

СОГЛАСОВАНО:

Председатель родительского комитета

  
К.Н. Глазова

«30»  2022г.

Приложение № 1  
к приказу ГБОУ СОШ № 9 г. Сызрани  
от 30.08.2022г. № 450-ОД

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 9 г. Сызрани

  
Л.В. Просвирнина

«30»  2022г.



## **ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах**

**для детей до 3-х лет и детей с 3-х до 7 лет с 12-часовым режимом**

**работы структурного подразделения**

**«Детский сад №16» ГБОУ СОШ № 9 г. Сызрани**

**(осень-зима)**

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК – 1 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
<b>1. Макароны с маслом, сахаром:</b>	<b>145/160</b>							№205
Макароны		40/50	2,3/2,8	0,44/0,55	29,3/36,4	118,8/128,5		
Масло сливочное		5/5	0,03/0,03	4,12/4,12	0,04/0,04	37,4/37,4		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,9/3,9	11,3/15,1		
<b>2. Кофейный напиток:</b>	<b>170/200</b>							№395
Кофейный напиток		1,25/1,5	0,18/0,2	0,03/0,04	-/-	1,1/1,3		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
<b>3. Батон с маслом:</b>	<b>37/50</b>							№1
Батон		30/40	2,3/3,0	0,72/0,96	14,0/21,3	56,2/70,6		
Масло сливочное		7/10	0,04/0,06	5,77/8,25	0,06/0,09	42,4/54,8		
<b>ИТОГО:</b>	<b>352/410</b>		<b>4,85/6,09</b>	<b>11,08/13,92</b>	<b>56,2/71,63</b>	<b>305,1/345,6</b>		
<b>II Завтрак</b>								
<b>1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК</b>	<b>100/100</b>	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/58,0		
<b>2. Вафли</b>	<b>0/20</b>	0/20	0/0,6	0/0,56	0/15,0	0/58,4		
<b>ИТОГО:</b>	<b>100/120</b>		<b>2,8/3,4</b>	<b>3,2/3,76</b>	<b>4,4/19,4</b>	<b>58,0/116,4</b>		
<b>Обед</b>								
<b>1. Салат из зеленого горошка и репчатого лука:</b>	<b>40/50</b>							№11
Лук репчатый		50/60	0,8/0,9	-/-	4,65/5,6	10,5/24,6		
Масло растительное		5/5	-/-	4,95/4,95	-/-	44,9/44,9		
Зеленый горошек		10/10	0,5/0,5	0,02/0,02	1,36/1,36	3,1/4,1		
<b>2. Свекольник на м/к бульоне со сметаной</b>	<b>150/200</b>							№66
Картофель		80/100	1,6/2,0	0,08/0,1	15,76/19,7	64,4/83,0		
Лук репчатый		15/20	0,37/0,51	-/-	0,91/1,2	6,45/8,6		
Морковь		15/20	0,19/0,26	-/-	0,94/1,26	4,3/5,8		
Свёкла		40/50	0,68/0,85	-/-	4,2/5,25	18,4/23,0		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,9/26,9		
Масло сливочное		2/3	0,012/0,018	1,65/2,47	0,018/0,027	14,9/22,4		
Томатная паста		1/2	0,007/0,014	-/-	0,016/0,032	0,19/0,38		
Сметана		10/15	0,3/0,45	1,5/2,25	0,29/0,43	16,3/24,5		
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
Мясо		20/30	3,8/5,7	2,5/3,72	-/-	37,4/56,1		
<b>3. Мясные фрикадельки с подливой:</b>	<b>60/70</b>							
Мясо		70/80	13,2/15,12	7,2/8,4	-/-	112,2/130,9		
Батон		5/7	0,30/0,54	0,1/0,1	2,67/5,74	10,7/17,8		

Лук репчатый		10/15	0,1/0,24	-/-	0,91/2,4	4,1/6,15		
Масло растительное		2/3	0,02/0,02	3,3/3,3	0,03/0,03	29,9/29,9		
Яйцо		1/8/1/8	0,9/0,9	1,7/1,7	0,1/0,1	23,5/23,5		
Мука пшеничная		5/7	0,5/0,7	0,06/0,09	3,65/5,1	16,4/23,0		
Лук репчатый		10/10	0,2/0,2	-/-	0,61/0,61	4,3/4,3		
Томатная паста		2/2	0,05/0,05	-/-	1,01/1,01	0,86/0,86		
<b>4. Гороховое пюре:</b>	<b>110/130</b>							№314
Горох		55/65	5,2/6,24	1,3/1,56	35,1/42,12	170/204		
Масло сливочное		4/6	0,03/0,03	2.1/3.1	0,45/0,45	27,4/37,4		
<b>5. Сок фруктовый</b>	<b>150/180</b>	150/180	0,3/0,5	-/-	0,75/0,8	57,0/60,8		№399
<b>6. Хлеб пшеничный:</b>	<b>27/36</b>	27/36	2,0/2,7	0,65/0,86	1,43/1,9	68,6/91,4		
<b>7. Хлеб ржаной:</b>	<b>40\50</b>	40\50	1,9\2,3	0,28\0,35	19,9\24,9	85,6\107,0		
<b>ИТОГО:</b>	<b>577/726</b>		<b>25,57/32,52</b>	<b>22,86/28,29</b>	<b>80,74/96,98</b>	<b>726,04/889,38</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>1. Ватрушка с повидлом:</b>	<b>150/160</b>							№466
Мука пшеничная		50/60	2,1/5,6	0,49/0,49	35,1/38,4	123,5/139,0		
Яйцо		1/6/1/6	1,2/1,2	1,15/1,15	0,07/0,07	14,7/14,7		
Молоко		30/40	0,8/0,1	0,96/1,28	1,3/1,6	13,4/17,6		
Дрожжи		1/1	0,1/0,1	0,02/0,02	-/-	0,7/0,7		
Сахар		5/7	-/-	-/-	4,9/6,9	17,9/20,5		
Масло растительное		2/3	-/-	1,9/2,97	-/-	16,9/24,9		
Повидло		25/30	0,1/0,1	-/-	9,0/11,0	35,5/41,0		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,02	2,4/3,3	0,02/0,03	22,4/29,9		
<b>2. Какао с молоком:</b>	<b>150/200</b>							№397
Какао		2/3	0,4/0,7	0,3/0,45	0,2/0,3	5,8/6,7		
Молоко		120/130	3,3/2,6	3,7/4,16	4,9/5,3	40,8/55,7		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5		
<b>3. Фрукт</b>	<b>100/100</b>	100/100	0,2/0,3	0,17/0,17	11,4/14,8	42,0/52,4		
<b>ИТОГО:</b>	<b>400/460</b>		<b>8,21/10,72</b>	<b>11,09/13,99</b>	<b>76,79/90,3</b>	<b>371,5/448,6</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1429/1716</b>		<b>41,43/52,73</b>	<b>48,23/59,96</b>	<b>218,13/278,31</b>	<b>1461/1800</b>		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
<b>ВТОРНИК — 2 день</b>								
<b><u>Завтрак</u></b>								
<b>1. Каша геркулес молочная:</b>	<b>150/160</b>							№168
Геркулес		18/23	0,5/0,7	0,14/0,18	3,09/3,95	16,6/21,16		
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	70,8/76,7		
Масло сливочное		3/4	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	22,4/29,9		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/3,96	11,37/15,16		
<b>2. Кофейный напиток с молоком:</b>	<b>170/200</b>							№395
Кофейный напиток		1,25/1,5	0,18/0,22	0,03/0,04	-/-	1,1/1,3		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
Молоко		120/130	3,3/3,6	3,8/4,16	4,9/5,3	72,8/76,7		
<b>3. Батон с сыром:</b>	<b>40/55</b>							№3
Батон		30/40	2,3/3,0	0,7/1,7	15,6/20,4	76,2/106,6		
Сыр		10/15	2,3/3,4	3,0/4,5	-/-	37,1/45,6		
<b>ИТОГО:</b>	<b>360/415</b>		<b>11,78/14,58</b>	<b>13,98/18,04</b>	<b>41,41/48,87</b>	<b>346,3/411,02</b>		
<b><u>II Завтрак</u></b>								
<b>1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК</b>	<b>100/100</b>	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/58,0		№401
<b>2. Печенье</b>	<b>10/20</b>	10/20	0,16/0,32	0,14/0,28	4,0/8,0	17,1/34,2		
<b>ИТОГО:</b>	<b>110/120</b>		<b>2,96/3,12</b>	<b>3,34/3,48</b>	<b>8,4/12,4</b>	<b>75,1/92,2</b>		
<b><u>Обед</u></b>								
<b>1. Салат из белокочанной капусты и моркови:</b>	<b>50/60</b>							
Капуста		36/40	0,68/0,76	-/-	2,05/2,28	11,2/12,4		
Лук репчатый		5/7	0,08/0,11	-/-	0,46/0,65	2,05/2,87		
Морковь		5/7	0,06/0,09	0,005/0,007	0,31/0,44	1,45/2,03		
Сахар		2/3	-/-	-/-	1,98/2,97	7,6/11,4		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,98/26,97		
<b>2. Суп картофельный на кур/б, с клецками:</b>	<b>150/200</b>							№77 №120
Картофель		80/100	1,6/2,0	0,08/0,1	15,7/19,7	66,4/83,0		
Лук репчатый		15/20	0,37/0,51	-/-	0,91/1,2	6,45/8,6		
Морковь		15/20	0,19/0,26	-/-	0,94/1,26	4,3/5,8		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	18,0/26,97		
Масло сливочное		2/3	0,012/0,018	1,65/2,47	0,018/0,027	14,96/22,44		
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
<b>КЛЕЦКИ:</b>	<b>10/15</b>							
Мука		20/30	2,06/3,09	0,18/0,27	14,84/22,26	65,4/98,1		
Яйцо		1/10	0,76/0,76	0,69/0,69	0,042/0,042	9,42/9,42		

Молоко		10/20	0,28/0,56	0,32/0,64	0,41/0,82	5,9/11,8		
<b>3. Кнели куриные с рисом:</b>	<b>150/160</b>							№312
Куры		80/90	7,3/8,4	3,5/4,5	0,2/0,3	66,0/72,5		
Рис		15/25	0,2/0,3	0,03/0,05	2,6/4,3	11,8/19,75		
Молоко		30/40	0,8/1,2	0,9/1,3	1,2/1,6	17,7/23,6		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,01	1,6/3,5	0,01/0,02	14,9/22,4		
Лук репчатый		10/15	0,1/0,2	-/-	0,9/1,4	4,1/6,15		
Яйцо		1/4/1/4	1,1/1,1	1,7/1,7	0,1/0,1	23,5/23,5		
<b>4. Компот из с/ф + вит С:</b>	<b>160/180</b>							№376
Сухофрукты		9/14	0,4/0,6	-/-	5,9/8,2	24,5/38,0		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/10,9	37,9/45,5		
<b>5. Хлеб пшеничный:</b>	<b>27/36</b>	27/36	2,0/2,7	0,6/0,86	1,4/1,9	68,6/91,4		
<b>6. Хлеб ржаной:</b>	<b>40\50</b>	40\50	1,9\2,3	0,2\0,35	19,9\24,9	85,6\107,0		
<b>ИТОГО:</b>	<b>587/701</b>		<b>19,75/24,88</b>	<b>16,33/23,3</b>	<b>128,27/168,13</b>	<b>665,0/920,7</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>1. Рыбное суфле:</b>	<b>130/150</b>							№247, 268
Рыба		90/100	18,9/21,0	6,3/7,0	-/-	132,3/147,0		
Масло растительное		3/4	-/-	2,97/3,96	-/-	26,97/35,96		
Лук репчатый		20/25	0,32/0,4	-/-	1,86/2,32	8,2/10,25		
Морковь		20/25	0,26/0,32	0,02/0,02	1,26/1,57	5,8/7,25		
Молоко		20/30	0,56/0,84	0,64/0,96	0,82/1,23	11,8/17,7		
Яйцо		1/10,	1,27	1,15	00,7	15,7		
Хлеб пшеничный		10/10	0,77	0,24	5,4	25,4		
<b>2. Яйцо отварное</b>	<b>60/60 (1 шт)</b>	60/60	12,6/12,6	3,8/3,8	0,8/0,8	86,4/86,4		
<b>3. Чай с лимоном:</b>	<b>150/200</b>							№392
Чай		1,25/1,5	-/-	-/-	-/-	0,01/0,01		
Лимон		10/12	-/-	-/-	6,9/10,9	35,9/45,5		
Сахар		9/10	-/-	-/-	8,9/9,9	34,1/37,9		
<b>4. Фрукт</b>	<b>100/100</b>	100/100	0,2/0,2	0,17/0,17	10,4/10,4	42,0/42,0		
<b>5. Хлеб пшеничный:</b>	<b>27/36</b>	27/36	2,0/2,7	0,6/0,86	1,4/1,9	68,6/91,4		
<b>ИТОГО:</b>	<b>467/546</b>		<b>36,88/40,1</b>	<b>15,89/18,16</b>	<b>38,44/45,12</b>	<b>493,18/569,72</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1519/1782</b>		<b>71,53/82,68</b>	<b>49,68/62,98</b>	<b>220,52/274,52</b>	<b>1592/1982</b>		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
<b>СРЕДА- 3 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
<b>1. Омлет:</b>	<b>140/150</b>							№215
Яйцо		1/1	6,3/6,3	6,9/6,9	1,08/1,08	94,2/141,3		
Молоко		70/80	1,9/2,2	2,24/2,56	3,87/4,28	41,3/47,2		
Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,47/3,3	0,27/0,36	22,4/29,9		
<b>2. Кофейный напиток с молоком:</b>	<b>170/200</b>							№395
Кофейный напиток		1,25/1,5	0,1/0,2	0,03/0,04	-/-	1,1/1,3		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
Молоко		120/130	3,2/3,6	3,84/4,16	4,92/5,33	62,8/72,7		
<b>3. Бутерброд с маслом:</b>	<b>38/52</b>							№5
Батон		30/40	2,3/3,0	0,72/0,96	16,02/21,4	66,2/81,6		
Масло		8/12	0,1/0,3	0,17/0,28	4,8/9,0	5,8/9,3		
<b>ИТОГО:</b>	<b>348/402</b>		<b>9,6/11,5</b>	<b>11,2/13,1</b>	<b>46,6/58,9</b>	<b>295,0/345,2</b>		
<b>II Завтрак</b>								
<b>1. Кисломолочный продукт ЙОГУРТ</b>	<b>100/100</b>	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/58,0		№399
<b>ИТОГО:</b>	<b>100/100</b>		<b>2,8/2,8</b>	<b>3,2/3,2</b>	<b>4,4/4,4</b>	<b>58,0/58,0</b>		
<b>Обед</b>								
<b>1. Салат из свеклы с соленым огурцом:</b>	<b>35/50</b>							№10
Горошек зеленый консервированный		10\10	0,2/0,2	-/-	0,61/0,61	4,3/4,3		
Масло растительное		2/2	-/-	1,98/1,98	-/-	18/18		
Лук репчатый		5\5	0,1/0,1	-/-	0,3/0,3	2,1/2,1		
Свекла		20\30	0,4/0,7	-/-	1,22/1,8	8,6/11,9		
Соленый огурец		10\20	0,2/0,5	-/-	0,61/1,2	6,3/8,6		
<b>2. Суп гороховый на м/бульоне:</b>	<b>150/180</b>							81
Картофель		80/100	1,8/2,5	-/-	4,9/6,1	34,4/43,0		
Лук репчатый		10/15	0,2/0,3	-/-	0,61/0,91	4,3/6,4		
Морковь		10/15	0,13/0,1	0,01/0,015	0,63/0,94	2,9/4,3		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,9	-/-	17,9/26,9		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,02	2,4/3,3	0,02/0,03	22,4/29,9		
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
Горох		15/20	1,5/2,0	0,4/0,5	10,5/14,0	41,0/58,0		
<b>3. Картофельная запеканка с мясом:</b>	<b>140/160</b>							291
Картофель		100/130	2,0/2,6	0,1/0,13	19,7/25,6	73,0/107,9		
Мясо		70/80	8,2/10,1	8,7/9,9	-/-	100,9/119,6		
Лук репчатый		10/15	0,2/0,3	-/-	0,6/0,9	4,3/6,4		
Масло растительное		2/3	-/-	1,9/2,9	-/-	17,9/26,9		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,01	1,65/2,47	0,01/0,02	14,9/22,4		

Яйцо		1/6, 1/6	0,84\1,12	0,96\1,28	1,23\1,64	17,7\23,6		
<b>4. Сок фруктовый:</b>	<b>150/180</b>	150/180	12,6/14,3	-/-	0,7/0,85	43,2/64,6		
<b>5. Хлеб пшеничный:</b>	<b>27/36</b>	27/36	2,08/2,7	0,65/0,86	1,43/2,9	68,6/91,4		
<b>6. Хлеб ржаной:</b>	<b>40\50</b>	40\50	1,9\2,3	0,28\0,35	19,92\24,9	85,6\107,0		
<b>ИТОГО:</b>	<b>542/656</b>		<b>32,7/39,7</b>	<b>24,0/29,4</b>	<b>66,24/85,7</b>	<b>506,7/811,9</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>								
<b>1. Пудинг из творога с рисом:</b>	<b>150/170</b>							№236
Творог		60/80	8,4/11,2	10,8/14,4	0,78/1,04	135,6/180,8		
Рис		7/14	0,1/0,21	0,014/0,028	1,21/2,42	5,53/11,06		
Сахар		5/10	-/-	-/-	4,95/9,9	18,95/37,9		
Яйцо		1/10/1/7	0,76/1,08	0,69/0,98	0,042/0,06	9,42/13,45		
Масло сливочное		1/3	0,006/0,018	0,825/2,47	0,009/0,027	7,48/22,44		
Сметана		2/3	0,056/0,084	0,4/0,6	0,064/0,096	4,12/6,2		
<b>2. Сгущённое молоко</b>	<b>30/40</b>							
Сгущённое молоко		30/40	0,3/0,4	0,015/0,2	2,9/3,9	12,45/16,6		
<b>3. Какао с молоком:</b>	<b>170/180</b>							№397
Какао		2/3	0,04/0,07	0,3/0,45	0,2/0,3	5,8/8,7		
Молоко		120/130	3,2/3,3	3,84/4,16	4,92/5,53	70,8/76,7		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5		
<b>4. Фрукт</b>	<b>130/130</b>	130/130	1,9/1,9	0,13/0,13	28,3/28,3	115,7/115,7		
<b>ИТОГО:</b>	<b>480/520</b>		<b>10,9/13,5</b>	<b>11,89/18,1</b>	<b>80,7/108,4</b>	<b>585,6/663,3</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1470/1678</b>		<b>59,8/72,2</b>	<b>55,3/69,1</b>	<b>180,3/222,3</b>	<b>1322/1788</b>		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
<b>ЧЕТВЕРГ— 4 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
<b>1. Каша пшеничная с молоком:</b>	<b>140/150</b>							№168
Пшеничная крупа		18/23	0,5/0,6	0,1/0,18	3,09/4,95	14,6/21,1		
Молоко		120/130	3,3/3,6	3,2/4,1	4,92/5,33	60,8/76,7		
Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,4/3,3	0,027/0,036	22,4/27,9		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/3,96	11,4/15,16		
<b>2. Кофейный напиток с молоком:</b>	<b>170/200</b>							№395
Кофейный напиток		1,2/1,5	0,1/0,2	0,03/0,04	-/-	1,1/1,38		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
Молоко		120/130	3,3/3,6	3,8/4,1	4,92/5,33	62,8/66,7		
<b>3. Батон с сыром:</b>	<b>40/55</b>							№3
Батон		30/40	2,3/3,0	0,7/0,9	16,6/21,4	76,2/91,6		
Сыр		10/15	1,8/3,7	2,6/3,8	-/-	39,5/49,4		
<b>ИТОГО:</b>	<b>350/405</b>		<b>11,3/14,7</b>	<b>12,8/16,4</b>	<b>42,4/50,9</b>	<b>326,7/387,8</b>		
<b>II Завтрак</b>								
<b>1. Кисломолочный продукт РЯЖЕНКА</b>	<b>100/100</b>	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/58,0		
<b>ИТОГО:</b>	<b>100/100</b>		<b>2,8/2,8</b>	<b>3,2/3,2</b>	<b>4,4/4,4</b>	<b>58,0/58,0</b>		
<b>Обед</b>								
<b>1. Салат из капусты и моркови:</b>	<b>40/50</b>							№20
Капуста		36/40	0,68/0,76	-/-	2,0/2,2	9,2/21,4		
Лук репчатый		5/7	0,08/0,11	-/-	0,4/0,6	2,0/2,6		
Морковь		5/7	0,06/0,09	0,005/0,007	0,3/0,4	1,4/2,0		
Сахар		2/3	-/-	-/-	1,9/2,9	1,5/1,4		
Масло растительное		2/3	-/-	1,9/2,9	-/-	16,9/21,9		
<b>2. Щи на м/к бульоне, со сметаной:</b>	<b>150/180</b>							87,
Картофель		80/100	2,0/2,5	-/-	4,9/8,1	34,4/43,0		
Сметана		10/17	0,3/0,51	1,0/1,7	0,2/1,34	11,6/19,7		
Лук репчатый		10/15	0,2/0,37	-/-	0,61/0,91	4,3/6,4		
Морковь		10/15	0,1/0,19	0,01/0,01	0,63/0,94	2,9/4,3		
Капуста		40/50	1,0/1,25	-/-	2,44/4,65	16,2/21,5		
Томатная паста		1/2	0,02/0,05	-/-	0,06/1,012	0,43/0,86		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,01	1,6/2,4	0,01/0,02	14,9/22,4		
Масло растительное		2/3	-/-	1,9/2,9	-/-	18,0/26,9		
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
Мясо		20\30	3,78\5,67	2,48\3,72	-/-	37,4\56,1		



<b>3. Бефстроганов из печени со сметанным соусом:</b>	<b>60/80</b>							№277
Мясо печени		60/80	9,45/11,34	6,2/7,44	-/-	65,0/78,0		
Мука		2/3	0,2/0,3	0,018/0,027	1,48/2,22	6,9/9,81		
Томатная паста		2/3	0,05/0,075	-/-	0,12/0,18	0,8/2,49		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	18,0/26,97		
Масло сливочное		2/3	0,12/0,18	1,65/2,47	0,018/0,027	14,9/22,44		
Лук репчатый		10/15	0,17/0,2	-/-	0,95/1,14	3,3/5,4		
Сметана		20/30	0,13/0,15	-/-	0,7/0,84	11,6/17,4		
<b>4. Отварная гречка:</b>	<b>110/130</b>							№165
Гречка		35/40	4,41/5,04	0,91/1,04	23,8/27,2	110,6/126,7		
Масло сливочное		3/4	0,018/0,024	2,47/3,3	0,02/0,03	14,9/22,4		
<b>5. Компот из с/ф + вит С:</b>	<b>150/180</b>							№376
Сухофрукты		9/14	0,4/0,7	-/-	5,9/15,11	14,5/16,0		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/10,9	37,9/40,5		
<b>6. Хлеб пшеничный:</b>	<b>27/36</b>	27/36	2,0/2,7	0,6/0,8	1,4/1,9	68,6/81,4		
<b>7. Хлеб ржаной:</b>	<b>40\50</b>	40\50	1,9\2,3	0,2\0,3	19,9\24,9	85,6\97,0		
<b>ИТОГО:</b>	<b>577/706</b>		<b>23,0/30,6</b>	<b>18,7/23,7</b>	<b>82,6/120,9</b>	<b>629,9/797,5</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>1. Пирожок с рыбой, рисом:</b>	<b>150/180</b>							№256
Яйцо		1/8/1/8	0,9/0,9	0,8/0,8	0,05/0,05	11,7/11,7		
Мука		50/60	4,1/6,1	0,4/0,5	31,8/44,5	113,5/128,2		
Сахар		2/3	-/-	-/-	1,9/2,9	7,5/21,3		
Молоко		30/40	0,8/1,1	0,9/1,2	1,2/2,6	17,7/33,6		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,02	2,4/3,3	0,02/0,03	22,4/39,9		
Масло растительное		5/5	-/-	4,9	-/-	24,9		
Дрожжи		1/1	0,1	0,02	-/-	0,75		
Лук репчатый		10/12	0,2/0,3	-/-	0,6/0,9	4,3/6,5		
Рыба		60\80	11,8/13,0	5,6/7,0	-/-	107,6/137,8		
Рис		5/7	0,07/0,1	0,01/0,01	0,8/1,2	3,9/6,5		
<b>2. Чай:</b>	<b>150/200</b>							№392
Чай		1,25/1,5	-/-	-/-	-/-	0,01/0,01		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5		
<b>3. Фрукт</b>	<b>100/100</b>	100/100	0,2/0,3	0,1/0,1	11,4/14,8	42,0/42,4		
<b>ИТОГО:</b>	<b>400/480</b>		<b>18,1/21,6</b>	<b>15,1/17,8</b>	<b>57,7/68,8</b>	<b>394,1/499,0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1427/1691</b>		<b>55,8/70,3</b>	<b>50,3/61,6</b>	<b>203,1/261,0</b>	<b>1467/1800</b>		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
<b>ПЯТНИЦА— 5 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
<b>1. Каша Дружба молочная:</b>	<b>145/160</b>							№168
Рис		10/12	0,15/0,18	0,02/0,02	1,73/2,07	7,9/9,48		
Пшено		10/12	0,3/0,36	0,08/0,09	1,72/2,06	9,2/11,04		
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,84/4,16	4,92/5,33	70,8/76,7		
Масло сливочное		3/4	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	22,44/29,92		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/3,96	11,4/15,16		
<b>2. Какао с молоком:</b>	<b>170/200</b>							№397
Какао		2/3	0,4/0,7	0,3/0,4	0,2/0,3	5,8/8,7		
Молоко		120/130	3,3/3,6	3,84/4,1	4,92/6,33	70,8/76,7		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
<b>3. Батон с повидлом:</b>	<b>37/50</b>							№1
Батон		30/40	2,3/3,0	0,72/0,9	16,02/21,36	76,2/101,6		
Повидло		7/10	0,04/0,06	5,77/8,2	0,063/0,09	52,4/74,8		
<b>ИТОГО:</b>	<b>352/410</b>		<b>9,9/11,6</b>	<b>17,04/21,2</b>	<b>42,5/51,4</b>	<b>364,8/442,0</b>		
<b>II Завтрак</b>								
<b>1. Сок фруктовый</b>	<b>100/100</b>		1,12/1,26	-/-	20,8/23,4	81,0/91,8		№399
<b>ИТОГО:</b>	<b>100/100</b>		<b>1,12/1,26</b>	<b>-/-</b>	<b>20,8/23,4</b>	<b>81,0/91,8</b>		
<b>Обед</b>								
<b>1. Салат из свеклы:</b>	<b>30/50</b>							№33
Свекла		40/57	0,6/0,85	-/-	4,2/6,25	17,4/23,0		
Масло растительное		2/3	-/-	1,9/1,9	-/-	17,9/26,97		
<b>2. Суп картофельный с крупой на кур/бульоне</b>	<b>150/200</b>							№80
Картофель		80/100	1,6/2,0	0,08/0,1	13,7/16,7	56,4/89,0		
Лук репчатый		10/15	0,2/0,3	-/-	0,6/0,9	4,3/6,4		
Морковь		10/15	0,1/0,1	0,01/0,01	0,6/0,9	2,9/4,3		
Масло растительное		2/3	-/-	1,9/2,7	-/-	16,9/31,0		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,02	2,3/3,1	0,02/0,03	12,4/14,6		
Крупа (пшено)		10/12	0,3/0,3	0,08/0,09	1,7/2,0	9,2/11,0		
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
<b>3. Макароны отварные</b>	<b>110/130</b>							№205
Макароны		40/50	4,1/5,2	0,4/0,5	19,9/34,4	104,8/128,5		
Масло сливочное		5/5	0,03/0,03	3,1/3,1	0,04/0,04	37,4/37,4		
<b>4. Куры тушеные с овощами</b>	<b>50/70</b>							№ 302
Куры		50/70	6,4/8,6	3,4/4,16	0,3/1,4	62,5/85,5		
Мука		2/3	0,2/0,3	0,01/0,02	1,4/2,2	6,5/7,8		

Томатная паста		2/3	0,01/0,02	-/-	0,08/0,1	0,3/0,5		
Масло растительное		2/3	-/-	1,9/2,9	-/-	18,0/21,0		
Масло сливочное		2/3	0,05/0,07	-/-	0,1/0,1	0,8/2,4		
Лук		15/20	0,3/0,3	-/-	1,3/1,8	6,1/7,2		
Морковь		15/20	0,1/0,2	0,01/0,02	0,9/1,2	4,3/5,2		
<b>5. Компот из с/ф + вит С:</b>	<b>150/180</b>							№376
Сухофрукты		9/14	0,4/0,72	-/-	5,93/11,22	24,5/38,08		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/12,9	37,9/45,5		
<b>6. Хлеб пшеничный:</b>	<b>27/36</b>	27/36	2,0/2,77	0,6/0,8	1,43/2,9	58,6/91,4		
<b>7. Хлеб ржаной:</b>	<b>40/50</b>	40/50	1,9/2,35	0,2/0,3	19,92/25,9	75,6/107,0		
<b>ИТОГО:</b>	<b>557/716</b>		<b>29,2/40,6</b>	<b>22,48/29,72</b>	<b>96,2/109,3</b>	<b>582,0/739,1</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>								
<b>1. Лакомка творожная</b>	<b>120/150</b>							№237
Яйцо		1/4/1/4	0,9/0,9	1,7/1,7	0,1/0,1	23,5/23,5		
Сахар		10/15	-/-	-/-	10,9/14,8	37,9/56,85		
Мука		15/20	1,54/2,06	0,13/0,18	11,13/14,84	49,05/65,4		
Масло сливочное		6/8	0,04/0,05	4,95/6,6	0,05/0,07	44,88/59,84		
Масло растительное		2/3	-/-	0,98/2,97	-/-	17,98/26,97		
Манная крупа		5/7	0,12/0,17	0,015/0,021	0,82/1,15	3,85/5,4		
Творог		80/100	11,2/14,0	14,4/18,0	1,04/1,3	180,8/226,0		
<b>2. Кисло-молочный продукт "СНЕЖОК"</b>	<b>150/190</b>	150/190	1,2/2,3	4,8/6,08	6,6/8,3	87,0/110,2		
<b>3. Фрукт</b>	<b>100/100</b>	100/100	0,26/0,38	0,17/0,17	11,41/14,8	42,0/42,4		
<b>ИТОГО:</b>	<b>370/440</b>		<b>15,26/19,8</b>	<b>27,1/35,7</b>	<b>42,2/55,3</b>	<b>486,9/616,5</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1379/1666</b>		<b>55,47/73,2</b>	<b>66,6/86,6</b>	<b>201,7/239,4</b>	<b>1551/1945</b>		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК — 6 день</b>								
<b><u>Завтрак</u></b>								
<b>1. Каша гречневая с маслом, сахаром:</b> Гречневая крупа Масло сливочное Сахар	<b>140/170</b>	40/50 5/5 3/4	1,8/2,1 0,03/0,03 -/-	0,64/0,8 4,12/4,12 -/-	12,96/13,8 3,45/3,45 2,97/3,96	64,8/68,5 37,4/37,4 11,37/15,16		№205
<b>2. Кофейный напиток:</b> Кофейный напиток Сахар	<b>170/200</b>	1,25/1,5 10/10	0,1/0,2 -/-	0,036/0,045 -/-	-/- 9,9/9,9	1,104/1,38 37,9/37,9		№395
<b>3. Батон с маслом:</b> Батон Масло сливочное	<b>37/50</b>	30/40 7/10	1,3/2,08 0,04/0,06	0,82/0,96 6,77/8,25	17,02/21,4 1,863/2,89	76,2/101,6 52,4/74,8		№1
<b>ИТОГО:</b>	<b>347/420</b>		<b>3,2/4,47</b>	<b>12,4/14,1</b>	<b>48,2/55,4</b>	<b>281,1/336,7</b>		
<b><u>II Завтрак</u></b>								
<b>1. Кисло-молочный продукт "СНЕЖОК"</b>	<b>100/100</b>	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/58,0		
<b>2. Вафли</b>	<b>0/20</b>	0/20	0/1,64	0/3,96	0/10,62	0/85,0		
<b>ИТОГО:</b>	<b>100/120</b>		<b>2,8/4,44</b>	<b>3,2/7,16</b>	<b>4,4/15,0</b>	<b>58,0/143,0</b>		
<b><u>Обед</u></b>								
<b>1. Салат из огурца соленого и репчатого лука</b> Лук репчатый Масло растительное Огурец соленый	<b>40/50</b>	40/50 2/3 10/20	0,6/0,8 -/- 0,07/0,1	-/- 1,98/2,97 -/-	3,72/4,65 -/- 0,18/0,36	16,4/20,5 17,98/26,97 2,0/2,4		№11
<b>2. Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне со сметаной</b> Картофель Лук репчатый Морковь Масло растительное Масло сливочное Вермишель Сметана Соль	<b>150/180</b>	80/100 10/15 10/15 2/3 2/3 10/12 10/12 3	2,0/2,5 0,02/0,3 0,01/0,1 -/- 0,01/0,01 0,9/1,2 0,03/0,3 -/-	-/- -/- 0,01/0,015 1,98/2,97 1,65/2,47 0,11/0,13 1,5/1,8 -/-	17,6/16,1 1,61/1,91 1,63/1,95 -/- 0,18/0,27 8,0/19,6 6,29/1,34 -/-	44,4/63,0 4,3/6,45 2,9/4,35 17,9/26,97 14,96/22,44 34,2/41,04 26,3/19,56 -/-		№82
<b>3. Рис отварной:</b> Рис Масло сливочное	<b>110/130</b>	30/40 7/10	0,04/0,06 0,04/0,06	0,06/0,08 5,77/8,2	5,19/6,92 0,063/0,09	23,7/31,6 52,4/74,8		№315
<b>4. Котлета из мяса кур:</b> Куры	<b>60/80</b>	75/95	6,6/9,7	6,6/8,3	0,45/0,57	123,8/156,8		

Лук репчатый		15/20	0,02/0,03	-/-	1,39/1,86	6,15/8,2		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,9	-/-	17,98/26,97		
Яйцо		1/10	1,2	1/1	0,07	10,7		
Батон		8/10	0,06/0,07	0,19/0,2	4,27/5,34	18,32/20,4		
Молоко		10/10	0,2/0,2	0,32/0,3	0,41/0,41	5,9/5,9		
<b>5. Сок фруктовый:</b>	<b>160/180</b>	160/180	11,4/11,9	-/-	0,8/0,85	62,8/82,8		
<b>6. Хлеб пшеничный:</b>	<b>27/36</b>	27/36	2,0/2,7	0,65/0,86	1,43/1,98	68,6/91,4		
<b>7. Хлеб ржаной:</b>	<b>40\50</b>	40\50	1,9\2,3	0,28\0,35	19,92\25,9	85,6\107,0		
<b>ИТОГО:</b>	<b>587/706</b>		<b>33,68/39,86</b>	<b>23,52/29,86</b>	<b>61,2/80,8</b>	<b>718,6/926,4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>1. Пирожок с капустой с яйцом:</b>	<b>150/180</b>							
Мука пшеничная		50/60	4,1/4,6	0,4/0,5	27,1/40,8	143,5/189,8		
Яйцо в тесто		1/6/1/6	1,2/1,2	1,1/1,1	0,07/0,07	15,7/15,7		
Дрожжи		1/1	0,1/0,1	0,02/0,02	-/-	0,75/0,75		
Капуста		60/75	1,1/1,4	-/-	3,4/4,2	18,6/22,3		
Молоко		30/40	0,8/1,1	0,9/1,3	1,2/1,6	17,7/23,6		
Сахар		5/6	-/-	-/-	4,9/5,9	18,9/22,7		
Лук репчатый		10/12	0,2/0,3	-/-	0,61/0,9	4,3/6,4		
Масло растительное		5/5	-/-	4,9/4,9	-/-	40,9/40,9		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,02	1,9/3,3	0,02/0,03	22,4/27,9		
Яйцо в начинку		1/4/1/4	1,9/1,9	1,7/1,72	0,1/0,1	23,5/23,5		
<b>2. Чай</b>	<b>150/200</b>							
Чай		1,25/1,5	-/-	-/-	-/-	0,01/0,01		№392
Сахар		9/10	-/-	-/-	8,9/9,9	34,1/37,9		
<b>3. Фрукт</b>	<b>100/100</b>	100/100	0,26/0,3	0,1/0,1	13,41/14,8	52,0/62,4		
<b>ИТОГО:</b>	<b>400/480</b>		<b>6,12/10,93</b>	<b>10,38/12,6</b>	<b>89,2/109,8</b>	<b>379,7/450,0</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1434/1726</b>		<b>45,8/59,7</b>	<b>49,5/63,72</b>	<b>203,0/261,0</b>	<b>1437/1856</b>		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
<b>ВТОРНИК — 7 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
<b>1. Каша пшённая молочная:</b>	<b>140/150</b>							№168
Пшено		18/23	0,5/0,7	0,09/0,11	4,0/5,2	20,4/27,5		
Молоко		120/130	3,3/3,6	3,8/4,16	4,9/5,3	74,8/75,7		
Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,47/3,35	0,02/0,03	26,4/28,9		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,9/3,9	12,3/15,1		
<b>2. Кофейный напиток с молоком:</b>	<b>170/200</b>							№395
Кофейный напиток		1,25/1,5	0,1/0,2	0,03/0,04	-/-	1,1/1,38		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
Молоко		120/130	3,3/3,6	2,74/4,16	4,92/5,33	72,8/86,7		
<b>3. Батон с сыром:</b>	<b>40/55</b>							№3
Батон		30/40	2,3/3,0	0,72/0,96	18,6/23,4	86,2/101,6		
Сыр		10/15	2,8/3,7	2,6/4,8	-/-	49,5/59,4		
<b>ИТОГО:</b>	<b>350/405</b>		<b>12,3/14,8</b>	<b>12,5/17,6</b>	<b>45,2/53,0</b>	<b>381,4/434,2</b>		
<b>II Завтрак</b>								
<b>1. Кисломолочный продукт ЙОГУРТ</b>	<b>100/100</b>	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/58,0		№401
<b>2. Печенье</b>	<b>20/20</b>	20/20	2,1/2,1	0,52/0,52	16,2/16,2	79,4/79,4		
<b>ИТОГО:</b>	<b>120/120</b>		<b>2,8/2,8</b>	<b>3,2/3,2</b>	<b>4,4/4,4</b>	<b>58,0/58,0</b>		
<b>Обед</b>								
<b>1. Салат " Чиполино":</b>	<b>35/50</b>							
Лук репчатый		40/50	0,6/0,8	-/-	53,2/69,0	99,2/165,5		
Масло растительное		3/4	-/-	2,9/3,9	-/-	18,0/36,0		
Томатная паста		2/3	0,07/0,08	-/-	0,1/0,2	2,4/3,3		
<b>2. Суп картофельный с крупой на м/к бульоне</b>	<b>150/180</b>							№80
Картофель		80/100	1,4/1,5	0,08/0,1	15,76/20,7	84,4/103,0		
Лук репчатый		10/15	0,2/0,3	-/-	0,61/0,91	4,3/6,45		
Морковь		10/15	0,1/0,1	0,01/0,01	0,63/0,94	2,97/4,3		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	18,9/27,9		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,01	1,65/2,47	0,018/0,027	14,9/24,4		
Крупа (пшено)		10/12	0,3/0,3	0,08/0,09	3,72/4,86	20,2/22,04		
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
Мясо		20/30	3,8/5,7	2,5/3,72	-/-	37,4/56,1		
<b>3. Рыба запеченная с картофелем:</b>	<b>150/160</b>							250,352
Картофель		90/100	1,8/2,0	0,09/0,1	18,1/21,0	74,7/140		
Рыба		80/90	6,4/8,2	3,0/4,5	-/-			

Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,4/3,2	0,2/1,3	98,4/160,7		
<b>Для соуса</b>						22,4/29,9		
Молоко		40/50	0,1/1,4	1,28/1,6	2,76/5,2	23,2/39,0		
Мука пшеничная		7/10	0,07/1,0	0,09/0,13	7,1/19,3	23,0/42,9		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,01	1,65/2,47	0,18/1,07	14,9/22,4		
<b>4. Сок фруктовый:</b>	<b>150/180</b>	150/180	0,6/12,4	-/-	19,7/20,8	53,2/60,8		
<b>5. Хлеб пшеничный:</b>	<b>27/36</b>	27/36	1,5/2,7	0,65/0,86	1,43/1,99	68,6/91,4		
<b>6. Хлеб ржаной:</b>	<b>40/50</b>	40/50	1,66/2,35	0,28/0,35	19,92/24,9	85,6/107,0		
<b>ИТОГО:</b>	<b>552/656</b>		<b>15,96/25,35</b>	<b>18,6/25,5</b>	<b>102,5/145,5</b>	<b>678,6/958,2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>1. Макароны запеченные с яйцом:</b>	<b>130/150</b>							№208
Макароны		40/50	3,16/4,2	0,44/0,5	51,68/71,04	148,8/168,5		
Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,5/3,3	4,7/3,6	22,4/29,9		
Яйцо		1/6/1/6	1,01/1,01	1,15/1,1	0,07/0,07	15,7/15,7		
Масло растительное		1/2	-/-	0,99/1,9	-/-	8,99/18,9		
Молоко		30/40	0,84/1,1	1,0/1,2	3,32/1,76	17,4/23,2		
<b>2. Какао с молоком:</b>	<b>170/200</b>							№397
Какао		2/3	0,48/0,7	0,3/0,4	0,2/0,3	5,8/8,7		
Молоко		120/130	0,36/3,6	3,9/4,1	5,92/6,33	70,8/76,7		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/46,0		
<b>3. Фрукт</b>	<b>100/100</b>	100/100	0,2/0,3	0,1/0,17	12,41/16,8	52,0/62,4		
<b>ИТОГО:</b>	<b>400/450</b>		<b>8,6/10,9</b>	<b>11,0/13,0</b>	<b>75,6/99,2</b>	<b>428,3/519,4</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1422/1631</b>		<b>39,7/53,9</b>	<b>45,3/59,3</b>	<b>227,7/302,1</b>	<b>1546/1970</b>		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
<b>СРЕДА - 8 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
<b>1. Каша манная молочная:</b>	<b>145/160</b>							№168
Крупа манная		15/18	0,37/0,45	0,04/0,05	2,46/3,95	11,5/13,8		
Молоко		120/130	2,36/2,64	2,84/3,16	4,92/5,33	60,8/66,7		
Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,47/3,3	0,027/0,036	22,4/28,9		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/3,96	11,4/15,1		
<b>2. Какао с молоком:</b>	<b>170/200</b>							№395
Какао порошок		2/3	0,48/0,72	0,3/0,45	0,2/0,3	5,8/7,6		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
Молоко		120/130	2,36/2,64	2,84/3,16	4,92/6,33	60,8/66,7		
<b>3. Бутерброд с повидлом:</b>	<b>36/50</b>							№5
Батон		30/40	2,3/3,0	0,72/0,96	16,02/21,4	70,2/90,6		
Повидло		6/10	0,1/0,3	0,17/0,28	4,8/9,0	6,84/10,3		
<b>ИТОГО:</b>	<b>351/410</b>		<b>7,98/9,77</b>	<b>9,38/11,36</b>	<b>46,2/60,2</b>	<b>287,6/337,6</b>		
<b>II Завтрак</b>								
<b>2. Кисломолочный продукт СНЕЖОК</b>	<b>100/100</b>	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/5,80		№401
<b>ИТОГО:</b>	<b>100/100</b>		<b>2,8/2,8</b>	<b>-/-</b>	<b>4,4/4,4</b>	<b>58,0/58,0</b>		
<b>Обед</b>								
<b>1. Морковная икра:</b>	<b>40/50</b>							№54
Морковь		40/50	0,03/0,05	0,4/0,5	2,52/3,15	11,6/14,5		
Лук		10/15	0,02/0,07	-/-	0,61/1,91	4,3/6,45		
Томатная паста		3/3	0,06/0,07	-/-	0,84/2,05	3,7/4,6		
Масло растительное		5/5	-/-	4,95/4,95	-/-	44,95/44,95		
<b>2. Борщ с капустой с картофелем на м/к. бульоне со сметаной</b>	<b>150/180</b>							№66
Картофель		80/100	0,81/2,0	0,08/0,1	17,7/21,07	66,4/83,0		
Лук репчатый		10/15	0,2/0,3	-/-	0,61/1,91	4,3/6,45		
Морковь		10/15	0,01/0,1	0,01/0,01	0,63/1,94	2,9/4,3		
Капуста		40/50	0,07/0,09	-/-	2,28/3,85	12,4/15,5		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,9/26,9		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,01	1,65/2,47	0,018/0,27	14,9/22,4		
Томатная паста		1/2	0,007/0,01	-/-	0,041/0,82	0,19/0,38		
Сметана		10/17	0,3/0,4	1,5/2,25	1,29/1,43	16,3/24,45		



Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
Свекла		40/50	0,6/0,8	-/-	4,5/5,25	18,4/23,0		
Мясо		20\30	3,8\5,7	2,5\3,72	-/-	37,4\56,1		
<b>3. Ленивые голубцы:</b>	<b>150/170</b>							№298
Капуста		100/150	1,9/2,05	-/-	5,7/6,6	31,0/46,5		
Мясо		60/70	5,3/7,2	7,44/8,7	-/-	92,2/110,9		
Лук репчатый		10/15	0,2/0,3	-/-	0,61/0,91	4,3/6,45		
Морковь		10/15	0,1/0,1	0,01/0,01	0,63/0,94	2,9/4,3		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,9/26,9		
Масло сливочное		2/3	0,01/0,1	1,65/2,47	0,018/0,027	14,98/22,44		
Томатная паста		3/4	0,07/0,02	-/-	0,41/0,16	0,6/0,76		
Рис		10/12	0,1/0,1	0,02/0,024	1,73/2,07	7,9/9,5		
Яйцо		1/8/1/8	0,9/0,9	1,72/1,72	0,1/0,1	23,5/23,5		
<b>4. Компот из с/ф + вит С:</b>	<b>150/180</b>							№376
Сухофрукты		9/11	0,4/0,5	-/-	5,93/9,22	24,5/38,08		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5		
<b>5. Хлеб пшеничный:</b>	<b>27/36</b>	27/36	2,0/2,7	0,65/0,86	1,43/1,9	68,6/91,4		
<b>6. Хлеб ржаной:</b>	<b>40\50</b>	40\50	1,9\2,3	0,28\0,35	19,92\24,9	85,6\107,0		
<b>ИТОГО:</b>	<b>557/666</b>		<b>20,8/29,57</b>	<b>17,9/27,06</b>	<b>77,4/102,38</b>	<b>594,5/875,0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>1. Сочник с творогом:</b>	<b>100/110</b>							
Яйцо		1/3/1/3	2,72/2,72	1,096/1,096	0,09/0,09	15,072/15,072		
Сахар		10/18	-/-	-/-	9,9/17,82	37,9/68,22		
Мука		50/60	5,15/6,18	0,45/0,54	40,81/48,97	179,85/215,82		
Масло сливочное		10/12	0,37/0,45	8,25/9,9	0,07/0,09	74,8/89,76		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,98/26,97		
Манная крупа		5/7	0,12/0,17	0,015/0,021	0,82/1,15	3,85/5,4		
Творог		50/60	7,0/8,4	9,0/10,8	0,65/0,78	113,00/135,6		
<b>1. Сок фруктовый</b>	<b>160/190</b>	160/190	1,12/1,26	-/-	20,8/23,4	81,0/91,8		№399
<b>3. Фрукт</b>	<b>100/100</b>	100/100	0,26/0,38	0,17/0,17	11,41/14,8	52,0/62,4		
<b>ИТОГО:</b>	<b>360/400</b>		<b>15,9/19,1</b>	<b>22,2/25,3</b>	<b>59,6/75,02</b>	<b>474,3/551,7</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1368/1576</b>		<b>45,8/59,7</b>	<b>49,5/63,7</b>	<b>203,0/261,0</b>	<b>1437/1856</b>		

Меню	Выход блюда	Г				Ккал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
<b>ЧЕТВЕРГ— 9 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
<b>1. Суп вермишелевый молочный:</b>	<b>150/160</b>							№93
Вермишель		10/12	1,04/1,25	0,1/0,1	8,5/9,9	23,7/30,44		
Молоко		130/140	3,2/3,6	4,1/4,4	5,33/5,74	66,7/72,6		
Масло сливочное		3/4	0,01/0,02	2,47/3,3	0,027/0,036	22,4/29,9		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/3,96	11,37/15,16		
<b>2. Кофейный напиток с молоком:</b>	<b>160/190</b>							№395
Кофейный напиток		1,2/1,5	0,1/0,2	0,03/0,04	-/-	1,1/1,38		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
Молоко		120/130	3,2/3,6	3,8/4,1	4,92/5,33	72,8/76,7		
<b>3. Батон с сыром:</b>	<b>40/55</b>							№3
Батон		30/40	0,2/0,3	0,7/0,9	16,6/21,4	76,2/91,6		
Сыр		10/15	2,8/3,7	3,6/4,8	-/-	49,5/59,4		
<b>ИТОГО:</b>	<b>350/405</b>		<b>10,5/12,6</b>	<b>14,9/17,6</b>	<b>48,2/56,2</b>	<b>361,6/415,0</b>		
<b>II Завтрак</b>								
<b>1. Кисломолочный продукт ЙОГУРТ</b>	<b>100/100</b>	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/58,0		
<b>2. Печенье</b>	<b>10/20</b>	10/20	1,1/2,1	0,26/0,52	8,1/16,2	39,4/79,4		
<b>ИТОГО:</b>	<b>110/120</b>		<b>3,9/4,9</b>	<b>3,4672/3,72</b>	<b>12,5/20,6</b>	<b>97,4/137,4</b>		
<b>Обед</b>								
<b>1. Свекла порционно:</b>	<b>30/40</b>							№33
Свекла		40/50	0,06/0,08	-/-	4,2/5,25	18,4/23,0		
<b>2. Рассольник на кур\бульоне, со сметаной:</b>	<b>150/180</b>							№85
Картофель		80/100	1,4/1,8	0,08/0,1	0,32/0,48	1,8/2,7		
Лук репчатый		10/15	0,01/0,02	-/-	15,8/19,7	56,4/63,0		
Морковь		10/15	0,01/0,01	0,01/0,01	0,93/1,4	4,1/61,5		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,9	0,63/0,95	2,9/4,35		
Масло сливочное		2/3	0,05/0,07	1,65/2,4	-/-	17,9/26,97		
Перловая крупа		5/7	0,01/0,01	0,025/0,03	0,018/0,027	19,96/22,44		
Солёный огурец		20/25	0,1/0,2	1,5/1,8	1,13/1,6	5,1/7,14		
Сметана		10/12	0,6/0,7	1,5/1,8	0,29/0,35	16,3/19,6		
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
Мясо кур		20\24	3,2\3,8	2,8\3\3	-/-	38,0\45,6		
<b>3. Картофельное пюре:</b>	<b>110/130</b>							№291
Картофель		120/140	2,4/2,8	0,48/0,56	19,6/22,8	92,4/107,8		

Масло сливочное		2/3	0,01/0,01	1,65/2,47	0,016/0,024	14,9/22,4		
Молоко		30/40	0,87/1,16	0,96/1,28	1,41/1,88	17,7/23,6		
<b>4. Суфле из печени со сметанным соусом:</b>	<b>50/70</b>							№ 294, 354
Печень		60/80	10,7/14,3	2,22/2,96	3,18/4,24	76,2/101,6		
Рис		10/10	0,22/0,22	0,05/0,05	2,49/2,49	11,6/11,6		
Лук репчатый		10/10	0,2/0,2	-/-	0,61/0,61	4,3/4,3		
Масло сливочное		3/3	0,02/0,02	3,3/3,3	0,03/0,03	29,9/29,9		
Яйцо		1/4/1/4	0,9/0,9	1,7/1,7	0,1/0,1	23,5/23,5		
<b><u>Соус сметанный:</u></b>								
Сметана		15/15	0,45/0,45	1,5/1,5	0,3/0,3	17,4/17,4		
Мука пшеничная		6/7	0,6/0,7	0,07/0,09	4,38/5,11	19,7/23,03		
<b>5. Компот из с/ф + вит С:</b>	<b>150/180</b>							№376
Сухофрукты		9/11	0,04/0,07	-/-	5,93/9,22	24,5/38,08		
Сахар		10/12	-/-	-/-	9,9/11,9	37,9/45,5		
<b>6. Хлеб пшеничный:</b>	<b>27/36</b>	27/36	2,0/2,7	0,65/0,8	1,43/1,9	68,6/91,4		
<b>7. Хлеб ржаной:</b>	<b>40\50</b>	40\50	1,9\2,3	0,28\0,3	19,92\24,9	85,6\107,0		
<b>ИТОГО:</b>	<b>557/696</b>		<b>20,6/27,6</b>	<b>23,1/31,38</b>	<b>88,8/124,9</b>	<b>546,2/755,1</b>		
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>								
<b>1. Салат из капусты и моркови:</b>	50/60							
Капуста		36/40	0,68/0,76	-/-	2,05/2,28	11,2/12,4		
Лук репчатый		5/7	0,08/0,11	-/-	0,46/0,65	2,05/2,87		
Морковь		5/7	0,06/0,09	0,005/0,007	0,31/0,44	1,45/2,03		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,98/26,97		
<b>2. Тефтели рыбные</b>	<b>90/100</b>							№249
Рыба		90/100	18,0/19,8	5,0/5,5	-/-	143,0/167,3		
Мука		2/3	0,56/0,6	0,64/0,96	0,82/3,65	11,8/17,7		
Яйцо		1\8/18	7,62/9,9	6,9/9,3	0,42/1,1	85,2/144,3		
Масло растительное		3/5	0,018/0,024	2,46/3,28	0,027/0,036	22,44/29,92		
Рис		10\12	0,22/0,35	0,0\03/0,05	2,6/4,1	11,8/18,75		
Лук репчатый		12\15	0,26/0,37	-/-	0,62/0,91	4,4/6,45		
Томатная паста		2\2	0,014/0,014	-/-	0,8/0,8	0,38/0,38		
Морковь		12\15	0,14/0,19	0,01/0,01	0,65/0,94	3,1/4,3		
<b>2. Чай с лимоном:</b>	<b>160/180</b>							№392
Чай		1,2\1,5	-/-	-/-	-/-	0,012/0,015		
Сахар		12/12	-/-	-/-	11,9/11,9	45,5/45,5		
Лимон		7\7	0,06\0,06-	0,007\0,007	0,21\0,21	2,4\2,4		
<b>3. Хлеб пшеничный</b>	<b>25/30</b>	25/30	2,31/2,31	0,72/0,72	1,6/1,6	76,2/76,2		
<b>4. Фрукт</b>	<b>100/100</b>	100/100	0,38/0,38	-/-	14,8/14,8	62,4/62,4		
<b>ИТОГО:</b>	<b>425/470</b>		<b>30,54/35,09</b>	<b>18,6/24,01</b>	<b>35,68/41,18</b>	<b>504,2/622,2</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1442/1691</b>		<b>59,1/71,4</b>	<b>50,6/64,7</b>	<b>219,3/279,4</b>	<b>1486/1924</b>		

Меню	Выход блюда	Г				Кал.	Вит. С	
			Б	Ж	У			
<b>ПЯТНИЦА— 10 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
<b>1. Каша рисовая молочная:</b>	<b>145/160</b>							№168
Рис		18/23	0,27/0,34	0,036/0,046	3,11/3,97	14,22/18,17		
Молоко		120/130	3,36/3,64	3,54/4,16	4,92/5,33	70,8/76,7		
Масло сливочное		3/4	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	22,44/29,92		
Сахар		3/4	-/-	-/-	2,97/3,96	11,4/15,16		
<b>2. Кофейный напиток:</b>	<b>170/200</b>							№395
Кофейный напиток		1,2/1,5	0,18/0,22	0,036/0,045	-/-	1,104/1,38		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
<b>3. Батон с маслом:</b>	<b>37/50</b>							№1
Батон		30/40	2,31/3,08	0,72/0,96	16,02/21,36	76,2/101,6		
Масло сливочное		7/10	0,042/0,06	5,77/5,25	0,063/0,09	52,4/74,8		
<b>ИТОГО:</b>	<b>352/410</b>		<b>6,18/7,36</b>	<b>12,57/13,76</b>	<b>37,01/44,64</b>	<b>286,46/355,63</b>		
<b>II Завтрак</b>								
<b>1. Кисломолочный продукт СНЕЖОК</b>	<b>100/100</b>	100/100	2,8/2,8	3,2/3,2	4,4/4,4	58,0/58,0		№399
<b>ИТОГО:</b>	<b>100/100</b>		<b>2,8/2,8</b>	<b>3,2/3,2</b>	<b>4,4/4,4</b>	<b>58,0/58,0</b>		
<b>Обед</b>								
<b>1. Салат из картофеля с соленым огурцом:</b>	<b>40/60</b>							№22
Картофель		30/50	0,8/1,0	0,04/0,05	4,9/7,9	27,2/32,1		
Лук репчатый		15/20	0,37/0,42	-/-	0,91/1,02	6,4/7,3		
Огурец соленый		20/30	0,16/0,22	1,5/1,8	1,13/1,6	5,1/7,4		
Масло растительное		3/4	-/-	2,9/3,1	0,95/1,2	4,3/5,1		
<b>2. Суп с рыбными консервами:</b>	<b>150/180</b>							№87
Картофель		80/100	2,0/2,5	-/-	4,9/6,1	34,4/43,0		
Морковь		10/15	0,13/0,19	0,01/0,01	0,93/1,4	4,1/61,5		
Лук репчатый		10/15	0,16/0,19	-/-	15,8/19,7	56,4/73,0		
Рис		5/7	0,3/0,4	0,04/0,06	3,6/5,11	16,1/22,6		
Масло сливочное		2/3	0,22/0,3	1,6/2,4	-/-	17,9/19,9		
Консервы рыбные		20/25	16,8/21,0	1,4/1,7	-/-	29,4/36,7		
Соль		3/5	-/-	-/-	-/-	-/-		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,98/26,97		
<b>3. Капуста тушёная с мясом:</b>	<b>160/200</b>							№132
Капуста		140/180	2,66/3,42	-/-	7,98/10,26	43,4/73,8		
Мясо		60/70	12,48/14,56	5,28/6,16	0,63/0,42	115,5/132		

Лук репчатый		10/15	0,25/0,37	-/-	0,61/0,91	4,3/6,45		
Масло сливочное		2/3	0,018/0,024	2,47/3,3	0,027/0,036	22,44/29,92		
Масло растительное		2/3	-/-	1,98/2,97	-/-	17,98/26,97		
Морковь		10/15	0,13/0,49	0,01/0,015	0,63/0,94	2,9/4,35		
<b>4. Сок фруктовый:</b>	<b>160/180</b>	160/180	1,12/1,26	-/-	20,8/23,4	54,4/61,2		№376
<b>5. Хлеб пшеничный:</b>	<b>27/36</b>	27/36						
<b>6. Хлеб ржаной:</b>	<b>40/50</b>	40/50	2,36\2,82	0,3\0,42	24,9\29,9	107,0\128,4		
<b>ИТОГО:</b>	<b>577/706</b>		<b>39,9/49,2</b>	<b>17,53/21,98</b>	<b>88,69/109,89</b>	<b>569,22/771,69</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>								
<b>1. Ватрушка с творогом:</b>	<b>150/160</b>							№85
Мука		50/55	5,15/5,66	0,4/0,49	37,1/40,81	143,5/159,85		
Масло сливочное		2/3	0,012/0,018	1,6/2,47	0,018/0,027	14,9/22,44		
Масло растительное		4/5	-/-	3,9/3,95	-/-	35,9/44,95		
Сахар		10/10	-/-	-/-	9,9/9,9	37,9/37,9		
Творог		60/70	8,4/9,6	9,8/11,4	0,78/0,91	115,6/134,9		
Яйцо		1/6/1/6	1,27/1,27	1,1/1,15	0,07/0,07	15,7/15,7		
Дрожжи		1/1	0,12/0,12	0,02/0,02	-/-	0,7/0,7		
Молоко		40/40	1,12/1,12	1,2/1,28	1,64/1,64	23,6/23,6		
<b>2. Кисель</b>	<b>150/190</b>							
Кисель		10\15	0,2/0,3	0,01/0,015	0,97/1,45	8,3/12,5		
Сахар		10\10	-/-	-/-	9,9 /9,9	37,9/37,9		
<b>3. Фрукт</b>	<b>100/100</b>	100/100	0,26/0,38	0,17/0,17	11,41/14,8	52,0/62,4		
<b>ИТОГО:</b>	<b>400/450</b>		<b>16,53/18,47</b>	<b>18,2/20,94</b>	<b>71,79/79,51</b>	<b>486,0/552,8</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1429/1666</b>		<b>65,41/77,83</b>	<b>51,5/59,88</b>	<b>201,89/238,44</b>	<b>1400/1738</b>		