

СОГЛАСОВАНО:


Председатель родительского комитета

К.Н. Глазова

« 29 » декабря 2023г.

Приложение № 1  
к приказу ГБОУ СОШ № 9 г. Сызрани  
от «29» декабря № 599-ОД

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ № 9 г. Сызрани  
Л.В. Просвирнина  
« 29 » декабря 2023г.



## **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**

**(зима)**

### Величины потребления энергии, белков, жиров и углеводов для детей за 10 дней

	Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углевод ы ясли	Углево ды сад	Энерг.це нность (ккал) ясли	Энерг.це нность (ккал) сад	Витам ин С ясли	Витам ин С сад
<b>1 день</b>	49,19	60,01	42,63	48,8	154,6	215,44	1157,21	1539,12	90,36	111,38
<b>2 день</b>	64,13	70,23	65,97	75,27	165,15	191,43	1387	1600,4	63,86	79,6
<b>3 день</b>	46,23	56	42,84	52,5	232,69	273,11	1459,51	1843,33	59,25	71,81
<b>4 день</b>	64,89	84,26	50,54	61,88	159,34	202,23	1334,4	1678,33	54,11	68,33
<b>5 день</b>	35,8	41,85	41,63	48,78	197,96	246,12	1161,9	1581,38	39,83	48,56
<b>6 день</b>	49,72	64,38	36,58	45,23	266,23	314,37	1388,47	1774,83	29,57	35,86
<b>7 день</b>	50,5	57,9	51,4	58,49	171,68	207,87	1246,85	1562,52	111,05	135,01
<b>8 день</b>	56,65	70,89	47,65	60,64	188,54	250,67	1527,62	1947,73	39,61	44,09
<b>9 день</b>	63,85	79,78	50,89	67,59	160	260,05	1345,56	1761,07	74,94	95,36
<b>10 день</b>	55,1	67	43,02	48,55	240,14	272,58	1475,47	1782,49	23,42	27,63
<b>Итого</b>	<b>536,06</b>	<b>652,3</b>	<b>473,15</b>	<b>567,73</b>	<b>1936,33</b>	<b>2433,9</b>	<b>13483,99</b>	<b>17071,2</b>	<b>586</b>	<b>717,63</b>
<b>В среднем за 10 дней</b>	<b>53,61</b>	<b>65,23</b>	<b>47,32</b>	<b>56,77</b>	<b>193,63</b>	<b>243,39</b>	<b>1348,4</b>	<b>1707,12</b>	<b>58,6</b>	<b>71,76</b>

Среднесуточный набор продуктов на одного ребенка





	масло сливочное	6	8											
	томатная паста	9	12											
	морковь	8	10											
	лук репчатый	9	12											
	мука	2	3											
	сахар	3	4											
	<b>4. П/ф котлета особая</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	9,97	9,97	9,15	9,15	3,18	3,18	149,63	149,63	0,6	0,6	110
	п/ф котлета особая	62	62											
	масло растительное	2	2											
	<b>5. Соус красный основной</b>	<b>35</b>	<b>55</b>	0,48	0,69	1,37	1,95	2,16	3,09	21,7	31	0,25	0,39	109
	мука пшеничная	2	3											
	масло сливочное	1,5	2											
	томатная паста	1,5	2											
	лук репчатый	3	3											
	морковь	9	10											
	<b>6. Кисель из свежемороженых ягод</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	0,32	0,52	0,04	0,05	15,86	19,82	62,47	78,51	40	50	77
	свежемороженые ягоды	20	25											
	сахар	12	14											
	крахмал	8	10											
	<b>5. Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08	11
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>775</b>	17,62	19,88	20,06	23,47	52,92	66,85	460,62	569,51	76,31	95,72	
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>1. Рыба в омлете</b>	<b>90</b>	<b>100</b>	14,71	16,66	4,72	5,73	2,62	3,36	112,5	123	0,19	0,39	64
	рыба	100	110											
	мука	4	6											
	яйцо	1	1											
	молоко	15	20											
	Масло растительное	2	3											
	масло сливочное	3	4											
	<b>2. Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	0,98	1,17	14
	кофейный напиток	1,5	2											
	Сахар	7	10											
	молоко	130	160											
	<b>3. Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62	0	0	15
	<b>4. Фрукт</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16
		<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>420</b>	19,97	23,28	7,43	8,97	38,52	48,12	301,2	357,62	11,17	11,56
	<b>Всего за день</b>	<b>1455</b>	<b>1845</b>	49,19	60,01	42,63	48,8	154,6	215,44	1157,21	1539,12	90,36	111,383	

Прием пищи	Название блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры		
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		ая ценность		Витамин С				
		1г-3г	3г-7л	Возраст		Возраст		Возраст		Возраст		Возраст				
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л			
Завтрак	<b>1. Каша пшеничная с маслом</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	4,27	5,67	4,86	5,28	24,48	32,55	159	200	0	0	52		
	пшено	37	50													
	Молоко	100	130													
	Сахар	4	5													
	Масло сливочное	4	5													
	<b>2. Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	0,98	1,17	14		
	кофейный напиток	1,5	2													
	Сахар	7	10													
	молоко	130	160													
	<b>3. Батон</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	2,3	3,1	0,2	0,2	15,1	20,1	71	94,7	0	0	28		
	<b>4. Сыр порциями</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	1,74	2,32	2,22	2,95	0	0	27	36	0,06	0,07	27		
2 завтрак	<b>1. Кисломолочный продукт</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	4		
	<b>Итого</b>	<b>489</b>	<b>612</b>	15	19,16	13,03	15,34	56,21	74,21	402	511,7	2,09	2,5			
Обед	<b>1. Салат из свежей капусты</b>	<b>40</b>	<b>60</b>	0,64	0,94	3,01	4,01	2,5	3,6	39,17	53,58	12,64	18,86	81		
	капуста	30	45													
	морковь	15	20													
	лук репчатый	5	7													
	масло растительное	3	4													
	<b>2. Свекольник</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	1,15	1,92	3,8	6,33	7,47	10,05	62,49	104,12	7,41	12,35		46	
	свекла	50	60													
	Картофель	35	42													
	Морковь	10	12													
	Лук	10	13													
	масло растительное	3	4													
	сахар	1	1													
	Соль	3	5													
	говядина	20	30													
	сметана	3	4													
	<b>3. Гороховое пюре с маслом</b>	<b>130</b>	<b>150</b>	11,5	13,8	4,65	5,58	28,55	34,26	198,9	238,7	0,04	0,04		9	
	горох	60	70													
Масло сливочное	10	10														
	<b>4. Ёжики п/ф</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	9,86	9,86	9,02	9,02	3,14	3,14	149,42	149,42	0,59	0,59	40		

	ежики п\ф	62	62											
	масло растительное	2,0	2											
	<b>5. Соус сметанно томатный</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	0,77	0,77	1,7	1,7	3,65	3,65	5,65	5,65	0,07	0,07	83
	сметана	8	8											
	мука	7	7											
	томатная паста	5	5											
	<b>6. Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	0,3	0,36	10
	Сухофрукты	16	20											
	Сахар	7	10											
	<b>7. Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08	11
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>730</b>	<b>26,89</b>	<b>30,99</b>	<b>22,68</b>	<b>27,26</b>	<b>82,22</b>	<b>99,79</b>	<b>612,78</b>	<b>743,67</b>	<b>21,11</b>	<b>32,35</b>	
Уплотнен ный полдник	<b>1.Салат картофельный</b>	<b>40</b>	<b>60</b>	2,29	3,44	9,2	13,8	7,15	10,73	115,2	172,8	9	13,5	105
	Картофель	69	103											
	лук	11	16											
	масло растительное	9	13											
	<b>2. Суфле из печени</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	30,49	30,49	31,32	31,32	26,85	26,85	421,5	421,5	18,58	18,58	164
	печень говяжья	120	120											
	хлеб пшеничный	8	8											
	молоко	30	30											
	яйцо	12	12											
	лук репчатый	18	18											
морковь	14	14												
масло сливочное	1	1												
	<b>3. Соус томатный</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	0,54	0,54	1,86	1,86	3,46	3,46	33,45	33,45	0,77	0,77	23
	мука	3	3											
	томатная паста	7	7											
	масло сливочное	3	3											
	<b>4.Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,33	85,33	4,4	4,4	36
	<b>4.Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62	0	0	15
	<b>5.Фрукт</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>560</b>	<b>37,24</b>	<b>39,24</b>	<b>43,29</b>	<b>48,01</b>	<b>82,93</b>	<b>91,64</b>	<b>774,18</b>	<b>856,7</b>	<b>42,75</b>	<b>47,25</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1639</b>	<b>1902</b>	<b>64,13</b>	<b>70,23</b>	<b>65,97</b>	<b>75,27</b>	<b>165,15</b>	<b>191,43</b>	<b>1387</b>	<b>1600,4</b>	<b>63,86</b>	<b>79,6</b>	





	масло растительное	3	4											
	Лук	3	4											
	морковь	3	4											
	томатное пюре	4	6											
	мука	1	2											
	<b>4. Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>130</b>	<b>150</b>	6,33	7,6	5,65	6,8	31,1	37,3	204,9	245,9	0,04	0,05	48
	гречка	50	60											
	Масло сливочное	5	6											
	<b>5. Кисель из свежемороженой ягод</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	0,32	0,52	0,04	0,05	15,86	19,82	62,47	78,51	40	50	77
	свежемороженые ягоды	20	25											
	сахар	10	12											
	крахмал	8	10											
	<b>6. Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08	11
	<b>7.Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62	0	0	15
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>760</b>	20,07	25,47	18,26	23,28	95,17	119,74	665,76	842,75	45,98	57,91	
<b>Уплотнен ный полдник</b>	<b>1. Ватрушка с творогом</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	10,5	10,5	6,26	6,26	33,3	33,3	230	230	0,04	0,04	69
	мука	60	60											
	сахар	5	5											
	Масло сливочное	2	2											
	яйцо	1,6	1,6											
	дрожжи	1,2	1,2											
	творог	45	45											
	масло растительное	2	2											
	<b>2. Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	0,98	1,17	14
	кофейный напиток	1,5	2											
Сахар	7	10												
молоко	130	160												
<b>4. Фрукт</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16	
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>380</b>	13,24	13,75	8,66	9,07	53,73	57,46	344	365	11,02	11,21		
<b>Всего за день</b>	<b>1450</b>	<b>1785</b>	46,23	56	42,84	52,5	232,69	273,11	1459,51	1843,33	59,25	71,81		



		4 день													
Прием пищи	Название блюд	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры	
		возраст		Белки		Жиры		Углеводы		возраст		возраст			
		1г-3г	3г-7л	возраст		возраст		возраст		возраст		возраст			
				1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л	1г-3г	3г-7л				
Завтрак	<b>1.Запеканка творожная</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	21	26,31	14,46	18,09	20,58	25,74	296	372	0,28	0,36	104	
	Творог	115	140												
	Сахар	10	12												
	Яйцо	18	16												
	Масло сливочное	5	6												
	сметана	5	6												
	Манка	7	9												
	<b>2. Соус сметанный сладкий</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	0,42	0,7	1,22	2,04	1,76	2,93	22,2	37	0,011	0,015	34	
	Сметана	8	13												
	Мука	2	3												
Сахар	3	5													
	<b>3.Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,6	70	91	0,98	1,17	14	
	Кофейный напиток	1,5	2												
	Молоко	130	160												
	Сахар	7	10												
2 завтрак	<b>4. Батон</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	2,3	3,1	0,2	0,2	15,1	20,1	71	94,7	0	0	28	
	<b>5. Сыр порциями</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	1,74	2,32	2,22	2,95	0	0	27	36	0,06	0,07	27	
	<b>2.Кисломолочный продукт</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	4	
	<b>Итого</b>	<b>489</b>	<b>612</b>	27,84	40,5	23,85	30,19	54,07	70,57	561,2	720,7	2,381	2,875		
	<b>Обед</b>	<b>1.Огурец соленый</b>	<b>45</b>	<b>60</b>	0,38	0,57	0,07	0,11	1,61	2,42	8,05	12,08	10	15	53
	огурец соленый	50	65												
	<b>2. Щи на мясном бульоне со сметаной</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	1,04	1,25	2,93	3,51	5,09	6,63	35	61,2	11,07	13,28	54	
	Капуста	40	50												
	Картофель	60	80												
	Морковь	12	15												
	Лук	12	15												
	Масло сливочное	3	4												
	Масло растительное	3	4												
	Говядина	20	30												
	Соль	3	5												
	Томатная паста	3	4												
	Сметана	6	8												
		<b>3.Биточки куриные</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	19	22,2	8,2	9,6	6,4	7,5	174	204			79

	курица	124	145											
	хлеб пшеничный	11	13											
	молоко	15	18											
	масло растительное	2	2											
	<b>4.Картофельное пюре</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	2,44	3,06	3,84	4,8	16,34	20,43	110,4	138	14,5	18,15	63
	картофель	160	200											
	молоко	20	25											
	Масло сливочное	4	5											
	<b>5.Соус сметанный с томатом</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	0,31	0,31	0,69	0,69	1,46	1,46	2,26	2,26	0,003	0,003	83
	сметана	5	5											
	мука	4	4											
	Томатная паста	2	2											
	<b>6.Компот из свежих фруктов</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,2	87,84	1,29	1,54	33
	яблоки	35	40											
	сахар	15	18											
	<b>7. Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08	11
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>710</b>	25,93	30,99	16,33	19,79	64,89	80,75	475,31	597,01	36,923	48,055	
Уплотнен ный полдник	<b>1.Винегрет</b>	<b>40</b>	<b>60</b>	0,76	1,05	3,05	4,06	4,18	5,85	46,19	63	4,81	6,9	98
	картофель	15	25											
	свекла	8	10											
	морковь	8	10											
	огурец соленый	5	10											
	горошек консервированный	7	10											
	лук	7	10											
	Масло растительное	3	4											
	<b>2. Яйцо отварное</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0	43
	Яйцо	1	1											
	<b>3.Чай с лимоном</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	0	0,5	24
	чай	1	1,5											
	лимон	10	12											
	Сахар	7	10											
	<b>4.Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62			15
<b>5. Фрукт</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16	
<b>Итого</b>	<b>360</b>	<b>420</b>	11,12	12,77	10,36	11,9	40,38	50,91	297,89	360,62	14,81	17,4		
<b>Всего за день</b>	<b>1434</b>	<b>1742</b>	64,89	84,26	50,54	61,88	159,34	202,23	1334,4	1678,3	54,114	68,33		





	хлеб пшеничный	6	7											
	молоко	10	11											
	лук	17	20											
	масло сливочное	2	3											
	яйцо	1\2	1\2											
	масло растительное	1	1											
	<b>4.Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	0,3	0,36	10
	сухофрукты	16	20											
	сахар	7	10											
	<b>5. Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62	0	0	15
	<b>6. Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08	11
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>670</b>	19,32	21,41	18,97	20,79	85,62	101,57	569,27	669,85	24,64	33,15	
Уплотненный полдник	<b>1.Пирожок с капустой и яйцом</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	6,02	6,02	8,36	8,36	27,7	27,7	213	213	0,12	0,12	56
	мука	40	40											
	сахар	3	3											
	масло сливочное	6	6											
	яйцо	1\2	1\2											
	дрожжи	1,3	1,3											
	капуста	30	30											
	Масло сливочное	2	2											
	масло растительное	2	2											
	<b>2. Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,33	85,33	4	4	36
<b>3. Фрукт</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16	
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>380</b>	7,42	7,42	8,96	8,96	57,7	57,7	342,33	342,33	14,12	14,12	
	<b>Всего за день</b>	<b>1350</b>	<b>1670</b>	35,8	41,85	41,63	48,78	197,96	246,12	1161,9	1581,4	39,83	48,56	



	Масло сливочное	5	5											
	<b>4. Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	0,3	0,36	10
	сухофрукты	16	20											
	сахар	7	10											
	<b>5. Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08	11
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>730</b>	14,74	20,76	15,47	20,44	79,3	104,15	508,91	679,15	10,6	16,05	
Уплотненный полдник	<b>1. Рыба тушеная с овощами</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	6,7	7,66	3,47	3,97	30,32	34,65	70,88	81	2,77	3,17	85
	рыба	110	125											
	морковь	20	25											
	томатная паста	2	2											
	лук	8	10											
	масло растительное	3	4											
	<b>2. Яйцо отварное</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63			43
	яйцо	1	1											
	<b>3. Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62	0	0	15
	<b>4. Фрукт</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16
	<b>5. Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,33	85,33	4	4	36
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>450</b>	15,72	17,53	8,98	9,6	76,09	85,55	337,91	372,95	16,77	17,17	
	<b>Всего за день</b>	<b>1440</b>	<b>1775</b>	49,72	64,38	36,58	45,23	266,23	314,37	1388,47	1774,83	29,57	35,863	





	<b>3. Котлета сочная п\ф</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	9,86	9,86	9,02	9,02	3,14	3,14	149,42	149,42	0,59	0,59	40
	Масло растительное	2	2											
	Котлета сочная полуфабрикатт	62	62											
	<b>4.Рагу из овощей</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	1,9	2,23	3,4	4,04	8,5	10,16	72,2	86,67	11,9	14,33	94
	Картофель	100	120											
	морковь	31	37											
	лук	14	17											
	капуста	38	45											
	Масло сливочное	6	6											
	<b>5.Соус сметанный с томатом</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	0,31	0,31	0,69	0,69	1,46	1,46	2,26	2,26	0,003	0,003	83
	сметана	5	5											
	мука	4	4											
	томатная паста	2	2											
	<b>6.Кисель из свежемороженных ягод</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	0,32	0,52	0,04	0,05	15,86	19,82	62,47	78,51	40	50	77
	ягоды свежемороженые	20	25											
	крахмал	8	10											
	сахар	12	14											
	<b>7. Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08	11
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>750</b>	16,76	19,13	19,59	23,66	55,18	68,17	459,42	535,87	71,363	91,26	
	<b>1.Печень по-строгановски</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	12,6	12,6	13,2	13,2	2,6	2,6	180	180	9,1	9,1	102
<b>Уплотненный полдник</b>	печень	70	70											
	сметана	13	13											
	мука	5	5											
	Масло сливочное	3	3											
	Масло растительное	7	7											
	<b>2.Картофельное пюре</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	2,44	3,06	3,84	4,8	16,34	20,43	11,4	138	14,5	18,15	63
	картофель	160	200											
	Молоко	20	25											
	Масло сливочное	4	5											
	<b>3.Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62	0	0	15
	<b>4.Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,33	85,33	4	4	36
	<b>5.Фрукт</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>590</b>	18,96	20,43	17,95	19,03	64,41	73,63	395,43	546,95	37,6	41,25	
	<b>Всего за день</b>	<b>1649</b>	<b>1952</b>	50,5	57,9	51,4	58,49	171,68	207,87	1246,85	1562,52	111,053	135,01	





	томатная паста	4	5											
	морковь	14	15											
	лук	11	12											
	мука	2	2											
	сахар	1	2											
	<b>4.Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>180</b>											
	сухофрукты	16	20	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,2	87,84	1,29	1,54	33
	Сахар	7	10											
	<b>5. Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08	11
	<b>6. Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62	0	0	15
	<b>Итого</b>	<b>600</b>	<b>780</b>	18,67	22,17	11,52	13,35	72,01	91,56	589,33	698,33	26,38	30,23	
<b>Уплотненный полдник</b>	<b>1.Сырники запеченные</b>	<b>120</b>	<b>150</b>	19,86	24,82	12,73	15,91	24,98	31,22	292,33	365,41	0	0	89
	Творог	102	128											
	яйцо	14	13											
	Сахар	10	12											
	мука	17	21											
	Масло растительное	2	3											
	Сметана	5	6											
	<b>2.Молоко сгущеное</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	1,44	2,16	1,7	2,55	11,2	16,8	65,86	98,79			87
	<b>3.Кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	0,98	1,17	14
	кофейный напиток	1,5	2											
	сахар	7	10											
	молоко	130	160											
	<b>4. Фрукт</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16
	<b>Итого</b>	<b>390</b>	<b>460</b>	24,04	30,23	16,83	21,27	56,61	72,18	472,19	599,2	10,98	11,17	
		<b>Всего за день</b>	<b>1490</b>	<b>1860</b>	56,65	70,89	47,65	60,64	188,54	250,67	1527,62	1947,73	39,61	44,09



	Соль	3	5											
	Масло сливочное	2	3											
	<b>3. Жаркое по-домашнему с курицей</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	18,35	22,02	4,7	6,79	16,32	19,95	180	259	6,4	8,15	88
	курица	70	90											
	картофель	140	190											
	лук	10	15											
	Масло сливочное	4	6											
	томатная паста	8	10											
	масло растительное	2	3											
	<b>4. Кисель из свежемороженых ягод</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	0,32	0,52	0,04	0,05	15,86	19,82	62,47	78,51	40	50	77
	свежемороженые ягоды	20	25											
	сахар	10	12											
	крахмал	8	10											
	<b>5. Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08	11
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>690</b>	23,16	28,58	12,87	18,4	62,53	81,44	445,91	620,75	59,26	77,59	
Уплотнены й полдник	<b>1. Салат из зеленого горошка</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	0,89	1,19	1,55	2,07	0,95	1,27	24,75	33	3,33	4,44	12
	зеленый горошек	43	58											
	масло растительное	2	3											
	<b>2. Омлет натуральный</b>	<b>100</b>	<b>120</b>	7,52	9,28	13,46	18,03	1,57	1,86	157	193	0,98	1,17	13
	яйцо	1,5	1,8											
	молоко	80	100											
	Масло сливочное	4	5											
	<b>3. Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62	0	0	15
	<b>4. Чай с лимоном</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	1
	чай	1	1,5											
	сахар	7	10											
	лимон	10	12											
	<b>5. Фрукт</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16
	<b>Итого</b>	<b>410</b>	<b>480</b>	11,37	14,3	15,73	20,95	34,78	43,52	328,45	409,62	14,33	15,64	
	<b>Всего за день</b>	<b>1429</b>	<b>1782</b>	63,85	79,78	50,89	67,59	160	206,05	1345,56	1761,07	74,941	95,36	





мука	4	4												
томатная паста	2	2												
<b>5. Компот из сухофруктов</b>	<b>150</b>	<b>180</b>	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,7	0,3	0,36	10	
Сухофрукты	16	20												
Сахар	7	10												
<b>6. Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	2,64	3,3	0,48	0,6	16,08	20,1	72,4	90,5	0,06	0,08	11	
<b>7. Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	2,52	3,37	0,31	0,43	15,47	20,6	74,7	99,62	0	0	15	
<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>680</b>	30,31	38,62	18,69	20,13	78,76	98,24	590,89	714,08	8,323	12,305		
<b>1. Плюшка новomosковская</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	7,8	7,8	5,8	5,8	51,15	51,15	291,5	291,5	0,03	0,03	101	
мука	70	70												
дрожжи	1,2	1,2												
сахар	8	8												
масло сливочное	6	6												
яйцо	110	110												
молоко	30	30												
<b>2. Яйцо отварное</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0	43	
яйцо	1	1												
<b>3. Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	85,33	85,33	4	4	36	
<b>4. Фрукт</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	16	
<b>Итого</b>	<b>440</b>	<b>440</b>	14,3	14,3	11	11	81,45	81,45	483,83	483,83	14,03	14,03		
<b>Всего за день</b>	<b>1510</b>	<b>1765</b>	55,1	67	43,02	48,55	240,14	272,58	1475,5	1782,49	23,423	27,625		