

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Подпорожский детский сад №1 общеразвивающего вида с приоритетным  
осуществлением деятельности по физическому развитию детей»**

«Утверждаю»:  
Заведующий МБДОУ  
«Подпорожский детский сад №1  
общеразвивающего вида»  
\_\_\_\_\_ Е.О. Армеева  
Приказ №4 от 01.01.2019 года

Раскладка десятидневного меню  
(от 1 до 3 лет)  
В МБДОУ «Подпорожский детский сад №1  
общеразвивающего вида»

г. Подпорожье  
Ленинградская область  
2019 г.

## 1-й день

Наименование	Возраст 1-3 лет	Выход блюد	Брутто	Нетто	Б.	Ж.	У.	Кал
<b>Завтрак</b>								
<b>Каша манная молочная</b>		150						
Манка			20	20	2,6	1,3	14,6	65,4
Молоко			150	150	4,2	4,8	7,0	87
Сахар			5	5	0	0	5	19
М. сливочное			5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
<b>Какао на молоке</b>		150						
Какао			1	1	0	0	0	0
Молоко			150	150	4,2	4,8	7,0	87
Сахар			10	10	-	-	9,9	37,3
<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>		30/10						
Хлеб пшеничный			30	30	2,2	0,60	15,4	75
Сыр			10	10	2,0	2,2	-	28
Итого					11,6	14,5	66,5	414,6
<b>2 завтрак</b>								
<b>Яблоко</b>		100	120	100	0,4	-	11,3	45
<b>Обед</b>								
<b>Щи из свежей капусты с мясом и сметаной</b>		150/20/5						
Мясо			25	20	4,0	1,4	-	28,8
Картофель			80	60	1,2	0,006	11,8	49,8
Капуста			40	30	0,4	-	3	9,9
Лук			5	4,3	0,05	-	0,4	1,4
Морковь			10	8,4	0,1	-	0,8	3,4
М. сливочное			4	4	0,02	3,32	0,04	30
М. растительное			2	2	-	2,0	-	18
Сметана			5	5	0,1	1	0,2	10,3
<b>Шницель с гречей и подливой</b>		50/80/50						
Мясо			55	50	10	3,5	-	72
Яйцо			1/9	1/9	4,5	0,4	0,2	6,7
Хлеб пшеничный			10	10	0,8	0,3	5	26,2
Морковь			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
Лук			5	4,3	0,05	0	0,4	1,4

Мука		10	10	1	0,1	6,9	33,4
М. растительное		3	3	0	3,0	0	27,0
М. сливочное		6	6	0,03	4,9	0,06	45,0
Греча		35	34,4	4,5	2,2	25,1	112,4
<b>Кисель плодово-ягодный</b>	150						
Кисель		15	15	0,1	0	12,2	50,2
Сахар		10	10	0	0	9,9	37,3
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,1	0,4	13,9	66
Итого				29,05	22,53	90,7	632,6
<b>Полдник</b>							
<b>Омлет</b>	100						
Яйцо		41,0	41,0	4,9	4,1	2,0	61,5
Молоко		100	100	2,8	3,2	4,7	58
Мука		15	15	1,6	0,2	11	49,5
М. растительное		2	2	0	2	0	18
М. сливочное		2	2	0,01	1,6	0,02	15
<b>Хлеб ржаной</b>	10	10	10	0,7	0,1	4,6	22
<b>Чай сладкий</b>	150						
Чай		0,2	0,2	0	0	0	0
Сахар		10	10	0	0	9,9	37,3
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	30/5						
Хлеб пшеничный		30	30	2,2	0,6	15,4	75
М. сливочное		5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
<b>Мандарины</b>	75	85	75	0,2	-	8,4	33,7
<b>Итого</b>				10,8	15,8	45,0	358
<b>Всего за день</b>				51,85	52,83	213,5	1450,2

## 2-й день

Наименование	Возраст 1-3 года	Выход блюد	Брутто	Нетто	Б.	Ж.	У.	Кал
<b>Завтрак</b>								
<b>Вермишель молочная</b>		150						
Вермишель			10	10	1,1	0,6	7,3	32,7
Молоко			150	150	4,2	4,8	7,0	87
Сахар			5	5	0	0	5	19
Сл. масло			5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
<b>Чай сладкий</b>		150						
Чай			0,3	0,3	0	0	0	0
Сахар			10	10	0	0	9,9	37,3
<b>Печенье сахарное</b>		20	20	20	1,4	2	15,2	82
<b>Итого</b>					5,7	11,6	44,7	296,8
<b>2 завтрак</b>								
<b>Сок</b>		100	100	100	0,37	-	11,3	45
<b>Обед</b>								
<b>Рассольник с мясом и сметанной</b>		150/20/5						
Мясо			25	20	4,0	1,4	0	28,8
Перловка			5	5	0,5	0,3	3,6	16,3
Картофель			80	60	1,2	0,006	11,8	49,8
Огурец соленый			20	20	0,2	0	2	6,6
Лук			5	4,3	0,05	0	0,4	1,4
Морковь			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
М. сливочное			4	4	0,02	3,32	0,04	30
М. растительное			2	2	-	2,0	-	18
Сметана			5	5	0,1	1	0,2	10,3
<b>Котлета мясная с картофельным пюре</b>		50/130						
Мясо			55	50	10	3,5	0	72
Хл. Пшеничный			10	10	0,8	0,3	5	26,2
Яйцо			1/9	1/9	4,5	0,4	0,2	6,7
Лук			5	4,3	0,05	0	0,4	1,4
М. растительное			2	2	0	2	0	18
Картофель			180	130	3,2	0,02	31,5	132,8
Молоко			50	50	1,4	1,6	2,4	29
М. сливочное			6	6	0,03	4,9	0,06	45
<b>Компот из</b>		150						

<b>сухофруктов</b>							
Сухофрукты		10	10	0,7	1	7,6	41
Сахар		10	10	0	0	9,9	37,3
<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	2,9	0,5	18,9	88
<b>Итого</b>				26,7	17,4	95,1	662
<b>Полдник</b>							
<b>Творожно-рисовая запеканка</b>	180						
Рис		15	15	1,7	1	11	49
Творог		120	120	19,4	10,8	1,5	186
Яйцо		1/4	1/4	0,6	0,5	0,2	7,6
М. сливочное		2	2	-	2	-	18
М. растительное		1	1	-	1,0	-	9
<b>Кофейный напиток на молоке</b>	150						
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,0	87
Кофе		2,0	2,0	0	0	0	0
Сахар		10	10	0	0	9,9	37,3
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>	30/5						
Хлеб пшеничный		30	30	2,2	0,6	15,4	75
Масло сливочное		5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
<b>Яблоко</b>	100	120	100	0,37	-	11,3	45
<b>Итого</b>				26,5	22,9	56,3	533,4
<b>Всего за день</b>				59,27	51,9	207,4	1537,2

## 3-й день

Наименование	Возраст 1-3 года	Выход блюд	Брутто	Нетто	Б.	Ж.	У.	Кал
<b>Завтрак</b>								
<b>Каша геркулесовая молочная</b>		150						
Геркулес			20	20	2,6	1,3	14,6	65,4
Молоко			150	150	4,2	4,8	7,0	87
Масло сливочное			5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
Сахар			5	5	0	0	5	19
<b>Кофейный напиток на молоке</b>		150						
Кофейный напиток			2,0	2,0	0	0	0	0
Молоко			150	150	4,2	4,8	7,0	87
Сахар			10	10	0	0	9,9	37,5
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>		30/3						
Хлеб пшеничный			30	30	2,2	0,6	15,4	75
Масло сливочное			3	3	0,01	2,4	0,03	22,5
<b>Итого</b>					13,2	15,7	58,9	430,9
<b>2 завтрак</b>								
<b>Яблоко</b>		100	120	100	0,4	-	11,3	45
<b>Обед</b>								
<b>Борщ с мясом и сметаной</b>		150/20 /5						
Мясо			25	20	4,2	1,4	0	28,8
Картофель			80	60	1,2	0,006	11,8	49,8
Капуста			30	24	0,3	-	2,4	7,9
Свекла			30	22,5	0,3	-	2,3	7,4
Лук			5	4,3	0,05	-	0,4	1,4
Морковь			10	8,4	0,1	-	0,8	3,4
Масло сливочное			4	4	0,02	3,32	0,04	30
Масло растительное			2	2	-	2,0	-	18
Сметана			5	5	0,1	1	0,2	10,3
<b>Азу с отварным картофелем</b>		130/50						
Мясо			55	50	10	3,5	0	72
Лук			10	8,4	0,1	-	0,8	3,4
Морковь			10	8,4	0,1	-	0,8	3,4

Огурец соленый		20	20	0,3	-	2	6,6
Мука		10	10	1	0,1	6,9	33,4
Масло растительное		3	3	-	3,0	-	27,0
Масло сливочное		6	6	0,03	4,9	0,06	45
Картофель		160	130	2,6	0,01	25,6	107,9
<b>Компот из свежих фруктов</b>	150						
Свежие фрукты		20	20	0,26	-	2,3	9
Сахар		10	10	0	0	9,9	37,3
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,1	0,4	113,9	66
<b>Итого</b>				22,2	19,6	78,2	561,8
<b>Полдник</b>							
<b>Овощное пюре</b>	150						
Картофель		130	100	2,0	0,1	19,7	83
Морковь		50	40	0,5	0	0,4	1,3
Лук		5	4,3	0,05	0	0,4	1,4
Капуста		50	40	0,5	-	0,4	1,3
Масло сливочное		4	4	0,02	3,32	0,04	30
<b>Хлеб ржаной</b>		10	10	0,7	0,1	4,6	22
<b>Чай сладкий</b>	150						
Чай		0,3	0,3	0	0	0	0
Сахар		10	10	0	0	9,9	37,3
<b>Конфета (коровка)</b>	20	20	20	1,4	2	15,2	82
<b>Итого</b>				5,1	5,5	50,6	258,3
<b>Всего за день</b>				40,9	40,8	199	1296

## 4-й день

Наименование	Возраст 1-3 года	Выход блюд	Брутто	Нетто	Б.	Ж.	У.	Кал
<b>Завтрак</b>								
<b>Каша ассорти на молоке</b>		150						
Геркулес			10	10	1,1	0,7	7,3	32,7
Молоко			10	10	1,1	0,7	7,3	32,7
Сахар			150	150	4,2	4,8	7,0	87
Масло сливочное			5	5	0	0	5	19
<b>Чай с молоком</b>		150						
Чай			0,3	0,3	0	0	0	0
Молоко			150	150	4,2	4,8	7,0	87
Сахар			10	10	0	0	9,9	37,5
<b>Хлеб пшеничный</b>		30/3						
Хлеб пшеничный			30	30	2,2	0,6	15,4	75
Масло сливочное			3	3	0,01	2,4	0,03	22,5
<b>Итого</b>					12,8	17,2	58,9	430,9
<b>2 завтрак</b>								
<b>Сок</b>		100	100	100	0,4	-	11,3	45
<b>Обед</b>								
<b>Суп гороховый с мясом</b>		150/20						
Мясо			25	20	4,0	1,4	0	28,8
Картофель			80	60	1,2	0,06	11,8	49,8
Горох			30	30	0,4	-	3	10,0
Лук			5	4,3	0,05	0	0,4	1,4
Морковь			10	8,1	0,1	0	0,8	3,4
Масло сливочное			4	4	0,02	3,3	0,04	30
Масло растительное			2	2	0	02,0	0	18
<b>Рыбное суфле с картофельным пюре</b>		50/130						
Рыба			80	50	8,7	0,3	-	36,5
Яйцо			1/2	1/2	1,2	1,0	0,5	15,3
Хлеб пшеничный			10	10	0,8	0,3	5	26,2
Масло сливочное			6	6	0,03	4,9	0,06	45,0
Масло растительное			1	1	0	1,0	0	9
Лук			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
Картофель			160	130	2,6	0,01	25,6	107,9



Молоко		50	50	1,4	1,6	2,4	29
<b>Компот из свежих фруктов</b>	150						
Свежие фрукты		20	20	0,26	0	2,3	9
Сахар		10	10	0	0	9,9	37,3
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,1	0,4	13,9	66
<b>Итого</b>				22,4	16,2	72,7	512,3
<b>Полдник</b>							
<b>Макаронны отварные с маслом</b>	110						
Макаронны		35	105	3,85	0,2	2,08	9,34
Масло сливочное		5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
Чай сладкий	150						
Чай		0,2	0,2	-	-	-	-
Сахар		10	10	-	-	9,9	37,3
Груши	75	80	75	0,2	-	8,4	33,7
Итого				4,08	4,4	20,43	117,84
<b>Всего в день</b>				39,68	37,8	163,33	1106,04

## 5-й день

Наименование	Возраст 1-3 года	Выход блюд	Брутто	Нетто	Б.	Ж.	У.	Кал
<b>Завтрак</b>								
<b>Каша ячневая молочная</b>		150						
Крупа ячневая			20	20	2,6	1,3	14,3	65,4
Молоко			150	150	4,2	4,8	7,0	87
Сахар			5	5	0	0	5	19
М. сливочное			5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
<b>Кофейный напиток на молоке</b>		150						
Кофейный напиток			2,0	2,0	0	0	0	0
Молоко			150	150	4,2	4,8	7,0	87
Сахар			10	10	0	0	9,9	37,3
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>		30/5						
Хлеб пшеничный			30	30	2,2	0,6	15,4	75
Масло сливочное			5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
<b>Итого</b>					13,2	19,9	58,7	445,7
<b>2 завтрак</b>								
<b>Яблоко</b>		100	120	100	0,4	-	11,3	45
<b>Обед</b>								
<b>Суп крестьянский с курой</b>		150/18						
Кура			30	18	3,6	1,2	-	25,9
Картошка			80	60	1,2	0,006	11,8	49,8
Лук			5	4,3	0,05	0	0,4	1,4
Морковь			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
М. растительное			2	2	-	2,0	-	18
М. сливочное			4	4	0,02	3,32	0,04	30
Пшено			10	10	1,1	0,6	7,3	32,7
<b>Котлета рыбная с картофельным пюре</b>		50/130						
Рыба			70	50	8,7	0,3	-	36,5
Яйцо			1/9	1/9	4,5	0,4	0,2	6,7
Хлеб пшеничный			10	10	0,8	0,3	5	26,2
Лук			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
М. растительное			2	2	0	2,0	0	18

Картофель		160	130	2,6	0,01	25,6	107,9
Молоко		50	50	1,4	1,6	2,4	29
М. сливочное		5	5	0,03	4,02	0,05	37,5
<b>Компот из с/х фруктов</b>	150						
Сахар		10	10	0	0	9,9	37,3
с/х фрукты		10	10	0,7	1	7,6	41
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,1	0,4	13,9	66
<b>Итого</b>				20,8	16,9	71,8	501,3
<b>Полдник</b>							
<b>Пироги с яблоками</b>	60						
Мука		50	50	5,2	0,7	36,5	165
Молоко		30	30	0,8	0,9	1,4	17,4
Яйцо		1/9	1/9	4,5	0,4	0,2	6,7
М. сливочное		3	3	0,01	2,4	0,03	22,5
М. растительное		3	3	-	3	-	27
Яблоки		50	50	0,2	-	5,65	22,5
Дрожжи		2,0	2,0	0	0	0	0
<b>Чай сладкий</b>	150						
Чай		0,3	0,3	0	0	0	0
Сахар		10	10	0	0	9,9	37,3
<b>Итого</b>				10,71	7,4	53,68	298,4
<b>Всего за день</b>				45,11	44,2	195,48	1290,4

## 6-й день

Наименование	Возраст 1-3 года	Выход блюд	Брутто	Нетто	Б.	Ж.	У.	Кал
<b>Завтрак</b>								
<b>Каша пшеничная молочная</b>		150						
Пшеничка			20	20	2,6	1,3	14,3	65,4
Молоко			150	150	4,2	4,8	7,0	87
М. сливочное			5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
Сахар			5	5	0	0	5	19
<b>Какао на молоке</b>		150						
Какао			1,0	1,0	0	0	0	0
Молоко			150	150	4,2	4,8	7,0	87
Сахар			10	0	0	0	9,9	37,3
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>		30/3						
Хлеб пшеничный			30	30	2,2	0,6	15,4	75
М. сливочное			3	3	0,01	2,4	0,03	22,5
<b>Итого</b>					13,2	18,1	48,7	412,4
<b>2 завтрак</b>								
<b>Сок</b>		100	100	100	0,37	-	11,3	45
<b>Обед</b>								
<b>Свекольник с мясом и сметаной</b>		150/20/5						
Мясо			25	20	4,0	1,4	0	28,8
Картофель			80	60	1,2	0,006	11,8	49,8
Свекла			50	40	0,5	0	4	13,2
Морковь			10,0	8,4	0,1	0	0,8	3,4
Лук репчатый			5,0	4,3	0,05	0	0,4	1,4
М. сливочное			4	4	0,02	3,32	0,04	30
М. растительное			2	2	0	2	0	18
Сметана			5	5	0,1	1	0,2	10,3
<b>Гуляш с гречей и подливой</b>		80/50/50						
Мясо			55	50	10	3,5	0	72
М. растительное			2	2	0	2,0	0	18,0
М. сливочное			6	6	0,03	4,9	0,06	45,0
Лук			5	4,3	0,05	0	0,4	1,4

Морковь		10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
Мука		10	10	1	0,1	6,9	33,4
Греча		35	34,4	4,5	2,2	25,1	112,4
<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	2,9	0,5	18,9	88
<b>Кисель плодово-ягодный</b>	150						
Сахар		10	10	-	-	9,9	37,3
Кисель		15	15	0,1	0	12,2	50,2
Итого				24,65	20,93	91,5	616
<b>Полдник</b>							
<b>Творог по-домашнему</b>	150						
Манка		10	10	1,1	0,6	7,3	32,7
Творог		100	100	16,2	9,0	1,2	155
Яйцо		1/4	1/4	1,2	1,0	0,5	15,3
М. сливочное		4	4	0,02	3,32	0,04	30
Молоко		50	50	1,4	1,6	2,4	29
Сметана		5	5	0,1	1	0,2	10,3
Сахар		15	15	0	0	15	56
М. растительное		1	1	-	1,0	-	9
<b>Молоко</b>	150	150	150	4,2	4,8	7,0	87
<b>Яблоко</b>	75	100	75	0,2	-	8,4	33,7
<b>Итого</b>				21,4	22,3	42,0	458
<b>Всего за день</b>				59,62	61,33	193,5	1531,4

## 7-й день

Наименование	Возраст 1-3 года	Выход блюد	Брутто	Нетто	Б.	Ж.	У.	Кал
<b>Завтрак</b>								
<b>Каша гречневая молочная</b>		150						
Молоко			150	150	4,2	4,8	7	87
Греча			20	20	2,6	1,3	14,3	65,4
Сахар			5	5	0	0	5	19
М. сливочное			5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
<b>Чай с молоком</b>		150						
Чай			0,3	0,3	0	0	0	0
Молоко			150	150	4,2	4,8	7	87
Сахар			10	10	0	0	9,9	37,3
<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>		30/10						
Хлеб пшеничный			30	30	2,2	0,6	15,4	75
Сыр			10	10	2,0	2,2	-	28
<b>Итого</b>					15,2	17,9	58,6	368,7
<b>2 завтрак</b>								
<b>Сок</b>		100	100	100	0,37	-	11,3	45
<b>Обед</b>								
<b>Суп овощной с мясом и сметаной</b>		150/20/5						
Мясо			25	20	4,0	1,4	0	28,8
Картофель			80	60	1,2	0,006	11,8	49,8
Капуста			30	22	0,2	-	2,2	7,2
Зеленый горошек			20	20	0,2	-	2	6,6
Лук			5	4,3	0,05	0	0,4	1,4
Морковь			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
М. растительное			2	2	-	2	0	18
М. сливочное			4	4	0,02	3,32	0,04	30
Сметана			5	5	0,1	1	0,2	10,3
<b>Ежики с подливой</b>		80/50/50						
Мясо			55	50	10	3,5	0	72
Рис			20	20	2,26	1,32	14,3	65,4
Яйцо			1/9	1/9	4,5	0,4	0,2	6,7
Лук			5	4,3	0,05	0	0,4	1,4
Морковь			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4

Мука		10	10	1	0,1	6,9	37,5
М. сливочное		5	5	0,03	4,2	0,05	30
М. растительное		2	2	0	2,0	0	18
<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	2,9	0,5	18,9	88
<b>Компот из св. фруктов</b>	150						
Св. фрукты		20	20	0,02	-	2,4	9,0
Сахар		10	10	0	0	9,9	37,3
Итого				24,6	24,7	75,2	549,8
Полдник							
<b>Яйцо отварное</b>	40	40	40	9,0	9,7	0,3	127,0
<b>Хлеб ржаной</b>	10	10	10	0,7	0,1	4,6	22
<b>Чай сладкий</b>	150						
Чай		0,3	0,3	0	0	0	0
Сахар		10	10	0	0	9,9	37,3
<b>Яблоко</b>	100	120	100	0,37	-	11,3	45
<b>Итого</b>				10,07	9,8	26,1	231,3
<b>Всего за день</b>				50,24	52,4	171,2	1194,8

## 8-й день

Наименование	Возраст 1-3 года	Выход блюد	Брутто	Нетто	Б.	Ж.	У.	Кал
<b>Завтрак</b>								
<b>Каша пшениная молочная</b>		150						
Пшено			20	20	2,6	1,3	14,6	65,4
Молоко			150	150	4,2	4,8	7	87
Сахар			5	5	0	0	5	19
Сливочное масло			5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
<b>Кофейный напиток</b>		150						
Кофейный напиток			2,0	2,0	0	0	0	0
Сахар			10	10	0	0	9,9	37,3
Молоко			150	150	4,2	4,8	7,0	87
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>		30/5						
Хлеб пшеничный			30	30	2,2	0,6	15,4	75
М. сливочное			5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
<b>Итого</b>					13,2	19,9	66	445,7
<b>2 завтрак</b>								
<b>Сок</b>		100	100	100	0,4	-	11,3	45
<b>Обед</b>								
<b>Суп рыбный со сметаной</b>		150/45						
Рыба			70	45	7,8	0,2	0	32,8
Картофель			80	60	1,2	0,06	11,8	49,8
Лук			5	4,3	0,05	-	0,4	1,4
Морковь			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
Перловка			5	5	0,5	0	3,5	16,5
М. сливочное			4	4	0,02	3,32	0,04	30
М. растительное			2	2	-	2	-	18
Сметана			5	5	0,1	1	0,2	10,3
<b>Рулет мясной с яйцом и подливой</b>		50/1/50						
Мясо			55	50	10	3,5	0	72
Яйцо			41	41	4,9	4,1	2	61,5
Хлеб пшеничный			10	10	0,8	0,3	5	79,1
Лук			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
Морковь			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4



М. сливочное		3	3	0,01	2,4	0,03	18
М. растительное		2	2	0	2	0	22,5
Мука		10	10	1	0,1	6,9	33,4
<b>Хлеб ржаной</b>	40	40	40	2,9	0,5	18,9	88
<b>Компот из с/х фруктов</b>	150						
С/х фрукты		10	10	0,6	1	7,6	40,5
Сахар		10	10	-	-	9,9	37,3
Итого				25,4	22,4	74,6	659,1
Полдник							
<b>Овощи тушеные с рисом и мясом</b>	150/30						
Мясо		40	30	6,0	2,1	-	43,2
Рис		20	20	2,6	1,3	14,3	65,4
Капуста		160	120	1,5	0	12	39,6
Лук		10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
Морковь		30	20	0,3	-	2,4	10,2
М. сливочное		6	6	0,03	4,9	0,06	45
М. растительное		3	3	-	3	-	27
<b>Чай сладкий</b>	150						
Чай		0,2	0,2	0	0	0	0
Сахар		10	10	0	0	9,9	37,3
<b>Хлеб ржаной</b>		10	10	10	0,7	0,1	4,6
<b>Итого</b>				20,53	12	39,56	275,7
<b>Всего за день</b>				59,53	54,3	191,46	1425,5

## 9-й день

Наименование	Возраст 1-3 года	Выход блюد	Брутто	Нетто	Б.	Ж.	У.	Кал
<b>Завтрак</b>								
<b>Каша рисовая молочная</b>		150						
Рис			20	20	2,6	1,3	14,6	65,4
Молоко			150	150	4,2	4,8	7	87
Сахар			5	5	0	0	5	19
Масло сливочное			5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
<b>Чай с сахаром</b>		150						
Чай			10	10	0	0	9,9	37,3
Сахар			0,3	0,3	0	0	0	0
<b>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</b>		30/3/10						
Хлеб пшеничный			30	30	2,2	0,6	15,4	75
Масло сливочное			3	3	0,01	2,4	0,03	22,5
Сыр			10	10	2,0	2,2	-	28
<b>Итого</b>					10,0	15,5	51,9	371,5
<b>2 завтрак</b>								
<b>Груши</b>		100	100	100	0,4	-	11,3	45
<b>Обед</b>								
<b>Щи из квашенной капусты по уральски с мясом и сметаной</b>		150/20/5						
Крупа перловая			5	5	0,6	0,3	3,5	16,5
Морковь			10,0	8,4	0,1	0	0,8	23,4
Лук			5	4,3	0,05	0	0,4	1,4
Масло сливочное			4	4	0,02	3,32	0,04	30
Масло растительное			2	2	0	2	0	18
Сметана			5	5	0,1	1	0,2	10,3
Мясо			25	20	4,0	1,4	0	28,8
Квашенная капуста			20	20	0,2	-	2	6,6
Картофель			80	60	1,2	0,06	11,8	49,8
<b>Запеканка картофельная с мясом</b>		50/100/30						
Картофель			160	130	2,6	0,01	25,6	107,9
Мясо			55	50	10,0	3,5	0	72
Лук			5	4,3	0,05	0	0,4	1,4

Морковь		10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
Масло сливочное		3	3	0,01	2,4	0,03	22,5
Масло растительное		2	2	-	2	-	18
Мука		10	10	1	0,1	6,9	33,4
Яйцо		1/9	1/9	4,5	0,4	0,2	6,7
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,1	0,4	13,9	66
<b>Кисель плодово-ягодный</b>	150						
Кисель		15	15	0,1	0	12,2	50,2
Сахар		10	10	0	0	9,9	37,3
Итого				21,7	16,8	88,6	603,6
<b>Полдник</b>							
<b>Макаронны отварные с маслом и сыром</b>	120						
Макаронны		35	105	3,85	0,2	2,08	9,34
М. сливочное		3	3	0,02	2,5	0,03	22,5
Сыр		10	10	2,0	2,2	-	28
<b>Компот из св. фруктов</b>	150						
Св. фрукты		20	20	0,26	-	2,3	9
Сахар		10	10	0	0	9,9	37,3
Итого				6,13	4,9	14,31	106,14
Всего за день				38,23	37,2	166,11	1126,24

10-й день

Наименование	Возраст 1-3 года	Выход блюد	Брутто	Нетто	Б.	Ж.	У.	Кал
<b>Завтрак</b>								
<b>Каша ассорти на молоке</b>		150						
Пшено			10	10	1,1	0,7	7,3	32,7
Греча			10	10	1,1	0,7	7,3	32,7
Сахар			5	5	0	0	5	19
М.сливочное			5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
Молоко			150	150	4,2	4,8	7	87
<b>Кофейный напиток</b>		150						
Кофейный напиток			2	2	0	0	0	0
Сахар			10	10	0	0	9,9	37,3
Молоко			150	150	4,2	4,8	7	87
<b>Хлеб пшеничный с сыром</b>		30/10						
Хлеб пшеничный			30	30	2,2	0,6	15,4	75
Сыр			10	10	2	2,2	0	28
Итого					14,8	18	51,9	436,2
<b>2 завтрак</b>								
<b>Сок</b>		100	100	100	0,4	-	11,3	45
<b>Обед</b>								
<b>Суп молочный с сухариками</b>		150						
Молоко			180	180	5	5,7	8,4	104,4
Вермишель			5	5	0,5	0,3	3,6	16,3
Сахар			3	3	-	-	2,9	11,1
Хлеб пшеничный			10	10	0,8	0,3	5	26,2
М. сливочное			6	6	0,03	5,0	0,06	45
<b>Картофель тушеный с</b>		185						

<b>МЯСОМ</b>							
Мясо (говядина)		50	35	8	2,8	-	57,6
М. сливочное		5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
М. растительное		3	3	0	3	0	27
Картофель		180	126	3,2	0,02	31,5	132,8
Лук		10	8	0,1	0	0,8	3,4
Морковь		10	8	0,1	0	0,8	3,4
<b>Хлеб ржаной</b>	30	30	30	2,1	0,4	13,9	66
<b>Компот из св. фруктов</b>	150						
Св. фрукты		20	20	0,26	-	2,3	9
Сахар		10	10	0	0	9,9	37,3
<b>Итого</b>				13,79	21,72	79,21	577
<b>Полдник</b>							
<b>Плов с мясом</b>	150/30						
Мясо		35	30	6,0	2,1	-	43,2
Рис		40	40	4,5	2,6	29,2	130,8
Лук		5	4,3	0,05	0	0,4	1,4
Морковь		20	15	0,2	-	1,5	4,9
М. сливочное		6	6	0,03	4,9	0,06	45
М. растительное		2	2	-	2	-	18
<b>Хлеб ржаной</b>	10	10	10	0,7	0,1	4,6	22
<b>Чай сладкий</b>	150						
Чай		0,3	0,3	0	0	0	0
Сахар		10	10	0	0	9,9	37,3
<b>Итого</b>				11,48	11,7	45,66	302,6
<b>Всего за день</b>				40,47	51,42	188,07	1360,8
<b>В среднем за 1 день десятидневки</b>				49,29	48,42	188,91	1331,86