

**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 3 до 7 лет)
В МБДОУ «Подпорожский детский сад №1
общеразвивающего вида»

г. Подпорожье
Ленинградская область
2019 г.

1-й день

Наименование	Возраст 3-7 лет	Выход блюд	Брутто	Нетто	Б.	Ж.	У.	Кал
Завтрак								
Каша манная молочная		200						
Манка			25	25	2,8	1,7	18,3	81,9
Молоко			200	200	5,6	6,4	9,4	116
Сахар			5	5	0	0	5	19
М. сливочное			5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
Какао на молоке		200						
Какао			1	1	0	0	0	0
Молоко			200	200	5,6	6,4	9,4	116
Сахар			15	15	0	0	15	57
Хлеб пшеничный с сыром		50/15						
Хлеб пшеничный			50	50	3,7	1,2	25,7	125
Сыр			15	15	3	3,3	-	42
Итого					20,7	23,2	82,8	594,4
2 завтрак								
Яблоко		100	120	100	0,4	-	11,3	45
Обед								
Щи из свежей капусты с мясом и сметаной		250/28/ 10						
Мясо			30	28	5,2	1,8	0	37,4
Картофель			100	70	1,4	0,007	13,8	58,1
Капуста			70	56	0,73	0	5,6	18,5
Лук			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
Морковь			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
М. сливочное			4	4	0,02	3,32	0,04	30
М. растительное			3	3	0	3	-	27
Сметана			10	10	0,2	2	0,4	20,6
Шницель с гречей и подливой		60/100/ 50						
Мясо			60	52	10,2	3,6	0	74,8
Яйцо			1/9	5,6	0,7	0,6	0	8,8
Хлеб пшеничный			10	10	0,8	0,3	5	26,2
Морковь			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
Лук			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
Мука			10	10	1	0,1	6,9	33,4
М. растительное			4	4	0	4	0	36
М. сливочное			10	10	0,035	5,81	0,07	52,5

Греча		40	39,4	5	1,3	24,5	132
Кисель плодово-ягодный	200						
Кисель		15	15	0,1	0	12,2	50,2
Сахар		15	15	0	0	15	57
Хлеб ржаной	50	50	50	3,7	0,7	23,3	110
Итого				29,48	26,54	110,01	786,1
Полдник							
Омлет с зеленым горошком	80/30						
Зеленый горошек		30	30	0,4	-	3	10
Яйцо		60	50,4	6,4	5,8	0,3	79,1
Молоко		40	40	1,1	1	1,9	20,8
Мука		15	15	1,6	0,2	11	49,5
М. растительное		8	8	0	8	0	72
М. сливочное		2	2	0,01	1,7	0,02	15
Хлеб ржаной	20	20	20	1,46	0,26	9,3	44
Чай сладкий	200						
Чай		0,3	0,3	0	0	0	0
Сахар		15	15	0	0	15	57
Хлеб пшеничный с маслом	50/5						
Хлеб пшеничный		50	50	3,7	1,2	25,7	125
М. сливочное		5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
Мандарины	75	85	75	0,2	-	8,4	33,7
Итого				14,7	22,3	66,3	509,9
Всего за день				65,28	72,04	270,41	1935,4

2-й день

Наименование	Возраст 3-7 лет	Выход блюдо	Брутто	Нетто	Б.	Ж.	У.	Кал
Завтрак								
Вермишель молочная		200						
Вермишель			15	15	1,7	1,9	10,9	49,0
Молоко			20	200	5,6	6,4	9,4	116
Сахар			5	5	0	0	5	19
Сл. масло			5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
Чай сладкий		200						
Чай			0,3	0,3	0	0	0	0
Сахар			15	15	0	0	15	57
Кондитерское изделие		20	20	20	1,4	2	15,2	82
Итого					8,73	14,5	55,55	360,5
2 завтрак								
Сок		10	100	100	0,37	-	11,3	45
Обед								
Рассольник с мясом и сметанной		250/ 28/10						
Мясо			30	28	5,2	2,8	0	37,4
Перловка			5	5	0,5	0,3	3,5	16,5
Картофель			10	70	1,4	0,007	13,8	58,1
Огурец соленый			40	36	0	0	0,1	2,1
Лук			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
Морковь			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
М. сливочное			5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
М. растительное			3	3	-	3	-	27
Сметана			10	10	0,2	2	0,4	20,6
Котлета мясная с картофельным пюре		60/170						
Мясо			60	52	10	3,6	0	74,8
Хл. Пшеничный			10	10	0,8	0,3	5	26,2
Яйцо			1/9	5,6	0,7	0,6	0	8,8
Лук			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
М. растительное			4	4	0	4	0	36
Картофель			200	140	2,8	0,6	24,2	112
Молоко			50	50	1,4	1,6	2,4	29
М. сливочное			8	8	0,03	5	0,06	45
Компот из сухофруктов		200						
Сухофрукты			20	20	1,4	2	15,2	82
Сахар			15	15	0	0	15	57
Хлеб ржаной		50	50	50	3,7	0,7	23,3	110

Итого				28,7	27,7	105,4	774,2
Полдник							
Творожно-рисовая запеканка	180						
Рис		15	15	1,7	1	11	49
Творог		120	120	19,4	10,8	1,5	186
Яйцо		1/4	12,6	1,6	1,4	0,1	19,8
М. сливочное		3	3	0,02	2,5	0,03	22,5
М. растительное		1	1	-	1,0	-	9
Кофейный напиток на молоке	200						
Молоко		200	200	5,6	6,4	9,4	116
Кофе		2,0	2,0	0	0	0	0
Сахар		15	15	0	0	15	51
Хлеб пшеничный с маслом	50/5						
Хлеб пшеничный		50	50	3,7	1,2	25,7	125
Масло сливочное		5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
Яблоко	100	120	100	0,37	-	11,3	45
Итого				33,4	30,1	65,2	607,3
Всего за день				71,2	72,3	227,45	1787

3-й день

Наименование	Возраст 3-7 лет	Выход блюд	Брутто	Нетто	Б.	Ж.	У.	Кал
Завтрак								
Каша геркулесовая молочная		200						
Геркулес			25	25	2,8	1,7	18,3	81,9
Молоко			200	200	5,6	6,4	9,4	116
М. сливочное			5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
Сахар			5	5	0	0	5	19
Кофейный напиток на молоке		200						
Коф. напиток			2,0	2,0	0	0	0	0
Молоко			200	200	5,6	6,4	9,4	116
Сахар			15	15	0	0	15	57
Хлеб пшеничный с маслом		50/5						
Хлеб пшеничный			50	50	3,7	1,2	25,7	125
М. сливочное			5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
Итого					17,7	24,1	82,9	589,9
2 завтрак								
Яблоко		10	120	100	0,4	-	11,3	45
Обед								
Борщ с мясом и сметаной		250/28 /10						
Мясо			30	28	5,2	1,8	0	37,4
Картофель			100	70	1,4	0,007	13,8	58,1
Капуста			30	24	0,3	-	2,4	7,9
Свекла			30	22,5	0,3	-	2,3	7,4
Лук			10	8,4	0,1	-	0,8	3,4
Морковь			10	8,4	0,1	-	0,8	3,4
Масло сливочное			5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
Масло растительное			3	3	-	3	-	27
Сметана			10	10	0,2	2	0,4	20,6
Азу с отварным картофелем		170/50						
Мясо			60	52	10,2	3,6	0	74,8
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			5	5	-	5	-	45
Масло сливочное			8	8	0,04	6,6	0,08	60

Картофель		20	140	2,8	0,6	24,2	112
Компот из свежих фруктов	200						
Свежие фрукты		20	20	0,26	-	2,3	9
Сахар		15	15	0	0	15	57
Хлеб ржаной	40	40	40	2,9	0,5	18,6	88
Итого				25,3	27,4	91,2	705,3
Полдник							
Овощное рагу с мясом	170/56						
Мясо		70	56	10,4	8,6	0	117
Картофель		10	70	1,4	0,1	13,8	58,1
Морковь		50	40	0,5	0	4	13,2
Лук		10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
Капуста		100	80	1,0	-	8	26,4
Зеленый горошек		20	20	0,3	-	0,2	6,6
М. сливочное		8	8	0,04	6,6	0,08	60
М. растительное		4	4	1,0	0,1	6,9	33,4
Хлеб ржаной	20	20	20	1,46	0,26	9,3	44
Чай сладкий	200						
Чай		0,3	0,3	0	0	0	0
Сахар		15	15	0	0	15	57
Конфета (коровка)	20	20	20	1,4	2	15,2	82
Итого				17,6	17,6	73,3	501,1
Всего за день				61	69,1	258,7	1841,3

4-й день

Наименование	Возраст 3-7 лет	Выход блюд	Брутто	Нетто	Б.	Ж.	У.	Кал
Завтрак								
Каша ассорти на молоке		200						
Рис			10	10	1,13	0,7	7,3	32,7
Геркулес			10	10	1,13	0,7	7,3	32,7
Молоко			200	200	5,6	6,4	9,4	116
Сахар			5	5	0	0	5	19
Масло сливочное			6	6	0,03	4,2	0,05	37,5
Чай с молоком		200						
Чай			0,3	0,3	0	0	0	0
Молоко			200	200	5,6	6,4	9,4	116
Сахар			15	15	0	0	15	57
Хлеб пшеничный с маслом		50/5						
Хлеб пшеничный			50	50	3,7	1,2	25,7	125
Масло сливочное			5	5	0,02	2,5	0,03	22,5
Итого					17,2	22,1	79,2	558,4
2 завтрак								
Сок		100	100	100	0,4	-	11,3	45
Обед								
Суп гороховый с мясом		250/28						
Мясо			30	28	5,2	1,8	0	37,4
Картофель			100	70	1,4	0,07	13,8	58,1
Горох			40	40	0,6	-	4	13,2
Лук			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
Морковь			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
М. сливочное			5	5	0,02	3,3	0,04	30
М. растительное			3	3	0	3	0	27
Рыбное суфле с картофельным пюре		80/120						
Рыба			125	98	17,2	0,6	-	141,1
Яйцо			1/2	25,2	3	2,52	1,26	37,8
Хлеб пшеничный			10	10	0,8	0,3	5	26,2
Масло сливочное			7	7	0,035	5,8	0,07	52,5
Масло растительное			3	3	0	3	0	27
Лук			10	8,4	0,1	0	0,8	34
Картофель			200	140	2,8	0,6	24,2	112
молоко			50	50	1,4	1,6	2,4	
Компот из св. фруктов		200						

5-й день

Наименование	Возраст 3-7 лет	Выход блюд	Брутто	Нетто	Б.	Ж.	У.	Кал
Завтрак								
Каша ячневая молочная		200						
Крупа ячневая			25	25	2,8	1,7	18,3	81,9
Молоко			200	200	5,6	6,4	9,4	116
Сахар			5	5	0	0	5	19
М. сливочное			5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
Кофейный напиток на молоке		200						
Кофейный напиток			2,0	2,0	0	0	0	0
Молоко			200	200	5,6	6,4	9,4	116
Сахар			15	15	0	0	15	57
Хлеб пшеничный с маслом		50/5						
Хлеб пшеничный			50	50	3,7	1,2	25,7	125
Масло			5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
Итого					16,5	22,4	75,1	557,5
2 завтрак								
Яблоко		120	120	100	0,4	-	11,3	45
Обед								
Суп крестьянский с курой		250/20						
Кура			40	20	4,0	1,4	-	28,8
Картошка			100	70	1,4	0,007	13,8	58,1
Лук			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
Морковь			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
М. растительное			3	3	-	3	-	27
М. сливочное			5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
Пшено			10	10	1,0	0	7,0	33,0
Котлета рыбная с картофельным пюре		70/200						
Рыба			100	70	12,3	0,42	-	51,1
Яйцо			1/9	5,6	0,7	0,6	0	8,8
Хлеб пшеничный			10	10	0,8	0,3	5	26,2
Лук			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
М. растительное			3	3	0	3	0	27
Картофель			200	140	2,8	0,6	24,2	112
Молоко			50	50	1,4	1,6	2,4	29
М. сливочное			7	7	0,035	5,8	0,07	52,5

Компот из с/х фруктов	200						
Сахар		15	15	0	0	15	57
с/х фрукты		20	20	1,4	2	15,2	82
Итого				29,0	23,4	103,7	728,2
Полдник							
Пироги с яблоками	100						
Мука		60	60	6,3	0,9	43,8	198
Молоко		35	35	0,98	1,12	1,65	20,3
Яйцо		1/9	5,6	0,7	0,6	0	8,8
М. сливочное		3	3	0,02	2,5	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
Чай сладкий	200						
Чай		0,3	0,3	0	0	0	0
Сахар		15	15	0	0	15	57
Итого				8,2	8,12	66,13	356,1
Всего за день				54,1	53,92	256,23	1688,6

6-й день

Наименование	Возраст 3-7 лет	Выход блюд	Брутто	Нетто	Б.	Ж.	У.	Кал
Завтрак								
Каша пшеничная молочная		200						
Пшеничка			25	25	2,8	1,7	18,3	81,9
Молоко			200	200	5,6	6,4	9,4	116
М. сливочное			5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
Сахар			5	5	0	0	5	19
Какао на молоке		200						
Какао			1,0	1,0	0	0	0	0
Молоко			200	200	5,6	6,4	9,4	116
Сахар			15	15	0	0	15	57
Хлеб пшеничный с маслом		50/5						
Хлеб пшеничный			50	50	3,7	1,2	25,7	125
М. сливочное			5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
Итого					17,7	24,1	82,9	590
2 завтрак								
Сок		100	100	100	0,37	-	11,3	45
Обед								
Свекольник с мясом и сметаной		250/28/10						
Мясо			30	28	5,2	1,8	0	37,4
Картофель			100	70	1,4	0,007	13,8	58,1
Свекла			60	52	0,68	0	0,52	17,2
Морковь			10,0	8,0	0,1	0	0,8	3,4
Лук репчатый			10,0	8,0	0,1	0	0,8	3,4
М. сливочное			4	4	0,02	3,32	0,04	30
М. растительное			3	3	0	3	0	27
Сметана			10	10	0,2	2	0,4	20,6
Гуляш с гречей и подливой		90/60/50						
Мясо			60	52	10,2	3,6	0	74,8
М. растительное			4	4	0	4	0	36
М. сливочное			7	7	0,035	5,81	0,07	52,7
Лук			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
Морковь			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
Мука			10	10	1	0,1	6,9	33,4
Греча			45	44,4	5,0	2,9	32,4	145,2
Хлеб ржаной		60	50	50	3,7	0,7	23,3	110

Кисель плодово-ягодный	200						
Сахар		15	15	0	0	15	57
Кисель		15	15	0,1	0	12,2	50,2
Итого				27,94	27,24	107,83	763,2
Полдник							
Творог по-домашнему	180						
Манка		10	10	1,13	0,66	7,3	32,7
Творог		120	120	19,4	10,8	1,5	186
Яйцо		1/4	10,3	1,24	1,03	0,5	15,5
М. сливочное		5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
Молоко		50	50	1,4	1,6	2,35	29
Сметана		5	5	0,1	1	0,2	10
Сахар		15	15	0	0	15	57
М. растительное		1	1	-	1,0	-	9
Молоко	200	200	200	5,6	6,4	9,4	116
Яблоко	75	100	75	0,2	-	8,4	33,7
Итого				28,9	26,7	36,3	492,7
Всего за день				74,91	78,04	238,33	1890,9

7-й день

Наименование	Возраст 3-7 лет	Выход блюد	Брутто	Нетто	Б.	Ж.	У.	Кал
Завтрак								
Каша гречневая молочная		200						
Молоко			200	200	5,6	6,4	9,4	116
Греча			30	30	3,4	2,0	21,9	98,1
Сахар			5	5	0	0	5	19
М. сливочное			5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
Чай с молоком		200						
Чай			0,3	0,3	0	0	0	0
Молоко			200	200	5,6	6,4	9,4	116
Сахар			15	15	0	0	15	57
Хлеб пшеничный с сыром		50/10						
Хлеб пшеничный			50	50	3,7	1,2	25,7	125
Сыр			10	10	2,0	2,2	-	28
Итого					20,3	22,4	86,4	596,6
2 завтрак								
Сок		100	100	100	0,37	-	11,3	45
Обед								
Суп овощной с мясом и сметаной		250/28/ 10						
Мясо			30	28	5,2	1,8	0	37,4
Картофель			100	70	1,4	0,007	13,8	58,1
Капуста			50	42	0,55	-	4,2	13,9
Зеленый горошек			20	20	0,3	-	0,2	6,6
Лук			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
Морковь			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
М. растительное			3	3	-	3	-	27
М. сливочное			4	4	0,02	3,3	0,04	30
Сметана			10	10	0,2	2	0,4	20,6
Ежики с подливой		90/60 /50						
Мясо			70	60	10,4	8,6	0	117,7
Рис			20	20	2,26	1,32	14,2	65,4
Яйцо			1/9	5,6	0,7	0,6	0	8,8
Лук			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
Морковь			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
Мука			10	10	1	0,1	6,9	33,4
М. сливочное			5	5	0,02	3,32	0,04	30

М. растительное		4	4	0	4	0	36
Хлеб ржаной	60	50	50	3,7	0,7	23,3	110
Компот из св. фруктов и сухофруктов	200						
Св. фрукты		20	20	0,026	-	2,4	9,0
с/х фрукты		5	5	0,3	0,5	3,8	20,5
Сахар		15	15	0	0	15	57
Итого				22,78	29,25	87,48	695,1
Полдник							
Яйцо отварное	40	40	40	9,0	9,7	0,3	127,0
Хлеб ржаной	20	20	20	1,46	0,26	9,3	44
Чай сладкий	200						
Чай		0,3	0,3	0	0	0	0
Сахар		15	15	0	0	15	57
Яблоко	200	150	100	0,37	-	11,3	28
Итого				10,83	9,96	35,9	256,0
Всего за день				54,28	61,61	221,08	1592,7

8-й день

Наименование	Возраст 3-7 лет	Выход блюد	Брутто	Нетто	Б.	Ж.	У.	Кал
Завтрак								
Каша пшениная молочная		200						
Пшено			30	30	3,4	2,0	21,9	98,1
Молоко			200	200	5,6	6,4	9,4	116
Сахар			5	5	0	0	5	19
Сливочное масло			5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
Кофейный напиток		200						
Кофейный напиток			2,0	2,0	0	0	0	0
Сахар			15	15	0	0	15	57
Молоко			200	200	5,6	6,4	9,4	116
Хлеб пшеничный с маслом и сыром		50/5 /10						
Хлеб пшеничный			50	50	3,7	1,2	25,7	125
Масло сливочное			5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
Сыр			10	10	2,0	2,2	-	28
Итого					14,8	20,2	77,1	518,1
2 завтрак								
Сок		100	100	100	0,4	0	11,3	45
Обед								
Суп рыбный со сметаной		250/50 /10						
Рыба			80	50	8,8	0,3	0	36,5
Картофель			100	70	1,4	0,07	13,8	58,1
Лук			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
Морковь			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
Перловка			5	5	0,5	0	3,5	16,5
М. сливочное			5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
М. растительное			3	3	-	3	-	27
Сметана			10	10	0,3	2	0,3	20,6
Рулет мясной с яйцом и подливой		70/1 /50						
Мясо			60	52	10,2	3,6	0	74,8
Яйцо			60	50,4	6,4	5,8	0,3	79,1
Хлеб пшеничный			10	10	0,8	0,3	5	26,5
Лук			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
Морковь			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
М. сливочное			5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
М. растительное			4	4	0	4	0	36
Мука			10	10	1	0,1	6,9	33,4

Хлеб ржаной	60	50	50	3,7	0,7	23,3	110
Компот из св. фруктов	200						
Св. фруктов		20	20	0,26	-	2,4	9,0
Итого				33,82	28,27	58,8	616,1
Полдник							
Овощи тушеные с рисом с мясом	200/40						
Мясо		50	40	8,0	2,8	-	57,6
Рис		20	20	2,3	1,3	14,6	65,4
Капуста		200	160	2,1	0	16	52,8
Лук		10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
Морковь		50	40	0,5	0	4	13,2
М. сливочное		9	9	0,05	7,5	0,09	67,5
М. растительное		3	3	-	3	-	27
Чай сладкий	200						
Чай		0,3	0,3	0	0	0	0
Сахар		15	15	0	0	15	57
Хлеб ржаной	20	20	20	146	0,26	9,3	44
Итого				14,51	14,86	59,79	387,9
Всего за день				63,53	63,33	206,99	1568

9-й день

Наименование	Возраст 3-7 лет	Выход блюд	Брутто	Нетто	Б.	Ж.	У.	Кал
Завтрак								
Каша рисовая молочная		200						
Рис			25	25	2,8	1,7	18,3	81,9
Молоко			200	200	5,6	6,4	9,4	116
Сахар			5	5	0	0	5	19
Масло сливочное			5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
Чай с сахаром		200						
Чай			15	15	0	0	15	57
Сахар			0,3	0,3	0	0	0	0
Хлеб пшеничный с маслом и сыром		50/3/10						
Хлеб пшеничный			50	50	3,7	1,2	25,7	125
Масло сливочное			3	3	0,02	2,5	0,03	22,5
Сыр			10	10	2,0	2,2	-	28
Итого					14,1	18,2	73,5	486,9
2 завтрак								
Груши		100	100	100	0,4	-	11,3	45
Обед								
Щи из квашенной капусты по-уральски с мясом и сметаной		250/28						
Крупа перловая			5	5	0,6	0,3	3,5	16,5
Морковь			10,0	8,0	0,1	0	0,8	23,4
Лук			10,0	8,4	0,1	0	0,8	3,4
Масло сливочное			4	4	0,02	3,3	0,04	30
Масло растительное			3	3	0	3	0	27
Сметана			10	10	0,2	2	0,4	20,6
Мясо			30	28	5,2	1,8	0	37,4
Квашенная капуста			30	30	0,4	-	0,3	10
Картофель			100	70	1,4	0,07	13,8	58,1
Запеканка картофельная с мясом		150/52/50						
Картофель			200	140	2,8	0,6	24,2	112
Мясо			60	52	10,2	3,6	0	74,8
Лук			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
Морковь			10	8,4	0,1	0	0,8	3,4

Масло сливочное		5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
Масло растительное		3	3	-	3	-	27
Мука		10	10	1	0,1	6,9	33,4
Яйцо		1/9	5,6	0,7	0,6	0	8,8
Хлеб ржаной	40	40	40	2,9	0,5	18,6	88
Кисель плодово-ягодный	200						
Кисель		15	15	0,1	0	12,2	50,2
Сахар		15	15	0	0	15	57
Итого				25,9 5	23,0 7	98,1 9	701,6 9
Полдник							
Макароны отварные с маслом и сыром	160						
Макароны		45	135	5,1	5,7	32,7	147
М. сливочное		5	5	0,03	4,2	0,05	37,5
Сыр		15	15	3	3,3	-	42
Компот из св. фруктов	200						
Св. фрукты		20	20	0,26	-	2,3	9
Сахар		15	15	0	0	15	57
Кондитерское изделие	20	20	20	1,4	2	15,2	82
Итого				9,79	15,2	65,2 5	374,5
Всего за день				50,24	56,47	248,24	1608,09

10-й день

Наименование	Возраст 3-7 лет	Выход блюд	Брутто	Нетто	Б.	Ж.	У.	Кал
Завтрак								
Каша ассорти на молоке		200						
Пшено			10	10	1,13	0,7	7,3	32,7
Греча			10	10	1,13	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			200	200	5,6	6,4	9,4	116
Кофейный напиток		200						
Кофейный напиток			0,2	0,2	0	0	0	0
Сахар			15	15	0	0	15	57
Молоко			200	200	5,6	6,4	9,4	116
Хлеб пшеничный с сыром		50/15						
Хлеб пшеничный			50	50	3,7	1,2	25,7	125
Сыр			15	15	3	3,3	0	42
Итого					20,1	22,9	79,1	577,9
2 завтрак								
Сок		100	100	100	0,4	-	11,3	45
Обед								
Суп молочный с сухариками		250						
Молоко			200	200	5,6	6,4	9,4	116
Вермишель			7	7	0,8	0,5	5,1	22,9
Сахар			4	4	-	-	4,0	14,9
Хлеб пшеничный			10	10	0,8	0,3	5	26,2
М. сливочное			6	6	0,03	5,0	0,06	45
Картофель тушеный с мясом		220						
Мясо (говядина)			60	42	10,4	3,6	0	74,8
М. сливочное			6	6	0,03	5,1	0,06	45
М. растительное			3	3	-	3	-	27
Картофель			200	140	2,8	0,014	27,6	116,2
Лук			20	14	0,2	0	1,6	6,8
Морковь			20	14	0,2	0	1,6	6,8
Хлеб ржаной		40	40	40	2,9	0,5	18,6	88
Компот из св. фруктов		200						
Св. фрукты			20	20	0,07	-	2,2	9
Сахар			15	15	0	0	15	57
Итого					16,6	12,21	66,66	430,6

Полдник							
Плов с мясом	200/52						
Мясо		60	52	10,2	3,6	0	74,8
Рис		40	40	4,5	2,6	29,2	130,8
Лук		10	8,4	0,1	0	0,8	3,4
Морковь		30	25	0,33	-	0,25	11,6
М. сливочное		7	7	0,035	5,81	0,07	52,5
М. растительное		3	3	-	3	-	27
Хлеб ржаной	20	20	20	1,46	0,26	9,3	44
Чай сладкий	200						
Чай		0,3	0,3	0	0	0	0
Сахар		15	15	0	0	15	57
Итого				16,62	15,27	54,62	401,1
Всего за день				53,72	50,38	211,68	1067,6
В среднем за 1 день десятидневки				60,59	63,38	236,53	1666,94

