

Введено в действие с 01.09.2023г.

Приказ от 23.08.2023 г. №162

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский сад №3»

\_\_\_\_\_ Н.А.Черняк

## **МЕНЮ**

**муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад №3»  
г.Калачинска Омской области**



<i>Сок персиковый</i>	180			0,54	0,18	27,36	113	7,2	№51
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				<b>0,54</b>	<b>0,18</b>	<b>27,36</b>	<b>113</b>	<b>7,2</b>	
<b>Обед</b>									
<i>Зелёный горошек консервированный отварной</i>	35			3	0,12	4,98	33	6,6	№20
<i>Борщ</i>	250			4,45	6,1	16,755	139,93	24,35	№23
бульон мясной или вода		200	200						
томатная паста		7,5	7,5						
сметана		10	10						
лук		11,25	10						
морковь		15,75	12,5						
картофель		33,25	25						
свёкла		50	40						
сахар		1,5	1,5						
капуста белокачанная		36	30						
масло		5	5						

растительное									
<i>Гуляш из отварного мяса</i>	125			20,62	16,29	5,23	249,99	1,11	№32
говядина		50	37						
мука		2,5	2,5						
масло сливочное		1	1						
лук		5	4						
вода питьевая		12,5	12,5						
томатная паста		1	1						
<i>Макаронные отварные с маслом</i>	150			5,505	4,2	33,3	294	3,2	№9
макаронные изделия		53	53						
масло сливочное		5	5						
<i>Компот из сушеных фруктов</i>	200			0,44	0,02	27,76	113	0,4	№48
смесь сухофруктов		20	50						
сахар		16	16						
вода		203	203						
<i>Хлеб</i>	50								

пшеничный		25	25	1,53	4,71	9,13	85		№1
ржаной		25	25	1,5	0,25	11,08	47,25		№2
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>37,05</b>	<b>31,69</b>	<b>108,235</b>	<b>962,17</b>	<b>35,66</b>	
<b>Полдник</b>									
<i>Булочка "Домашняя"</i>	150			9,09	15,64	67,4	445		№55
масло сливочное		7,5	7,5						
дрожжи		1,9	19						
сахар		13,7	12,7						
яйцо		1\15	1\15						
молоко		35,6	35,6						
масло растительное		1,2	1,2						
мука		68,57	68,57						
соль		0,7	0,7						
<i>Йогурт</i>	100			3	2,3	4,5	72		№41
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>12,09</b>	<b>17,94</b>	<b>71,9</b>	<b>517</b>		
<b>ИТОГО ДЕНЬ</b>				<b>60,69</b>	<b>64,56</b>	<b>273,325</b>	<b>2037,67</b>	<b>42,89</b>	

## 2 день

Название блюд и продуктов	Выход (г)	брутто (г)	нетто (г)	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
<b>Завтрак</b>									
<i>Омлет на натуральном молоке</i>	150			18,1	30,8	2,4	268	0,34	№74
яйцо		1	1						
масло сливочное		5	5						
молоко свежее		100	100						
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180			2,85	2,41	14,36	91	1,17	№49
молоко		120	120						
вода питьевая		78	78						
кофейный напиток		3	3						
сахар		10	10						
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30\5\15			6,68	8,45	19,39	180	0,11	№4
хлеб пшеничный		30	30						
сливочное масло		5	5						
сыр		16	15						
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>27,63</b>	<b>41,66</b>	<b>36,15</b>	<b>539</b>	<b>1,62</b>	
<b>Второй завтрак</b>									
<i>Яблоко</i>	100			0,2	0,2	3,9	18,8	4	№69

<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>3,9</b>	<b>18,8</b>	<b>4</b>	
<b>Обед</b>									
<i>Кукуруза консервированная отварная</i>	60			3	0,12	4,98	33	6,6	№20
<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i>	215\35			6,5	5,3	14,52	191	10,52	№26
фарш		44	40						
бульон мясной или вода		151	151						
картофель		132	86						
лук репчатый		5	4						
морковь		12	9						
яйцо		1\13	1\13						
масло сливочное		2	2						
<i>Печень по-строгановски</i>	125			18	7,22	4,43	151,88	0,65	№36
печень говяжья		131,6	109,25						
масло сливочное		3,75	3,75						
сметана		13,125	13,125						
лук		15,75	13,12						
морковь		26,25	21						

мука пшеничная		3,75	3,75						
соль		0,31	0,31						
вода питьевая		43,75	43,75						
<i>Пюре картогфельное</i>	100			2,6	40,9	15,7	152,5	15,7	№8
картофель		150	90						
молоко свежее		15,3	15,3						
масло сливочное		3,8	3,8						
<i>Компот из сушеных фруктов</i>	200			0,44	0,02	27,76	113	0,4	№48
смесь сухофруктов		20	50						
сахар		16	16						
вода		203	203						
<i>Хлеб</i>	50								
пшеничный		25	25	1,53	4,71	9,13	85		№1
ржаной		25	25	1,5	0,25	11,08	47,25		№2
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>33,57</b>	<b>58,52</b>	<b>87,6</b>	<b>773,63</b>	<b>33,87</b>	
<i>Запеканка творожная с изюмом и сгущенным молоком</i>	100\30			16,99	11,66	14,17	232,21	0,67	№63
творог 9%		65	64						
крупа манная		8,5	8,5						
сахар		2,4	2,4						



яйцо		бгр	6 гр						
изюм		18,3	18						
масло сливочное		2,4	2,4						
сгущёное молоко		30	30						
<i>Хлеб</i>	25								
пшеничный		25	25	1,53	4,71	9,13	85		№1
<i>Чай с сахаром</i>	200			0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	№52
вода питьевая		190	190						
заварка		0,6	0,6						
сахар		12	12						
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>18,58</b>	<b>16,39</b>	<b>32,76</b>	<b>355,1</b>	<b>0,7</b>	
<b>ИТОГО ДЕНЬ</b>				<b>76,98</b>	<b>116,77</b>	<b>160,41</b>	<b>1506,53</b>	<b>40,19</b>	

### 3 день

Название блюд и продуктов	Выход (г)	брутто (г)	нетто (г)	белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
<b>Завтрак</b>									
<i>Каша вязкая пшеничная</i>	205			7,49	11,27	39,35	289	1,36	№14
Пшеничная		25	25						
Молоко		100	100						
Вода питьевая		70	70						
Сахар		5	5						
Соль пищевая йодированная		0,8	0,8						
Масло сливочное		5	5						
<i>Какао напиток с молоком</i>	180			3,67	3,19	15,82	107	1,43	№43
вода питьевая		80	80						
какао порошок		2	2						
молоко свежее		110	110						
сахар		10	10						
<i>Бутерброд с сыром</i>	30\15			4,73	6,88	14,56	139	0,07	№5
хлеб пшеничный		30	30						
сыр		15	15						

<i>Печенье сахарное</i>	30			2,3	2,9	22,3	125,1		№62
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>18,19</b>	<b>24,24</b>	<b>92,03</b>	<b>660,1</b>	<b>2,86</b>	
<b>Второй завтрак</b>									
<i>Напиток из шиповника</i>	180			0,36		27,9	108,58	90	№50
шиповник сущённый		18	18						
сахар		18	18						
вода питьевая		180	180						
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				<b>0,36</b>		<b>27,9</b>	<b>108,58</b>	<b>90</b>	
<b>Обед</b>									
<i>Икра из кабачков промышленного производства</i>	60	63	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	№21
<i>Суп из овощей со сметаной</i>	250			3,54	2,5	4,95	54,75	4,2	№29
капуста белокочанная свежая		25	20						
картофель		67	50						
морковь		13	10						
лук репчатый		12	10						

горошек зелёный консервированный		12	7,5						
масло растительное		5	5						
вода или бульон		190	190						
сметана		2,5	2,5						
<i>Рыба припущенная с овощами</i>	80			5,5	0,24	2,52	136	0,81	№39
минтай свежий		50	48						
вода питьевая		20	20						
морковь		41	32						
лук репчатый		5	4						
масло сливочное		5	5						
<i>Рис отварной</i>	90			2,45	3,55	25,4	144		№11
крупа риса		30	30						
масло сливочное		4,5	4,5						
<i>Кисель из концентрата</i>	180			0,4	0,018	25,24	152,72	0,36	№44
концентрат киселя		25	25						
сахар		3	3						
вода		200	200						
<i>Хлеб</i>	50								
пшеничный		25	25	1,53	4,71	9,13	85		№1
ржаной		25	25	1,5	0,25	11,08	47,25		№2

<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>15,64</b>	<b>14,098</b>	<b>82,95</b>	<b>666,52</b>	<b>11,13</b>	
<b>Полдник</b>									
<i>"Гребешок" из дрожжевого теста</i>	140			10,6	9,5	59	366,6	0,52	№57
мука пшеничная		90	90						
сахар		4	4						
масло сливочное		4	4						
яйцо		1\20	1\20						
молоко или вода		36	36						
масло растительное		1	1						
дрожжи		1,2	1,2						
повидло		32,6	32						
<i>Чай с сахаром</i>	200			0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	№52
вода питьевая		190	190						
заварка		0,6	0,6						
сахар		12	12						
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>10,66</b>	<b>9,52</b>	<b>68,46</b>	<b>404,49</b>	<b>0,55</b>	
<b>ИТОГО ДЕНЬ</b>				<b>46,41</b>	<b>57,028</b>	<b>278,52</b>	<b>1962,44</b>	<b>104,54</b>	

#### 4 день

Название блюд и продуктов	Выход (г)	брутто (г)	нетто(г)	белки(г)	жиры (г)	углеводы (г)	энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
<b>Завтрак</b>									
<i>Каша вязкая манная молочная</i>	200			6,21	7,47	25,09	192	1,95	№13
Крупа манная		20	20						
молоко		150	150						
вода		36	36						
сахар		5	5						
масло сливочное		3	3						
<i>Чай с молоком</i>	180			2,67	2,34	14,31	89	1,2	№54
вода питьевая		60	60						
заварка		0,6	0,6						
молоко свежее		92	90						
сахар		10	10						
<i>Бутерброд с маслом</i>	30\10			2,4	7,5	15,2	137,1		№3
хлеб пшеничный		30	30						
сливочное масло		10	10						
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>11,28</b>	<b>17,31</b>	<b>54,6</b>	<b>418,1</b>	<b>3,15</b>	

<b>Второй завтрак</b>									
<i>Сок абрикосовый</i>	100			0,6		12	45	2	№51
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				<b>0,6</b>		<b>12</b>	<b>45</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>									
<i>Зелёный горошек консервированный отварной</i>	60			3	0,12	4,98	33	6,6	№20
<i>Рассольник "Ленинградский"</i>	250			2,29	6,11	17,21	133,35	7,58	№23
картофель		100	75						
крупа перловая		7	7						
морковь		12	10						
лук репчатый		6	5						
огурцы солённые		20	18						
масло сливочное		3	3						
масло растительное		3	3						
сметана		10	10						
бульон мясной или вода		180	180						

<i>Сложный гарнир(картофельное пюре с капустой тушеной)</i>	200			4,132	7,6	42,4	174,66	10,2	№10
картофельное пюре	100		100						
картофель		113,34	84						
молоко свежее		16	14,66						
масло сливочное		4	4						
капуста тушенная с мясом	100								
капуста белокочанная свежая		113,34	84						
говядина отварная		62	62						
масло сливочное		4	4						
морковь		5,34	4						
лук репчатый		6,66	6						
томат-пюре		8	8						
мука пшеничная		1,2	1,2						
сахар		3,06	3,06						
<i>Компот из кураги</i>	200			0,44	0,02	27,76	113	0,4	№46
вода питьевая		180	180						
сахар		16	16						
курага		20	37						
<i>Хлеб</i>	50								
пшеничный		25	25	1,53	4,71	9,13	85		№1



ржаной		25	25	1,5	0,25	11,08	47,25		№2
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>12,892</b>	<b>18,81</b>	<b>112,56</b>	<b>586,26</b>	<b>24,78</b>	
<b>Полдник</b>									
<i>Ватрушки с повидлом</i>	100			7,48	4,06	47,52	356,6		№59
Мука пшеничная высшего сорта		64,1	64,1						
Сахар		5	5						
масло сливочное		2,9	2,9						
Соль		0,5	0,5						
Дрожжи прессованные		1,9	1,9						
Вода питьевая		30	30						
Повидло		50,5	50						
Яйцо		1\20	1\20						
<i>Чай с сахаром</i>	200			0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	№52
вода питьевая		190	190						
заварка		0,6	0,6						
сахар		12	12						
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>7,54</b>	<b>4,08</b>	<b>56,98</b>	<b>394,49</b>	<b>0,03</b>	
<b>ИТОГО ДЕНЬ</b>				<b>32,34</b>	<b>44,66</b>	<b>234,19</b>	<b>1481,6</b>	<b>29,96</b>	

**5 день**

Название блюд и продуктов	Выход (г)	брутто (г)	нетто(г)	белки(г)	жиры (г)	углеводы (г)	энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
<b>Завтрак</b>									
<i>Суп молочный с вермишелью, макаронами</i>	250			7,18	6,51	23,54	182	1,13	№17
молоко		170	170						
вода		60	60						
вермишель		10	10						
сахар		3	3						
масло сливочное		3	3						
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180			2,85	2,41	14,36	91	1,17	№49
молоко		120	120						
вода питьевая		78	78						
кофейный напиток		3	3						
сахар		10	10						
<i>Бутерброд с маслом</i>	30\10			2,4	7,5	15,2	137,1		№3
хлеб пшеничный		30	30						

сливочное масло		10	10						
<i>Печенье сахарное</i>	30			2,3	2,9	22,3	125,1		№62
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>14,73</b>	<b>19,32</b>	<b>75,4</b>	<b>535,2</b>	<b>2,3</b>	
<b>Второй завтрак</b>									
<i>Груша</i>	100			0,2	0,1	4,1	18,8	2	№68
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>4,1</b>	<b>18,8</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>									
<i>Кукуруза консервированная отварная</i>	60			3	0,12	4,98	33	6,6	№20
<i>Щи из свежей капусты</i>	250\5			8,32	19,83	71,01	496	58,35	№31
картофель		70	51						
капуста белокачанная свежая		50	36						
морковь		10	8						
лук репчатый		8	5						
томатная паста		2	2						
сметана		5	5						
масло растительное		3	3						
бульон или вода		190	190						



**6 день**

<i>Манник со сгущенным молоком</i>	120\50			10,3	19,72	57,76	373,8	0,88	№64
масло сливочное		4	4						
сахар		8	8						
яйцо		1\3	1\3						
сметана		36	36						
крупа манная		45	45						
масло растительное		2,4	2,4						
молоко сгущенное		50	50						
<i>Кисломолочный напиток Ряженка</i>		180		1,22	1,13	4,86	152	0,4	№45
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>11,52</b>	<b>20,85</b>	<b>62,62</b>	<b>525,8</b>	<b>1,28</b>	
<b>ИТОГО ДЕНЬ</b>				<b>56,07</b>	<b>85,96</b>	<b>300,93</b>	<b>2239,8</b>	<b>71,93</b>	



<i>Кукуруза консервированная отварная</i>	60			3	0,12	4,98	33	6,6	№20
<i>Суп картофельный с пшеном</i>	250			2,18	2,84	14,29	191,5	8,25	№28
картофель		100	75						
масло сливочное		3	3						
пшено		7	7						
морковь		12	10						
лук репчатый		10	8						
масло растительное		3	3						
бульон мясной или вода		180	180						
<i>Голубцы с фаршем (ленивые)</i>	160			21,71	16,55	15,02	296	5,2	№35
капуста белокачанная свежая		100	70						
морковь		10	8						
фарш		100	70						
крупа рисовая		10	10						
лук репчатый		10	8						
масло растительное		7	7						

томатная паста		5	5						
масло сливочное		5	5						
<i>Компот из сусщенных фруктов</i>	200			0,44	0,02	27,76	113	0,4	№48
смесь сухофруктов		20	50						
сахар		16	16						
вода		203	203						
<i>Хлеб</i>	50								
пшеничный		25	25	1,53	4,71	9,13	85		№1
ржаной		25	25	1,5	0,25	11,08	47,25		№2
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>30,36</b>	<b>24,49</b>	<b>82,26</b>	<b>765,75</b>	<b>20,45</b>	
<b>Полдник</b>									
<i>Запеканка творожная с изюмом, сгущенным молоком</i>	100\50			14,16	9,72	11,81	193,51	0,56	№63
творог 9%		70	69						
крупа манная		5	5						
молоко		40	40						
сахар		2	2						
яйцо		5	5						
масло сливочное		2	2						
изюм		15,3	15						
молоко сгущенное		50	50						



<i>Чай с молоком</i>	180			2,67	2,34	14,31	89	1,2	№54
вода питьевая		60	60						
заварка		0,6	0,6						
молоко свежее		92	90						
сахар		10	10						
<i>Хлеб пшеничный</i>	25			1,9	0,15	12,55	59,2		№1
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>18,73</b>	<b>12,21</b>	<b>38,67</b>	<b>341,71</b>	<b>1,76</b>	
<b>ИТОГО ДЕНЬ</b>				<b>57,555</b>	<b>48,42</b>	<b>188,99</b>	<b>1619,12</b>	<b>25,44</b>	

**7 день**

Название блюд и продуктов	Выход (г)	брутто (г)	нетто(г)	белки(г)	жиры (г)	углеводы (г)	энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
<b>Завтрак</b>									
<i>Каша вязкая молочная "Дружба"</i>	200			6,21	7,73	27,71	201	1,95	№12
крупа рисовая		13	13						
крупа пшено		10	10						
молоко		150	150						
вода		35	35						

сахар		5	5						
масло сливочное		3	3						
<i>Чай с лимоном</i>	200			0,2		13	49,28	1,1	№53
вода питьевая		180	180						
заварка		0,6	0,6						
лимон		10	10						
сахар		10	10						
<i>Бутерброд с сыром</i>	30\15			4,73	6,88	14,56	139	0,07	№5
хлеб пшеничный		30	30						
сыр		15	15						
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>11,14</b>	<b>14,61</b>	<b>55,27</b>	<b>389,28</b>	<b>3,12</b>	
<b>Второй завтрак</b>									
<i>Яблоко</i>	100	106	100	0,2	0,2	3,9	18,8	4	№69
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>3,9</b>	<b>18,8</b>	<b>4</b>	
<b>Обед</b>									
<i>Икра из кабачков промышленного производства</i>	60	63	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	№21
<i>Суп-уха</i>	250			5,3	6,5	25,3	150,3	12,05	№30
консервы из рыбы		40	40						
картофель		100	75						
морковь		12	10						
лук репчатый		12	10						
рис		6	6						
масло сливочное		4	4						
бульон из рыбы или вода		175	175						

<i>Печень по-строгановски</i>	125			18	7,22	4,43	151,88	0,65	№36
печень говяжья		131,6	109,25						
масло сливочное		3,75	3,75						
сметана		13,125	13,125						
лук		15,75	13,12						
морковь		26,25	21						
мука пшеничная		3,75	3,75						
соль		0,31	0,31						
вода питьевая		43,75	43,75						
<i>Макароны отварные с маслом</i>	150			38,42	5,49	207,62	294		№9
Макароны отварные со сливочным маслом		40	40						
масло сливочное		5	5						
<i>Компот из свежих яблок</i>	200			0,16	0,16	15,893	61	6,6	№47
яблоки свежие		45	40						
сахар		13	13						
вода		170	170						
<i>Хлеб</i>	50								
пшеничный		25	25	1,53	4,71	9,13	85		№1
ржаной		25	25	1,5	0,25	11,08	47,25		№2
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>65,63</b>	<b>27,16</b>	<b>278,083</b>	<b>836,23</b>	<b>25,06</b>	
<b>Полдник</b>									
<i>Булочка ванильная</i>	100			7,92	8,12	54,48	324		№56
Мука пшеничная		65,55	56,04						

высшего сорта									
Мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)		2	1,5						
Сахар		11,5	11						
масло сливочное		8,5	8						
Соль		0,8	0,8						
Дрожжи (прессованные)		1,5	1,5						
Ванилин		0,05	0,05						
Вода		30	30						
<i>Сок персиковый</i>	180			0,54	0,18	27,36	113	7,2	№51
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>8,46</b>	<b>8,3</b>	<b>81,84</b>	<b>437</b>	<b>7,2</b>	
<b>ИТОГО ДЕНЬ</b>				<b>85,46</b>	<b>54,73</b>	<b>417,143</b>	<b>1719,06</b>	<b>39,38</b>	

## 8 день

Название блюд и продуктов	Выход (г)	брутто (г)	нетто(г)	белки(г)	жиры (г)	углеводы (г)	энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
<b>Завтрак</b>									
<i>Каша кукурузная молочная с маслом сливочным</i>	200			4,4	6	22,4	158	0,6	№15
Крупа кукурузная		20	20						
Молоко		114	114						
Сахар		4	4						
Соль пищевая йодированная		0,8	0,8						
Вода питьевая		80	80						
Масло сливочное		4	4						
<i>Какао напиток с молоком</i>	180			3,67	3,19	15,82	107	1,43	№43
вода питьевая		80	80						
какао порошок		2	2						
молоко свежее		110	110						
сахар		10	10						
<i>Бутерброд с маслом и сыром</i>	30\5\15			6,68	8,45	19,39	180	0,11	№4
хлеб пшеничный		30	30						

сливочное масло		5	5						
сыр		16	15						
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>14,75</b>	<b>17,64</b>	<b>57,61</b>	<b>445</b>	<b>2,14</b>	
<b>Второй завтрак</b>									
<i>Напиток из шиповника</i>	180			0,36		27,9	108,58	90	№50
шиповник сущённый		18	18						
сахар		18	18						
вода питьевая		180	180						
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				<b>0,36</b>		<b>27,9</b>	<b>108,58</b>	<b>90</b>	
<b>Обед</b>									
<i>Зелёный горошек консервированный отварной</i>	60			3	0,12	4,98	33	6,6	№20
<i>Свекольник, с мясом и со сметаной</i>	250\10\6			4,22	6,5	13,77	145	9,95	№25
говядина		18	16						
свёкла		85	64						
картофель		66	43						
морковь		13,3	10						
лук репчатый		2,4	2						

томатная паста		3	3						
масло сливочное		4	4						
сметана		7	7						
сахар		1,25	1,25						
бульон мясной или вода		113	113						
<i>Рыба запечённая в омлете</i>	160			26	10	5	214,8	0,6	№38
яйцо		1	1						
масло сливочное		6	6						
мука пшеничная		6	6						
минтай		90,28	65						
молоко		50	50						
<i>Кисель из концентрата</i>	180			0,4	0,018	25,24	152,72	0,36	№44
концентрат киселя		25	25						
сахар		3	3						
вода		200	200						
<i>Хлеб</i>	50								
пшеничный		25	25	1,53	4,71	9,13	85		№1
ржаной		25	25	1,5	0,25	11,08	47,25		№2
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>36,65</b>	<b>21,598</b>	<b>69,2</b>	<b>677,77</b>	<b>17,51</b>	
<b>Полдник</b>									
<i>Вареники ленивые</i>	130			18,39	13,99	17,77	270,5	0,25	№58



творог 9%		98	97						
мука пшеничная		14	14						
яйцо		6,8	6,8						
сахар		6,8	6,8						
масло сливочное		6,2	6,2						
соль									
<i>Чай с сахаром</i>	200			0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	№52
вода питьевая		190	190						
заварка		0,6	0,6						
сахар		12	12						
<i>Хлеб пшеничный</i>	20			1,9	0,15	12,55	59,2		№1
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>20,35</b>	<b>14,16</b>	<b>39,78</b>	<b>367,59</b>	<b>0,28</b>	
<b>ИТОГО ДЕНЬ</b>				<b>72,11</b>	<b>53,398</b>	<b>194,49</b>	<b>1598,94</b>	<b>109,93</b>	

## 9 день

Название блюд и продуктов	Выход (г)	брутто (г)	нетто(г)	белки(г)	жиры (г)	углеводы (г)	энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
<b>Завтрак</b>									
<i>Омлет на натуральном молоке</i>	150			18,1	30,8	2,4	268	0,34	№74
яйцо		1	1						
масло сливочное		5	5						
молоко свежее		100	100						
Колбаса отварная порциями	30	31	30	3,84	6,66	0,45	77,25		№73
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180			2,85	2,41	14,36	91	1,17	№49
молоко		120	120						
вода питьевая		78	78						
кофейный напиток		3	3						
сахар		10	10						
<i>Бутерброд с маслом</i>	30\10			2,4	7,5	15,2	137,1		№3
хлеб пшеничный		30	30						
сливочное масло		10	10						
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>27,19</b>	<b>47,37</b>	<b>32,41</b>	<b>573,35</b>	<b>1,51</b>	

<b>Второй завтрак</b>									
<i>Сок абрикосовый</i>	100			0,6		12	45	2	№51
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				<b>0,6</b>		<b>12</b>	<b>45</b>	<b>2</b>	
<b>Обед</b>									
<i>Икра из кабачков промышленного производства</i>	60	63	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	№21
<i>Суп картофельный с горохом</i>	250			5,8	5,4	19	147,4	4,6	№27
картофель		83,33	50						
горох лущённый		20,1	20						
лук репчатый		11,9	10						
морковь		16	12,8						
масло растительное		5	5						
вода питьевая		175	175						
соль									
<i>Котлета</i>	80			12,44	9,24	12,56	183	0,12	№34
мясо говядины		80	59						
хлеб пшеничный		14	14						
молоко или вода		19	19						
сухари		8	8						
<i>Соус белый основной</i>	50			0,3	1,75	1,83	24,35	0,13	№40



<i>Пирожки печённые с повидлом</i>	120			6	2,55	71,55	333,9	0,012	№65
молоко		23,7	23,7						
яйцо		0,06 шт.	2,4 гр.						
мука		50	50						
масло сливочное		1,5	1,5						
сахар		3,3	3,3						
дрожжи пресованные		1	1						
повидло		52,5	52,5						
соль		0,5	0,5						
масло растительное		0,45	0,45						
<i>Кисломолочный напиток Ряженка</i>	180	180	180	1,22	1,13	4,86	152	0,4	№45
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>7,22</b>	<b>3,68</b>	<b>76,41</b>	<b>485,9</b>	<b>0,412</b>	
<b>ИТОГО ДЕНЬ</b>				<b>66,29</b>	<b>86,94</b>	<b>234,03</b>	<b>2014,31</b>	<b>15,912</b>	

**10 день**

Название блюд и продуктов	Выход (г)	брутто (г)	нетто(г)	белки(г)	жиры (г)	углеводы (г)	энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепта
<b>Завтрак</b>									
<i>Каша вязкая ячневая</i>	200			6,64	7,59	28,13	204	1,95	№16
крупа ячневая		25	25						
масло сливочное		3	3						
вода питьевая		35	35						
молоко		150	150						
сахар		5	5						
<i>Чай с лимоном</i>	200			0,2		13	49,28	1,1	№53
вода питьевая		180	180						
заварка		0,6	0,6						
лимон		10	10						
сахар		10	10						
<i>Бутерброд с маслом</i>	30\10			2,4	7,5	15,2	137,1		№3
хлеб пшеничный		30	30						
сливочное масло		10	10						
<b>ИТОГО ЗАВТРАК</b>				<b>9,24</b>	<b>15,09</b>	<b>56,33</b>	<b>390,38</b>	<b>3,05</b>	
<b>Второй завтрак</b>									
<i>Банан</i>	100	137	100	0,6	0,2	8,4	38,4	4	№67
<b>ИТОГО ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>				<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>8,4</b>	<b>38,4</b>	<b>4</b>	

<b>Обед</b>									
<i>Кукуруза консервированная отварная</i>	60			3	0,12	4,98	33	6,6	№20
<i>Рассольник</i>	250			1,62	5,062	13,06	104,25	7,53	№24
картофель		100	75						
лук репчатый		12	10						
сметана		10	10						
перловая крупа		7	7						
огурцы соленые		16,75	15						
масло растительное		5	5						
бульон или вода		188	188						
<i>Жаркое по - домашнему</i>	220			27,53	7,47	21,95	265	8,97	№33
мясо говяжье		175	129						
картофель		175	131						
лук репчатый		13	11						
масло сливочное		6	6						
томатная паста		10	10						
<i>Компот из кураги</i>	200			0,44	0,02	27,76	113	0,4	
вода питьевая		180	180						
сахар		16	16						
курага		20	37						
<i>Хлеб</i>	50								

пшеничный		25	25	1,53	4,71	9,13	85		№1
ржаной		25	25	1,5	0,25	11,08	47,25		№2
<b>ИТОГО ОБЕД</b>				<b>35,62</b>	<b>17,632</b>	<b>87,96</b>	<b>647,5</b>	<b>23,5</b>	
<b>Полдник</b>									
<i>Пудинг творожный с молоком сгущенным</i>	120\20			16,78	22,19	35,78	422	0,33	№66
творог 9%		91	90						
крупа манная		9	9						
сахар		12	12						
яйцо		1\4	10						
изюм		12,2	10						
масло сливочное		3	3						
сгущёное молоко		20	20						
<i>Чай с сахаром</i>	200			0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	№52
вода питьевая		190	190						
заварка		0,6	0,6						
сахар		12	12						
<i>Хлеб пшеничный</i>	25			1,9	0,15	12,55	59,2		№1
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>				<b>18,74</b>	<b>22,36</b>	<b>57,79</b>	<b>519,09</b>	<b>0,36</b>	
<b>ИТОГО ДЕНЬ</b>				<b>63,69</b>	<b>59,742</b>	<b>208,56</b>	<b>1633,72</b>	<b>30,91</b>	