

Утверждаю:  
Директор  
государственного бюджетного  
образовательного учреждения Самарской  
области средней общеобразовательной  
школы № 12 города Сызрани  
городского округа Сызрань Самарской области  
\_\_\_\_\_ О.Н. Важнова  
«    » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Примерное 10-дневное меню 4-разового питания  
для детей структурного подразделения "Детский сад",  
реализующего общеобразовательные программы  
дошкольного образования  
Весна-Лето

сад

г. Сызрань

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн/ц,кка л	Вит. С	№ ре-ы
<b>1 ДЕНЬ</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Каша пшеничная на сгущ. молоке</b>			170	3,59	5,28	38,31	208		182
• пшено	26	26							
• сгущенное молоко	28	28							
• масло сливочное	6	6							
<b>Бутерброд с повидлом</b>			48	2,18	3,85	34,18	145	0,00002	2
• батон	30	30							
• повидло	18	18							
<b>Чай сладкий</b>			180	0,06	0,01	9,89	52	0,00001	411
• чай (заварка)	1,2	1,2							
• сахар	9	9							
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Фрукт</b>	114	100	100	0,4	0,4	9,8	46	0,001	
<b>ОБЕД</b>									
<b>Салат из соленых огурцов с луком</b>			50	0,439	2,55	3,86	57,7	0,0015	20
• огурцы соленые	36	29							
• лук репчатый	20	18							
• масло растительное	3	3							
<b>Щи рыбные</b>			180	2,25	5,52	6,11	72	0,0014	73
• консервы рыбные	30	30							
• картофель	40	30							
• морковь	20	16							
• капуста бокочанная	40	32							
• лук репчатый	10	8							
• томат-паста	5	5							
• масло растительное	3	3							
• масло сливочное	3	3							
<b>Печень по-строгановски с отварными макаронами</b>			80/100	9,02	9,58	45,29	326,4		218/294
• печень	120	80							
• макаронны	35	35							
• масло сливочное	6	6							
• масло растительное	3	3							
• лук репчатый	13	10							
• мука пшеничная	13	13							
• сметана	11	11							
<b>Кисель из ягод</b>			180	0,16	0,07	24,16	107,9	0,0022	396
• ягоды	14	12							
• крахмал	7	7							
• сахар	9	9							
<b>Хлеб пшеничный</b>			35	2,66	0,28	17,22	82,25		
<b>Хлеб ржаной</b>			50	3,3	0,6	16,7	87		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
<b>Каша рисовая молочная</b>			150	2,32	5,05	29,74	178		182
• рис	23	30							
• молоко	110	120							
• сахар	5	5							
• масло сливочное	5	5							
<b>Ватрушка</b>			60	7,59	15,3	24,41	258	0,00001	441
• молоко	29	29							
• сахар	8	8							
• мука пшеничная	48	48							
• масло растительное	3	3							
• масло сливочное	3	3							
• яйцо	1/4	10							
• дрожжи	1	1							
• творог	20	20							
<b>Какао с молоком</b>			200	4,25	3,68	17,32	118,74	0,00016	416
• какао порошок	1,2	1,2							
• сахар	9	9							
• молоко	150	150							
<i>За весь день:</i>				45,809	67,47	301,4	1996,99	0,00631	

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн/ц,ккал	Вит. С	№ ре-ы
<b>2 ДЕНЬ</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Каша манная молочная</b>			170	3,84	4,46	30,14	187		182
• манка	26	26							
• молоко	120	120							
• масло сливочное	6	6							
• сахар	6	6							
<b>Бутерброд с сыром</b>			50	6,85	6,77	35,4	161,4		3
• батон	35	35							
• сыр	15	15							
<b>Кофейный напиток на молоке</b>			180	3,78	4,32	15,3	122	0,00012	414
• кофейный напиток	1,2	1,2							
• сахар	9	9							
• молоко	150	150							
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Фрукт</b>	114	100	100	0,4	0,4	9,8	42	0,001	
<b>ОБЕД</b>									
<b>Салат витаминный</b>			50	0,67	3,09	3,9	46,05	0,00048	11
• лук репчатый	55	47							
• масло растительное	3	3							
<b>Рассольник со сметаной</b>			180/11	2,06	4,37	9,51	97,7	0,0005	80
• крупа перловая	10	10							
• картофель	100	75							
• лук репчатый	10	8							
• морковь	20	16							
• огурец соленый	20	18							
• куры	20	15							
• масло сливочное	5	5							
• сметана	11	11							
<b>Биточки куриные с гороховым пюре</b>			80/100	17,17	19,28	24,09	339,3	0,00004	323/339
• куры	98	59							
• яйцо	1/4	10							
• хлеб пшеничный	15	15							
• молоко	21	21							
• масло сливочное	8	8							
• горох	50	50							
<b>Сок</b>	180	180	180	0,9	—	18,18	77,4	0,00036	418
<b>Хлеб пшеничный</b>			35	2,66	0,28	17,22	82,25		
<b>Хлеб ржаной</b>			50	3,3	0,6	16,7	87		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
<b>Рыбные зразы с картоф пюре</b>			80/100	13,63	14,05	25,6	249,96	0,0015	281/339
• картофель	143	106							
• молоко	40	40							
• яйцо	1/3	14							
• масло сливочное	6	6							
• лук репчатый	20	16							
• рыба свежая	90	68							
• масло растительное	3	3							
<b>Чай сладкий</b>			200	0,07	0,02	9,99	52	0,00001	411
• чай (заварка)	1,2	1,2							
• сахар	9	9							
<b>Булка</b>			30	2,3	0,9	15	77,7		
• батон	30	30							
<i>За весь день:</i>				58,53	61,6	232,83	1660,73	0,004	

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн/ц,ккал	Вит. С	№ ре-ы
<b>3 ДЕНЬ</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Каша пшеничная молочная</b>			150	3,07	3,17	28,7	191		182
• крупа пшеничная	23	23							
• молоко	110	110							
• сахар	5	5							
• масло сливочное	5	5							
<b>Яйца вареные</b>			20	2,56	2,32	0,14	31,74	0	227
Яйца (шт)	1/2	20							
<b>Бутерброд с повидлом</b>			48	2,18	3,85	34,18	145	0,00002	2
• батон	30	30							
• повидло	18	18							
<b>Какао с молоком</b>			180	3,78	3,26	15,55	116,8	0,00014	414
• какао порошок	1,2	1,2							
• сахар	9	9							
• молоко	150	150							
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Ряженка</b>	100	100	100	4,73	1,73	6,8	68,8	0,00002	420
<b>ОБЕД</b>									
<b>Салат из свеклы с яблоком</b>			50	0,37	2,58	5,28	56,9	0,0015	30
• свекла	42	35							
• яблоко	13	12							
• масло растительное	2	2							
<b>Щи со смет на мясн бульоне</b>			180/10	1,26	3,55	6,17	82	0,0014	73
• капуста белокочанная	50	40							
• мясо	20	15							
• морковь	20	16							
• картофель	65	48							
• лук репчатый	10	8							
• томат-паста	5	5							
• масло сливочное	3	3							
• сметана	10	10							
<b>Жаркое по-домашнему</b>			120	14,69	12,76	23,05	235	0,0005	292
• картофель	125	95							
• лук репчатый	10	8							
• мясо говядины	85	65							
• масло сливочное	6	6							
<b>Компот из сухофр</b>			180	0,4	0,02	23,8	123	0,00004	394
• сухофрукты	18	18							
• сахар	9	9							
<b>Хлеб пшеничный</b>			35	2,66	0,28	17,22	82,25		
<b>Хлеб ржаной</b>			50	3,3	0,6	16,7	87		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
<b>Запеканка из творога</b>			130	22,89	17,67	32,3	342	0,00003	251
• творог	107	105							
• крупа манная	9	9							
• молоко	19	19							
• яйцо	1/4	10							
• масло сливочное	6	6							
• сметана	6	6							
• масло растительное	3	3							
• сахар	10	10							
<b>Кофейный напиток на молоке</b>			200	4,2	4,8	17	124	0,00013	414
• кофейный напиток	1,2	1,2							
• сахар	9	9							
• молоко	150	150							
<b>Фрукт</b>	114	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,001	
<b>Вафли</b>			20	1	1,31	9,9	55,6		
• вафли	20	20							
<i>За весь день:</i>				67,49	58,3	246,59	1785,09	0,00478	

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн/ц,ккал	Вит. С	№ ре-ы
<b>4 ДЕНЬ</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Омлет с зеленым горошком</b>			150	10,28	21,38	8,18	268	0,00011	233
• яйцо	1,5	56							
• молоко	56	56							
• горошек зеленый	43	28							
• масло сливочное	5	5							
<b>Бутерброд с сыром</b>			50	6,85	6,77	35,4	161,4		3
• батон	35	35							
• сыр	15	15							
<b>Кофейный напиток на молоке</b>			200	4,2	4,8	17	134	0,00013	414
• кофейный напиток	1,2	1,2							
• сахар	9	9							
• молоко	150	150							
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Сок</b>	100	100	100	0,5	—	10,1	46	0,0002	418
<b>ОБЕД</b>									
<b>Салат из картофеля с солен.огруцами</b>			50	0,68	2,6	3,86	57,7	0,0015	21
• огурцы соленые	19	15							
• картофель	27	20							
• морковь	14	12							
• масло растительное	3	3							
<b>Свекольник со смет на мясн бул</b>			180/11	3,95	4,8	11,75	97	0,00042	64
• свекла	40	32							
• мясо	20	15							
• лук репчатый	10	8							
• морковь	20	16							
• картофель	65	55							
• масло сливочное	3	3							
• томат паста	5	5							
• сметана	11	11							
<b>Бефстроганов</b>			75	9,85	10,89	2,09	186		294
• лук репчатый	10	8							
• мясо	105	75							
• масло растительное	3	3							
• мука пшеничная	6	6							
• сметана	9	9							
<b>Каша гречневая</b>			100	5,74	4,06	25,08	183		330
• крупа гречневая	34	34							
• масло сливочное	6	6							
<b>Компот из сухофр</b>			180	0,4	0,02	23,8	123	0,00004	394
• сухофрукты	18	18							
• сахар	9	9							
<b>Хлеб пшеничный</b>			40	3,04	0,32	19,68	93,6		
<b>Хлеб ржаной</b>			50	3,3	0,6	16,7	87		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
<b>Пирожок с картошкой</b>			130	7,83	11,88	58,07	372	0,00015	437
• мука пшеничная	70	70							
• сахар	3	3							
• молоко	42	42							
• масло сливочное	4	4							
• яйцо	1/4	10,5							
• дрожжи	1,1	1,1							
• картофель	110	70							
• лук репчатый	31	26							
• масло растительное	4	4							
<b>Чай сладкий с молоком</b>			200	3,54	3,1	15,08	102,66	0,00016	413
• чай (заварка)	1,2	1,2							
• сахар	9	9							
• молоко	110	110							
<b>Фрукт</b>	114	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,001	
<i>За весь день:</i>				60,56	71,62	256,59	1955,36	0,00371	

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн/ц,ккал	Вит. С	№ ре-ы
<b>5 ДЕНЬ</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Каша ячневая молочная</b>			170	3,73	3,57	28,21	180		182
• крупа ячневая	26	26							
• молоко	120	120							
• масло сливочное	6	6							
• сахар	6	6							
<b>Бутерброд с повидлом</b>			48	2,18	3,85	34,18	145	0,00002	2
• батон	30	30							
• повидло	18	18							
<b>Кофейный напиток на молоке</b>			180	3,78	4,32	15,3	122	0,00012	414
• кофейный напиток	1,2	1,2							
• сахар	9	9							
• молоко	150	150							
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Фрукт</b>	114	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,001	
<b>ОБЕД</b>									
<b>Салат из свеклы</b>			50	0,72	3,02	4,15	46	0,00047	34
• свекла	59	47							
• масло растительное	3	3							
<b>Борщ со сметаной на кур. бул</b>			180/10	7,12	6,24	9,88	135	0,0012	68
• свекла	40	32							
• мясо кур	20	15							
• капуста белокочанная	40	32							
• лук репчатый	10	8							
• морковь	20	16							
• картофель	40	24							
• сахар	3	3							
• томат-паста	5	5							
• масло сливочное	3	3							
• сметана	10	10							
<b>Плов с мясом кур</b>			150	14	19,86	28	365	0,00004	321
• лук репчатый	30	26							
• морковь	30	26							
• крупа рис	40	40							
• мясо кур	105	75							
• масло растительное	6	6							
• масло сливочное	6	6							
<b>Кисель из ягод</b>			180	0,16	0,07	24,16	107,9	0,0022	396
• ягоды	14	12							
• крахмал	7	7							
• сахар	10	10							
<b>Хлеб пшеничный</b>			40	3,04	0,32	19,68	93,6		
<b>Хлеб ржаной</b>			50	3,3	0,6	16,7	87		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
<b>Молочный суп лапша</b>			170	4,89	6,43	26,01	183	0,00007	100
• лапша	17	17							
• молоко	130	130							
• сахар	4	4							
• масло сливочное	3	3							
<b>Яйца вареные</b>			20	2,56	2,32	0,14	31,74	0	227
Яйца (шт)	1/2	20							
<b>Чай сладкий</b>			200	0,07	0,02	9,99	56	0,00001	411
• чай (заварка)	1,2	1,2							
• сахар	9	9							
<b>Печенье</b>	20	20	20	1,5	1,96	14,8	83,4		
<i>За весь день:</i>				47,45	52,98	241	1679,64	0,00513	

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн/ц,кка л	Вит. С	№ ре-ы
<b>6 ДЕНЬ</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Макаронь отварн. с кабач. икрой</b>			150/20	5,44	3,78	29,41	196	0,00001	218
• макаронь	40	40							
• масло сливочное	6	6							
• кабачковая икра	20	20							
<b>Бутерброд с повидлом</b>			48	2,18	3,85	34,18	145	0,00002	2
• батон	30	30							
• повидло	18	18							
<b>Кофейный напиток на сгущ. молоке</b>			180	3,78	4,32	15,3	122	0,00012	414
• молоко сгущенное	34	34							
кофейный напиток	1,2	1,2							
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Фрукт</b>	114	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,001	
<b>ОБЕД</b>									
<b>Салат витаминный</b>			50	0,67	3,09	3,9	46,05	0,00048	11
• лук репчатый	55	47							
• масло растительное	3	3							
<b>Суп с рыбными консервами</b>			180	5,19	6,05	10,32	120	0,00066	95
• консервы рыбные	30	30							
• картофель	97	73							
• морковь	20	16							
• пшено	10	10							
• лук репчатый	10	8							
• масло сливочное	3	3							
<b>Печень по-строгановски с картофельным пюре</b>			80	3,45	7,37	28	193		294
• печень	120	80							
• масло сливочное	3	3							
• масло растительное	3	3							
• лук репчатый	13	10							
• мука пшеничная	13	13							
• сметана	11	11							
<b>Картофельное пюре</b>			100	2,03	3,19	13,56	120	0,0013	339
• картофель	150	100							
• молоко	40	40							
• масло сливочное	4	4							
<b>Кисель из ягод</b>			180	0,16	0,07	24,16	107,9	0,0022	396
• ягоды	14	12							
• крахмал	7	7							
• сахар	10	10							
<b>Хлеб пшеничный</b>			35	2,66	0,28	17,22	82,25		
<b>Хлеб ржаной</b>			50	3,3	0,6	16,7	87		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
<b>Сырники со сгущ. молоком</b>			130/15	25,63	20,05	25,12	366,6	0,00006	245
• мука	19	19							
• творог	113	111							
• яйцо	1/4	10							
• сахар	6	6							
• масло сливочное	6	6							
• сгущенное молоко	15	15							
• масло растительное	6	6							
<b>Какао на молоке</b>			200	3,78	3,26	15,55	116,8	0,00014	416
• какао порошок	1,2	1,2							
• сахар	9	9							
• молоко	150	150							
<b>Вафли</b>	20	20	20	1,5	1,96	14,8	83,4		
<i>За весь день:</i>				60,17	58,27	258,02	1830	0,00599	

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн/ц,ккал	Вит. С	№ ре-ы
<b>7 ДЕНЬ</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Омлет с зеленым горошком</b>			150	10,28	21,38	8,18	268	0,00011	233
• яйцо	1,5	56							
• молоко	56	56							
• горошек зеленый	43	28							
• масло сливочное	5	5							
<b>Бутерброд с сыром</b>			50	6,85	6,77	35,4	161,4		3
• батон	35	35							
• сыр	15	15							
<b>Кофейный напиток на молоке</b>			200	4,2	4,8	17	124	0,00013	414
• кофейный напиток	1,2	1,2							
• сахар	9	9							
• молоко	150	150							
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Фрукт</b>	114	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,001	
<b>ОБЕД</b>									
<b>Салат из картофеля с солеными огурцами</b>			50	0,68	2,6	3,86	57,7	0,0015	23
• огурцы соленые	19	15							
• Картофель	27	20							
• морковь	14	12							
• масло растительное	3	3							
<b>Суп гороховый на мясном бульоне с гречками</b>			180	3,95	3,8	31,75	137	0,00042	87/123
• горох сухой	20	19							
• мясо	20	15							
• морковь	20	16							
• картофель	70	53							
• лук репчатый	10	8							
• масло сливочное	3	3							
• хлеб пшеничный	20	10							
<b>Тефтели с капустой туш.</b>			70/120	7,22	14,63	18,61	228,7	0,00203	304/354
• мясо	61	45							
• капуста	170	138							
• морковь	18	14							
• лук репчатый	18	16							
• томат-паста	6	6							
• рис	11	18							
• масло сливочное	4	4							
• масло растительное	7	7							
• яйцо	1/8	5,2							
<b>Компот из сухофр</b>			180	0,4	0,02	23,8	123	0,00004	394
• сухофрукты	18	18							
• сахар	9	9							
<b>Хлеб пшеничный</b>			35	2,66	0,28	17,22	82,25		
<b>Хлеб ржаной</b>			50	3,3	0,6	16,7	87		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
<b>Молочный суп лапша</b>			170	4,89	6,43	26,01	183	0,00007	100
• лапша	17	17							
• молоко	130	130							
• сахар	4	4							
• масло сливочное	3	3							
<b>Чай</b>			200	2	0,51	0,4	14	0,00001	410
• чай	1,2	1,2							
<b>Булочка "Гребешок"</b>			60	9,17	9,1	65,5	329,5	0,00006	445
• мука пшеничная	45	45							
• дрожжи	1	1							
• молоко	30	30							
• масло сливочное	5	5							
• масло растительное	2	2							
• яйцо	1/4	10							
• сахар	8	8							
• курага	8	8							
<i>За весь день:</i>				56	71,32	274,23	1839,55	0,00537	



Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн/ц,кка л	Вит. С	№ ре-ы
<b>8 ДЕНЬ</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Каша "Дружба" молочная</b>			170	5,3	7,3	27,5	209		182
• крупа пшено	17	17							
• крупа рис	13	13							
• молоко	120	120							
• сахар	6	6							
• масло сливочное	6	6							
<b>Бутерброд с повидлом</b>			48	2,18	3,85	34,18	145	0,00002	2
• батон	30	30							
• повидло	18	18							
<b>Какао с молоком</b>			180	3,78	3,26	15,55	116,8	0,00014	414
• какао порошок	1,2	1,2							
• сахар	9	9							
• молоко	150	150							
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Сок</b>	100	100	100	0,5	—	10,1	46	0,0002	418
<b>ОБЕД</b>									
<b>Салат из свеклы</b>			50	0,72	3,02	4,15	46	0,00047	34
• свекла	59	47							
• масло растительное	3	3							
<b>Суп с клецками на кур бульоне со сметаной</b>			180/11	1,49	4,23	9,05	92	0,0005	91
• мука	20	20							
• мясо кур	20	15							
• лук репчатый	10	8							
• морковь	20	16							
• картофель	70	53							
• яйцо	1/4	10,5							
• сметана	11	11							
• масло сливочное	3	3							
<b>Котлеты рубленые из кур с карт. пюре</b>			75	8,62	13,56	11,66	226	0,00005	322
• куры	102	55							
• хлеб пшеничный	15	15							
• яйцо	1/4	3							
• масло сливочное	3	3							
• молоко	21	21							
<b>Картофельное пюре</b>			100	2,03	3,88	23,56	120	0,0013	339
• картофель	150	100							
• молоко	40	40							
• масло сливочное	6	6							
<b>Компот из сухофр.</b>			180	0,4	0,02	23,8	123	0,00004	394
• сухофрукты	18	18							
• сахар	9	9							
<b>Хлеб пшеничный</b>			40	3,04	0,32	19,68	93,6		
<b>Хлеб ржаной</b>			50	3,3	0,6	16,7	87		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
<b>Рыбные тефтели</b>			120	11,84	7,9	16,59	205	0,00003	277
• рыба свежая	100	75							
• лук репчатый	10	8							
• яйцо	1/8	5							
• рис	10	20							
• масло растительное	3	3							
• масло сливочное	3	3							
<b>Кофейный напиток на молоке</b>			180	3,78	4,32	15,3	122	0,00012	414
• кофейный напиток	1,2	1,2							
• сахар	9	9							
• молоко	150	150							
<b>Яйца вареные</b>			20	5,08	0	0,28	63	0	227
Яйца (шт)	1/2	20							
<b>Булка</b>			30	2,3	0,9	15	77,7		
• батон	30	30							
<b>Фрукт</b>	114	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,001	
<i>За весь день:</i>				54,76	53,56	252,9	1816,1	0,00387	

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн/ц,ккал	Вит. С	№ ре-ы
<b>9 ДЕНЬ</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Каша рисовая молочная</b>			170	2,63	5,46	34,43	198		182
• рис	26	26							
• молоко	120	120							
• сахар	6	6							
• масло сливочное	6	6							
<b>Бутерброд с сыром</b>			50	6,85	6,77	35,4	161,4		3
• батон	35	35							
• сыр	15	15							
<b>Кофейный напиток на молоке</b>			180	3,78	4,32	15,3	122	0,00012	414
• кофейный напиток	1,2	1,2							
• сахар	9	9							
• молоко	150	150							
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Йогурт</b>	100	100	100	1,9	2,5	4,2	61,1	0,00003	420
<b>ОБЕД</b>									
<b>Салат из соленых огурцов с луком</b>			50	0,439	2,55	3,86	57,7	0,0015	20
• огурцы соленые	36	29							
• лук репчатый	20	18							
• масло растительное	3	3							
<b>Суп лапша на мясн. бульоне</b>			180	2,06	4,21	22,11	96,5	0,00006	88
• лапша	20	20							
• мясо	20	15							
• лук репчатый	10	8							
• масло сливочное	3	3							
• картофель	90	75							
• морковь	20	16							
<b>Овощное рагу с мясом</b>			140	11,64	14,07	29,19	240	0,00031	362
• картофель	65	50							
• капуста белокочанная	65	58							
• мясо	80	55							
• морковь	20	16							
• лук репчатый	20	16							
• масло растительное	6	6							
• масло сливочное	6	6							
• томат-паста	5	5							
<b>Сок</b>	180	180	180	0,9	—	18,18	77,4	0,00036	418
<b>Хлеб пшеничный</b>			35	2,66	0,28	17,22	82,25		
<b>Хлеб ржаной</b>			50	3,3	0,6	16,7	87		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
<b>Пудинг из творога</b>			130	21,77	18,87	32,16	350	0,00003	249
• творог	107	105							
• крупа манная	10	10							
• молоко	19	19							
• сметана	5	5							
• яйцо	1/4	10							
• масло сливочное	5	5							
• сахар	10	10							
• масло растительное	3	3							
• изюм	14	14							
<b>Какао на молоке</b>			200	3,2	3,62	17,28	128,66	0,00016	416
• какао порошок	1,2	1,2							
• сахар	9	9							
• молоко	150	150							
<b>Печенье</b>	20	20	20	1,5	1,96	14,8	83,4		
<b>Фрукт</b>	114	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,001	
<i>За весь день:</i>				66,239	68,59	290,17	1907,75	0,00625	

Наименование блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Б	Ж	У	Эн/д,ккал	Вит. С	№ ре-ы
<b>10 ДЕНЬ</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
<b>Каша яичневая молочная</b>			170	3,73	3,57	28,21	180		182
• крупа яичневая	26	26							
• молоко	120	120							
• масло сливочное	6	6							
• сахар	6	6							
<b>Бутерброд с повидлом</b>			48	2,18	3,85	34,18	145	0,00002	2
• батон	30	30							
• повидло	18	18							
<b>Кофейный напиток на молоке</b>			180	3,78	4,32	15,3	122	0,00012	414
• кофейный напиток	1,2	1,2							
• сахар	9	9							
• молоко	150	150							
<b>2 ЗАВТРАК</b>									
<b>Сок</b>	100	100	100	0,5	—	10,1	46	0,0002	418
<b>ОБЕД</b>									
<b>Винегрет</b>			55	0,75	3,89	4,64	62	0,00056	46
• свекла	24	17							
• картофель	32	21							
• огурец соленый	19	14							
• масло растительное	3	3							
<b>Щи со смет на кур. бульоне</b>			180/11	1,25	4,52	6,11	82	0,0014	73
• капуста белокочанная	50	40							
• куры	20	15							
• морковь	20	16							
• картофель	50	38							
• лук репчатый	10	8							
• томат-паста	5	5							
• масло сливочное	3	3							
• сметана	11	11							
<b>Пирожок с рисом, с мясом кур.</b>			120	12,03	10,1	59,83	302	0,00001	437
• рис	10	28							
• куры	83	50							
• лук репчатый	10	8							
• яйцо	1/8	5							
• сахар	3	3							
• молоко	40	40							
• мука	70	70							
• дрожжи	1	1							
• масло растительное	6	6							
• масло сливочное	3	3							
<b>Кисель из ягод</b>			180	0,16	0,07	24,16	107,9	0,0022	396
• ягоды	14	12							
• крахмал	7	7							
• сахар	10	10							
<b>Хлеб пшеничный</b>			30	2,28	0,24	14,76	70,5		
<b>Хлеб ржаной</b>			50	3,3	0,6	16,7	87		
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
<b>Рыбная котлета с овощами</b>			100/85	14,6	11,84	17,45	190,8	0,0006	271
• рыба свежая	100	75							
• молоко	20	20							
• морковь	60	48							
• лук репчатый	30	24							
• яйцо	1/8	5							
• хлеб пшеничный	10	5							
• масло растительное	3	3							
• масло сливочное	6	6							
<b>Чай сладкий с молоком</b>			180	3,19	2,79	13,57	102,39	0,00014	413
• чай (заварка)	1,2	1,2							
• сахар	9	9							
• молоко	90	90							
<b>Фрукт</b>	114	100	100	0,4	0,4	9,8	44	0,001	
<b>Булка</b>			30	2,3	0,9	15	77,7		
• батон	30	30							
<i>За весь день:</i>				51,35	50,15	271,81	1658,26	0,00625	
<b>Итого за 10 дней:</b>									
				56,2	58,92	261,41	1776	0,0051	