УТВЕРЖДАЮ :
Заведующая МКДОУ
детский сад «Колосок»
п. Пинчуга
И.Г.Чабан

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

п. Пинчуга

наименование	выход блюда	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калории	минеральные вещества,мг		витамины,мг		
1-й день								B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак												
Каша Манная	100/150			6, 23	8, 9	25, 67	206, 3	0.06	0.02	0,06	24	0.4
крупа манная		20	20									
молоко Пастеризованное		80	80									
сахар		5	5									
масло сливочное		5	5									
Хлеб с маслом	30, /10			3, 59	8, 35	23,24	187,9	0	0	0	20	1,1
хлеб пшеничный		30	30									
сыр		10	10									
Чай с сахаром	180/200						56,8	0	0	0	12	0,8
сахар		15	15									
чай в пакетиках		0.06	0.06									
Уч.-напиток кисло молочный	150			5	3,1	13, 2	122	0.04	0.2	0.6	122	0.1
итого				**14.82**	**35.17**	**97.28**	**516.2**	**24, 03**	**0, 53**	**0, 96**	**141, 02**	**2**
ОБЕД												
Суп с клёцками	200			8, 2	3, 5	29, 7	187	0.19	0.06	0.6	33	0.9
мясо курица		40	40									
Мука		20	20									
Яйцо		1, /4	1, /4									
картофель		100	70									
морковь		10	8									
лук		10	8									
Сметана		6	6									
масло сливочное		3	3									
Печень по строгановски												
с картофельным пюре	70/100			27, 87	32, 39	31, 6	520,27	0.21	1,42	12, 7	40	50,4

Печень говяжья		80	70									
Картофель		200	200									
морковь		15	10									
лук		15	10									
масло растительное		3	3									
масло сливочное		5	5									
сметана		11	11									
томатная паста		3	3									
Молоко сухое		5	5									
Консервированные овощи	50											
Компот из св. фруктов	200			0, 17	0	21, 1	82, 3	0.01	0.02	0.04	0.16	0.32
яблоки		30	30									
сахар		10	10									
Хлеб пшеничный	60			**3, 55**	**0. 55**	**23, 2**	**114.5**	**0.06**	**0.02**	**0**	**20**	**1, 1**
Всего				37.81	36, 44	105, 6	904.07	0.47	1, 52	13, 34	93, 16	52, 72
		ПОЛДНИК										
Булочка с сахаром	100			6, 2	8, 05	31, 09	222, 02	9, 49	3, 03	0, 14	0, 07	1, 3
Молоко сухое		5	5									
Мука		60	60									
Сахар		8	8									
Масло сливочное		5	5									
яйцо		1, /4	1, \4									
Дрожжи		0.01	0.01									
Ванилин		0.01	0.01									
Молоко пастеризованное	200			0, 56	0, 64	0, 94	178, 56	0.08	0.3	2, 6	0, 07	0, 2
итого				**10, 6**	**25, 1**	**29, 4**	**365**	**0, 29**	**0.45**	**40.6**	**349**	**2, 86**
Итого за весь день				**58, 23**	**79, 11**	**223, 28**	**1 584, 27**	**25, 06**	**2, 5**	**54, 9**	**583, 18**	**57, 58**

наименование	выход блюда	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калории	минеральные вещества,м		витамины,мг		
2-ой день								B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак												
Суп мол. Геркулесовый	200			5, 58	8, 92	29, 35	225, 5	0, 07	0, 02	0	38	0, 16
крупа: геркулес		15	15									
масло сливочное		5	5									
молоко пастеризованное		100	100									
сахар		5	5									
Чай с сахаром	200			0, 7	0, 01	15, 31	61, 62	0	0	1, 1	16	0, 8
сахар		10	10									
чай		0.06	0.06									
Хлеб	40			3, 55	10, 64	24, 52	98, 54	6, 57			20	
10ч.- Сок фруктовый	150			4, 5	3,75	6, 6	76, 5					
итого				**13,1**	**21,22**	**52,47**	**416,22**	**162,86**	**0,77**	**0,06**	**0,17**	**0,78**
ОБЕД												
Рассольник со/ смет.	200			3, 3	4, 6	22, 4	142, 1	0.03	0, 06	2, 8	20	00.янв
Мясо говядина		40	40									
Картофель		100	80									
Рассольник консервиров.		40	40									
Лук		10	!0									
Морковь		10	10									
Масло сливочное		3	3									
Томатная паста		3	3									
Сметана		7	7									
Гуляш с макаронами	70/100			37, 2	8, 6	49.93	325.4	0.12	.10	0	23	2, 4

мясо		80	80									
сливочное масло		5	5									
макаронные изделия		40	40									
лук		15	15									
растительное масло		3	3									
морковь		15	10									
Консевиров. Овощи	50											
Компот из свеж. Фруктов	180/200			0, 7	0	21, 1	82, 3	0	0, 01	0, 9	0, 1	0, 6
Яблоки свежие		31	31									
Сахар												
хлеб пшеничный	60			3,59	8,35	28, 24	188	0,6	0, 02	0	20	**1, 1**
Итого				**46, 49**	**54, 68**	**90, 39**	**747,39**	**0, 73**	**0, 23**	**15, 4**	**91, 1**	**5**
ПОЛДНИК												
Суп молочный рисовый	200			5, 0	7, 5	20, 4	201	0, 15	0, 12	0	31	1, 3
рис		15	15									
Молоко пастеризов.		100	100									
Сахар		5, 0	5									
Масло сливочное		5	5									
Чай с сахаром	200					56.8	0	0	0	0, 0	12.	0.8
Сахар		10	10									
Чай в пакетиках		0.006	0.006									
хлеб пшеничный	**40**			**3, 55**	**0.55**	**23, 2**	**114.5**	**0.06**	**0.02**	**0**	**20**	**01.янв**
Итого:				**17,99**	**21,48**	**46,67**	**647,42**	**177,6**	**0,96**	**0,07**	**0,31**	**0,28**
Итого на весь день				**48,97**	**52,685**	**186,64**	**1842,03**	**427,23**	**5,63**	**0,383**	**0,63**	**11,54**

наименование	выход блюда	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калории	минеральные вещества,мг		витамины,мг		
								B1	B2	C	Ca	Fe
3-ий день												
завтрак												
Каша мол. Ячневая	100/150			6, 18	8, 37	32.34	232.47	0.1	0, 02	0	28	1, 4
крупа ячневая		25	25									
молоко пастеризован.		80	80									
сахар		5	5									
масло сливочное		5	5									
Чай с сахаром	200			0	0	0	56.8	0	0	0	12	0.8
сахар		10	10									
чай в пакетиках		0.06	0.06									
Хлеб пшеничный	40.0			3, 49	1, 39	14.93	88.1	6, 57	0, 43	0, 03	0, 02	
10ч.-"Сок фруктовый"	100			5.0	3, 1	13, 2	122	0.03	0.13	0.9	109.	0.1
итог				**44, 32**	**21,29**	**95,6**	**434, 52**	**0.31**	**0.36**	**1, 5**	**235**	**5, 1**
ОБЕД												
Лапша по домашнему	200			3, 3	4, 6	22, 4	142, 1	0, 03	0, 06	2, 8	20	0, 2
Мука		30	30									
Яйцо		1, /6	1, /6									
курица		40	40									
масло сливочное												
лук		10	8									
морковь		10	8									
Жаркое по домашнему	150			15, 09	21, 19	22.57	338.41	0.05	0.17	14, 5	27	
мясо говядина		80	80									
картофель		200	170									
масло сливочное		5	5									
лук		15	10									
морковь		15	10									
Консервир. Овощи	50											
Комп. из Сухофруктов с вит. С	200			0	0	17	65	0, 03	0, 02	5	8	0, 9

Сухофрукты		18	18									
аскорбиновая кислота		0.005	0,005									
сахар		10	10									
Хлеб пшеничный	60			3, 55	0, 55	23,2	114, 5	0, 06	0, 02	0	20	1, 1
Итого:				**22, 47**	**15, 14**	**77, 63**	**532, 4**	**0,22**	**0,23**	**9, 3**	**72, 6**	**2, 3**
ПОЛДНИК												
Блинчики дрож. со/сгущ.	90			1, 52	5, 69	5, 38	78, 5	0, 06	0, 06	6, 2	20	1
Мука		60	60									
молоко сухое		5	5									
Яйцо		1, /4	1, /4									
Дрожжи		0.001	0.001									
сахар		5	5									
Молоко сгущенное		40	30									
масло подсолнечное		6	6									
Чай с сахаром	200											
сахар		10	10									
чай в пакетиках		0, 06	0, 06									
Итого :				**5, 07**	**6, 24**	**28, 58**	**193.0**	**0, 14**	**0, 11**	**11, 2**	**60**	**4, 4**
Итого за весь день				**72, 66**	**42, 67**	**209, 91**	**1 199, 92**	**0, 67**	**0, 7**	**22**	**367, 6**	**11,8**

наименование	выход блюда	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калории	минеральные вещества,м		витамины,мг		
								B1	B2	C	Ca	Fe
4 -ый день												
завтрак												
Каша мол. Пшенная	150			3,49	5,21	12,5	152,19	92,24	0,45	0,05	0,1	0,45
Пшено		25	25									
масло сливочное		5	5									
молоко пастеризованное		80	80									
сахар		5	5									
Хлеб	40			3,55	10,64	24,52	98,54	6,57				
Чай с сахаром	180/200			2,2	2,5	10,7	72,67	95,31	0,07	0,06	0,15	3,68
сахар		10	10									
чай в пакетиках		0.06	0.06									
10 ч. Сок	150			4,5	3,75	6,6	76,5					
итог				**13,74**	**22,1**	**54,32**	**399,9**	**194,12**	**0,52**	**0,11**	**0,25**	**4,13**
ОБЕД												
Щи с/ сметаной	200			1,04	2,93	5,09	287,69	25,99	0,47	0,034	0,027	11,07
мясо говядина		40	40									
картофель		140	100									
морковь		10	10									
лук		10	10									
масло сливочное		3	3									
сметана		8	8									
Капуста		100	70									
томатная паста		3	3									
Рыба запеч. с овощ.в том. Смета	90			11,81	5,38	39,66	382,03	12,04	0,26	0,025	0,015	2,24
филе минтая		70	70									
лук		15	10									
масло сливочное		5	5									
морковь		15	10									

Яйцо		1/, 4	1/, 4									
Сметана		7	7									
Молоко сухое		5	5									
томатная паста		3	3									
Консервир. Овощи	50											
Компот из кураги с изюмом	200											
Курага		10	10									
Изюм		8	8	0,33	0,015	20,82	98,75	12,75	0,75	0,003	0,01	0,2
Сахар		10	10									
хлеб пшеничный	80	80	80	3,49	1,39	14,93	88,1	6,57	0,43	0,03	0,02	
итог				**16,67**	**9,715**	**80,5**	**856,57**	**57,35**	**1,91**	**0,092**	**0,072**	**13,51**
Макароны с сыром	100			5,2	2	60,3	279,7	72,57	1,29	0,11	0,17	0,06
макаронные изделия		40	40									
масло сливочное		5	5									
Сыр		20	18									
Чай с сахаром	200			0,56	0,64	0,94	128,56	64,05	0,32	0,01	0,07	0,33
сахар		10	10									
чай в пакетиках		0.06	0.06									
итог				**8,19**	**11,28**	**82,33**	**506,26**	**136,62**	**1,61**	**0,12**	**0,24**	**0,39**
итого за весь день				**38,6**	**43,095**	**217,15**	**1762,73**	**388,09**	**4,04**	**0,322**	**0,562**	**18,03**

наименование	выход блюда	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калории	минеральные вещества,мг		витамины,мг		
								B1	B2	C	Ca	Fe
5-ый день												
завтрак												
Каша мол. Геркулесовая	200			4,39	4,2	28,3	169	37	0,8	0,08	0,03	
крупа : геркулес		25	25									
молоко пастеризованное		80	80									
сахар		5	5									
масло сливочное		5	5									
Хлеб	40			2,55	8,64	14,52	142,9	6,57	0,43	0,03	0,02	
Какао	180/200			2,2	2,5	10,7	72,67	95,31	0,07	0,06	0,15	3,68
молоко цельное		100	100									
сахар		10	10									
Какао- порошок		2,5	2,5									
Молочн. Напиток	150											
итог				**13,34**	**19,09**	**70,02**	**501,57**	**138,88**	**1,3**	**0,17**	**0,2**	**3,68**
ОБЕД												
Свекольник	200			3,2	4,8	16,7	256,45	23,7	0,86	0,09	0,06	6,57
картофель		70	50									
мясо говядина		40	40									
Свекла		34	34									
лук		10	8									
морковь		10	8									
сметана		8	8									
Томатная паста		2, 0	2									
масло сливочное		3	3									
Колбаска мясная с перловкой	150			10,61	6,81	15,09	219	45,2	1,23	0,06	0,12	15,03
Мясо говядина		80	80									
Крупа перловая		40	40									
масло сливочное		5	5									

лук		15	10									
Морковь		15	10									
Томатн. Паста		3	3									
Компот из Сухофруктов	200											
сухофрукты		18	18									
сахар		10	10	0,8		26,97	121,24	4,8	0,25	0,006	0,02	80
хлеб пшеничный	60			2,49	0,39	14,43	68,1	6,57	0,43	0,03	0,02	
итог				**17,1**	**12**	**73,19**	**664,79**	**80,27**	**2,77**	**0,186**	**0,22**	**101,6**
Молочная вермишель	200			4,12	5,14	23,21	235,21	8,77	0,88	0,05	0,03	
макаронные изделия		25	25									
Молоко пастеризов.		100	100									
Сахар		5	5									
Масло сливочное		5	5									
Чай с сахаром	200			0.11	2, 03	6, 65	98, 74	64, 05	0, 32	0, 01	0, 07	0, 33
сахар		10	10									
чай в пакетиках		0.06	0.06									
итог				**15,32**	**5,14**	**42,21**	**594,51**	**8,77**	**0,88**	**0,05**	**0,03**	
итого за весь день				**45,76**	**36,23**	**185,42**	**1760,87**	**227,85**	**4,95**	**0,406**	**0,45**	**105,28**

наименование	выход блюда	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калории	минеральные вещества,мг		витамины,мг		
								B1	B2	C	Ca	Fe
6-ой день												
завтрак												
Суп молочн. Вермишелевый	200			3,49	5,21	12,5	152,19	92,24	0,45	0,05	0,1	0,45
Макаронные изделия		15	15									
масло сливочное		5	5									
молоко пастеризованное		80	80									
сахар		5	5									
Хлеб	40			3, 55	10, 64	24.52	98.54			6, 57		
хлеб пшеничный		40	40									
Чай с сахаром	180/200	28	28		2,94	31,64	102,41	110,57	0,35	0,02	0,12	0,54
Сахар		15	15									
чай в пакетиках		0.06	0.06									
10ч.-Сок	150			4,5	3,75	6,6	76,5					
итог				**14,66**	**22,54**	**75,26**	**429,64**	**209,38**	**0,8**	**0,07**	**0,22**	**0,99**
ОБЕД												
Суп с фасолью со сметаной	200/250			5,84	1,96		99,52	19,53	0,49	0,06	0,04	1,99
курица		40	40									
Фасоль консервирован		30	30									
Картофель		140	100									
морковь		10	8									
Сметана		8	8									
лук		10	8									
масло сливочное		3	3									
Плов с курицей	150/180			17,53	13,3	29,46	442	29	3,89	0,19	0,31	7,32
мясо курица		80	80									
рис		40	40									
масло сливочное		5	5									
лук		15	10									

морковь		15	10									
Консерв. Овощи	50											
Кисель	180/200			0,18		22,13	96,2	23,86	0,93	0,001	0,004	0,3
кисель концентрат		31	31									
хлеб пшеничный	50	50	50	2,49	0,39	14,43	68,1	6,57	0,43	0,03	0,02	
итого				**26,04**	**15,65**	**66,02**	**705,82**	**78,96**	**5,74**	**0,281**	**0,374**	**9,61**
ПОЛДНИК												
Омлет с зеленым горошком	75/ 50			5, 82	9, 02	1, 52	110	0, 05	0, 39	0	54	2, 1
молоко пастеризов.		50	50									
яйцо		1,5	1,5									
сахар		3	3									
масло сливочное		3	3									
консерв. Овощ. Зеленый горош.	50											
Чай с сахаром	200			0,11	2,03	6,65	98,74	64,05	0,32	0,01	0,07	0,33
чай		0, 06	0, 06									
сахар		10	10									
хлеб	40											
итого				**17,94**	**16,09**	**54,17**	**749,86**	**66,33**	**0,56**	**0,013**	**0,073**	**0,36**
итого за весь день				**58,64**	**54,28**	**195,45**	**1885,32**	**354,67**	**7,1**	**0,364**	**0,667**	**10,96**

наименование	выход блюда	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калории	минеральные вещества,мг		витамины,мг		
								B1	B2	C	Ca	Fe
7 -ый день												
завтрак												
Каша мол. Кукурузная	150			4,51	10,32	2,67	231,57	62,9	1,56	0,08	0,38	0,17
крупа кукурузная		25	25									
молоко пастеризованное		80	80									
масло сливочное		5	5									
Кондитерское изделие	15, 0	15	14	2,55	8,64	14,52	142,9	6,57	0,43	0,03	0,02	
Какао на пастер.молоке	200/180			3,12	2,94	31,64	97,92	110,57	0,35	0,02	0,12	0,54
молоко пастериз.		100	100									
сахар		10	10									
какао порошок		2,5	2,5									
10- ч. Кисло- молочный	150											
итог				**10,18**	**21.09.**	**65,33**	**589,39**	**180,04**	**2,34**	**0,13**	**0,52**	**0,71**
ОБЕД												
Борщ со/ сметаной	200			2,88	0,34	9,58	159,35	32,52	1,05	0,08	0,04	4,94
картофель		140	100									
мясо говядина		40	40									
Борщ консервиров.		40	40									
сметана		8	8									
масло сливочное		3	3									
лук		10	8									
морковь		10	8									
Тефтели с Картоф. Пюре	70/100			12,89	10,19	3,28	242,26	23,25	0,99	0,03	0,09	0,69
мясо говядина		40	40									
масло сливочное		5	5									
Картофель		200	180									
томатная паста		3	3									

лук		15	10									
морковь		15	10									
Молоко сухое		5	5									
Консервир. Овощи	50											
Компот из свеж. Фруктов	180/200			0,3		11,8	43	8,6	0,2			25,1
Св. фрукты		36	36									
сахар		10	10									
аскорбиновая кислота		0,005	0,005									
Хлеб пшеничный	60	60	60	2,49	0,39	14,43	68,1	6,57	0,43	0,03	0,02	
итог				**18,56**	**10,92**	**39,09**	**512,71**	**70,94**	**2,67**	**0,14**	**0,15**	**30.73**
ПОЛДНИК												
Ковришка с сах. Пудрой	75			6,2	8,05	31,09	222,02	9,49	3,03	0,14	0,07	
Молоко сгущенное		40	40									
Яйцо		1, /4	1,/4									
Ванилин		0.001	0.001									
мука		20	20									
Молоко сгущенное	200			0,56	0,64	0,94	178,56	64,05	0,32	0,01	0,07	0,33
молоко пастеризованное		200	200									
итого				**6,76**	**11,29**	**53,83**	**690,6**	**73,54**	**3,35**	**0,15**	**0,14**	**0,33**
итого за весь день				**39,7**	**47,86**	**158,25**	**1792,7**	**324,52**	**8,36**	**0,42**	**0,81**	**31,74**

наименование	выход блюда	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калории	минеральные вещества,мг		витамины,мг		
								B1	B2	C	Ca	Fe
8-ой день												
завтрак												
Каша пшеничная	180/200			4,43	4,53	23,61	221,77	121,2	0,38	0,064	0,15	0,66
крупа пшеничная		25	25									
масло сливочное		5	5									
сахар		5	5									
молоко пастеризованное		80	80									
Хлеб с сыром	40			2,96	8,7	16,92	153,03	6,57	0,43	0,03	0,02	
хлеб пшеничный		30	30									
сыр		12	12									
Чай с сахаром	180/200			0,18	0,02	15,43	113,21	1,99	0,17	0,003	0,003	1,95
сахар		10	10									
чай в пакетиках		0.006	0.006									
10ч.- Сок фруктовый	150			0	0	21, 1	117					
итого				**7, 57**	**13, 25**	**77, 06**	**605,01**	**129,76**	**0,98**	**0,097**	**0,173**	**2,61**
ОБЕД												
Бульон курин. с яйц. и грен	200			6,5	5,3	14,5	241,02	31,07	1,6	0,14	0,08	10,5
куры		40	40									
масло сливочное		3	3									
лук		10	8									
морковь		10	8									
яйцо		1/, 6	1/, 6									
гренки		30	15									
Суфле куринное	90			6,96	2,43	47,93	293,54	23,08	1,53	0,17	0,08	
курица		170	80									
масло сливочное		5	5									
яйцо		1/,4	1/,4									
молоко сухое		5	5									
лук		15	10									

морковь		15	10									
Консервир. Овощи	50											
Кисель	180/200			0,14	0,02	15,42	61,1	6		0,01		9,75
кисель концентрат		31	31									
хлеб пшеничный	60			3,49	1,39	14,93	88,1	6,57	0,43	0,03	0,02	
итого				**17,09**	**9,14**	**92,78**	**683,76**	**66,72**	**3,56**	**0,35**	**0,18**	**20,25**
ПОЛДНИК												
Творожная запеканка	150			8,94	9,45	5,89	256,54	27,25	0,94	0,12	0,09	5,87
Творог		140	138									
Крупа манная		10	10									
сахар		8	8									
Молоко сухое		5	5									
Яйцо		1, /4	1,/4									
масло сливочное		3	3									
Чай с сахаром	200			0,11	2,03	6,65	98,74	64,05	0,32	0,01	0,07	0,33
чай в пакетиках		0.06	0.06									
сахар		10	10									
итого				**9,95**	**11,48**	**12,54**	**657,3**	**91,3**	**1,26**	**0,13**	**0,16**	**6,2**
итого за весь день				**38,81**	**37,62**	**177,78**	**1946,07**	**287,78**	**5,8**	**0,577**	**0,513**	**29,06**

наименование	выход блюда	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калории	минеральные вещества,м		витамины,мг		
9-ый день								B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак												
Каша мол. Рисовая	150			12,89	10,19	3,28	242,26	23,25	0,99	0,03	0,09	0,69
крупа : Рис		25	25									
масло сливочное		5	5									
сахар		5	5									
молоко пастеризованное		80	80									
хлеб с сыром	40/12			3,55	10,64	24,52	98,54	6,57				
Кофейный напиток	180/200			3,12	2,94	31,64	102,41	110,57	0,35	0,02	0,12	0,54
сахар		10	10									
Кофейный напиток		2	2									
10ч.-напиток "Снежок"	150			4,5	3,75	6,6	76,5					
итого				**24,06**	**27,52**	**66,04**	**519,71**	**140,39**	**1,34**	**0,05**	**0,21**	**1,23**
ОБЕД												
Суп картоф. с зеленым гор	200			1,21	0,81	6,6	156,44	12,8	0,3			3,2
Курица		40	40									
Картофель		140	100									
Зеленый горошек		40	40									
лук		10	8									
морковь		10	8									
масло сливочное		3	3									
Капуста тушен. с курицей	150			10,61	6,81	15,09	219	45,2	1,23	0,06	0,12	15,03
курица		80	80									
Капуста свежая		150	150									
лук		15	10									
морковь		15	10									
масло сливочное		5	5	18,23	8,5	23,3	168,15	67,69	0,94	0,06	0,13	0,22
Томатная паста		3	3									
Кисель	200											

Кисель концентрированный		31	31									
хлеб пшеничный	60			2, 49	0, 39	14, 43	68, 1	6, 57	0, 43	0,03	0, 02	
итог				**34,93**	**21,065**	**100,02**	**727,05**	**138,44**	**3,22**	**0,123**	**0,26**	**18,65**
ПОЛДНИК												
Яйцо вареное		60	60	4,12	5,14	23,21	235,21	8,77	0,88	0,05	0,03	
Хлеб с маслом	40/10											
Хлеб пшеничный		40, 0	40									
Масло сливочное		10	10									
Чай с сахаром	200											
сахар		10	10									
чай в пакетиках		0.06	0.06									
итог				**5,38**	**4,62**	**97,53**	**682,93**	**74,56**	**1,46**	**0,113**	**0,173**	**2,01**
итого за весь день				**64,37**	**53,205**	**263,59**	**1929,69**	**353,39**	**6,02**	**0,286**	**0,643**	**21,89**

наименование	выход блюда	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калории	минеральные вещества,мг		витамины,мг		
10-ый день								B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак												
Каша "Дружба"	150											
рис		15	15									
пшено		10	10	3,38	5,21	12,93	112,47	62,7	0,2		0,1	0,3
молоко пастеризованное		80	80									
масло сливочное		5	5									
сахар		5	5									
Чай с сахаром	200			2,96	8,7	16,92	153,03	6,57	0,43	0,03	0,02	
сахар		10	10									
чай		0.06	0.06									
Кондитерское изделие	20				2,6	15, 3	128	1,92	1	0,09	0,05	
Сок фруктовый	150			5, 0	3, 1	13, 2	122	0, 03	0, 13	0, 9	109	0, 1
итог				**20,56**	**17,66**	**46,35**	**382,5**	**71,19**	**1,63**	**0,12**	**0,17**	**0,3**
ОБЕД												
Суп горохов. с гренками	200			8,82	9,2	5,28	254,66	27,18	0,76	0,06	0,087	5,47
курица		40	40									
картофель		70	50									
горох		15	15									
лук		10	8									
морковь		10	8									
масло сливочное		3	3									
гренки		30	15									
Котлета с гречкой	70/100			6,2	8,05	31,09	282,02	9,49	3,03	0,14	0,07	
мясо говядина		80	80									
лук		15	10									
морковь		15	10									
томатная паста		3	3									

масло сливочное		5	5									
крупа Гречневая		40	40									
Консервиров. Овощи	50											
Компот из сухофруктов	180/200			0,3		11,8	43	8,6	0,2			25,1
Сухофрукты		18	18									
Сахар		10	10									
Хлеб пшеничный	80	80	80	3,49	1,39	14,93	88,1	6,57	0,43	0,03	0,02	
итог				**18,81**	**18,64**	**63,1**	**667,78**	**51,84**	**4,42**	**0,23**	**0,177**	**30,57**
ПОЛДНИК												
Блины со сгущ. Молоком	110			0.8	5, 6	4, 65	66, 64	0, 04	0, 14	6, 6	170	0, 8
Молоко цельное		150	150									
Мука пшеничная		60	60									
Сахар		4	4									
Масло сливочное		5	5									
Масло растительное		5	5									
Яйцо		1,/3	1, /3									
Молоко сгущенное		25	25									
Чай с с ахаром	200							56.8	0	0	12.0	0.8
Сахар		10	10									
чай в пакетиках		0.006	0.006					56, 8	0	0	12	0,8
Свежие фрукты	150											
итог				**28,49**	**21,48**	**65,67**	**697,46**	**177,6**	**0,96**	**0,07**	**0,31**	**0,28**
итого за весь день				**67,86**	**57,78**	**175,12**	**1747,74**	**300,63**	**7,01**	**0,42**	**0,657**	**31,15**