

Утверждаю:
01.02.2018 г.
Заведующий МКДОУ Д/С пресмотра и оздоровления
« Ромашка» Панкова З.М.

10-дневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3х, от 3-х до 7 лет
МКДОУ Д/С пресмотра и оздоровления «Ромашка»

День 1	Блюдо	Замена и лет. период	Химический состав				Эн.цен. (ккал)
			Выход	белки	жиры	углевод	
Завтрак	Салат «Свеколка» Свекла 70/80 Сахар 1/2 Масло растительное 2/2		60/70	1,3 /1,44	0 /1,16	5,3 /6,75	35,5 /41,96
	Каша рисовая молочная Рис 20/25 Молоко 130/150 Сахар 2/4 Соль 1/1 масло сливочное 3/4		150/200	6,7 /8,2	0	21,5/ 28	181/ 230
	Булка с маслом Масло сливочное 3/4 Хлеб пшеничный 25/35		3/4 25/35	1,9 /1,9	0,7/ 2,9	12,7 /12,1	85,8 /85,83
	Какао с молоком - какао 0,8/1 - молоко 130/150 - сахарный песок 7/8		150/200	8,6/ 8,6	0,1/ 0,2	21/22	203/208
Завтрак 2	Сок фруктовый (овощной) 100/100	Лимонный напиток	100/100	0,5	0	13,7	56,0
Обед	Щи с мясом - мясо 25/30 - капуста 50/60 - картофель 50/60 - лук 10/15 - морковь 10/15 - масло сливочное 2/2 - масло растительное 2/3 -томатная паста 5/5 -соль 1/2		150/200	8,1 /8,69	4,2 /8,7	14,5 /14,4	153,2 /172,95
	Гуляш из мяса курицы - курица 40/50 - масло растительное 3/4 - мука 3/3 - лук 5/10 -морковь 5/10	Гуляш из печени или мяса	40/60	7,8 /10,02	6,5/ 12,12	2,1 / 3,01	110,5 /142,88
	Рожки отварные с маслом сливочным - макаронны 30/40 - масло сливочное ¼ -соль 1/2		100/120	3,1 /4,19	3,3 /3,34	20,9 /27,93	120,9 /161,24
	Компот из сухофруктов - смесь компот 7/9 - сахарный песок 8/10		100/150	0,2 /0,29	0	10,1 /12	40,5 /48,23
	Хлеб ржаной 30/40		30/40	2,1 /2,8	0,4 /0,5	13,1 /17,5	66 /88
	Уплотненный полдник	Ленивые вареники из творога - творог 75/90 - мука 15/17 - яйцо 1/6*1/4 - масло растительное 1/1 - масло сливочное 3/3 - сахарный песок 6/8	Манно-морковный пудинг	100/120	39,5 /48,56	29,9/ 42,21	19,3 /23,3
	Сметанный соус - сметана 20/26 - сахарный песок 2/2 - молоко 20/30		20/26	1,7 /1,57	4/ 6,16	4,5 /5,24	72/ 82,33
	Чай с сахаром - чай 0,4/0,5 - сахарный песок 7/8 -лимон 10/12		150/200	0	0	8 / 9,16	31 /35,72
	Хлеб пшеничный 25/30		25/30	1,9 /2,3	0,7/ 0,9	12,7/ 15,2	66 /79,2

День 2	Блюдо		Химический состав				
	Зимний период	Замена и лет. период	Выход	белки	жиры	углевод ы	Эн.цен. (ккал)
Завтрак	Омлет с зеленым горошком -яйцо 1/1 -молоко 100/100 -масло сливочное 3/3 -соль 1/1 -зеленый горошек 25/33 (в завис.от тары)		150/200 25/33	18	20	10	293
	Булка с маслом Масло сливочное 3/4 Хлеб пшеничный 25/30		3/4 25/30	1,9 /1,9	0, /2,9	12,7 /12,1	85,8 /85,83
	Кофейный напиток с молоком: – кофе 1,6/2 – молоко 150/150 – сахарный песок 8/10		150/200	8,4/ 8,9	0,3/ 0,4	22/24	205/219
	Сыр 7/10		7/10	0,2/ 0,2	1,8/ 2,6	0	24/35
Завтрак 2	Сок фруктовый (овощной) 100/100	Лимонный напиток	100/100	0,5	0	13,7	56,0
Обед	Салат из свежей капусты Капуста 60/70 морковь 5/5 Сахар 3/4 Масло растительное 1/1	Салат из квашеной капусты	60/70	1,2/ 1,35	0,5/ 1,15	6/ 7,52	37,9/ 44,4
	Суп вермишелевый из свежей рыбы – рыба 60/70 – вермишель 15/20 - томатная паста 5/5 – лук 10/15 – морковь 10/15 – масло сливочное 3/3 -масло растительное 1/1 - соль 1/1		150/200	14,8/ 17,9	4,4/ 8,24	12,1/ 16,09	177/ 208,33
	Плов с мясом (фаршем) Мясо 50/60 Рис 30/40 Лук 5/10 Морковь 5/10 Соль ½ Масло сливочное 3/3 Масло растительное 2/2	«Ежики» в томатном соусе	150/200	13,6/ 16,58	8/ 15,13	20,1/ 25,82	255,4/ 308,01
	Компот из сухофруктов – смесь компот 7/9 – сахарный песок 8/10		100/150	0,2 /0,29	0	10,1 /12	40,5 /48,23
	Хлеб ржаной 35/40		35/40	2,5/ 2,8	0,4/ 0,5	15,3/ 17,5	77/88
	Овощное рагу с мясом – мясо 25/30 – капуста 160/200 – масло сливочное 3/3 -масло растительное 2/2 – лук 10/10 - морковь 15/200 - рис 3/8 -соль 1/1	Ленивые голубцы	150/200	8,4/ 10,75	4/ 9,7	10,6/ 15,82	152,3/ 192,11
Уплотненный полдник	Чай сладкий с лимоном – чай 0,4/0,5 - сахарный песок 8/10 -лимон 7/8		150/200	0	0	8,7/ 10,76	33,5/ 41,5
	Хлеб пшеничный 20/30		20/30	1,5/ 2,3	0,6/ 0,9	10,1/ 15,2	52,8/ 79,2
	Вафля		28/80	2,9/ 8,3	1,5/ 4,2	21,5/ 61,4	128,2/ 366,4

День 3	Блюдо		Химический состав				
	Зимний период	Замена и лет. период	Выход	белки	жиры	углевод ы	Эн.цен. (ккал)
Завтрак	Каша молочная «дружба» -рис 5/8 -пшено 5/8 -греча 6/8 -молоко 150/160 -сахарный песок ¾ -масло сливочное ¾ -соль 1/1		150/200	10/12	0	27/34	258/308
	Булка с маслом Масло сливочное 3/4 Хлеб пшеничный 25/35		3/4 25/35	1,9/ 2,66	0,7/ 3,92	12,7/ 17,8	85,8/ 118,84
	Какао с молоком – какао 0,8/1 – молоко 130/150 – сахарный песок 7/8		150/200	7,5/ 8,6	0,1/ 0,2	19/24	180/208
	Салат «Морковка» с сахаром – морковь 60/70 - сахарный песок 2/3 - масло растительное 1/1	Морковь припущенная или Салат «Летний» (огурцы, помидоры)	50/60	1,1/ 1,26	0,2/ 1,14	4,8/ 6,28	32,8/ 39,26
Завтрак 2	Сок фруктовый (овощной) 100/100	Лимонный напиток	100/100	0,5	0	13,7	56,0
Обед	Суп картофельный с курицей – курица 20/25 – картофель 80/90 – лук 10/15 – морковь 10/15 - масло растительное 2/2 -масло сливочное 2/2 -соль 1/2		150/200	5,7/ 7	3,5/ 8	14/16	137/157
	Бифштекс мясной – мясо 50/60 - яйцо 1/5*1/4 – масло растительное 3/4 - лук 5/10 -соль 1/2	Мясо курицы отварное – кура 50/60 – масло раст. 3/4	50/60	34,8/ 43,09	31/ 42,37	1,6/ 2,22	451,3/ 561,96
	Гороховое пюре – горох 40/50 – масло сливочное 3/4		120/150	0,7/ 0,93	0,6/ 3	1,9/ 2,4	30,9/ 39,94
	Чай сладкий – чай 0,4/0,5 - сахарный песок 7/8		100/150	0	0	7/ 8	26,5/ 30,32
	Хлеб ржаной 30/40		30/40	2,1/ 2,84	0,4/ 0,48	13,1/ 17,48	66/88
Уплотненный полдник	Творожный пудинг – творог 70/90 – манка 8/10 – яйцо 1/4*1/3 -молоко30/50 – сахарный песок 6/8 -масло сливочное 3/3 -масло растительное 1/2	Омлет натуральный	120/145	46,2/ 59,62	35,1/ 52,15	17/ 20,69	617/ 792
	Сметана -сметана 20/24 (в завис.от тары) -сахарный песок 2/3		17/22	0,6/ 0,67	4/ 4,8	2,6/ 3,76	48,8/ 60,81
	Кисель -смесь компот 7/9 -сахарный песок 7/8 -крахмал 8/12		150/200	0,2/ 0,29	0	10/12	40,5/ 48,23
	Хлеб пшеничный 25/30		25/30	1,9/ 2,3	0,7/ 0,9	12,7/ 15,2	66/79

День 4	Блюдо		Химический состав				
	Зимний период	Замена и лет. период	Выход	белки	жиры	углевод ы	Эн.цен. (ккал)
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая – греча 18/30 – молоко 130/150 – масло сливочное 3/4 – сахарный песок 3/4		150/200	9,6/ 12,2	0	26,4/ 36,8	242/316
	Сыр 10/15		10/15	0,3/ 0,4	2,6/ 3,9	0	35/52
	Булка с маслом Масло сливочное 3/4 Хлеб пшеничный 30/35		3/4 30/35	2,3/ 2,66	0,9/ 3,9	15,2/ 17,8	99/ 118
	Кофейный напиток с молоком: – кофе 1,6/2 – молоко 150/160 – сахарный песок 7/8		150/200	8,8/ 9,4	0,3/ 0,4	21/23	206/223
	Салат из свежей капусты Капуста 60/70 морковь 5/5 Сахар 3/3 Масло растительное 1/1	Салат из квашеной капусты	50/60	1,2/ 1,3	0,5/ 1,15	6/ 7,5	38/44
Завтрак 2	Йогурт 80/80	Снежок 80/80	80/80	2,2	2,6	3,8	46,4
Обед	Суп рисовый с мясом и гречками - мясо 30/35 – рис 3/5 -картофель 40/50 – лук 10/10 – морковь 15/20 - масло растительное 2/2 -масло сливочное 2/2 -соль 1/2 -гречки пшеничные 20/30		150/200	8,7/ 11	5,5/ 10,3	19,7/ 27,9	198,2/ 251,5
	Рыбная котлета – рыба 80/100 – яйцо 1/6*1/4 – масло растительное 3/5 – соль 1/1		50/60	42/53	28/40	1,4/ 1,75	458/584
	Картофельное пюре Картофель 150/200 Молоко 30/50 Масло сливочное 3/4 Соль 1/1		120/150	4,7/ 5,4	3,6/ 5,3	27/35	174,6/ 215,4
	Компот из сухофруктов -смесь компот 7/9 -сахарный песок 8/10		100/150	0,2/ 0,29	0	11/13	44/52
	Хлеб ржаной 35/40		35/40	2,5/ 2,8	0,4/ 0,5	15,3/ 17,5	77/88
	Уплотнен ный полдник	Блины с маслом и сгущенкой Мука 40/50 Дрожжи 0,5/0,8 Молоко 30/50 Яйцо 1/5*1/3 Сахар 2/6 Соль 1/1 Масло сливочное 5/8 Масло растительное 3/5 Сгущенное молоко		70/80	31/48	23/50	34/45
	Чай сладкий –чай 0,4/0,5 – сахар 8/9		150/ 200	0	0	8/ 9	30/34

День 5	Блюдо		Химический состав				
	Зимний период	Замена и лет. период	Выход	белки	жиры	углевод ы	Эн.цен. (ккал)
Завтрак	Каша геркулесовая молочная – геркулес 15/20 – молоко 130/150 – масло сливочное 3/4 – сахарный песок 3/5		150/200	9,2/ 11	0	24/34	232/297
	Булка с маслом Масло сливочное 4/5 Хлеб пшеничный 25/35		4/5 25/35	1,9/ 2,66	0,7/ 3,92	12,7/ 17,8	85,8/ 118,84
	Какао с молоком – какао 0,8/1 – молоко 150/180 – сахарный песок 7/8		150/200	8,6/ 10,3	0,1/ 0,2	21/25	203/243
	Салат «Свеколка» Свекла 70/80 Сахар 1/2 Масло растительное 1/1		60/70	1,3 /1,44	0 /1,16	5,3 /6,75	35,5 /41,96
Завтрак 2	Сок фруктовый (овощной) 100/100	Лимонный напиток	100/100	0,5	0	13,7	56,0
Обед	Суп полевой с курой и гренками – кура 20/25 – картофель 50/60 – пшено 3/8 – лук 5/10 – морковь 5/10 – масло растительное 2/2 – сливочное масло 2/2 – Соль 1/1 – гренки пшеничные 20/30		150/200 20/30	6,4/ 8,5	4/8,6	19/26	163/209
	Тушеные овощи с мясом Картофель 80/100 Капуста 80/100 Лук 5/10 Морковь 5/10 Мясо 35/40 Томатная паста 5/5 Соль ½ Масло сливочное 3/3 Масло растительное 2/2		120/150	10/12	5,9/ 11	18/ 22,6	206,5/ 241,4
	Компот из сухофруктов -смесь компот 7/9 -сахарный песок 8/10		100/150	0,2/ 0,29	0	11/13	44/52
	Хлеб ржаной 30/40		30/40	2,1/ 2,84	0,4/ 0,48	13,1/ 17,48	66/88
	Булочка сдобная – мука 55/60 – молоко 30/30 – масло сливочное 3/4 – сахарный песок 8/10 – яйцо 1/5*1/4 – масло растительное 2/4 – дрожжи 0,8/1 – соль 1/1		80/90	32,8/ 38,8	23,6/ 37	50/54,6	600/710
Уплотненный полдник	Чай сладкий – чай 0,4/0,5 – сахарный песок 7/8		150/200	0	0	7/8	26/30
	Свежие фрукты (яблоко) 180/190		180/190	0,7/ 0,8	0,7/ 0,8	17,6/ 18,6	81/85

День 6	Блюдо		Химический состав				
	Зимний период	Замена и лет. период	Выход	белки	жиры	углевод ы	Эн.цен. (ккал)
Завтрак	Каша пшеничная молочная – пшено 20/25 – молоко 150/150 – сахарный песок 3/4 – масло сливочное ¼ -соль 1/1		150/200	10/11	0	30/35	272/303
	Булка с маслом Масло сливочное 3/4 Хлеб пшеничный 25/35		3/4 25/35	1,9 /1,9	0,7 /2,9	12,7 /12,1	85,8 /85,83
	Кофейный напиток с молоком: – кофе 1,6/2 – молоко 100/130 – сахарный песок 7/8		150/200	6/8	0,3/ 0,4	16/20	148/188
	Кабачковая икра 25/30 (в завис.от тары)	Салат из огурцов и помидор	25/30	1,4/ 1,6	0/0,2	3,5/ 4,2	20/24
Завтрак 2	Сок фруктовый (овощной) 100/100	Лимонный напиток	100/100	0,5	0	13,7	56,0
Обед	Суп фасолевый с мясом - мясо 35/40 – фасоль 15/20 – картофель 50/60 – лук 10/15 – морковь 10/15 – масло растительное 1/2 - масло сливочное 2/2 - соль 1/2	Суп крестьянский с зеленым горошком	150/200	8,2/ 9,5	6/10	9,8/ 12,16	148/ 180
	Гуляш из печени – печень 30/40 – масло растительное 3/3 – мука 5/5 - лук 5/10 -морковь 5/10 -соль 1/2 -масло сливочное 1/1	Рулет картофельны й с мясом	50/60	6,3/ 8,3	4,9/ 10,2	3,9/ 4,4	118/142
	Картофельное пюре - картофель 150/200 - молоко 30/40 - масло сливочное 3/3		120/150	4,7/ 5,4	3,6/ 5,3	27/35	174,6/ 215,4
	Компот из сухофруктов -смесь компот 7/9 -сахарный песок 8/10		100/150	0,2/ 0,29	0	11/13	44/52
	Хлеб ржаной 30/40		30/40	2,1/ 2,84	0,4/ 0,48	13,1/ 17,48	66/88
	Уплотнен ный полдник	Творожный запеканка со сметаной – творог 70/95 – манка 8/10 – яйцо 1/5*1/3 – сахарный песок 6/8 -молоко 30/40 -масло растительное2/3 -масло сливочное3/3 -сметана 15/20 – сахарный песок 1/2	Рыба отварная с зел. горош – рыба свежая 60/80 – м/ раст 4/5 – зел. гор. 20/30 – м/сл. 3/3	115/140	38,6/ 59	31,4/ 56	19/24
Чай сладкий с лимоном – чай 0,4/0,5 - сахарный песок 7/8 -лимон 10/12			150/200	0	0	8 / 9,16	31 /35,72
Хлеб пшеничный 25/30			25/30	1,9/ 2,3	0,7/ 0,9	12,7/ 15,2	66/79

День 7	Блюдо		Химический состав				
	Зимний период	Замена и лет. период	Выход	белки	жиры	углевод ы	Эн.цен. (ккал)
Завтрак	Каша манная молочная – манка 15/20 – молоко 130/150 – масло сливочное 3/4 – сахарный песок 3/5		200	9,2/ 11	0	24/34	232/286
	Булка с маслом Масло сливочное 3/4 Хлеб пшеничный 25/35		3/4 25/35	1,9 /1,9	0,7 /2,9	12,7 /12,1	85,8 /85,83
	Какао с молоком – какао 0,8/1 – молоко 130/150 – сахарный песок 7/9		150/200	7,5/ 8,6	0,1/ 0,2	19/24	180/212
	Салат «Морковка» с сахаром – морковь 60/70 - сахарный песок 2/3 - масло растительное 1/1	Морковь припущенная или Салат «Летний» (огурцы, помидоры)	50/60	1,1/ 1,26	0,2/ 1,14	4,8/ 6,28	32,8/ 39,26
	Сыр 10/16		10/16	0,3/ 0,4	2,6/ 4,2	0	35/56
Завтрак 2	Йогурт 80/80	Снежок 80/80	80/80	2,2	2,6	3,8	46,4
Обед	Суп геркулесовый с мясом - мясо 30/40 - картофель 50/60 – геркулес 3/8 – лук 10/15 – морковь 10/15 - масло растительное 2/3 -масло сливочное 3/3 -соль1/2		150/200	7,3/ 10,2	5/ 12	11/16	158/ 217
	Рыбное суфле с зеленым горошком – рыба 80/100 -молоко 80/80 -яйцо 1/1 – масло растительное 2/2 -масло сливочное 3/3 -соль1/2 -зеленый горошек 25/35 (в завис.от тары)		150/180 25/35	29/ 34	25/ 26	8/ 8,3	375/ 405
	Компот из сухофруктов -смесь компот 7/9 -сахарный песок 8/10		100/150	0,2 /0,29	0	10,1 /12	40,5 /48,23
	Хлеб ржаной 35/40		35/40	2,5/ 2,8	0,4/ 0,5	15,3/ 17,5	77/88
	Уплотнен ный полдник	Картофель по-деревенски – мясо 30/40 – картофель 130/160 – лук 10/15 – морковь 10/15 -молоко 20/20 – масло сливочное 3/3 -масло растительное 2/3 -соль 1/1	Овощи тушеные с колбасными изделиями	150/180	9,7/ 11,7	5,3/ 12	24/28
Чай сладкий с лимоном – чай 0,4/0,5 - сахарный песок 7/8 -лимон 10/12			150/200	0	0	8 / 9,16	31 /35,72
Хлеб пшеничный 25/30			25/30	1,9/ 2,3	0,7/ 0,9	12,7/ 15,2	66/79

День 8	Блюдо		Химический состав				
	Зимний период	Замена и лет. период	Выход	белки	жиры	углевод ы	Эн.цен. (ккал)
Завтрак	Каша пшеничная, молочная жидкая – пшеничка 25/30 – молоко 130/150 – сахарный песок 3/4 – масло сливочное 3/4		150/200	10/12	0	30/37	265/320
	Булка с маслом Масло сливочное 3/4 Хлеб пшеничный 25/35		3/4 25/35	1,9 /1,9	0,7 /2,9	12,7 /12,1	85,8 /85,83
	Кофейный напиток с молоком: – кофе 1,6/2 – молоко 130/150 – сахарный песок 7/8		150/200	7,7/ 8,9	0,3/ 0,4	19/22	183/211
	Салат из свежей капусты Капуста 60/70 морковь 5/10 Сахар 1/1 Масло растительное 1/1	Салат из квашеной капусты	60/70	1,2/ 1,4	0,5/ 1,16	5,1/ 5,76	34/38
Завтрак 2	Сок фруктовый (овощной) 100/100	Лимонный напиток	100/100	0,5	0	13,7	56,0
Обед	Борщ вегетарианский со сметаной и гренками – свекла 50/60 – картофель 50/60 - капуста 50/60 – лук 5/10 – морковь 5/10 – томатная паста 5/5 – масло сливочное 2/2 - масло растительное 2/3 - соль 1/2 -сметана 10/10 -гретки пшеничные 20/30	Свекольник	150/200	5/ 6,5	2,8/ 7,8	24,5/ 32,6	178/ 230
	Мясная котлета -мясо 50/60 -яйцо 1/6*1/4 -лук 5/5 -масло растительное ¾ -соль 1/2	Яйцо отварное	50/60	34,8/ 43,09	31/ 42,37	1,6/ 2,22	451,3/ 561,96
	Рожки отварные -рожки 30/40 -масло сливочное 3/4		80/120	3/4	2,3/ 3,3	20,9/ 27,9	121/161
	Чай сладкий – чай 0,4/0,5 - сахарный песок 8/10		150/200	0	0	7/ 8	26,5/ 30,32
	Хлеб ржаной 30/40		30/40	2,1/ 2,84	0,4/ 0,48	13,1/ 17,48	66/88
Уплотнен ный полдник	Ватрушка с творогом – мука 40/50 – молоко 30/40 - масло сливочное 3/3 - сахар 3/3 - яйцо 1/4*1/3 - дрожжи 0,7/1 -соль 1/1 – масло растительное 2/2 - творог 25/45 -сахар 5/7 -сметана 5/10	Ватрушка с повидлом	80/100	43,6/ 57,6	33,3/ 50,9	41/50	695/ 892
	Кисель -смесь компот 7/9 -сахарный песок 7/9 -крахмал 8/12		150/200	0,2/ 0,29	0	10/12	40,5/ 52
	Конфета 28/80		28/80	2,9/ 8,3	1,5/ 4,1	21,5/ 61,4	128/ 366

День 9	Блюдо		Химический состав				
	Зимний период	Замена и лет. период	Выход	белки	жиры	углевод ы	Эн.цен. (ккал)
Завтрак	Каша кукурузная молочная – крупа кукурузная 20/30 – молоко 150/160 – масло сливочное 3/3 -сахар 3/5	Каша ячневая	150/200	11/13	0	30/38	272/325
	Булка с маслом Масло сливочное 3/4 Хлеб пшеничный 25/35		3/4 25/35	1,9 /1,9	0,7 /2,9	12,7 /12,1	85,8 /85,83
	Какао с молоком – какао 0,8/1 – молоко 130/150 – сахарный песок 8/9		150/200	7,5/ 8,6	0,1/ 0,2	20/23	184/212
	Сыр 7/10		7/10	0,2/ 0,2	1,8/ 2,6	0	24/35
Завтрак 2	Сок фруктовый (овощной) 100/100	Лимонный напиток	100/100	0,5	0	13,7	56,0
Обед	Суп гороховый с мясом – мясо 30/40 – картофель 50/60 - горох 25/30 – лук 5/10 – морковь 5/10 - масло растительное 3/4 -масло сливочное 2/2 - соль 1/1		150/200	6,8/ 9	5/12	8,6/ 10,7	148/190
	Картофельное пюре -картофель 150/200 - молоко 30/50 - масло сливочное 3/4 Соль 1/1		120/150	4,7/ 5,4	3,6/ 5,3	27/35	174,6/ 215,4
	Сельдь слабосоленая Сельдь 45/50 (в завис.от тары)	Рыба отварная	35/40	7,4/ 8,4	2,5/ 2,8	0	51,5/ 58,8
	Компот из сухофруктов -смесь компот 7/9 -сахарный песок 7/8		100/150	0,2 /0,29	0	10,1 /12	40,5 /48,23
	Хлеб ржаной 35/40		35/40	2,5/ 2,8	0,4/ 0,5	15,3/ 17,5	77/88
Уплотнен ный полдник	Овощное рагу с сосисками – сосиски 50/60 (в завис.от колич) – капуста 130/180 -рис 3/8 – масло сливочное 3/4 -масло раститльное 3/4 – лук 10/10 - морковь 10/10 -томатная паста 5/5 -соль 1/2	Салат «Овощная радуга» – свекла 40/60 – картофель 70/100 - капуста 30/40 - лук 10/15 - морковь 40/60 – м/раст 3/5	150/200	9,8/ 12,5	11/ 21	10,4/ 16	230/ 301
	Чай сладкий с лимоном –чай 0,4/0,5 – сахар 7/8 -лимон 10/12		150/200	0	0	8,7/ 10,76	33,5/ 41,5
	Хлеб пшеничный 25/30		25/30	1,9/ 2,3	0,7/ 0,9	12,7/ 15,2	66/79

День 10	Блюдо		Химический состав				
	Зимний период	Замена и лет. период	Выход	белки	жиры	углевод ы	Эн.цен. (ккал)
Завтрак	Овощное пюре -картофель 130/180 -лук 5/10 -морковь 10/10 -молоко 30/30 -соль 1/2 -масло сливочное 3/3 -масло растительное 2/2		120/150	4,6/ 4,8	3,5/ 5,8	24,8/ 31,	180/204
	Булка с маслом Масло сливочное 3/4 Хлеб пшеничный 25/30		3/4 25/30	1,9 /1,9	0, /2,9	12,7 /12,1	85,8 /85,83
	Кофейный напиток с молоком: – кофе 1,6/2 – молоко 150/150 – сахарный песок 8/10		150/200	8,8/ 8,9	0,3/ 0,4	22/24	210/219
	Кабачковая икра 25/30		25/30	1,4/ 1,6	0/0,2	3,5/ 4,2	20/24
Завтрак 2	Сок фруктовый (овощной) 100/100	Лимонный напиток	100/100	0,5	0	13,7	56,0
Обед	Щи молочные -капуста 50/60 – картофель 50/60 – лук 5/10 – морковь 5/10 – масло сливочное 3/4 -молоко 100/150		150/200	7,7/ 7,9	5,2/ 8,1	20,4/ 20,6	192/203
	Курица тушеная с луком -курица 80/100 -лук5/10 -масло растительное 2/3 -соль 1/2		60/80	15,1/ 18,8	12,9/ 19,12	0,2/0,4	165/212
	Греча отварная -греча 30/40 -масло сливочное 2/3		100/120	3,8/5	1,3/ 3,5	18,7/ 24,8	113,7/ 153,8
	Компот из сухофруктов -смесь компот 7/9 -сахарный песок 8/10		100/150	0,2 /0,29	0	10,1 /12	40,5 /48,23
	Хлеб ржаной 30/40		30/40	2,1/ 2,84	0,4/ 0,48	13,1/ 17,48	66/88
	Уплотнен ный полдник	Пирожок с капустой и яйцом -молоко 30/30 - масло сливочное 3/3 - сахар 3/5 -мука 45/50 - яйцо 1/4*1/3 - дрожжи 1/1,2 – соль 1/1 – масло растительное 3/3 -капуста 50/60		80/100	39/49	29/45	41/46
Чай сладкий –чай 0,4/0,5 – сахар 7/10			150/200	0	0	7/10	26,5/ 37,9
Фрукты свежие (банан) 180/190			180/190	0,7 /0,8	0,7/ 0,8	17,6/ 18,6	81/85,5