

«Согласовано»:

Начальник ТО

Управления Роспотребнадзора

РБ В Заиграевском районе

----- О.А.Боева

« Утверждаю»

Заведующий

МБДОУ Талецкий детский сад

« Ладушки»



-----Климова Л.П

Примерное 10 дневное меню Талецкий детский сад « Ладушки»

День 1

Наименование блюда	Раскладка	Руб.	Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	к/калории	Выход блюда
Завтрак								
1. Каша геркулесовая молочная с сахаром, с маслом	Молоко, Геркулес, Сахар, Сл.масло, Соль	6,49 0,58 0,43 1,07 0,01	100 30 10 4 0,0 01	6,69	10,9	22,64	216,4	200
2. Чай с молоком	Чай, Молоко,	0,39 1,95	0,0 01 30	1,4	1,6	16,4	30	180
3. Печенье	Печенье,	5,16	40	2,96	4	30,48	162,4	40
4. Хлеб	Хлеб,	1,39	30	1,54	0,6	9,95	52,4	30
Итого		17,47		12,59	15,51	79,4	461,2	
II завтрак								
1. Снежок	Снежок	13,36	150	7,2	5,76	7,56	120,6	150
Итого								
Обед								
1. Зеленый горошек с луком	Горошек Лук Масло растит	3,96 0,09 0,23	30 5 4	2,6		7,6	54,5	40
2. Борщ с мясом и сметаной	Мясо, Капуста, Картофель, Свекла, Морковь, Лук, Раст.масло, Сметана, Томат. паста, Соль	4,39 0,62 0,70 1,52 0,11 0,20 0,31 2,29 0,53 0,02	15 30 60 60 10 10 4 7 3 0,0 02	1,95	2,13	10,53	70	200
3. Плов	Мясо, Рис, Морковь, Лук, Томат, Раст.масло	18,0 1,60 0,11 0,20 0,53 0,31	60 40 10 10 3 4	13,04	12,96	34,52	275,33	55/100
4. Хлеб	Хлеб	2,79	60	3,08	1,2	19,9	104,8	60
5. компот из сухофруктов	Сухофрукты, Сахар,	1,40 0,65	15 15	0,31	0,01	24,37	96,76	180
Итого		40,56		20,98	16,3	96,92	601,39	
Полдник								
1. Яблоко	Яблоко	8,40	100	0,52	-	13,5	58,5	115
2. Вафли	Вафли	5,14	40	3,32	0,52	19,24	90,8	40
3. Чай с	Чай	0,39	0,0					

МОЛОКОМ	Молоко	1,95	01 30	1,4	1,6	16,4	30	180
Итого		15,88		5,24	2,12	49,1	179,3	
Ужин								
1.Лапша отварная с сосиской	Лапша Сосиска	1,18 22,50	40 60	4,68 9,62	0,4 8,70	34,02	33,84 245,38	150/40
2.Хлеб	Хлеб,	1,39	30	3,08	1,2	19,9	104,8	25
3. Конфета	Конфета	6,41	20	0,74	5,14	8,58	45,77	20
4.Чай с молоком	Чай, Молоко,	0,39 1,95	1 30	1,4	1,6	16,4	30	180
Итого		33,82		19,52	7,04	78,9	459,79	
Итого:	121,09			65,35	56,73	311,88	1701,38	

День 2

Наименование блюда	Раскладка	Руб.	Гр.	Белки	Жиры	Углеводы	к/калории	Выход блюда
Завтрак								
1. каша рисовая молочная	Молоко, Рис, Сахар, Сл.масло, Соль	6,49 1,2 0,43 1,47 0,01	100 30 10 4 1	6,98	10,4	25	222,38	200
2 Батон с повидлом	Хлеб, Повидло,	1,39 1,90	30 20	3,08	1,2	19,9	104,8	30/20
3.Чай с молоком	Чай, Молоко,	0,39 1,95	1 30	1,4	1,6	16,4	30	180
Итого		15,23		11,46	13,2	61,3	357,18	
II завтрак								
1. биойогурт	биойогурт	18,48	150	7,2	5,76	7,56	120,6	150
Итого		18,48						
Обед								
1.Суп гороховый с мясом с гречками	Мясо, Горох, Картофель, Морковь, Лук, Раст.масло, Томат.паста Хлеб.	4,39 0,49 0,70 0,11 0,20 0,31 0,53 1,39	15 20 60 10 10 4 3 30	2,21	2,44	16,1	185,8	200
Сельдь с луком	Сельдь Лук Масло раст	3,5 0,10 0,23	50 5 3	5,92	5,72	0,95	79	40
2. Хлеб	Хлеб пшеничный	1,39	30					60
3.котлета мясная с гречкой	мясо Молоко Яйцо хлеб Лук, гречка	24,87 0,65 0,83 4,64 0,20 0,88	80 0,10 0,1 10 10 40	11,1	10,42	4,28	155,4	60

	Сл.масло, Томат.паста Мука, Морковь, Раст.масло,	1,34 0,53 0,06 0,11 0,31	5 3 3 10 4	3,39	4,69	27,66	128,92	100/90/10
4.Кисель	Кисель, Сахар	3,29 0,43	20 10	0,22	-	18,4	73,68	180
	Итого	51,99		22,84	23,27	67,39	622,8	
Полдник								
1.творожная запеканка	Творог Манка Яйцо Сахар Масло сливочное	17,49 0,10 1,66 0,43 1,34	60 5 0,2 10 5	13,6	9,26	9,92	245	90
2.сок	сок	8,19	150	0		12,0	50,0	150
	итого	29,21		13,6	9,26	21,92	295	
Ужин								
1.Каша геркулесовая с изюмом	Геркулес Изюм Масло сл. Сахар молоко	0,58 1,67 1,07 0,74 6,49	30 10 4 10 100	6,69	10,9	22,64	216,4	200
2. Хлеб	хлеб	1,39	30	3,08	1,2	19,9	104,8	30
3. Чай сладкий с лимоном 4. Баранка	Чай Сахар Лимон Баранка	0,39 0,43 0,94 5,79	1 10 10 40	0,54	5,28	18,98	90,98	180/40
	итого	19,49		19,55	17,38	61,52	412,18	
Итого	134,40			74,65	68,87	219,69	1807,79	

День 3

Наименование блюда	Раскладка	Руб.	Гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	к/калори и	Выход блюда
1.1.Суп молочный с вермишелью	Молоко Лапша Сл.масло Сахар Соль	6,49 0,59 1,47 0,43 0,01	100 20 4 10 1	6,58	9,0	26,12	187,04	200
2. Хлеб с маслом и сыром	Хлеб Сл.масло Сыр	1,39 2,68 5,22	30 10 10	6,47	11,38	13,66	185,7	30/10/10
3.Кофейный напиток	Цикорий Молоко сахар	1,15 3,24 0,65	3 50 15	4,8	4,8	24,92	159,56	180
	итого	23,32		17,85	25,18	64,7	532,3	
II завтрак								
1. Снежок	Снежок	13,36	150	7,2	5,76	7,56	120,6	150

	Итого	13,36						
Обед								
Салат из свежей капусты	Капуста Морковь Яблоко Масло раст сахар	2,11 0,11 0,85 0,31 13	60 10 10 4 3	0,99	4,01	6,24	68,01	70
1. Суп гречневый с яйцом	Мясо Картофель Гречка Морковь Лук Яйцо Раст.масло Томат.паста	4,39 0,94 0,22 0,11 0,20 0,08 0,31 0,53	15 80 10 10 10 0,01 4 3	26,44	16,51	13,91	157,97	200
2. Котлета рыбная с картофельным пюре	Мука рыба Соль Масло.раст Морковь Лук Томат.паста картофель Сл.масло	0,06 14,85 0,02 0,31 0,11 0,20 0,53 2,34 1,34	3 110 2 4 10 10 3 200 5	21,7 3,39	6,23 4,69	5,17 27,66	165,27 128,92	90 100/90/10
4. Напиток ягодный	Ягода прот. сахар	5,05 0,65	20 15	6,08	0,72	39,6	108,8	180
5. Хлеб	Хлеб	2,79	60	3,08	1,2	19,9	104,8	60
	Итого	38,54		61,68	33,36	112,48	733,77	
Полдник								
1. пряники	пряники	6,47	60	4,0	10	33,5	245	60
2. чай с молоком	Чай Молоко	0,39 1,95	1 30	1,4	1,6	2,35	29	180
3. сырок глазированный	сырок	18,15	40	4,1	14,4	12,65	196,5	
	Итого	26,96		9,5	26	48,5	470,5	
Ужин								
1.Хлеб с отварной колбасой	Хлеб Колбаса	1,39 12,54	30 40					
2. Яйцо отварное	Яйцо	8,30	1 шт	13	10	1	79	1 шт
3. Чай сладкий	Чай сахар	0,39 0,43	1 10	0,16	0,04	12,0	45,5	180
4. банан		9,5	100	1,5	0,5	21	96	100
	Итого	32,55		14,66	10,54	34	220,5	
Итого	134,73			110,89	100,8	267,24	2027,67	

День 4								
Наименование блюд	Раскладка	Руб.	Гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	к/калори и	Выход блюда
Завтрак								
1. Каша пшеничная молочная	Молоко	6,49	100					
	Пшено	1,35	30					
	Сл.масло	1,47	4					
	Сахар	0,43	10					
	Соль	0,01	1	8,3	10,7	33,3	261	200
2. Хлеб с маслом	Хлеб	0,39	30					
	Сл.масло	2,68	10	3,1	8,61	19,97	165,20	30/10
3. Чай с молоком	Чай	0,39	1					
	Молоко	1,95	30	1,4	1,6	2,35	29	180
4. Конфета	Конфета	6,40	20	0,74	5,14	8,58	95,77	20
	итого	21,56		13,54	26,05	64,2	550,97	
II завтрак								
1. биойогурт	биойогурт	18,48	150	7,2	5,76	7,56	120,6	150
	Итого	8,06						
Обед								
1. Салат свекольный с изюмом	Свекла	1,52	60					
	Изюм	0,82	5					
	Раст.масло	0,23	3					
	Кукуруза	2,59	20					
	Сахар	0,13	3	0,75	3,0	6,75	59	60
2. Суп вермишелевый на курином бульоне	курица	2,92	15	2,22	1,88	13,98	89,78	200
	вермишель	0,59	20					
	Раст.масло	0,23	3					
	Томат.паста	0,53	3					
	Морковь	0,11	10					
	Лук	0,20	10					
	Соль	0,01	1					200
3. Курица в подливке с пшеникой	курица	16,57	85	8,85	6,64	4,53	118,11	
	пшено	1,8	40					
	Масло раст.	0,31	4					
	Лук	0,2	10					
	Морковь	0,11	10					
	Томат.паста	0,53	3					150
4. Кисель	Кисель	3,29	20					
	Сахар	0,43	10	0,22		18,4	73,68	180
5. Хлеб	Хлеб.пшен.	2,79	60	3,08	1,2	19,9	104,8	60
	Итого	35,98		15,12	12,72	56,81	445,37	
Полдник								
1. Ватрушка с творогом	Мука	1,05	50	6,79	9,16	41,7	295,75	75
	Яйцо	4,15	0,2					
	Масло раст	0,23	3					
	Молоко	1,95	30					
	Масло слив	0,85	3					
	Дрожжи	0,45	1					
	Сахар	0,30	7					
	Соль	0,01	1					
	Творог	5,83	20					

2.Какао	Какао	0,50	3	6,2	6,2	25,34	181,18	180
	Молоко	3,24	50					
	сахар	0,65	15					
3.Яблоко	яблоко	8,5	100	0,52		13,5	58,5	100
	итого	27,71		5,15	4,6	43	214	
Ужин								
1. Пельмени	Пельмени	17,0	100	16	215	0,7	188	150
	Соль	0,01	1					
2. Хлеб	хлеб	1,39	30	3,08	1,2	19,9	104,8	30
3. Чай сладкий с лимоном	Чай	0,39	1					180
	Сахар	0,43	10	0,16	0,04	12,0	45,5	
	Лимон	0,94	10					
4. Сушки	Сушки	2,2	20	1,48	1,48	13,5	73	20
	итого	22,36		20,72	217,72	46,1	411,3	
ИТОГО	126,09			70,07	277,61	255,21	2063	

День 5

Наименование блюд	Раскладка	Руб.	Гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	к/калори и	Выход блюда
Завтрак								
1.Каша кукурузная	Молоко	6,49	100	8,55	7,23	41,17	270,5	
	Крупа кукурузная	2,0	30					200
	Сл.масло	1,47	4					
	Сахар	0,43	10					
	Соль	0,01	1					
3.Чай с молоком	Чай	0,39	1					
	Молоко	1,95	30	1,4	1,6	2,35	29	180
4. Хлеб с маслом и сыром	Хлеб	1,39	30					
	Масло слив.	2,68	10	3,1	8,61	19,97	165,2	30/10/10
	сыр	5,22	10					
5.пастила	пастила	4,36	25					
	итого	26,39		13,05	15,44	63,49	464,70	
II завтрак								
1. снежок	снежок.	13,36	150	7,2	5,76	7,56	120,6	150
	Итого	18,55						
Обед								
1.Салат овощной	Капуста	1,06	30	14	1,0	2,18	32,51	50
	Лук	0,06	3					
	Зел.горошек	2,64	20					
	Раст. масло	0,31	4					
2 Рассольник	мясо	4,39	15	2,5	2,5	14,5	90	200
	Картофель	0,70	60					
	Перловка	0,17	10					
	Лук	0,20	10					
	Морковь	0,11	10					
	Томат паста	0,53	3					
	Масло раст.	0,31	4					
	Соль	0,01	1					
	огурцы	5,12	30					
3.Печень гов. с лапшой в подливе	Печень	12,6	60	20,52	14,18	2,52	203,6	
	лапша	1,18	40					
	Лук	0,20	10					

	Морковь	0,11	10					
	Томат.паста.	0,53	3					
	Масло.раст.	0,31	4					
	Мука	0,06	3					
	Масло слив.	1,34	5	4,7	4,64	28,34	167,9	100/6010
5.Напиток ягодный	Варенье	5,05	20					
	Сахар	0,65	15	0,6	0,2	7,4	31,0	180
6.Хлеб	Хлеб.пшен	2,79	60	6,08	0,72	39,76	108,8	60
	Итого	40,43		48,4	23,24	94,7	633,81	
Полдник								
1. Сухари	Сухари	7,22	50	4,2	2,2	33	220	50
2. молоко	молоко	9,73	150	4,5	4,8	7,05	90	150
	итого	16,95		8,7	7,0	40,05	310	
Ужин								
1.Гречка отварная с туш.говядиной	Гречка	0,88	40					
	Масло слив.	1,34	4					
	Тушеная говядина.	7,06	25					
	Лук	0,20	10					
	Морковь	0,11	10					
	Масло.раст.	0,31	4	10,8	12,06	31,0	55,3	150
	Том.паста	0,53	3					
2. Хлеб	Хлеб	1,39	30	3,08	01,2	19,9	104,8	30
3. Чай сладкий	Чай	0,39	1	14,97	107,16	12,0	45,5	180
	сахар	0,43	10					
4. груша	груша	13,46	100					
	итого	26,10		28,85	120,43	62,9	205,6	
Итого	123,23			106,2	171,87	268,73	1734,71	
День 6								
Наименование блюд	Раскладка	Руб.	Гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	к/калори и	Выход блюда
Завтрак								
1.Каша манная	Молоко	6,49	100					
	Манка	0,42	20					
	Сахар	0,43	10					
	Сл.масло	1,47	4	6,89	9,91	27,1	224,16	200
	Соль	0,01	1					
2. Хлеб с маслом	Хлеб	1,39	30	3,1	8,61	19,97	165,2	30/10
	Масло слив.	2,68	10					
3.Какао с молоком	Какао	0,50	3			25,34	181,18	180
	Молоко	3,24	50					
	Сахар	0,65	15	6,2	6,2			
4.Печенье	Печенье	5,16	50	2,96	4	30,48	162,4	50
	Итого	22,44		19,15	28,72	102,89	570,54	
II завтрак								
1.биойогурт	биойогурт	18,48	150	7,2	5,76	7,56	106,6	150
	итого	8,06						
Обед								
1.Щи с мясом и сметаной	Мясо	4,39	15					
	Капуста	2,11	60					
	Картофель	0,70	60					

	Морковь	0,11	10						
	Лук	0,20	10						
	Томат.паста	0,53	3						
	Раст.масло	0,31	4	6,55	9,12	14,09	142,38	200/10/7	
	сметана	2,27	7						
Салат из моркови и яблок	Морковь	0,44	40						
	Яблоко	1,70	20						
	Сахар	0,13	3						
	Масло раст	0,31	4						
2.Гуляш из сердца с лапшой	сердце	12,6	60						
	Лук	0,2	10						
	Морковь	0,11	10						
	Масло.раст	0,31	4						
	Томат.паста	0,53	3						
	Мука	0,06	3						
	Лапша	1,18	40						
	Масло.слив	1,34	5	22,74	11,02	47,03	268,36	100/50/10	
3.Компот из сухофруктов	Сух. фрукты	1,40	15	-	-				
	Сахар	0,65	15	0,31-	0,01	24,37	96,76	180	
4.Хлеб	Хлеб	2,79	60	3,08	1,2	19,9	104,8	60	
	Итого	34,37		32,68	21,35	105,39	712,3		
Полдник									
1. пирожок	Мука	1,05	50						
Расстегай	Яйцо	0,83	0,1						
	Дрожжи	0,45	1						
	Молоко	1,95	30						
	Сл.масло	0,85	3						
	Раст.масло	0,23	4						
	Сахар	0,30	7						
	Сайра	4,0	20						
	Лук	0,10	5						
	Рис	0,40	10	6,0	26,1	20,2	185,2	85	
2. Чай с лимоном	Чай	0,39	1						
	Молоко	1,95	30	1,4	1,6	2,35	29	180	
3.компот абрикосовый		8,61	70	0,2	0,01	7,75	152,5	70	
	Итого	21,11		7,6	27,71	30,3	366,77		
Ужин									
1 позы. Салат из зеленого горошка	Позы полуфабрикаты	15,23	55	16	215	7	188	100/20/	
	Зеленый горошек	2,76	20						
	Лук	0,10	5						
	Масло раст	0,23	3						
3.Хлеб	Хлеб	1,39	30	3,08	1,2	19,9	104,8	30	
3. Чай с молоком	Чай	0,39	1	1,4	1,6	2,35	29	180	
	Молоко	1,95	30						
	итого	22,05		20,48	21,78	29,25	321,8		
итого	118,45			87,11	99,56	275,39	1977,94		

День 7								
Наименование блюд	Раскладка	Руб.	Гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	к/калори и	Выход блюда
Завтрак								
1.Макароны с творогом	Макароны творог Сл.Масло	1,18 8,75 1,34	40 30 5	9,62	8,70	34,02	245,38	150
2. Хлеб с маслом и сыром	Хлеб Масло.слив. сыр	1,39 2,68 5,22	30 10 10	3,1	8,61	19,97	165,2	30/10/10
3.Цикорий	Цикорий Молоко сахар	1,15 3,24 0,65	3 50 15	4,8	4,8	24,92	159,56	180
	итого	25,60		17,52	22,11	78,91	570,14	
II завтрак								
1. снежок	Снежок	13,36	150	7,2	5,76	7,56	120,6	150
	итого	13,36						
Обед								
1.Салат из кукурузы с луком и раст. маслом	Кукуруза Лук Раст.масло	3,88 0,10 0,23	30 5 3	0,19	4,9	1,78	50,65	40
2.Суп картофельный с мясными фрикадельками	фрикадельки Картофель Лук Морковь Томат Масло раст.	3,24 1,17 0,20 0,11 0,53 0,31	15 100 10 10 3 4	2,22	1,88	13,98	89,78	200
3.Котлета мясная в подливке с картофельным пюре	Мясо Хлеб Молоко Лук Раст.масло Мука Морковь Томат Картофель Сливочное масло	24,87 0,46 0,65 0,20 0,31 0,06 0,11 0,53 2,34 1,34	80 10 10 10 4 3 10 3 200 5	11,1	10,42	4,28	155,4	60
4.Хлеб	Хлеб	2,79	60	3,08	1,2	19,9	104,8	60
6.Напиток из свежих фруктов	Яблоко Сахар	4,20 0,65	50 15	0,32	-	17,96	68,4	180
	Итого	48,28		20,3	23,09	85,56	597,95	
Полдник								
1.печенье	печенье	5,16	40	2,96	4	30,48	162,4	40
2. чай с молоком	Молоко Чай	1,95 0,39	30 1	1,4	1,6	16,4	30	180
3.сырок глазированный	сырок	18,15	40	4,1	14,4	12,65	196,5	40
	Итого	25,65		8,46	20,0	59,53	388,9	
Ужин								

1. Яйцо отварное	яйцо	8,30	1	13	10	1	79	1шт
2. Чай сладкий	Чай сахар	0,39 0,43	1 10	0,16	0,04	12	45,5	180
3. Хлеб	Хлеб	1,39	30	6,08	0,72	39,76	108,8	30
4.яблоко	яблоко	8,40	100	0,52		13,5	58,5	100
	Итого	18,91		19,76	10,76	66,26	291,8	
Итого	131,80			73,24	75,87	260,26	1857,79	

День 8

Наименование блюд	Раскладка	Руб.	Гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	к/калори и	Выход блюда
Завтрак								
1.Каша «Рябушка» молочная	Молоко Гречка Пшеника Сахар Сл.масло Соль	6,49 0,33 0,67 0,43 1,91 0,01	100 15 15 10 4 1		6,51	11,79	11,79	213,2 200
2. Хлеб с маслом и сыром	Хлеб Масло.слив сыр.	1,39 4,78 5,22	30 10 10	6,47	11,38	13,66	185,7	30/10/10
3. Чай с молоком	Чай Молоко	0,39 1,95	1 30	1,4	1,6	16,4	30	180
4.Вафли	Вафли	5,12	40	3,32	0,52	19,24	90,8	40
	итого	28,69		17,7	25,29	61,09	519,7	
II завтрак								
1. сок	биоюгурт	18,48	150	7,2	5,76	7,56	120,6	150
	Итого	18,48						
Обед								
1.огурцы соленые	огурцы	3,48	30			1	4	30
2.Суп с вермишелью с мясом	Мясо Вермишель Морковь Лук .масло раст Томат паста соль	4,39 0,59 0,11 0,20 0,31 0,53 0,01	15 20 10 10 4 3 1	2,22	1,88	13,98	89,78	200
3.Ленивые голубцы	Мясо Капуста Рис Лук Морковь Томат Масло.раст.	17,57 5,28 0,80 0,20 0,11 0,53 0,31	60 150 20 10 10 3 4	10,11	11,01	14,80	206,02	150
4.Кисель	Кисель Сахар	3,29 0,43	20 10	0,22		18,4	73,68	180

5.Хлеб	Хлеб	2,79	60	3,08	1,2	19,9	104,8	60
	Итого	40,03		15,63	14,09	68,08	478,28	
Полдник								
1.пирог домашний	Мука	1,05	50					
	Сахар	0,87	20					
	Яйцо	4,15	0,5					
	Масло слив.	9,55	20					
	Молоко	1,95	30	5,02	8,90	52,10	305,34	80
2. какао	какао	0,50	3	6,2	6,2	25,34	181,18	180
	молоко	3,24	50					
	сахар	0,65	15					
	Итого	21,96		11,22	15,1	77,44	486,52	
Ужин								
1.Каша кукурузная	Крупа кукурузная	2,0	30	8,55	7,23	41,17	270,5	200
	Молоко	6,49	100					
	Масло слив.	1,91	4					
	Сахар	0,43	10					
	соль	0,01	1					
2.Чай с молоком	Чай	0,39	1	1,4	1,6	16,4	30	180
	Молоко	1,95	30					
3. Хлеб	Хлеб	1,39	30	3,08	1,2	19,9	104,8	30
4. Груша	груша	13,46	100	0,71	0	1,62	48,6	100
	Итого	28,03		13,74	10,03	79,09	453,9	
Итого	137,19			60,61	88,15	314,08	2059,00	

День 9

Наименование блюда	Раскладка	Руб.	Гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	к/калори и	Выход блюда
Завтрак								
1.Каша гречневая	Гречка	0,66	30	6,97	10,4	25,0	222,4	200
	Молоко	6,49	100					
	Сахар	0,43	10					
	Сл.масло	1,91	4					
	Соль	0,01	1					
2. Хлеб с маслом и сыром	Хлеб	1,39	30	6,47	11,37	13,66	185,7	30/10/10
	Масло слив.	4,78	10					
	сыр	5,22	10					
3.Какао с молоком	Какао	0,50	3	6,2	6,2	25,34	181,18	180
	Молоко	3,24	50					
	Сахар	0,65	15					
	Итого	25,29		19,64	27,9	64	589,28	
II завтрак								
1.снежок	Снежок	13,36	150	7,2	5,76	7,56	120,6	150
	итого	13,36						
Обед								
1.винегрет	Капуста	1,06	30	1,25	9,99	8,07	131,20	60
	Морковь	0,22	20					
	лук	0,20	10					
	Масло раст.	0,31	4					
	Зеленый	2,78	20					

	горошек свекла	0,87	30					
2.Суп харчо с мясом	Мясо Рис Морковь Лук Томат Чеснок Масло раст.	4,39 0,80 0,11 0,20 0,53 0,25 0,31	15 20 10 10 3 3 4	5,2	1,04	21,37	111,68	200
3.Ежики рыбные в овощном рагу	рыба Рис Масло раст. Томат.паста Лук Морковь Капуста св. Зел.горош. Сметана	13,50 0,80 0,31 0,53 0,11 0,2 2,11 2,78 2,28	100 20 4 3 10 10 60 20 7	18,42	10,73	23,01	264,28	70/100
4.сок	сок	8,19	100	0	0	12	50	150
5. Хлеб	Хлеб	2,79	60	3,08	1,2	19,9	104,8	60
	итого	45,63		27,95	22,96	84,35	661,96	
Полдник								
1.баранка	баранка	5,79	60	4,5	3,5	36	195	60
2. молоко	Молоко	9,73	150	4,5	4,8	7,05	90	150
	Итого	15,52		9,00	8,3	43,5	285,0	
Ужин								
1. сосиска с лапшой	Сосиска Лапша Масло слив. Соль	22,50 1,18 2,39 0,01	60 40 5 1	9,62 4,68	8,70 0,4	34,02	245,38 33,84	100/60
2. Хлеб	Хлеб	1,39	30	3,8	1,2	19,0	104,8	
3. Цикорий	Цикорий Сахар Молоко	1,15 0,65 3,24	3 15 50	4,8	4,8	24,92	159,56	180
4.банан	банан	9,5	100	1,5	0,5	21	96	100
	Итого	42,01		24,4	15,6	98,94	639,58	
Итого	141,81			88,19	74,76	290,34	2296,64	

День 10

Наименование блюд	Раскладка	Руб.	Гр.	Белки	Жиры	Углевод ы	к/калори и	Выход блюда
Завтрак								
1.Каша ячневая с изюмом	Молоко ячка Масло слив. Сахар Соль изюм	6,49 0,56 1,91 0,43 0,01 0,68	100 30 4 10 1 4	6,87	8,04	25,92	214	200
2. Хлеб с маслом	Хлеб Слив.масло	1,39 4,78	30 10	3,1	8,61	19,97	165,2	30/10
3.Чай с	Чай	0,39	1	0,54	5,28	18,98	90,98	180

сахаром и лимоном	Сахар лимон	0,43 0,94	10 10					
	итого	18,01		10,51	21,93	64,84	470,18	
II завтрак								
1. йогурт	йогурт	18,48	150	7,2	5,76	7,56	120,6	150
	итого	18,48						
Обед								
1. Салат из свеклы с чесноком и раст. маслом	Свекла Чеснок Раст.масло	1,78 0,25 0,31	60 3 4	0,75	3	6,75	59	50
2. Суп крестьянский со сметаной и мясом	Мясо Пшено Картофель Лук Морковь Томат.паста Масло. Раст. Сметана Соль	4,39 0,45 0,94 0,20 0,11 0,53 0,31 2,28 0,02	15 10 80 10 10 3 4 7 2	2,4	3,17	19,76	106,5	200
3. Гуляш из курицы с рисом	Курица Лук Морковь Томат.паста Масло.раст Мука рис Масло.слив.	15,6 0,20 0,11 0,53 0,31 0,06 1,60 1,91	80 10 10 3 4 3 40 4	19,7	10,8	4,35	192,1	100/60/10
4. Компот из свежих фруктов	Фрукты Сахар	4,25 0,65	50 15	7,76	7,76	17,86	69,37	180
5. Хлеб	Хлеб	2,79	60	6,08	0,73	39,76	108,8	60
	Итого	39,58		36,69	25,46	88,48	535,77	
Полдник								
1. творожное печенье	Мука Творог Сахар Масло слив яйцо	0,63 11,66 0,87 9,55 4,15	30 40 20 20 0,5	17,53	24,99	34,01	431,66	70
2. Чай с молоком	Чай Молоко	0,39 1,95	1 30	1,4	1,6	2,35	29	180
	Итого	29,20		18,93	29,74	36,36	460,66	
Ужин								
1. Лапша отварная с яйцом	Лапша Яйцо Масло слив.	1,18 4,15 3,39	40 0,5 5	4,68	0,4		33,84	150
2. Хлеб	Хлеб	1,39	30	6,08	0,72	39,76	108,8	30
3. сок	сок	8,19	150	0	0	12	50	150
4. яблоко		8,5	100					
	Итого	26,8		23,76	11,12	52,76	271,64	
Итого	132,07							

Проверено: *Вера Сметанина И.И.*