

<b>ДЕНЬ 1</b>							
Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность, ккал
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Пшеничная молочная каша:</b>			250	7,39	2,59	37,57	250,6
• Крупа пшено	20	20					
• Молоко	100	100					
• Масло сливочное	5	5					
• Сахар	5	5					
Чай с сахаром	2/15	2/15	200	0,02	0,1	16,9	56,25
Батон пшеничный		40	40	0,35	20,0	0,37	
Сливочное масло		20	20	3,24	16,5	20,18	132,2
Яйцо варенное вкрутую		40	40	12,7	4,6	0,7	157,0
<b>Всего в завтрак:</b>				<b>23,35</b>	<b>43,69</b>	<b>75,37</b>	<b>596,05</b>
<b>ПЕРВЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Сок в ассортименте			200			12,4	50
<b>Всего в 1-ый полдник:</b>						<b>12,4</b>	<b>50</b>
<b>ОБЕД</b>							
Суп с курицей:			250	8,30	16,27	22,92	237,64
• Куры	40	40					
• Крупа	10	10					
• Лук	10	8					
• Морковь	10	8					
• Сливочное масло	3	3					
• Растительное масло	5	5					
• Картофель	50	30					
Биточки мясные с соусом			70/80	14,0	13,47	10,39	309,0
			50				
• Мясо	77-86	77-86					
• Яйцо	1/10						
• Лук	20	16					
• Морковь	10	8					
• Томат	5	5					
• Мука	5	5					
• Растительное масло	5	5					
Рис	45	150	150	11,17	10,69	30,0	
Фрукт			250	0,4		21,3	192,0
Компот из сухофруктов			200	0,48		15,19	97,20
• Ягоды		15					
• Сахар		15					
<b>Всего в обед:</b>				<b>34,17</b>	<b>39,69</b>	<b>99,79</b>	<b>791,74</b>
<b>ВТОРОЙ ПОЛДНИК</b>							
Молоко			200	5,6	3,4	9,4	100
Выпечка			100	7,6	4,0	56,4	188
<b>Всего во 2-ой полдник:</b>				<b>13,2</b>	<b>7,4</b>	<b>65,8</b>	<b>288</b>

<b>УЖИН</b>							
Салат из свежей капусты с растительным маслом, припущенным горошком			100				
	100	77/3					
	30	20		3,9	1,76	3,42	140,8
Картофельное пюре -картофель -курица порционная -лук -томат -морковь			250	13,49	8,71	30	393,17
	250	150					
	100	70					
	10	8					
	5	5					
	10	10					
<b>Чай с сахаром</b>			200	0,02		16,9	56,25
<b>Кондитерское изделие</b>			25	2,37	14,1	6,95	102,88
<b>Всего в ужин:</b>				<b>19,82</b>	<b>2,57</b>	<b>57,27</b>	<b>693,1</b>
<b>За весь день:</b>			<b>350</b>				
<b>Хлеб ржаной</b>			150	10,56	1,8	44,47	210
<b>Хлеб пшеничный</b>			200	15,5	4,6	98,5	386
<b>Всего в день:</b>				<b>113,6</b>	<b>101,37</b>	<b>453,6</b>	<b>2419</b>

Согласно составленному меню:

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
7	8	9	10	11	12	13	14
1,3	65	0,7	13,0	1,190	1,750	280	16,0

## ДЕНЬ 2

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность, ккал
<b>ЗАВТРАК</b>							
Овсяная каша на молоке:			250	3,27	7,73	20,83	243,1
-крупы	20	20					
-молоко	100	90					
-сахар		5					
-сливочное масло		5					
Батон			40	1,14	22,0	20,0	132,2
Сливочное масло			20				
Сыр	20	18	18	3,9	5,6		45
Какао на молоке с сахаром			200	8,9	3,0	24,0	150
-молоко		150		1			
-сахар		15		1,9			
-какао-порошок		4		1			
<b>Всего в завтрак:</b>				<b>21,31</b>	<b>38,33</b>	<b>64,83</b>	<b>570,3</b>
<b>ПЕРВЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Сок			200				
<b>Всего в 1-ый полдник:</b>						<b>12,4</b>	<b>50</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат «Весенний»			100	0,98	8,02	12,48	136,0
- свежий огурец							
- зелень							
- растительное масло							
Борщ с мясом сметанным соус			250	252	5,48	10,5	197,7
			10	0,28	2	0,32	20,6
-капуста	50	40					
-картофель	50	30					
-свекла	50	30					
-лук	10	8					
-морковь	10	8					
-томат	5	5					
-мясо	20	14					
-растительное масло	5	5					
Тушеная курица			100	13,28	5,3		198
Отварные рожки		50	150	9,64	1,44	22,59	169
- куры	100	70/80					
- мука	5	5					
- лук	10	8					
- морковь	10	8					
- томат	5						
- растительное масло	5						
- сливочное масло	5	5					
Соус основной			50	0,30	4,0	1,4	50
<b>Всего в обед:</b>				<b>77,2</b>	<b>21,22</b>	<b>34,45</b>	<b>770</b>
<b>ВТОРОЙ ПОЛДНИК</b>							
Кефир			200	6,72	6,66		124
Выпечка			50	3,6	5,0	56,4	188
<b>Всего во 2-ой полдник:</b>				<b>10,32</b>	<b>11,66</b>	<b>56,4</b>	<b>312</b>

<b>УЖИН</b>							
Тушеная печень:			100	8,33	13,78	34,55	136,1
• Печень	150	100					
• Лук, морковь	10/10	8/8					
• Мука, томат	5	5	150	2,3	0,38	37,5	161,45
• Крупа	40	40					
Кондитерское изделие			50	2,37	12	6,9	103
Компот из ягоды свеж/мр:			200	0,49		12,98	140,8
-ягода	20	20					
-сахар	20	20					
-мука	5	5					
<b>Всего в ужин:</b>				<b>26,19</b>	<b>30,76</b>	<b>92</b>	<b>698,35</b>
<b>За весь день:</b>							
Хлеб ржаной			150	10,56	1,8	44,47	285
Хлеб пшеничный			200	15,5	4,6	98,5	386
<b>Всего в день:</b>				<b>135</b>	<b>101,75</b>	<b>260</b>	<b>2502</b>

Согласно составленному меню:

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
7	8	9	10	11	12	13	14
1,2	67	0,9	12,0	1,14	1,69	280	14,3

ДЕНЬ 3							
Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность, ккал
<b>ЗАВТРАК</b>							
Запеканка со сметанным соусом:			100/50	10,16	10,46	27	136,2
Творог/сахар		80/5					
• Яйцо		1/10					
• Мука		12					
• Растительное масло		10					
Батон			40	3,24	14,5	20	132,2
Сливочное масло			15				
Яйцо вареное вкрутую			1 шт.	12,7	11,5	0,7	157
Кофе с молоком:			200	5	5	23	150
• Кофе, сахар			2/15				
• Молоко			100				
<b>Всего в завтрак:</b>				<b>31,1</b>	<b>41,46</b>	<b>70,7</b>	<b>675,4</b>
<b>ПЕРВЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Сок в ассортименте			200				
<b>Всего в 1-ый полдник:</b>						<b>12,4</b>	<b>50</b>
<b>ОБЕД</b>							
Зеленый горошек припущенный	58	35	35	6,78	2,12		36,5
Суп вермишелевый:				4,75	3,51	19	149
• Макароны изделия	10	10					
• Мясо	20	18					
• Свежая зелень	10	10					
• Картофель	50	30					
• Лук, морковь	10/8	8/8					
Рубленые голубцы:			250	13	18,9	24	336,10
• Капуста	150	120					
• Мясо	77/86	77/86					
• Рис	10	8					
• Морковь, лук	10/10	8/8					
• Томат, мука		5/5					
Фрукт			1 шт.	0,4		11,3	115
Компот с/фр			200	0,48		20,19	97,09
-сухофрукты		15					
-сахар		15					
Хлеб	150	150		10,56	4,25	19,74	210
<b>Всего в обед:</b>				<b>26,72</b>	<b>26,62</b>	<b>81,81</b>	<b>786,36</b>
<b>ВТОРОЙ ПОЛДНИК</b>							
Молоко			200	5,6	3,4	9,4	100
Выпечка			50	4,85	8,0	56,4	188
<b>Всего во 2-ой полдник:</b>				<b>10,45</b>	<b>11,4</b>	<b>35,8</b>	<b>288</b>
<b>УЖИН</b>							
Тушеная рыба под маринадом			100	18,33	13,78	34,55	236,1
-Свежая рыба	150	100					
-Лук, морковь	10/10	8/8					

-Мука, томат	5/5	5/5					
Рис отварной	50	150	150	2,3	0,38	37,5	161,45
<b>Кондитерское изделие</b>			50	2,37	12	6,9	103
Кисель из свежей ягоды			200	0,49		12,98	140,8
-Ягода св/мор	20	20					
-Сахар	20	20					
-Мука	5	5					
<b>Всего в ужин:</b>				<b>23,49</b>	<b>26,16</b>	<b>91,93</b>	<b>641,35</b>
<b>За весь день:</b>							<b>596</b>
Хлеб ржаной			150	10,56	1,8	44,47	210
Хлеб пшеничный			200	15,5	4,6	98,5	386
<b>Всего в день:</b>				<b>91,0</b>	<b>105,15</b>	<b>292</b>	<b>2440</b>

Согласно составленному меню:

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1,3	70	0,7	12,9	1,190	1,750	287	16,2

ДЕНЬ 4							
Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность, ккал
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Отварная сосиска с крупой:</b>	50	50	80	8,0	3,2	26	280,0
• Сосиска/сарделька			150				
• Крупа	50	150					
• Сливочное масло	5	5					
Батон			40	3,24	16,5	20	133
Сливочное масло	15	15	20				
Сыр	20	18	18	3,9	5,0		45
Какао на молоке с сахаром:			200	10,9	3,0	24,8	150
• Молоко		150					
• Сахар		15					
• Какао-порошок		4					
<b>Всего в завтрак:</b>				<b>26,04</b>	<b>27,7</b>	<b>70</b>	<b>608</b>
<b>ПЕРВЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Сок			200				
<b>Всего в 1-ый полдник:</b>						12,4	50
<b>ОБЕД</b>							
Рассольник со сметанным соусом:			250	7,99	13,22	22,0	260,0
• Соленый огурец	40	40	20				
• Картофель	50	30					
• Мясо	20	14					
• Сливочное масло	5	5					
• Перловка	10	10					
• Лук	10	8					
• Растительное масло	5	5					
• Морковь	10	8					
• Томат	5	5					
Фрукт	150						
Тушеное мясо:			250	15,83	18,21	19,05	320,70
• Мясо	77/86	77/86					
• Крупа	50	150					
• Лук	10	8					
• Растительное масло	10	10					
• Морковь	10	8					
Фрукт			250	0,4		12,0	115
Компот из кураги, сах/фр			200	0,6		20,19	106,20
• Курага, сах/фр		15					
• Сахар		15					
Хлеб		50					
<b>Всего в обед:</b>				<b>24,82</b>	<b>31,43</b>	<b>73,24</b>	<b>801,7</b>

<b>ВТОРОЙ ПОЛДНИК</b>							
<b>Кефир или молоко</b>			200	5,8	3,0		124
<b>Булочка</b>			50	7,0	5,0	56,4	188
<b>Всего во 2-ой полдник:</b>				<b>12,8</b>	<b>8,0</b>	<b>56,4</b>	<b>312</b>
<b>УЖИН</b>							
Порционная курица с тушеной капустой -Курица -Лук, морковь -Мука, томат -Капуста -Соус	100	100	100	8,33	13,78	34,55	339,9
	250	160					
	100						
	10/20	8/16					
		5/5					
	250		150	<b>2,3</b>	<b>0,38</b>	<b>37,5</b>	<b>161,45</b>
	20						
<b>Булочка сдобная или печенье</b>	50		25	<b>2,37</b>	<b>12</b>	<b>6,9</b>	<b>203</b>
-Чай	0,004			<b>0,71</b>			
-Сахар	20	20					
-Лимон	15	15					
<b>Всего в ужин:</b>				<b>26,19</b>	<b>30,76</b>	<b>92</b>	<b>698,35</b>
<b>За весь день:</b>							
Хлеб ржаной			150	10,56	1,8	44,47	285
Хлеб пшеничный			200	15,5	4,6	98,5	386
<b>Всего в день:</b>				<b>89</b>	<b>97</b>	<b>304</b>	<b>2420</b>

Согласно составленному меню:

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1,3	70	0,7	12,9	1,190	1,750	287	16,2



ДЕНЬ 5							
Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность, ккал
<b>ЗАВТРАК</b>							
Пудинг из творога			150	10,16	10,46	26,75	336,2
Сметанный соус			50				
• Творог		80					
• Яйцо		1/10					
• Сахар		5					
• Манка		5					
• Молоко		10					
• Сливочное масло		5					
• Сметана		30					
• Картофельная мука		5					
Батон			40	7,14	22,0	20,18	177,2
Сливочное масло			20				
Яйцо вареное		40					
Какао на молоке с сахаром	2/150	2/150	200	10,9	3,0	24,8	150
	15	15					
<b>Всего в завтрак:</b>				<b>28,2</b>	<b>35,46</b>	<b>71,55</b>	<b>663,4</b>
<b>ПЕРВЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Сок			200				
<b>Всего в 1-ый полдник:</b>						<b>12,4</b>	<b>50</b>
<b>ОБЕД</b>							
Суп гречневый с курицей:			250	3,30	16,27	2,92	237,64
• Куры	40	28					
• Гречка	10	10					
• Лук	10	8					
• Морковь	10	8					
• Сливочное масло	3	3					
• Растительное масло	5	5					
Рыба запеченная с овощами:			100/50	13,52	10,3		97,8
• Рыба	150	100					
• Лук	10	8					
• Морковь	10	8					
• Томат	5	5					
• Мука	3	3					
Картофель	250	150	150	4,20	0,36	46,38	196
Молоко	20						
Фрукт или кондитерское изделие	200/40						
Соленый огурец		50	50	3,64	8,06	16,75	23,4
Компот из с/фр		15/13	200	0,02		16,9	56,25
Хлеб ржаной			150	10,56	1,8	44,47	210
Хлеб пшеничный			200	15,5	4,6	98,5	386
<b>Всего в обед:</b>				<b>47,44</b>	<b>25,12</b>	<b>209,17</b>	<b>969</b>

### УЖИН

«Ежики мясные»	250	250	100	8,33	13,78	34,55	136,1
• Мясо	77/86						
• Лук, морковь	10/20	8/16					
• Мука, томат		5/5					
• Капуста	150		150	2,3	0,38	37,5	161,45
• Рис	20						
• Соус	50						
Салат крестьянский	100						
• Картофель	80						
• Соленый огурец	40						
• Зеленый горошек припущенный	30						
• Растительное масло	3						
<b>Ватрушка с повидлом</b>	50		25	2,37	12	6,9	103
			200	0,49		12,98	140,8
• Чай	0,004						
• Сахар	20	20					
• Лимон	15	15					
<b>Всего в ужин:</b>				<b>26,19</b>	<b>30,76</b>	<b>62</b>	<b>698,35</b>
<b>За весь день:</b>							
Хлеб ржаной			150	10,56	1,8	44,47	285
Хлеб пшеничный			200	15,5	4,6	98,5	386
<b>Всего в день:</b>				<b>101</b>	<b>91</b>	<b>355</b>	<b>2410</b>

Согласно составленному меню:

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1,3	70	0,7	12,9	1,190	1,750	287	16,2

ДЕНЬ 6							
Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность, ккал
<b>ЗАВТРАК</b>							
Манные биточки с джемом:			160/40	5,21	4,95	32,93	207,55
• Манка		40					
• Молоко		80					
• Яйцо		1/6					
• Мука, растит. масло		10/10					
Сыр	20	18		3,9	5,5		45
Батон, сливочное масло		40		3,24	16,5	20,18	132,2
Какао на молоке:		2/150	200	10,9	3,0	24,8	150
• Какао, сахар		15					
• Молоко							
<b>Всего в завтрак:</b>				<b>23,25</b>	<b>29,95</b>	<b>77,91</b>	<b>534,75</b>
<b>ПЕРВЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Сок в ассортименте			200				
<b>Всего в 1-ый полдник:</b>						<b>12,4</b>	<b>50</b>
<b>ОБЕД</b>							
Борщ с мясом со сметанным соусом:			250	2,52	5,48	10,5	197,7
• Капуста	50	30					
• Свекла	50	30					
• Мясо	20	18					
• Картофель	50	30					
• Лук, морковь	10	8					
• Томат	2	2					
• Сметана, мука	10/2	10/2					
Гуляш мясной:	100	80	100	16	13,47	23,33	207
• Мясо	77/86	68/73					
• Мука, томат		2/2					
• Лук, морковь	10/10	8/8					
Крупа	40		150	6,5	0,9	22,2	184,5
Свежий огурец	50		40	11,5	0,8	18	108
Фрукт			1 шт.	0,4		21,3	115
Компот из ягоды св/мор	15		200	0,38		5	80
• Сахар	15						
Хлеб							
Компот из сухофруктов:			200	0,48		15,19	97,20
• Ягоды		15					
• Сахар		15					
<b>Всего в обед:</b>				<b>37,58</b>	<b>22,65</b>	<b>100,65</b>	<b>989,8</b>
<b>ВТОРОЙ ПОЛДНИК</b>							
Молоко			200	6,72	6,66	7,6	124
Выпечка			50	3,6	5,0	48,8	188
<b>Всего во 2-ой полдник:</b>				<b>10,32</b>	<b>11,6</b>	<b>56,4</b>	<b>312</b>
<b>УЖИН</b>							
Мясо тушеное	77	86	100	8,33	13,78	34,55	136,1
Сложный гарнир	120/100	120/100					

• Картофель	250	150					
• Лук, морковь		5/5					
• Мука, томат	60		150	2,3	0,38	37,5	161,45
• Капуста	150	120					
Булочка	50		25	2,37	12	6,9	103
			200	0,49		12,98	140,8
• Чай	<b>0,004</b>						
• Сахар	<b>20</b>	<b>20</b>					
• Лимон	<b>15</b>	<b>15</b>					
<b>Всего в ужин:</b>				<b>26,19</b>	<b>20,76</b>	<b>102</b>	<b>698,35</b>
Хлеб ржаной			150	10,56	1,8	44,47	285
Хлеб пшеничный			200	15,5	4,6	98,5	386
<b>Всего в день:</b>				97	84	349	2580

Согласно составленному меню:

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1,3	70	0,7	12,9	1,190	1,750	287	16,2

## ДЕНЬ 7

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность, ккал
<b>ЗАВТРАК</b>							
Спагетти с сыром:			250/20	3,96	9,56	41,81	269,3
• Макароны изделия	60	160					
• Сыр	20	18					
• Сливочное масло	5						
Яйцо вареное вкрутую			1 шт.	12,7	4,6	0,7	157
Батон, сливочное масло			40/20	3,24	16,5	11,2	133
Какао на молоке:			200	10,9	3,0	24	150
• Какао, сахар		4/15					
• Молоко		100					
<b>Всего в завтрак:</b>				<b>30,8</b>	<b>23,66</b>	<b>77,71</b>	<b>721</b>
<b>ПЕРВЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Сок в ассортименте			200				
<b>Всего в 1-ый полдник:</b>						<b>12,4</b>	<b>50</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат деликатесный:			100	3,9	1,76	3,42	140,8
• Капуста	100	70					
Зеленый горошек припущенный	20	20					
• Лук	10	8					
• Растительное масло		3					
Свекольник со сметанным соусом:			250	3,75	1,51	18,96	160
• Свекла	100	70					
• Мясо	20	15					
• Картофель	50	30					
• Лук	10	8					
• Томат		5					
• Растительное масло		5					
• Сливочное масло		5					
Сметанный соус			20	1,31	2,09	17,32	52,67
Тушеная курица			250/50	11	28,4	14,53	320
• Куры	100	90					
• Мука, томат		5/5					
• Лук, морковь	10/10	8/8					
• Рис	60	150					
Фрукт			1 шт.	0,4		11,3	115
Компот из свежей ягоды:			200				
• Ягода		15		1,0		16	60,1
• Сахар		15					
Хлеб	50	50					
<b>Всего в обед:</b>				<b>41,36</b>	<b>33,76</b>	<b>71,53</b>	<b>848,57</b>

## УЖИН

Рубленые голубцы с мясом	250	250	100	8,33	13,78	34,55	136,1
• Мясо	77/86						
• Лук, морковь	10/20	8/16					
• Мука, томат		5/5					
• Капуста	150		150	2,3	0,38	37,5	161,45
• Рис	20						
Булочка	50		25	2,37	12	6,9	103
			200	0,49		12,98	140,8
• Чай	0,004						
• Сахар	20	20					
• Лимон	15	15					
<b>Всего в ужин:</b>				<b>26,19</b>	<b>30,76</b>	<b>192</b>	<b>698,35</b>
Хлеб ржаной			150	10,56	1,8	44,47	285
Хлеб пшеничный			200	15,5	4,6	98,5	386
<b>Всего в день:</b>				<b>98</b>	<b>88</b>	<b>353</b>	<b>2330</b>

Согласно составленному меню:

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1,3	70	0,7	12,9	1,190	1,750	287	16,2

ДЕНЬ 8							
Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность, ккал
<b>ЗАВТРАК</b>							
Молочная каша:			250	7,39	9,9	27,60	201
• Крупа	30	30	150				
• Молоко	100	90	90				
• Масло сливочное		5	5				
• Сахар		5	5				
Батон пшеничный			40				
Сливочное масло			20	3,24	16,5	20,0	132,2
Сыр	20	15	15	3,9	5,5	-	45
Кофе с молоком:			200	10,3	5,0	23,0	150
• Кофе	2	2					
• Сахар	15	15					
• Молоко	150	150					
<b>Всего в завтрак:</b>				<b>24,83</b>	<b>26,9</b>	<b>70,6</b>	<b>528,2</b>
<b>ПЕРВЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Сок в ассортименте			200				
<b>Всего в 1-ый полдник:</b>						<b>12,4</b>	<b>50</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат из овощей с зеленью							
• Свежие огурцы, помидоры	50/50	40/40					
• Лук зеленый	10/3	8/3					
• Растительное масло							
Суп гороховый с мясом и сухариками:			250	8,28	9,73	10,85	254,2
• Сухой горох	40/40	40/35	20				
• Картофель	80	50					
• Лук, морковь	10/10	8/8					
• Растительное масло	5/5						
• Мясо	20	15					
Плов с мясом:			250	17,84	8,5	20,64	217,25
• Рис	60	150					
• Мясо	77/86	68/73					
• Томат	5	5					
• Лук, морковь	10/10	8/8					
Компот из кураги/ сф/р		15	200	0,48		20,19	97,09
• Сахар		15					
Фрукт			1 шт.	0,4		11,3	192
Хлеб							
<b>Всего в обед:</b>				<b>30,2</b>	<b>30,19</b>	<b>76,3</b>	<b>895,54</b>
<b>ВТОРОЙ ПОЛДНИК</b>							
Молоко			200	5,6	3,4	9,4	100
Выпечка			50	7,6	4,0	56,4	288
<b>Всего во 2-ой полдник:</b>				<b>13,2</b>	<b>7,4</b>	<b>65,8</b>	<b>388</b>
<b>УЖИН</b>							
Салат из квашеной капусты с зеленым	100	70	90	0,99	4,01	4,24	69,0

горошком с растительным маслом	20	16					
	3	3					
Картофель тешеный с курицей <ul style="list-style-type: none"> <li>• Картофель</li> <li>• Куры</li> <li>• Сливочное масло</li> <li>• Мука</li> <li>• Томат</li> <li>• Лук</li> <li>• Морковь</li> </ul>			170	<b>12,60</b>	<b>6,16</b>	<b>20,80</b>	
	210	150	50	<b>0,30</b>	<b>4,0</b>	<b>19,19</b>	<b>151,0</b>
	100	100					
		5					
		5					
		5					
	10	8					
	10	8					
Хлеб							
Кондитерское изделие			25	1,37	13,0	6,96	103,0
Кисель вишневый			200	0,49		32,98	140,8
<b>Всего в ужин:</b>			<b>350</b>				
Хлеб ржаной			150	10,56	1,8	44,47	210
Хлеб пшеничный			200	15,5	4,6	98,5	386
<b>Всего в день:</b>				<b>87</b>	<b>93</b>	<b>358</b>	<b>2520</b>

Согласно составленному меню:

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1,3	70	0,7	12,9	1,190	1,750	287	16,2



ДЕНЬ 9							
Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность, ккал
<b>ЗАВТРАК</b>							
Молочная каша			250	4,39		27,60	201,0
-крупы	30	30	150		3,9		
-молоко	100	90	90				
-сахар	5	5	5				
-сливочное масло	5	5	5				
Батон			40	3,24	16,5	20,0	132,2
Сливочное масло			20				
Сыр	20	15	18	3,9	5,6		45
Кофе с молоком:			200	10,3	5,0	23,0	150
-кофе	2	2					
-молоко	150	150					
-сахар	15	15					
<b>Всего в завтрак:</b>				<b>21,83</b>	<b>31,0</b>	<b>50,60</b>	<b>528,2</b>
<b>ПЕРВЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Сок			200				
<b>Всего в 1-ый полдник:</b>						<b>12,4</b>	<b>50</b>
<b>ОБЕД</b>							
Борщ с мясом сметанным соус			250	252	5,48	10,5	197,7
			20	0,28	2	0,32	20,6
-капуста	50	40					
-картофель	80	50					
-свекла	50	40					
-лук	10	8					
-морковь	10	8					
-томат	5	5					
-мясо	40	25					
-растительное масло	5	5					
Тушеный картофель с мясом			250	17,84	8,5	30,64	317,25
-картофель	40	40					
-мясо	77/86	77/86					
-лук	10	8					
-морковь	10	8					
-томат	3	3					
-сливочное масло	5	5					
-растительное масло	5	5					
Компот из кураги (с/фр)			200	0,48		20,19	97,09
-ягоды		15					
-сахар		15					
<b>Всего в обед:</b>				<b>30,4</b>	<b>21,0</b>	<b>62</b>	<b>894</b>

<b>ВТОРОЙ ПОЛДНИК</b>							
Молоко			200	5,6	3,4	9,4	100
Выпечка			100				188
<b>Всего во 2-ой полдник:</b>				<b>10,45</b>	<b>8,4</b>	<b>55,8</b>	<b>288</b>
<b>УЖИН</b>							
<b>Свежий помидор</b>	60	50	50	1,54	0,010		20,50
Тушеная рыба			100				
с овощами:			50				
• Крупа	60		150	21	12	15	320,96
• Рыба	150	100					
• Мука, томат		5/5					
• Лук, морковь	10/10	8/8					
Кондитерское изделие			25	2,7	6,8	28	203,0
Чай с сахаром:			200	0,02		17	56,4
• Чай			2				
• Лимон			15				
• Сахар			15				
<b>Всего в ужин:</b>				<b>25,26</b>	<b>18,81</b>	<b>170</b>	<b>601</b>
<b>За весь день:</b>			<b>350</b>	<b>26,06</b>	<b>6,4</b>	<b>145</b>	<b>596</b>
Хлеб ржаной			150				
Хлеб пшеничный			200				
<b>Всего в день:</b>				<b>87</b>	<b>79</b>	<b>350</b>	<b>2380</b>

Согласно составленному меню:

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7	8	9	10	11	12	13	14
1,3	65	0,8	13,0	1,200	1,0700	274	14,9

## ДЕНЬ 10

Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Химический состав			
				Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность, ккал
<b>ЗАВТРАК</b>							
Пудинг из творога			150	10,16	10,46	26,75	336,2
Сметанный соус			50				
• Творог		100					
• Яйцо		1/10					
• Сахар		5					
• Манка		5					
• Молоко		10					
• Сливочное масло		5					
• Сметана		30					
• Картофельная мука		5					
Батон	40	40	40	7,14	22,0	20,36	177
Сливочное масло	15	15	15				
Сыр	20		18	3,9	5,6		45
Какао на молоке с сахаром	2/150	2/150	200	10,9	3,0	24,8	150
	15	15					
<b>Всего в завтрак:</b>				<b>28,2</b>	<b>35,46</b>	<b>61,55</b>	<b>663</b>
<b>ПЕРВЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Сок			200				
<b>Всего в 1-ый полдник:</b>						<b>12,4</b>	<b>50</b>
<b>ОБЕД</b>							
Свекольник с мясом			250	3,75	4,51	18,96	160
• Свекла	100	80					
• Мясо	20	20					
• Картофель	50	35					
• Лук	10	8					
• Томат	5	5					
• Растительное масло	5	5					
• Сливочное масло	5	5					
Котлета рыбная с картофельным пюре		100		20,0	15,0	24,0	390,9
		150					
• Мясо	100	80					
• Мука		5					
• Томат		5					
• Лук	10	8					
• Морковь	10	8					
• Картофель	250	150					
• Молоко	20	20					
• Растительное масло	5	5					
• Сливочное масло	5	5					
Фрукт			250	0,5		120	75
Компот с/фр -ягоды		15	200	0,40		0,45	
-сахар		15					
Хлеб пшеничный	150	150		10,56	4,25	19,74	210
<b>Всего в обед:</b>				<b>25,21</b>	<b>23,76</b>	<b>75,15</b>	<b>835,4</b>

<b>ВТОРОЙ ПОЛДНИК</b>							
Кефир или молоко			200	5,0	3,0		
Выпечка			100	7,6	5,0	56,4	
<b>Всего во 2-ой полдник:</b>				<b>12,6</b>	<b>8,0</b>	<b>56,4</b>	<b>280</b>
<b>УЖИН</b>							
Салат из моркови:	100	70	80	1,58	8,04	11,7	
• Морковь							
• Растительное масло		5					
• Чеснок		5					
Порционная курица с тушеными овощами:	130	100	100/50	12	7	10	339,9
• Куры							
• Лук, морковь	10/10	8/8					
• Мука, томат		5/5					
• Растительное масло		5					
Отварные рожки	60	150	150	7,87	9,8	20,51	
Кондитерское изделие			25	3,7	6,8	19	
Чай с лимоном			200	0,02		17	
• Чай, сахар	2/15	2/15					
• Лимон	20	18					
<b>Всего в ужин:</b>				<b>18</b>	<b>15,17</b>	<b>132,64</b>	<b>681</b>
<b>За весь день:</b>				350	26,06	6,4	
Хлеб ржаной				150			
Хлеб пшеничный				200			
<b>Всего в день:</b>				<b>84</b>	<b>82</b>	<b>340</b>	<b>2510</b>

Согласно составленному меню:

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
7	8	9	10	11	12	13	14
1,2	65	0,8	13,0	1,140	1,720	279	15,0