

Утверждено  
 Заведующим МКДОУ детский сад с.Алехино  
 \_\_\_\_\_ Т.В.Белькова

**Примерное перспективное десятидневное меню на организацию питания воспитанников  
 в МКДОУ д/сад с. Алехино. Возраст 1 - 3лет.**

<b>1 день</b>								
		Расход сырья		выход	белки	жиры	углеводы	Ккал.
завтрак		брутто	Нетто					
	<b>1 Каша манная молочная</b>			150	4,3	6,1	21,2	156,9
	-крупа манная	23,25	23,25					
	-сахар	3,75	3,75					
	-масло сливочное	3,75	3,75					
	-молоко	79	79					
	-вода	53	53					
	<b>2 Чай с сахаром и лимоном</b>			160	0,1	0	11,04	44,4
	-чай	0,4	0,4					
	-сахар	12	12					
	-вода	200	200					
	лимон	5,6	5,2					
	<b>3 багет с маслом</b>			30/5	3,1	8,9	17	160,5
	-багет	30	30					
	-масло сливочное	5	5					
	<b>Итого :</b>				<b>7,5</b>	<b>15</b>	<b>49,24</b>	<b>361,8</b>
<b>2 завтрак</b>								
	<b>Напиток из шиповника</b>			150	0,5	0,2	18	74,4
	-сахар	12	12					
	-шиповник сухой	16,1	15					
	-вода	172,5	172,5					
	<b>ИТОГО :</b>				<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>18</b>	<b>74,4</b>
<b>обед</b>								
	<b>1 щи со сметаной на кур. бульоне</b>			150	1,3	1,8	6,3	48,6
	-куриный бульон	140	140					
	-картофель	22,5	21					
	-лук	7,5	6,3					

	-морковь	12	9,6					
	-масло растит.	2	2					
	- соль	1,5	1,5					
	-петрушка	1,5	1,1					
	-сметана	3	3					
	-вода	80	80					
	-капуста	37,5	30					
	<b>2 тефтели куриные с рисом</b>			50	7,9	7,9	7,3	133,1
	- курица	44,7	39,6					
	-лук	21,4	18,9					
	-крупа рисовая	5,4	5,4					
	-мука пшеничная	3,6	3,6					
	-масло сливочное	3,6	3,6					
	-соль	0,5	0,5					
	-вода	6,3	6,3					
	<b>3 горошница</b>			120	11,6	1,0	27,0	163,8
	-горох	60	60					
	-соль	0,4	0,4					
	-вода	123,2	123,2					
	<b>4 соус белый основной</b>			20	0,2	0,8	1,05	12,2
	- мука пшеничная	2	2					
	- лук	3,57	3,57					
	-масло сливочное	0,3	0,3					
	- вода	14,12	14,12					
	-соль	0,11	0,11					
	<b>5 кисель из яблок</b>			150	0,07	0,07	22,7	93,7
	-яблоки	29,2	25,5					
	- сахар	20	20					
	-вода	196,6	196,6					
	-крахмал	9	9					
	<b>6 хлеб</b>	40	40	40	2	0,4	11,9	76,85
	итого				<b>23,07</b>	<b>11,97</b>	<b>76,25</b>	<b>528,25</b>
<b>ПОЛДНИК</b>								
	<b>1 сдоба обыкновенная</b>			40	1,7	1,8	10,5	96,8
	-мука	30	30					
	-сахар	3,0	3,0					
	-масло сливочное	1,5	1,5					
	-меланж	0,9	0,9					
	-соль	0,34	0,34					
	-дрожжи	0,36	0,36					
	-вода	10,6	10,6					
	<b>2 чай с сахаром</b>			160	0,1	0	11,04	44,4
	- чай	0,4	0,4					
	- сахар	12	12					
	-вода	160	160					
	итого				<b>1,8</b>	<b>1,8</b>	<b>21,54</b>	<b>141,2</b>

	<b>Итого за день</b>				<b>32,87</b>	<b>28,79</b>	<b>165,03</b>	<b>1105,65</b>
<b>2 день</b>								
<b>завтрак</b>	<b>завтрак</b>							
	<b>1 каша рисовая молочная</b>			150	3,5	6,1	20,7	151,7
	- рис	23,5	23,5					
	-молоко	78	78					
	-сахар	3,75	3,75					
	-масло сливочное	3,75	3,75					
	-вода	54	54					
	<b>2 какао с молоком</b>			160	2,6	2,6	13,6	88,2
	- какао порошок	1,77	1,77					
	- сахар	8,89	8,89					
	-вода	71	71					
	-молоко	98	98					
	<b>3 багет с маслом</b>			30/5	3,1	8,9	17	160,5
	- багет	30	30					
	- масло сливочное	5	5					
	итого				<b>9,2</b>	<b>17,6</b>	<b>51,3</b>	<b>400,4</b>
<b>2 завтрак</b>								
	<b>Компот из кураги</b>			150	0,7	0	18,04	75,5
	- сахар	15	15					
	-курага	21,4	20					
	-вода	202	202					
	итого				<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>18,04</b>	<b>75,5</b>
<b>обед</b>								
	<b>Винегрет с растительным маслом</b>							
	картофель	9	6,6	30	0,1	0	1	4,6
	лук	5,6	4,5		0,1	0	0,3	1,7
	морковь	3,8	3		0	0	0,2	0,9
	свекла	5,6	4,5		0,1	0	0,4	1,7
	Огурец соленый	11,2	9		0,1	0	0,1	0,9
	Масло подсолнечное	3	3		0	2,6	0	23,7
	соль	0,1	0,1		0	0	0	0
	<b>1 суп гороховый на курином бульоне</b>			150	3,1	3,3	10,2	87,9
	-картофель	41,8	31					
	-горох очищенный	12,5	12,4					
	- лук	7,44	6,2					
	- морковь	9,92	7,75					
	- масло растительное	3,1	3,1					
	- бульон куриный	120	120					
	-соль	0,53	0,53					
	<b>2 картофельное</b>			120	2,4	3,8	16,9	111,4

	<i>пюре</i>							
	- картофель	136,8	102,6					
	- масло сливочное	4,2	4,2					
	- молоко	18,96	18					
	<b>3 котлета из говядины</b>			50	8,9	8,7	7,1	143
	-говядина	58	43					
	-хлеб	9,5	9,5					
	-молоко(вода)	11,	11,5					
	-масло сливочное	3,5	3,5					
	<b>4 компот из сухофруктов</b>			150	0,3	0	20,8	84,7
	- смесь сухофруктов	15	15					
	-сахар	12	15					
	-вода	152,5	152,5					
	<b>5 хлеб</b>	40	40	40	2	0,4	11,9	76,85
	итого				<b>19,8</b>	<b>17,4</b>	<b>71,5</b>	<b>546,05</b>
<b>ПОЛДНИК</b>								
	<b>1 ватрушка с повидлом</b>			40	3,1	2,7	14,5	92,7
	-мука пшеничная	18,35	18,35					
	- сахар	1,28	1,28					
	-масло сливочное	0,55	0,55					
	-соль	0,29	0,29					
	- дрожжи	0,55	0,55					
	- вода	8,7	8,7					
	-мука	0,87	0,87					
	-повидло	16,49	15					
	-меланж	0,75	0,75					
	-масло растительное	0,13	0,13					
	<b>2 чай сладкий</b>			160	0,1	0	11,04	44,4
	-чай	0,4	0,4					
	-сахар	12	12					
	-вода	160	160					
	итого				3,2	2,7	28,3	137,1
	<b>Итого за день</b>				<b>32,9</b>	<b>37,7</b>	<b>169,14</b>	<b>1159,05</b>
<b>3 день</b>								
<b>завтрак</b>								
	<b>1 каша молочная «геркулес»</b>			150	5,02	7,1	20,3	163,2
	-геркулес	23,25	23,25					
	- молоко	81,75	81,75					
	- вода	53,25	53,25					
	- сахар	3,75	3,75					
	- масло сливочное	3,75	3,75					
	<b>2 чай сладкий</b>			160	0,1	0	11,04	44,4
	-чай	0,4	0,4					

	- сахар	12	12					
	-вода	160	160					
	<b>3 багет с маслом</b>			30/5	3,1	8,9	17	160,5
	-багет	30	30					
	-масло сливочное	5	5					
	<b>Итого</b>				<b>8,22</b>	<b>16</b>	<b>48,34</b>	<b>368,1</b>
<b>2 завтрак</b>								
	<b>Напиток из шиповника</b>			150	0,5	0,2	18	74,4
	-сахар	12	12					
	-шиповник сухой	16,1	15					
	-вода	172,5	172,5					
	<b>ИТОГО :</b>				<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>18</b>	<b>74,4</b>
<b>обед</b>								
	<b>1 борщ со сметаной</b>			150	1,09	2,9	7,65	65,5
	-куриный бульон	140	140					
	-свекла	30	24					
	-капуста белокочан.	15	12					
	- картофель	16,05	12					
	- морковь	9,45	7,5					
	- лук	7,2	6					
	-томат.паста	4,5	4,5					
	- масло растительное	3	3					
	-сахар	1,5	1,5					
	-соль	0,6	0,6					
	-сметана	8	8					
	<b>2 биточки куриные</b>			70	10,6	10,7	6,5	165,5
	-курица	61,25	36,87					
	-хлеб пшенич.	9,37	9,37					
	- молоко или вода	13,12	13,12					
	-масло сливочное	1,87	1,87					
	<b>3 рис отварной</b>			120	2,9	4,2	29,3	167,7
	-рис	42,8	42,8					
	-мало сливочное	5,4	5,4					
	-соль	0,5	0,5					
	<b>4 соус белый основной</b>			20	0,2	0,8	1,05	12,2
	- мука пшенич.	2	2					
	- лук	3,57	3,57					
	-масло сливочное	0,3	0,3					
	- вода	14,12	14,12					
	-соль	0,11	0,11					
	<b>5 кисель из концентрата</b>			150	0	0	8,5	34
	-кисель из концентрата	18	18					

	-сахар	7,5	7,5					
	-вода	142,5	142,5					
	<b>6 хлеб</b>	40	40	40	2	0,4	11,9	76,85
	<b>Итого</b>				<b>16,79</b>	<b>19</b>	<b>64,9</b>	<b>521,75</b>
<b>ПОЛДНИК</b>								
	<b>1 пирожок печеный с картошкой</b>			40	2,75	3,06	17,4	109,2
	-мука пшеничная	25	25					
	-молоко	10	10					
	-яйцо	0,06	0,06					
	-масло сливочное	1,8	1,8					
	-дрожжи	1,2	1,2					
	-соль	0,3	0,3					
	-сахар	0,8	0,8					
	-вода	12	12					
	-масло растительное	1,8	1,8					
	-картофель	25	25					
	<b>2 чай сладкий</b>			160	0,1	0	11,04	44,4
	- чай	0,4	0,4					
	- сахар	12	12					
	-вода	160	160					
	Итого				2,85	3,06	28,4	153,6
	<b>Итого за день</b>				<b>28,27</b>	<b>38,26</b>	<b>159,64</b>	<b>1117,85</b>
<b>4 день</b>								
<b>завтрак</b>								
	<b>1 Каша пшеничная молочная</b>			150	5,1	6,2	23,2	169
	- пшено	30	30					
	- вода	50,25	50,25					
	- молоко	75	75					
	- соль	0,22	0,22					
	- сахар	3,75	3,75					
	-масло сливочное	3,75	3,75					
	<b>2 чай сладкий</b>			160	0,1	0	11,04	44,4
	-чай	0,4	0,4					
	- сахар	12	12					
	-вода	160	160					
	<b>3 багет с маслом</b>			30/5	3,1	8,9	17	160,5
	-багет	30	30					
	-масло сливочное	5	5					
	<b>Итого</b>				<b>8,3</b>	<b>15,1</b>	<b>51,24</b>	<b>373,9</b>
<b>2 завтрак</b>								
	<b>Напиток из шиповника</b>			150	0,5	0,2	18	74,4
	-сахар	12	12					

	-шиповник сухой	16,1	15					
	-вода	172,5	172,5					
	<b>ИТОГО:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>18</b>	<b>74,4</b>
<b>обед</b>								
	<i>1 суп лапша домашняя на курином бульоне</i>			150	1,3	3	7,2	61,4
	- мука	10,5	10,5					
	- яйцо	3	3					
	- вода	2,1	2,1					
	- соль	0,18	0,18					
	-лук	7,2	6					
	- масло растительн.	3	3					
	- бульон куриный	142,5	142,5					
	- лук	2,85	2,4					
	- морковь	2,9	2,4					
	-соль	0,7	0,7					
	<i>2 рыба припущенная с овощами</i>			60	5,1	0,4	2,5	36,7
	- минтай	33	30					
	-вода	15	15					
	- морковь	31	25					
	- лук	3	2					
	<i>3 картофельное пюре</i>			120	2,4	3,8	16,9	111,4
	-картофель	136,8	102,6					
	-молоко	18,96	18					
	-масло сливочное	4,2	4,2					
	<i>4 компот из сухофруктов</i>			150	0,3	0	20,8	84,7
	- смесь сухофруктов	15	15					
	-сахар	12	15					
	-вода	152,5	152,5					
	<i>5 хлеб</i>	40	40	40	2	0,4	11,9	76,85
	<b>итого</b>				<b>11,1</b>	<b>7,6</b>	<b>59,3</b>	<b>371,05</b>
<b>полдник</b>								
	<i>1 печенье</i>	30	30	30	1,5	2	14,9	83,2
	<i>2 какао с молоком</i>			160	2,6	2,6	13,6	88,2
	- какао порошок	1,77	1,77					
	- сахар	8,89	8,89					
	-вода	71	71					
	-молоко	98	98					
	итого				8,4	10,2	34,6	171,4
	<b>Итого за день</b>				<b>28,3</b>	<b>33,1</b>	<b>163,14</b>	<b>1083,65</b>
<b>5 день</b>								

<b>завтрак</b>								
	<b>1 Каша гречневая молочная жидкая</b>			150	5,1	7,3	18,2	158,9
	- крупа гречневая	20	20					
	- вода	18	18					
	- молоко	112,5	112,5					
	- сахар	4,5	4,5					
	- масло сливочное	4,5	4,5					
	- соль	0,37	0,37					
	<b>2 чай сладкий</b>			160	0,1	0	11,04	44,4
	- чай	0,4	0,4					
	- сахар	12	12					
	- вода	160	160					
	<b>3 багет с маслом</b>			30/5	3,1	8,9	17	160,5
	- багет	30	30					
	- масло сливочное	5	5					
	<b>итого</b>				<b>8,3</b>	<b>16,2</b>	<b>46,24</b>	<b>363,8</b>
<b>Завтрак</b>								
	<b>компот из сухофруктов</b>			150	0,3	0	20,8	84,7
	- смесь сухофруктов	15	15					
	- сахар	12	15					
	- вода	152,5	152,5					
	итого				0,3	0	20,8	84,7
<b>обед</b>								
	<b>1 суп с клецками на курином бульоне</b>			150	3,8	1,2	13,9	85,6
	- картофель	30	21					
	- морковь	12	9,6					
	- бульон куриный	140	140					
	- мука пшеничная	15	15					
	- яйцо	7,5	7,5					
	- вода	24	24					
	- лук	2,4	1,92					
	<b>2 капуста тушеная с курицей</b>			120	13,2	13,2	8	203,7
	- капуста белокочанная	114,6	91,7					
	- лук	8	6,4					
	- морковь	4	3,2					
	- сахар	2,4	2,4					
	- мука пшеничная	1	1					
	- курица	72,3	64					
	- томат. пюре	4,8	4,8					
	- масло сливочное	6	6					



	-масло подсолнечное	0,3	0,3					
	-соль	0,5	0,5					
	<b>3 компот из яблок</b>			150	0,1	0,1	17,9	72,9
	- яблоко	34,05	30					
	-сахар	15	15					
	- вода питьевая	129	129					
	<b>4 хлеб</b>	40	40	40	2	0,4	11,9	76,85
	<b>итого</b>				<b>19,1</b>	<b>14,9</b>	<b>51,7</b>	<b>439,05</b>
<b>ПОЛДНИК</b>								
	<b>1 биточки манные</b>			40	3,19	5,25	18,7	149,2
	- крупа манная	15	15					
	-молоко сгущённое	9,09	9,09					
	- вода	45	45					
	- сахар	3,64	3,64					
	- яйцо	3,69	3,69					
	-масло сливочное	3,64	3,64					
	-соль	0,45	0,45					
	<b>2 чай сладкий с молоком</b>			160	1,06	1,1	12,1	62,5
	- чай	0,2	0,2					
	- сахар	12	12					
	-вода	150	150					
	-молоко	40	40					
	итого				4,25	6,35	30,8	211,7
	<b>Итого за день</b>				<b>31,95</b>	<b>37,45</b>	<b>149,54</b>	<b>1099,25</b>
<b>6 день</b>								
<b>завтрак</b>								
	<b>1 каша молочная «геркулес»</b>			150	5,02	7,1	20,3	163,2
	-геркулес	23,25	23,25					
	- молоко	81,75	81,75					
	- вода	53,25	53,25					
	- сахар	3,75	3,75					
	- масло сливочное	3,75	3,75					
	<b>2 чай сладкий</b>			160	0,1	0	11,04	44,4
	-чай	0,4	0,4					
	- сахар	12	12					
	-вода	160	160					
	<b>3 багет с маслом</b>			30/5	3,1	8,9	17	160,5
	-багет	30	30					
	-масло сливочное	5	5					
	<b>Итого</b>				<b>8,22</b>	<b>16</b>	<b>48,34</b>	<b>368,1</b>

<b>2 завтрак</b>								
	<i>Напиток из шиповника</i>			150	0,5	0,2	18	74,4
	-сахар	12	12					
	-шиповник сухой	16,1	15					
	-вода	172,5	172,5					
	<b>ИТОГО:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>18</b>	<b>74,4</b>
<b>обед</b>								
	<i>1 суп с макаронными изделиями на курином бульоне</i>			150	1,6	1,7	12,9	73,3
	-картофель	62	46,5					
	-макаронные изделия	6,2	6,2					
	-морковь	7,7	6,2					
	- лук	7,4	6,2					
	-масло растительное	1,55	1,55					
	-бульон куриный	140	140					
	-соль	0,51	0,51					
	<i>2 каша пшеничная рассыпчатая</i>			120	5,1	5,2	28,4	180,6
	-крупа пшеничная	46,8	46,8					
	- масло сливочное	6	6					
	- соль	0,4	0,4					
	-вода	82,8	82,8					
	<i>3 гуляш из курицы</i>			60	10,1	9,8	2,4	139,2
	-курица	73	64					
	-лук	8,7	7,0					
	-мука пшеничная	1,9	1,9					
	-томатная паста	5,5	5,5					
	-масло сливочное	3,2	3,2					
	-соль	0,2	0,2					
	-вода	80,3	80,3					
	<i>4 компот из сухофруктов</i>			150	0,3	0	20,8	84,7
	- смесь сухофруктов	15	15					
	-сахар	12	15					
	-вода	152,5	152,5					
	<b>5 хлеб</b>	40	40	40	2	0,4	11,9	76,85
	<b>итого</b>				<b>19,1</b>	<b>17,1</b>	<b>76,4</b>	<b>554,65</b>
<b>полдник</b>								
	<i>1 сдоба обыкновенная</i>			40	1,7	1,8	10,5	96,8
	-мука	30	30					
	-сахар	3,0	3,0					
	-масло сливочное	1,5	1,5					

	-меланж	0,9	0,9					
	-соль	0,34	0,34					
	-дрожжи	0,36	0,36					
	-вода	10,6	10,6					
	<b>Снежок</b>	155	150	150	4,35	4,8	6	88,5
	<b>итого</b>				<b>6,05</b>	<b>6,6</b>	<b>16,6</b>	<b>185,3</b>
	<b>Итого за день</b>				<b>33,9</b>	<b>39,9</b>	<b>159,24</b>	<b>1182,45</b>
<b>7 день</b>								
<b>завтрак</b>								
	<b>1 суп молочный с макаронными изделиями</b>			150	4,3	4,2	13,6	109,4
	-молоко	105	105					
	-вода	45	45					
	-вермишель, макарроны	12	12					
	- сахар	1,2	1,2					
	- масло сливочное	1,5	1,5					
	<b>2 чай с сахаром</b>			160	0,1	0	11,04	44,4
	- чай	0,4	0,4					
	- сахар	12	12					
	-вода	160	160					
	<b>3 багет с маслом</b>			30/5	3,1	8,9	17	160,5
	-багет	30	30					
	-масло сливочное	5	5					
	<b>итого</b>				<b>7,5</b>	<b>13,1</b>	<b>41,64</b>	<b>314,3</b>
<b>2завтрак</b>								
	<b>компот из сухофруктов</b>			150	0,3	0	20,8	84,7
	- смесь сухофруктов	15	15					
	-сахар	12	15					
	-вода	152,5	152,5					
	<b>итого</b>				<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20,8</b>	<b>84,7</b>
<b>обед</b>								
	<b>1 суп рыбный «уха»</b>			150	7,69	2,85	10,68	99,2
	-картофель	60	45					
	-лук	5	4					
	-морковь	5	4					
	-масло сливочное	3	3					
	-крупа (перловка, рис, пшено)	4	4					
	-рыба(горбуша)	51	39					
	-вода	114	114					
	<b>2 курица отварная</b>			60	19,3	1,4	0,7	92,9
	-птица	97,6	86,4					
	-лук	2,7	2,4					
	-зелень	2,7	2,4					



	<b>1 омлет</b>			80	6,6	8,8	3	107,6
	-яйца	36	36					
	-молоко	48	48					
	-масло сливочное	2,4	2,4					
	-соль	0,2	0,2					
	<b>2 салат из зеленого горошка</b>			50	1,4	2,5	2,8	40,6
	- горошек зеленый консервированный	73	47,4					
	-масло растительное	2,5	2,5					
	-лук	0,6	0,4					
	<b>3 какао с молоком</b>			160	2,6	2,6	13,6	88,2
	- какао порошок	1,77	1,77					
	- сахар	8,89	8,89					
	-вода	71	71					
	-молоко	98	98					
	<b>4 багет с маслом</b>			30/5	3,1	8,9	17	160,5
	-багет	30	30					
	-масло сливочное	5	5					
	<b>итого</b>				<b>13,7</b>	<b>22,8</b>	<b>36,4</b>	<b>396,9</b>
<b>Завтрак</b>								
	<b>компот из сухофруктов</b>			150	0,3	0	20,8	84,7
	- смесь сухофруктов	15	15					
	-сахар	12	15					
	-вода	152,5	152,5					
	<b>итого</b>				<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>20,8</b>	<b>84,7</b>
<b>обед</b>								
	<b>1 суп крестьянский на курином бульоне</b>			150	1,4	3,2	8,5	68,4
	-капуста белокочанная	22,5	18					
	-картофель	18	15					
	- морковь	7,5	6					
	- лук	7,5	6					
	- масло растительное	3	3					
	- крупа (перловая, рис, ячка, пшено)	6	6					
	-соль	0,6	0,6					
	-бульон куриный	140	140					
	<b>2 рыба припущенная с овощами</b>			60	5,1	0,4	3,3	36,7
	- минтай	33	30					
	-вода	15	15					
	- морковь	31	25					

	- лук	3	2					
	<b>3 картофель в молоке</b>			120	2	2,98	16,3	101,2
	-картофель	120	90					
	-молоко	36	36					
	-масло сливочное	2,4	2,4					
	<b>4 кисель из кураги</b>			150	0,6	0,04	23,4	98,7
	-курага	15	15					
	-сахар	15	15					
	-крахмал картоф.	6,75	6,75					
	-вода	165	165		0,4	0,3	0,6	6,2
	<b>5 хлеб</b>	40	40	40	2	0,4	11,9	76,85
	<b>итого</b>				<b>11,5</b>	<b>7,32</b>	<b>64</b>	<b>388,05</b>
<b>ПОЛДНИК</b>								
	<b>1 пирожок печеный с капустой</b>			40	3,03	3,8	17,2	186,4
	-мука пшеничная	25	25					
	-молоко	9	9					
	-яйцо	0,06	0,06					
	-масло сливочное	1,8	1,8					
	-дрожжи	1,2	1,2					
	-соль	0,3	0,3					
	-сахар	1	1					
	-вода	10	10					
	-масло растительное	1,8	1,8					
	-капуста	35	28,5					
	<b>2 чай с сахаром</b>			160	0,1	0	11,04	44,4
	- чай	0,4	0,4					
	- сахар	12	12					
	-вода	160	160					
	<b>итого</b>				<b>3,13</b>	<b>3,8</b>	<b>28,24</b>	<b>230,8</b>
	<b>Итого за день</b>				<b>28,63</b>	<b>33,92</b>	<b>149,44</b>	<b>1100,45</b>
<b>9 день</b>								
<b>завтрак</b>								
	<b>1 каша ячневая молочная</b>			150	5,1	5,3	22,6	158,5
	-крупа ячневая	33	33					
	-вода	48	48					
	-молоко	72	72					
	- соль	0,5	0,5					
	- сахар	3,6	3,6					
	-масло сливочное	4,2	4,2					
	<b>2 чай с сахаром</b>			160	0,1	0	11,04	44,4
	- чай	0,4	0,4					
	- сахар	12	12					

	-вода	160	160					
	<b>3 багет с маслом</b>			30/5	3,1	8,9	17	160,5
	-багет	30	30					
	-масло сливочное	5	5					
	<b>ИТОГО</b>				<b>8,3</b>	<b>14,2</b>	<b>50,64</b>	<b>363,4</b>
<b>2 завтрак</b>								
	<b>Напиток из шиповника</b>			150	0,5	0,2	18	74,4
	-сахар	12	12					
	-шиповник сухой	16,1	15					
	-вода	172,5	172,5					
	<b>ИТОГО:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>18</b>	<b>74,4</b>
<b>обед</b>								
	<b>1 суп картофельный на курином бульоне</b>			150	1,6	2	12,1	72,8
	-картофель	108	81					
	-морковь	9	7,2					
	- лук	8,64	7,27					
	-масло растительное	1,8	1,8					
	- бульон куриный	140	140					
	- соль	0,63	0,63					
	<b>2 макароны отварные</b>			120	4,3	3,9	26,2	157,4
	- макароны	40,8	40,8					
	- масло сливочное	5,4	5,4					
	- соль	0,4	0,4					
	- вода	244	244					
	<b>3 гуляш из курицы</b>			60	10,1	9,8	2,4	139,2
	-курица	73	44					
	-лук	8,7	7,0					
	-мука пшеничная	1,9	1,9					
	-томатная паста	5,5	5,5					
	-масло сливочное	3,2	3,2					
	-соль	0,2	0,2					
	-вода	80,3	80,3					
	<b>4 кисель из концентрата</b>			150	0	0	8,5	34
	-кисель из концентрата	18	18					
	-сахар	7,5	7,5					
	-вода	143	143					
	<b>5 хлеб</b>	40	40	40	2	0,4	11,9	76,85
	<b>ИТОГО</b>				<b>18</b>	<b>16,1</b>	<b>61,1</b>	<b>480,25</b>
<b>ПОЛДНИК</b>								
	<b>1 пудинг рисовый</b>			40	3,19	5,25	18,7	149,2

	- крупа рисовая	20	20					
	-молоко	5	5					
	- вода	15	15					
	- сахар	2	2					
	- яйцо	0,08	0,08					
	-масло сливочное	2	2					
	-сметана	1	1					
	-соль	0,1	0,1					
	<b>2 чай с сахаром</b>			160	0,1	0	11,04	44,4
	- чай	0,4	0,4					
	- сахар	12	12					
	-вода	160	160					
	ИТОГО				5,9	7,6	32,4	220,5
	<b>Итого за день:</b>				<b>32,7</b>	<b>38,1</b>	<b>162,14</b>	<b>1138,55</b>
<b>10 день</b>								
<b>завтрак</b>								
	<b>1 каша молочная «дружба»</b>			150	4,2	6,2	19,1	143
	-рис	15	15					
	- пшено	15	15					
	-вода	18	18					
	- молоко	112	112					
	- масло сливочное	4,5	4,5					
	-сахар	4,5	4,5					
	-соль	0,37	0,37					
	<b>2 чай с сахаром</b>			160	0,1	0	11,04	44,4
	- чай	0,4	0,4					
	- сахар	12	12					
	-вода	160	160					
	<b>3 багет с маслом</b>			30/5	3,1	8,9	17	160,5
	-багет	30	30					
	-масло сливочное	5	5					
	<b>ИТОГО</b>				<b>7,4</b>	<b>15,1</b>	<b>47,14</b>	<b>347,9</b>
<b>2 завтрак</b>								
	<b>Напиток из шиповника</b>			150	0,5	0,2	18	74,4
	-сахар	12	12					
	-шиповник сухой	16,1	15					
	-вода	172,5	172,5					
	<b>ИТОГО:</b>				<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>18</b>	<b>74,4</b>
<b>обед</b>								
	<b>1 рассольник «ленинградский» на курином бульоне</b>			150	1,1	3	10,1	73,5
	-картофель	60	45					
	-крупа перловая	4,2	4,2					
	-морковь	7,2	6					
	- лук	3,6	3					



	-огурцы соленые	12	10,8					
	-масло растительное	1,8	1,8					
	-масло сливочное	1,8	1,8					
	-бульон куриный	120	120					
	-соль	0,57	0,57					
	<b>2 плов из курицы</b>			150	10,6	11,9	25,8	252,7
	- курица	75	55,5					
	-рис	39	39					
	- масло растительное	6	6					
	- лук	8,25	6,75					
	- морковь	11,25	9					
	-томатная паста	3,75	3,75					
	<b>3 компот из сухофруктов</b>			150	0,3	0	20,8	84,7
	- смесь сухофруктов	15	15					
	-сахар	12	15					
	-вода	152,5	152,5					
	<b>4 хлеб</b>	40	40	40	2	0,4	11,9	76,85
	<b>ИТОГО</b>				<b>12</b>	<b>15,3</b>	<b>68,6</b>	<b>487,75</b>
<b>ПОЛДНИК</b>								
	<b>1 вафли</b>	30	30	30	0,8	1	23,2	106
	<b>2 чай с молоком</b>			160	1,06	1,1	12,1	62,5
	- чай	0,2	0,2					
	-вода	150	150					
	-молоко	40	40					
	<b>ИТОГО</b>				<b>4,25</b>	<b>6,35</b>	<b>30,8</b>	<b>168,5</b>
	<b>Итого за день</b>				<b>24,15</b>	<b>36,95</b>	<b>164,54</b>	<b>1079,25</b>