**Согласовано**

 **. Начальник ТО Управления Федеральной службы**

**по надзору в сфере защиты прав потребителей**

 **и благополучия человека по РД в г. Кизляре**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_**\_Т.Р. Каяев

«\_\_\_» «\_\_\_\_\_\_\_\_» 2020г

**Утвержден**

**Директор школы Омарова З.М**

**«\_\_» «\_\_\_\_\_\_\_» 2020\_\_\_»**

**Десятидневное меню-раскладка питания детей**  дошкольной группы ГКОУ РД «Ибрагимотарская СОШ Тляратинского района**»**

|  |
| --- |
| **1-й день** |
| **1 Наименование продукта а****5 5** | **5 Кол-во о****5 в гр. .** | **5 Выход д** **5 в гр. .** | **5 Белки и****5 5** | **5 Жиры 1****5 5** | **3 Углеводы ы****3 3** | **5 Калории и****5 5** |
| **5 ЗАВТРАК 5** |
| Крупа гречневая | 30 | 200-250 | 3,78 | 0,78 | 20,40 | 98,70 |
| Молоко |  150-200 |  | 5,60 | 6,40 | 9,20 | 116,0 |
| Сахар | 5,0 |  | - | - | 4,93 | 18,20 |
| Масло сливочное или | 5,0 |  | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 39,40 |
| Масло растительное | 5,0 |  | - | 4,50 | - | 49,40 |
| **Чай с молоком** |  | 150 |  |  |  |  |
| Чай |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 150 |  | 4,20 | 4,80 | 7,30 | 84,0 |
| Сахар | 10 |  | - |  | 9,50 | 36,50 |
| **Булка с маслом** |  |  |  |  |  |  |
| Булка | 50,0 |  | 3,35 | 0,35 | 25,11 | 120,0 |
| Масло сливочное | 5,0 |  | 0,03 | 4,13 | 50,04 | 39,40 |
| Итого |  |  | л 16,99 9 | 2 25,09 9 | 7 76,52 2 | 6 601,6 6 |
| **5 ОБЕД 5** |
| **Салат овощной** |  | 40-50 |  |  |  |  |
| Капуста | 45,0 |  | 0,48 | - | 1,66 | 8,64 |
| Масло растительное | 5,0 |  | - | 4,69 | - | 43,6 |
|  |  |  | 0 т 0,48 8 | 4 4,69 9 | 1 1,66 6 | 5 52,24 4 |
| **Борщ на вторичном м/к бульоне со сметаной и без** |  | 150-250 |  |  |  |  |
| Свекла | 50,0 |  | 0,40 |  | 4,15 | 18,5 |
| Капуста | 70,0 |  | 0,91 |  | 1,96 | 11,9 |
| Морковь | 10,0 |  | 0,10 |  | 0,61 | 2,9 |
| Лук | 10,0 |  | 0,23 |  | 0,77 | 4,10 |
| Масло сливочное или | 3,0 |  | 0,01 | 1,85 | 0,01 | 18,4 |
| Масло растительное | 3,0 |  | - | 4,80 | - | 44,2 |
| Сметана | 5,0 |  | 0,10 | 1,41 | 0,15 | 14,2 |
| Мясо | 30,0 |  | 3,60 | 2,34 | - | 35,6 |
|  |  |  | 5 5,35 5 | 1 10,4 4 | 7 7,65 5 | 1 149,8 8 |
| **Котлета мясная с рисом** **и подливой** |  | 70-100 |  |  |  |  |
| Мясо | 90,0 |  | 10,80 | 7,02 | - | 209,2 |
| Булка | 10,0 |  | 0,67 | 0,07 | 5,03 | 24,0 |
| Лук | 10,0 |  | - | 9,39 | - | 87,5 |
| Масло растительное или | 10,0 |  | 0,23 | - | 0,77 | 4,10 |
| Масло сливочное | 6,0 |  | 0,03 | 4,00 | 0,03 | 37,4 |
| **Компот из сухофруктов** |  | 100-150 |  |  |  |  |
| Сухофрукты  | 10,0 |  | 0,24 |  | 9,67 | 40,95 |
| Сахар | 15,0 |  | - |  | 15,29 | 62,40 |
| Итого |  |  | 1 11,97 7 | 2 20,48 8 | 2 24,96 6 | 3 365,7 7 |
| **5 ПОЛДНИК 5** |
| **Картофельное пюре с** **зеленым горошком** |  | 180-200 |  |  |  |  |
| Картофель | 0,20 |  | 0,20 | - | 2,40 | 10,6 |
| Молоко | 0,050 |  | 1,40 | 1,75 | 2,25 | 31,0 |
| Масло сливочное | 5,0 |  | 0,02 | 3,92 | 0,02 | 36,7 |
| Зеленый горошек | 20,0 |  | 0,84 | - | 12,54 | 13,8 |
| Чай (сахар) | 10,0 |  | - |  | 9,55 | 39,00 |
| Масло сливочное |  | 0,70 |  |  |  |  |
| Хлеб ржаной | 60,0 |  | 3,00 | 0,60 | 25,50 | 122,4 |
| **Булка на день** | 100,0 |  | 6,70 | 0,70 | 50,30 | 240,0 |
| Итого |  |  | 1 12,16 6 | 6 6,97 7 | 9 92,56 6 | 4 493,5 5 |
| **Калории за день** |  |  | 4 46,95 5 | 6 67,73 3 | 2 219,22 2 | 1 1762,84 4 |
| 2-й день |
| **1 Наименование продукта а****5 5** | **5 Кол-во о****5 в гр. .** | **5 Выход д** **5 в гр. .** | **5 Белки и****5 5** | **5 Жиры 1****5 5** | **3 Углеводы ы****3 3** | **5 Калории и****5 5** |
| **5 ЗАВТРАК 5** |
| **Вермишель в молоке** |  | 200 |  |  |  |  |
| Вермишель | 25,0 |  | 2,32 | 0,20 | 17,72 | 84,00 |
| Молоко |  150-200 |  | 5,60 | 7,00 | 9,00 | 124 |
| Масло сливочное | 5,0 |  | 0,02 | 3,92 | 0,02 | 36,7 |
| Сахар | 5,0 |  | - | - | 4,80 | 19,5 |
| **Чай с молоком** |  | 150 | 4,20 | 5,25 | 6,75 | 93,0 |
| Чай/caxap | 15,0 |  | - | - | 13,95 | 54,60 |
| **Булка с маслом** | 5,0-10,0 |  | 0,02 | 3,92 | 0,02 | 36,7 |
| **и сыром** |  |  | 1,83 | 2,69 | 0,18 | 33,2 |
| Итого |  |  | 1 13,99 9 | 2 26,9 9 | 5 58,44 4 | 4 481,7 7 |
| **5 ОБЕД 5** |
| **Салат овощной** |  | 40-50 |  |  |  |  |
| Свекла | 45,0 |  |  |  |  |  |
| **Суп овощной с мясом** |  | 150-250 |  |  |  |  |
| Картофель | 60,0 |  | 0,72 | - | 2,46 | 13,2 |
| Мясо | 30,0 |  | 3,60 | 2,34 | - | 35,6 |
| Морковь | 10,0 |  | 0,10 | - | 0,61 | 2,9 |
| Лук | 10,0 |  | 0,23 | - | 0,77 | 4,10 |
| Зеленый горошек | 10,0 |  | 0,42 |  | 1,27 | 6,9 |
| Масло сливочное | 2,0 |  | 0,01 | 1,85 | 0,01 | 18,4 |
| Итого |  |  | 5 5,08 8 | 4 4,19 9 | 5 5,12 2 | 8 81,1 1 |
| **Соте мясное с картоф. пюре** |  | 70-100 |  |  |  |  |
| Мясо | 90,0 |  | 12,70 | 4,43 |  | 90,7 |
| Масло сливочное | 5,0 |  | 0,02 | 3,92 | 0,02 | 36,7 |
| Картофель | 120,0 |  | 1,68 | - | 20,40 | 90,0 |
| Молоко | 50,0 |  | 1,40 | 1,75 | 2,25 | 31,0 |
| Масло растительное | 5,0 |  | - | 4,69 | - | 43,6 |
| Хлеб | 10,0 |  | 0,50 | 0,10 | 4,25 | 20,4 |
| **Напиток из сока** | 100,0 | 150 | 0,20 | - | 5,85 | 25,0 |
| Сок | 50,0 |  | 0,20 | 0 | 5,85 | 25,0 |
| Сахар | 10,0 |  | - | - | 9,44 | 59,00 |
| Итого |  |  | 1 16,7 7 | 1 14,86 6 | 4 48,06 6 | 4 421,4 4 |
| **3 ПОЛДНИК 3** |
| **Каша ячневая, диетическая с растительным маслом** |  | 200 |  |  |  |  |
| Чай | 10,0 |  | - | - | 9,55 | 39,0 |
| Булка |  |  |  |  |  |  |
| Крупа ячневая | 30,0 |  | 2,25 | 0,33 | 20,76 | 97,5 |
| Сахар | 5,0 |  | - | - | 4,80 | 19,5 |
| Молоко | 150,0 |  | 4,20 | 5,25 | 6,75 | 93,0 |
| Масло растительное или | 5,0 |  | 0,02 | 3,92 | 0,02 | 36,7 |
| Масло сливочное | 5,0 |  |  | 4,69 | - | 43,6 |
| Хлеб на день | 60,0 |  | 3,00 | 0,60 | 25,50 | 122,4 |
| **Булка на день** | 100,0 |  | 6,70 | 0,70 | 50,30 | 240,0 |
| Итого |  |  | 1 16,17 7 | 1 14,79 9 | 1 108,13 3 | 6 652,7 7 |
| Калории за день |  |  | 5 51,94 4 | 6 60,74 4 | 2 229,3 3 | 1 1681,4 4 |
| 3-й день |
| **1 Наименование продукта а****5 5** | **5 Кол-во о****5 в гр. .** | **5 Выход д** **5 в гр. .** | **5 Белки и****5 5** | **5 Жиры 1****5 5** | **3 Углеводы ы****3 3** | **5 Калории и****5 5** |
| **5 ЗАВТРАК 5** |
| **Каша геркулесовая** |  | 200-250 |  |  |  |  |
| Молоко | 150,0 |  | 4,20 | 5,25 | 6,75 | 93,00 |
| Сахар | 5,0 |  | - | - | 4,80 | 19,5 |
| Геркулес | 30,0 |  | 3,24 | 1,80 | 18,33 | 105,2 |
| Масло сливочное или | 5,0 |  | 0,02 | 3,92 | 0,02 | 36,7 |
| Масло растительное | 5,0 |  | - | 4,69 | - | 43,6 |
| **Чай с молоком** |  |  |  |  |  |  |
| Молоко | 100,0 |  | 2,80 | 3,50 | 4,50 | 62,0 |
| Сахар  | 10,0 |  | - | *-* | 9,55 | 39,0 |
| **Булка с маслом** |  |  |  |  |  |  |
| Булка  | 50,0 |  | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120,0 |
| Масло сливочное | 5,0 |  | 0,02 | 3,92 | 0,02 | 36,7 |
| Итого |  |  | 1 13,63 3 | 2 23,43 3 | 6 69,12 2 | 5 555,7 7 |
| **5 ОБЕД 5** |
| **Салат изсвеклы и моркови** **с растительным маслом** |  | 40-50 |  |  |  |  |
| Свекла | 20,0 |  | 0,16 | - | 1,66 | 7,4 |
| Морковь | 20,0 |  | 0,20 | - | 1,22 | 5,8 |
| Масло растительное | 5,0 |  | - | 4,69 | - | 43,6 |
| **Щи свежие на вторичном** **м/к бульоне** |  | 150-250 |  |  |  |  |
| Капуста | 60,0 |  | 0,72 | - | 2,48 | 12,96 |
| Картофель | 40,0 |  | 0,48 | - | 5,60 | 24,92 |
| Морковь  | 10,0 |  | 0,10 | - | 0,60 | 2,88 |
| Лук | 10,0 |  | 0,10 | - | 0,37 | 1,92 |
| Томат | 3,0 |  | 0,09 | - | 0,39 | 1,89 |
| Мясо  | 30,0 |  | 3,60 | 2,34 | - | 35,6 |
| **Запеканка рисовая с мясом** **в томатно-смешанном соусе** |  | 170-50 |  |  |  |  |
| Мясо | 70,0 |  | 8,84 | 1,76 | - | 51,52 |
| Рис | 35,0 |  | 2,20 | 0,31 | 25,0 | 114,1 |
| Лук | 10,0 |  | 0,20 | - | 0,74 | 3,80 |
| Яйцо | 1/8 | - | 0,50 | 0,59 | 0,02 | 7,85 |
| Мука | 5,0 |  | 0,36 | 0,04 | 2,68 | 12,68 |
| Масло сливочное | 5,0 |  | 0,01 | 4,68 | 0,02 | 44,4 |
| **Компот из сухофруктов** |  | 100-150 |  |  |  |  |
| Сухие фрукты | 10,0 |  | 0,3 | - | 26,6 | 49,1 |
| Сахар | 10,0 |  | - | - | 12,00 | 44,0 |
| Итого |  |  | 1 17,95 5 | 1 14,41 1 | 7 79,38 8 | 4 464,42 2 |
| **5 ПОЛДНИК 5** |
| **Овощное пюре с зеленым** **горошком** |  | 200 |  |  |  |  |
| Картофель  | 200,0 |  | 0,24 |  | 28,00 | 124,40 |
| Морковь  | 50,0 |  | 0,45 | - | 4,84 | 230,4 |
| Капуста | 70,0 |  | 0,35 | - | 1,60 |  |
| Зеленый горошек  | 10,0 |  | 0,42 | - | 1,27 | 6,9 |
| Молоко или раст. масло  | 30,0 |  | 0,84 | 1,05 | 1,35 | 18,6 |
| **Чай/сахар**  |  | 150 | - |  | 9,55 | 39,0 |
| Хлеб ржаной | 10,0 | 100 | 5,0 | 1,00 | 42,50 | 204,0 |
| Булка на день |  | 50 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120,0 |
| Итого |  |  | 1 10,65 5 | 2 2,4 4 | 1 14,26 6 | 7 743,3 3 |
| Калории за день |  |  | 4 45,00 0 | 4 40,24 4 | 6 62,74 4 | 1 1763,4 4 |
| 4-й день |
| **1 Наименование продукта а****5 5** | **5 Кол-во о****5 в гр. .** | **5 Выход д** **5 в гр. .** | **5 Белки и****5 5** | **5 Жиры 1****5 5** | **3 Углеводы ы****3 3** | **5 Калории и****5 5** |
| **5 ЗАВТРАК 5** |
| **Каша рисовая** |  | 200-250 |  |  |  |  |
| Рис | 30,0 |  | 1,89 | 0,27 | 21,33 | 97,80 |
| Молоко | 150 |  | 4,20 | 7,00 | 9,00 | 124,0 |
| Сахар | 5,0 |  | - | - | 4,77 | 19,5 |
| Масло сливочное | 5,0 |  | 0,03 | 3,50 | 0,03 | 30,24 |
| **Кофе суррогатный с молоком** |  | 150 |  |  |  |  |
| Молоко | 100,0 |  | 2,8 | 3,50 | 4,50 | 62,0 |
| Сахар | 10,0 |  |  |  | 9,55 | 39,0 |
| Суррогатный кофе | 1,0 |  |  |  |  |  |
| **Булка с сыром** |  |  |  |  |  |  |
| Булка | 50,0 |  | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120,0 |
| Сыр | 10,0 |  | 1,83 | 2,69 | 0,18 | 33,2 |
| Итого |  |  | 1 14,1 1 | 1 17,71 1 | 8 89,36 6 | 5 525,74 4 |
| **3 ОБЕД 3** |
| **Суп сборный на вторичном м/к бульоне** |  | 150-250 |  |  |  |  |
| Мясо | 30,0 |  | 3,60 | 2,34 |  | 35,6 |
| Картофель | 50,0 |  | 0,70 | - | 8,50 | 37,50 |
| Морковь | 10,0 |  | 0,20 | - | 1,22 | 5,80 |
| Лук | 10,0 |  | 0,03 | - | 0,74 | 3,8 |
| Капуста свежая | 50,0 |  | 0,60 | - | 2,08 | 10,80 |
| Томат  | 2,0 |  | 0,06 | - | 0,26 | 1,26 |
| Сметана | 5,0 |  | 0,10 | 1,41 | 0,15 | 14,20 |
| **Котлета мясная с тушеными овощами** |  | 70-100 |  |  |  |  |
| Мясо  | 70,0 |  | 8,40 | 5,46 | - | 85,4 |
| Булка | 10,0 |  | 0,67 | 0,07 | 5,03 | 24,0 |
| Лук | 10,0 |  | 0,23 | - | 0,77 | 4,11 |
| Морковь  | 10,0 |  | 0,10 | - | 0,61 | 2,9 |
| Капуста  | 50,0 |  | 0,65 | - | 1,40 | 8,5 |
| Зеленый горошек  | 10,0 |  | 0,42 | - | 1,27 | 6,9 |
| Масло сливочное | 5,0 |  | 0,02 | 3,92 | 0,02 | 36,7 |
| Масло растительное  | 5,0 |  | - | 4,69 | - | 43,6 |
| **Кисель из свежих яблок** |  | 100-150 |  |  |  |  |
| Молоко  | 40,0 |  | 0,08 | - | 4,04 | 16,8 |
| Крахмал | 5,0 |  | - | - |  | - |
| Сахар | 10,0 |  | - | - | 9,55 | 39,00 |
| Итого |  |  | 1 15,86 6 | 1 17,89 9 | 3 33,77 7 | 3 376,87 7 |
| **5 ПОЛДНИК 5** |
| **Манный пудинг с молочной подливой** |  | 150-50 |  |  |  |  |
| Молоко | 70,0 |  | 1,96 | 2,25 | 3,15 | 43,4 |
| Сахар | 5,0 |  | - | - | 4,80 | 19,55 |
| Манка | 40,0 |  | 3,80 | 0,28 | 28,04 | 133,2 |
| Масло растит. или слив. | 5,0 |  | 0,02 | 3,92 | 0,02 | 36,7 |
| Молоко или вода | 50,0 |  | 1,40 | 1,75 | 2,25 | 31,0 |
| Сахар  | 5,0 |  | - | - | 4,80 | 19,5 |
| Мука | 5,0 |  | 0,45 | 0,04 | 3,53 | 16,6 |
| Чай/сахар | 10,0 |  | - | - | 9,55 | 39,0 |
| Булка |  | 150,0 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120,0 |
| Хлеб |  | 100,0 | 5,00 | 1,00 | 42,50 | 204,0 |
| Итого |  |  | 1 15,98 8 | 9 9,59 9 | 1 123,79 9 | 6 653,95 5 |
| Калории за день |  |  | 4 45,94 4 | 5 55,19 9 | 2 232,07 7 | 1 1556,36 6 |
| 5-й день |
| **1 Наименование продукта а****5 5** | **5 Кол-во о****5 в гр. .** | **5 Выход д** **5 в гр. .** | **5 Белки и****5 5** | **5 Жиры 1****5 5** | **3 Углеводы ы****3 3** | **5 Калории и****5 5** |
| **3 ЗАВТРАК 3** |
| **Макароны с тертым сыром** |  | 200-250 |  |  |  |  |
| Вермишель | 30,0 |  | 3,4 | 0,2 | 22,0 | 98,0 |
| Сахар | 5,0 |  | - |  | 4,74 | 19,5 |
| Масло сливочное | 5,0 |  | 0,02 | 3,92 | 0,02 | 36,7 |
| Сыр |  |  | 0,02 | 4,68 | 0,02 | 44,04 |
| [**Чай с молоком**](file:///%5C%5Ciaii) |  | 150-200 |  |  |  |  |
| Чай/сахар | 10,0 |  | - | - | 9,55 | 39,0 |
| Молоко | 100,0 |  | 2,80 | 3,50 | 4,50 | 62,50 |
| **Булка с маслом** |  |  |  |  |  |  |
| Булка | 50,0 |  | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120,0 |
| Масло сливочное | 5,0 |  | 0,02 | 3,92 | 0,02 | 3,67 |
| Итого |  |  | 9 9,61 1 | 1 16,37 7 | 6 66,0 0 | 4 422,91 1 |
| **5 ОБЕД 5** |
| **Суп геркулесовый** **на вторичном м/к бульоне** |  | 150-200 |  |  |  |  |
| Мясо | 30,0 |  | 3,60 | 2,34 |  | 35,6 |
| Геркулес | 10,0 |  | 1,08 | 0,60 | 6,11 | 35,1 |
| Морковь | 10,0 |  | 0,10 | - | 0,61 | 2,9 |
| Лук | 10,0 |  | 0,23 | - | 0,77 | 4,1 |
| Масло сливочное | 2,0 |  | 0,01 | 1,82 | 0,01 | 18,4 |
| **Котлета мясная с овощами** |  | 70-100 |  |  |  |  |
| Мясо | 90,0 |  | 10,80 | 7,02 | - | 109,8 |
| Булка | 10,0 |  | 0,83 | 0,13 | 4,81 | 22,70 |
| Лук | 10,0 |  | 0,23 | - | 0,77 | 4,1 |
| Картофель | 80,0 |  | 0,96 | - | 11,20 | 49,6 |
| Капуста | 50,0 |  | 0,60 |  | 2,05 | 11,00 |
| Морковь | 10,0 |  | 0,20 |  | 1,22 | 5,8 |
| Масло сливочное | 5,0 |  | 0,02 | 3,02 | 0,02 | 36,7 |
| Сметана | 5,0 |  | 0,10 | 1,41 | 0,15 | 14,2 |
| **Напиток из сока** |  | 100 |  |  |  |  |
| Сахар | 10,0 |  | - | - | 9,55 | 39,00 |
| Сок | 50,0 |  | 0,20 | - | 5,85 | 25,00 |
| Итого |  |  | 1 19,06 6 | 3 33,52 2 | 3 35,62 2 | 4 420,0 0 |
| **5 ПОЛДНИК 5** |
| **Оладьи** |  | 100-50 |  |  |  |  |
| Мука | 45,0 |  | 4,5 | 0,58 | 32,8 | 248,0 |
| Молоко | 50,0 |  | 1,4 | 1,6 | 2,35 | 29,0 |
| Яйцо | 1/8 |  | 0,66 | 0,6 | 0,03 | 8,2 |
| Масло растительное | 10,0 |  | 1,32 | 1,2 | 0,06 | 16,4 |
| Сахар | 5,0 |  | - | - | 4,80 | 19,8 |
| Дрожжи  | 2,0 |  | 0,24 | - | 0,16 | 1,7 |
| **Компот из сухофруктов** |  | 150-200 |  |  |  |  |
| Чай/фрукты | 10,0 |  | 0,3 | - | 10,65 | 26,7 |
| Сахар | 10,0 |  | - | - | 11,7 | 44,00 |
| Булка | 50,0 |  | 3,53 | 0,35 | 25,15 | 120,0 |
| Хлеб | 100,0 |  | 5,00 | 1,00 | 42,50 | 204,0 |
| Итого |  |  | 1 16,77 7 | 1 15,33 3 | 1 130,2 2 | 6 617,8 8 |
| Калории за день |  |  | 4 45,44 4 | 6 65,42 2 | 2 238,82 2 | 5 561,41 1 |
| 6-й день |
| **1 Наименование продукта а****5 5** | **5 Кол-во о****5 в гр. .** | **5 Выход д** **5 в гр. .** | **5 Белки и****5 5** | **5 Жиры 1****5 5** | **3 Углеводы ы****3 3** | **5 Калории и****5 5** |
| **5 ЗАВТРАК 5** |
| **Каша пшенная** |  | 200-250 |  |  |  |  |
| Пшено | 30,0 |  | 3,00 | 0,66 | 19,62 | 99,0 |
| Молоко | 150,0 |  | 4,20 | 5,25 | 6,75 | 93,00 |
| Сахар | 5,0 |  | - | - | 4,80 | 19,5 |
| Масло сливочное | 5,0 |  | 0,03 | 4,14 | 0,05 | 37,4 |
| **Кофе суррогатный с молоком** |  | 150 |  |  |  |  |
| Молоко | 100,0 |  | 2,80 | 3,50 | 4,50 | 62,00 |
| Сахар | 10,0 |  | - | - | 9,55 | 39,00 |
| **Булка с маслом** |  |  |  |  |  |  |
| Булка | 50,0 |  | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120,0 |
| Масло | 5,0 |  | 0,03 | 4,13 | 0,05 | 37,10 |
| Итого |  |  | 1 13,41 1 | 1 18,03 3 | 7 70,47 7 | 5 507,0 0 |
| **5 ОБЕД 5** |
| **Салат из свежей капусты** |  | 40 |  |  |  |  |
| Капуста | 40,0 |  | 0,48 | - | 1,64 | 8,8 |
| Масло растительное  | 5,0 |  | - | 4,69 | - | 43,6 |
| **Суп вермишелевый с мясом** |  | 150-250 |  |  |  |  |
| Мясо | 30,0 |  | 3,60 | 2,34 | - | 35,6 |
| Вермишель | 15,0 |  | 1,43 | 0,12 | 10,63 | 50,4 |
| Лук | 10,0 |  | 0,23 | - | 0,77 | 4,11 |
| Морковь | 10,0 |  | 0,10 | - | 0,61 | 2,9 |
| Масло растительное | 2,0 |  | 0,01 | 1,90 | 0,01 | 18,8 |
| Масло сливочное  | 2,0 |  | - | 2,35 | - | 22,3 |
| **Котлета рыбная с карто-фельным пюре и подливой** |  | 60-100 |  |  |  |  |
| Рыба | 70,0 |  | 8,40 | 5,46 | - | 85,4 |
| Молоко | 50,0 |  | 1,40 | 1,75 | 2,25 | 31,0 |
| Масло сливочное  | 5,0 |  | 0,02 | 3,92 | 0,02 | 36,7 |
| Булка | 10,0 |  | 0,83 | 0,13 | 4,81 | 22,70 |
| Масло растительное | 5,0 |  | - | 4,69 | - | 43,6 |
| Картофель | 140,0 |  | 1,68 | - | 19,60 | 86,8 |
| **Напиток из сока** | 50,0 | 100 | 0,20 | - | 5,85 | 25,0 |
| Сахар | 10,0 |  | - | - | 9,55 | 39,00 |
| Итого |  |  | 1 18,38 8 | 2 27,35 5 | 4 42,08 8 | 3 370,0 0 |
| **5 ПОЛДНИК 5** |
| **Овощное рагу со сметаной** |  | 200 |  |  |  |  |
| Картофель | 100,0 |  | 1,40 | - | 17,00 | 75,00 |
| Капуста | 100,0 |  | 1,20 | - | 4,10 | 22,00 |
| Зеленый горошек | 20,0 |  | 0,84 | - | 2,54 | 13,8 |
| Фасоль  | 20,0 |  | 0,83 | - | 2,60 | 14,00 |
| Сметана | 10,0 |  | 0,21 | 2,82 | 0,31 | 28,4 |
| Масло сливочное  | 5,0 |  | 0,02 | 3,92 | 0,02 | 36,7 |
| **Чай с сахаром** |  | 100 |  |  |  |  |
| Сахар | 10,0 |  | - | - | 9,55 | 39,00 |
| Булка | 50,0 |  | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120,0 |
| Хлеб | 100,0 |  | 5,00 | 1,00 | 42,50 | 204,0 |
| Итого |  |  | 1 12,85 5 | 8 8,12 2 | 4 42,50 0 | 5 552,9 9 |
| Калории за день |  |  | 4 44,64 4 | 5 53,5 5 | 1 155,03 3 | 1 1429,93 3 |
| 7-й день |
| **1 Наименование продукта а****5 5** | **5 Кол-во о****5 в гр. .** | **5 Выход д** **5 в гр. .** | **5 Белки и****5 5** | **5 Жиры 1****5 5** | **3 Углеводы ы****3 3** | **5 Калории и****5 5** |
| **3 ЗАВТРАК 3** |
| **Каша гречневая** |  | 200-250 |  |  |  |  |
| Крупа гречневая | 30,0 |  | 3,15 | 0,69 | 19,08 | 97,5 |
| Молоко | 150,0 |  | 4,20 | 5,25 | 6,75 | 93,00 |
| Сахар  | 5,0 |  | - | - | 4,80 | 19,5 |
| Масло сливочное | 5,0 |  | 0,02 | 3,92 | 0,02 | 36,7 |
| **Чай с молоком** |  | 150 |  |  |  |  |
| Чай/сахар | 10,0 |  | - | - | 9,55 | 39,00 |
| Молоко | 100,0 |  | 2,80 | 3,50 | 4,50 | 62,00 |
| **Булка с маслом** |  |  |  |  |  |  |
| Булка | 50,0 |  | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120 |
| Масло сливочное | 5,0 |  | 0,02 | 3,92 | 0,02 | 36,7 |
| Итого |  |  | 1 13,54 4 | 1 17,63 3 | 6 69,87 7 | 5 504,4 4 |
| **5 ОБЕД 5** |
| **Салат из свеклы с растит. Маслом** |  | 50 |  |  |  |  |
| **Суп перловый на вторичном м/к бульоне** |  | 150-250 | 0,40 | - | 4,15 | 18,5 |
| Мясо | 30,0 |  | 3,60 | 2,34 | - | 35,6 |
| Перловка | 10,0 |  | 0,75 | 0,11 | 6,92 | 32,5 |
| Картофель  | 60,0 |  | 0,84 | - | 10,20 | 45,00 |
| Морковь  | 10,0 |  | 0,10 | - | 0,61 | 2,9 |
| Лук | 10,0 |  | 0,23 | - | 0,77 | 4,1 |
| Масло сливочное  | 2,0 |  | 0,01 | 1,92 | 0,01 | 18,4 |
| **Гуляш с гречей и подливой** |  | 60-100 |  |  |  |  |
| Масло сливочное  | 6,0 |  | 0,03 | 4,00 | 0,03 | 40,2 |
| Мясо | 70,0 |  | 8,40 | 5,46 | - | 85,4 |
| Греча | 40,0 |  | 4,20 | 0,92 | 25,44 | 130,0 |
| Сметана  | 10,0 |  | 0,21 | 2,82 | 0,31 | 28,4 |
| Мука | 5,0 |  | 0,45 | 0,04 | 3,83 | 16,6 |
| Лук  | 10,0 |  | 0,23 | - | 0,77 | 4,1 |
| **Компот из свежих фруктов** |  | 150 |  |  |  |  |
| Фрукты свежие | 30,0 |  | - | - | 3,06 | 12,42 |
| Сахар | 15,0 |  | - | - | 14,97 | 56,01 |
| Итого |  |  | 1 19,45 5 | 1 17,61 1 | 7 71,07 7 | 5 511,63 3 |
| **3 ПОЛДНИК 3** |
| **Картофель, тушенный с сухофруктами** |  | 200 |  |  |  |  |
| Картофель | 180,0 |  | 2,52 | - | 30,6 | 135,00 |
| Молоко | 50,0 |  | 1,40 | 11,75 | 2,25 | 31,00 |
| Изюм | 15,0 |  | 0,24 | - | 19,40 | 83,0 |
| Чернослив | 15,0 |  | 0,25 | - | 19,60 | 84,0 |
| Сахар  | 3,0 |  | - | - | 4,80 | 19,5 |
| Масло сливочное | 5,0 |  | 0,02 | 3,92 | 0,02 | 36,7 |
| **Кисель из свежих яблок** |  | 100 |  |  |  |  |
| Яблоко | 40,0 |  | 0,12 | - | 4,08 | 16,56 |
| Крахмал  | 5,0 |  |  | - | - | - |
| Сахар  | 10,0 |  | - | - | 9,55 | 39,00 |
| Булка  | 50,0 |  | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120,0 |
| Хлеб  | 100,0 |  | 5,00 | 1,00 | 42,50 | 204,0 |
| Итого |  |  | 1 12,9 9 | 1 17,00 0 | 1 157,96 6 | 7 768,76 6 |
| Калории за день |  |  | 4 45,89 9 | 5 52,24 4 | 2 298,9 9 | 1 1814,79 9 |
| 8-й день |
| **1 Наименование продукта а****5 5** | **5 Кол-во о****5 в гр. .** | **5 Выход д** **5 в гр. .** | **5 Белки и****5 5** | **5 Жиры 1****5 5** | **3 Углеводы ы****3 3** | **5 Калории и****5 5** |
| **5 ЗАВТРАК 5** |
| **Каша рисовая** |  | 200-250 |  |  |  |  |
| Рис | 30,0 |  | 1,89 | 0,27 | 121,33 | 97,8 |
| Молоко | 150,0 |  | 4,20 | 5,25 | 6,75 | 93,00 |
| Сахар | 5,0 |  | - | - | 4,80 | 19,5 |
| Масло сливочное | 5,0 |  | 0,02 | 3,92 | 0,02 | 36,7 |
| **Кофе с молоком** |  | 150 |  |  |  |  |
| Молоко | 100,0 |  | 2,80 | 3,50 | 4,50 | 62,00 |
| Сахар | 10,0 |  | - | - | 9,55 | 39,00 |
| Кофе суррогатный | 1,0 |  | - | - |  |  |
| Итого |  |  | 8 8,91 1 | 1 12,94 4 | 4 46,95 5 | 3 348,0 0 |
| **5 ОБЕД 5** |
| **Салат из моркови и свеклы** **с растит. маслом** |  | 40-50 |  |  |  |  |
| Морковь | 20,0 |  | 0,20 | - | 1,22 | 5,8 |
| Свекла | 20,0 |  | 0,20 | - | 2,00 | 9,3 |
| Масло растительное  |  |  | 0,32 | - | 3,32 | 14,8 |
| **Суп гороховый с мясом и гренками** |  | 150-250 |  |  |  |  |
| Мясо | 30,0 |  | 3,60 | 2,34 | - | 35,6 |
| Горох | 30,0 |  | 6,90 | 0,48 | 17,31 | 96,90 |
| Масло сливочное | 3,0 |  | 0,03 | 2,00 | 0,03 | 38,4 |
| Булка | 40,0 |  | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96,0 |
| **Тефтели с рисом и подливой** |  | 120-40,0 |  |  |  |  |
| Масло сливочное | 6,0 |  | 0,03 | 4,00 | 0,03 | 40,2 |
| Мясо | 70,0 |  | 8,40 | 5,46 | - | 85,4 |
| Рис | 15,0 |  | 0,94 | 0,13 | 10,66 | 48,9 |
| Булка  | 10,0 |  | 0,67 | 0,07 | 5,03 | 24,00 |
| Сметана | 10,0 |  | 0,2 | 2,92 | 0,31 | 28,4 |
| Мука | 5,0 |  | 0,9 | 0,09 | 4,00 | 46,40 |
| **Напиток из сока**  |  | 100-150 |  |  |  |  |
| Сахар | 15,0 |  | - | - | 14,35 | 58,5 |
| Сок | 50,0 |  |  |  |  |  |
| **Итого** |  |  | 2 25,2 2 | 1 16,87 7 | 7 78,38 8 | 5 598,6 6 |
| **5 ПОЛДНИК 5** |
| **Омлет** |  | 150 |  |  |  |  |
| Молоко | 100,0 |  | 2,80 | 3,50 | 4,50 | 62,00 |
| Яйцо  | 1шт. |  | 63,5 | 5,35 | 0,75 | 78,50 |
| Мука | 5,0 |  | 0,08 | 0,07 | 4,00 | 16,50 |
| Масло сливочное | 5,0 |  | 0,02 | 3,92 | 0,02 | 36,7 |
| **Колбаса отварная докторская** |  | 50 | 0,40 | - | 4,15 | 18,5 |
| Чай | 50,0 | 50 | 5,65 | 12,85 | - | 142,5 |
| Булка | 50,0 | 100 | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120,0 |
| Сахар | 15,0 |  | - | - | 14,35 | 58,5 |
| Булка на день | 100,0 |  | 6,70 | 0,70 | 50,30 | 240,0 |
| Хлеб  | 50,0 |  | 5,00 | 1,00 | 42,50 | 204,0 |
| Итого |  |  | 3 30,35 5 | 2 27,7 7 | 1 145,72 2 | 9 977,0 0 |
| Калории за день |  |  | 6 64,46 6 | 5 57,55 5 | 2 271,05 5 | 1 1923,2 2 |
| 9-й день |
| **1 Наименование продукта а****5 5** | **5 Кол-во о****5 в гр. .** | **5 Выход д** **5 в гр. .** | **5 Белки и****5 5** | **5 Жиры 1****5 5** | **3 Углеводы ы****3 3** | **5 Калории и****5 5** |
| **5 ЗАВТРАК 5** |
| **Каша перловая** |  | 200-250 |  |  |  |  |
| Перловка | 30,0 |  | 2,79 | 0,33 | 22,11 | 64,80 |
| Молоко | 150,0 |  | 4,20 | 5,25 | 6,75 | 93,00 |
| Сахар | 5,0 |  | - | - | 4,80 | 19,5 |
| Масло сливочное | 5,0 |  | 0,02 | 3,92 | 0,02 | 36,7 |
| **Чай с молоком** |  | 150 |  |  |  |  |
| Чай/сахар | 15,0 |  | - | - | 14,35 | 58,5 |
| Молоко  | 100,0 |  | 2,80 | 0,35 | 4,50 | 62,00 |
| Булка с маслом  | 50,0 |  | 3,35 | 3,50 | 25,15 | 120,0 |
| Итого |  |  | 1 13,16 6 | 1 13,35 5 | 7 77,68 8 | 4 454,5 5 |
| **5 ОБЕД 5** |
| **Суп крестьянский с мясом** |  | 150-250 |  |  |  |  |
| Капуста | 20,0 |  | 0,24 | - | 0,82 | 4,4 |
| Картофель | 50,0 |  | 0,70 | - | 8,50 | 37,50 |
| Пшено | 5,0 |  | 0,50 | 0,11 | 3,27 | 16,5 |
| Мясо | 30,0 |  | 3,60 | 2,34 | - | 35,6 |
| Масло сливочное | 2,0 |  | 0,01 | 1,80 | 0,01 | 18,4 |
| Сметана | 5,0 |  | 0,10 | 1,41 | 0,15 | 14,2 |
| **Фарш мясной с овощным пюре** |  | 60-100 |  |  |  |  |
| Мясо | 80,0 |  | 9,60 | 6,24 | - | 97,6 |
| Картофель | 40,0 |  | 0,56 | - | 6,80 | 30,0 |
| Горошек зеленый | 15,0 |  | 0,63 | - | 1,90 | 10,3 |
| Капуста  | 40,0 |  | 0,48 | - | 1,64 | 8,8 |
| Молоко | 30,0 |  | 0,84 | 1,05 | 1,35 | 18,6 |
| Лук | 10,0 |  | 0,23 | - | 0,77 | - |
| Масло сливочное | 6,0 |  | 0,03 | 4,00 | 0,03 | 40,2 |
| **Компот из сухофруктов** |  | 150 |  |  |  |  |
| Сухофрукты | 10,0 |  | 0,16 | - | 6,45 | 27,36 |
| Сахар | 15,0 |  | - | - | 14,35 | 58,5 |
| Итого |  |  | 1 17,68 8 | 1 16,95 5 | 3 33,29 9 | 2 291,36 6 |
| **5 ПОЛДНИК 5** |
| **Горохово-картофельное пюре с маслом** |  | 200 |  |  |  |  |
| Горох  | 30,0 |  | 5,76 | 0,57 | 15,09 | 90,9 |
| Картофель  | 180,0 |  | 2,52 | - | 30,60 | 235,0 |
| Масло сливочное | 5,0 |  | 0,02 | 3,92 | 0,02 | 36,7 |
| Молоко | 50,0 |  | 1,40 | 11,75 | 2,25 | 31,00 |
| **Чай** |  | 150 |  |  |  |  |
| Сахар | 15,0 |  | - | - | 14,35 | 58,5 |
| Булка на день | 100,0 |  | 6,70 | 0,70 | 50,30 | 240,0 |
| Хлеб | 60,0 |  | 9,60 | 0,60 | 25,50 | 122,4 |
| Итого |  |  | 2 20,0 0 | 1 17,54 4 | 1 138,4 4 | 7 714,5 5 |
| Калории за день |  |  | 5 50,84 4 | 4 47,84 4 | 2 248,98 8 | 1 1560,86 6 |
| 10-й день |
| **1 Наименование продукта а****5 5** | **5 Кол-во о****5 в гр. .** | **5 Выход д** **5 в гр. .** | **5 Белки и****5 5** | **5 Жиры 1****5 5** | **3 Углеводы ы****3 3** | **5 Калории и****5 5** |
| **5 ЗАВТРАК 5** |
| **Каша пшеничная** |  | 200-250 |  |  |  |  |
| Молоко | 150,0 |  | 4,20 | 5,25 | 6,75 | 93,0 |
| Пшеничная крупа | 30,0 |  | 3,6 | 0,87 | 18,99 | 100,20 |
| Сахар  | 5,0 |  | - | - | 4,80 | 19,5 |
| Масло сливочное | 5,0 |  | 0,02 | 3,92 | 0,02 | 36,7 |
| **Кофе с молоком** |  | 150 |  |  |  |  |
| Молоко  | 100,0 |  | 2,80 | 3,50 | 4,50 | 62,00 |
| Сахар | 15,0 |  | - | - | 14,35 | 58,5 |
| **Булка с маслом и сыром** |  | 50 |  |  |  |  |
| Булка | 50,0 |  | 3,35 | 0,35 | 25,15 | 120,0 |
| Масло сливочное | 5,0 |  | 0,02 | 3,92 | 0,02 | 36,7 |
| Сыр | 10,0 |  | 1,83 | 2,69 | 0,18 | 33,2 |
| Итого |  |  | 1 15,82 2 | 2 20,50 0 | 7 74,76 6 | 5 559,35 5 |
| **5 ОБЕД 5** |
| **Борщ с мясом** |  | 150-250 |  |  |  |  |
| Мясо | 30,0 |  | 3,60 | 2,34 | - | 35,6 |
| Капуста | 50,0 |  | 0,60 | - | 2,05 | 11,00 |
| Свекла  | 40,0 |  | 0,32 | - | 3,32 | 14,8 |
| Картофель | 50,0 |  | 0,70 | - | 8,50 | 37,50 |
| Морковь | 10,0 |  | 0,10 | - | 0,61 | 2,9 |
| Лук  | 10,0 |  | 0,23 | - | 0,77 | 4,1 |
| Сметана | 5,0 |  | 0,10 | 1,41 | 0,15 | 14,2 |
| Масло сливочное | 2,0 |  | 0,01 | 1,96 | 0,01 | 18,4 |
| **Мясной фарш с вермишелью и подливой** |  | 60-100 |  |  |  |  |
| Мясо | 70, |  | 8,40 | 5,46 | - | 85,4 |
| Вермишель | 40,0 |  | 4,16 | 0,36 | 30,08 | 132,08 |
| Масло сливочное | 6,0 |  | 0,03 | 4,00 | 0,03 | 40,2 |
| Мука  | 5,0 |  | 0,41 | 0,06 | 2,40 | 11.40 |
| **Компот из сухофруктов** |  | 150 |  |  |  |  |
| Сахар  | 15,0 |  | - | - | 14,5 | 58,5 |
| Сухофрукты  | 15,0 |  | - | - | - |  |
| **Итого** |  |  | 1 18,66 6 | 1 15,59 9 | 6 62,92 2 | 4 466,38 8 |
| **5 ПОЛДНИК 5** |
| **Плов фруктовый** |  | 150 |  |  |  |  |
| Рис  | 40,0 |  | 2,52 | 0,36 | 28,44 | 130,4 |
| Чернослив | 15,0 |  | 0,24 | - | 19,40 | 83,00 |
| Изюм | 15,0 |  | 0,24 | - | 19,35 | 82,08 |
| Масло сливочное | 5,0 |  | 0,02 | 5,92 | 0,02 | 36,7 |
| **Булочка домашняя** |  | 50 |  |  |  |  |
| Молоко | 30,0 |  | 0,84 | 1,05 | 1,35 | 18,6 |
| Сахар | 10,0 |  | - | - | 9,55 | 39,00 |
| Мука | 40,0 |  | 3,72 | 0,40 | 27,88 | 126,8 |
| Дрожжи | 2,0 |  |  | - | - | - |
| Масло сливочное | 3,0 |  | 0,01 | 2,00 | 0,01 | 19,00 |
| **Кисель из свежих яблок** |  | 100 |  |  |  |  |
| Яблоко | 40,0 |  | 0,12 | - | 4,08 | 16,56 |
| Сахар | 10,0 |  | - | - | 9,55 | 39,00 |
| Крахмал | 2,0 |  |  |  |  |  |
| Хлеб  | 100,0 |  | 5,00 | 1,00 | 42,50 | 204,0 |
|  |  |  | 1 12,71 1 | 1 10,73 3 | 6 62,13 3 | 7 795,14 4 |
| Калории за день |  |  | 4 47,19 9 | 4 46,82 2 | 9 99,81 1 | 1 1720,87 7 |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |