



Затверждено:

Заведующий МАДОУ ЦРР - д/с № 33

Б.С. Бабоко

ИПК № 33 01 _____ 2021г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей от 3 до 7 лет,

ЗИМНЕ – ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

Десятидневное меню на зимне-весенний период (с 3-7 лет)

	1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день
Завтрак	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)	Напиток витаминизированный (кисель)
	Омлет натуральный	Бутерброд с сыром и маслом	Суп молочный с макаронными изделиями	Бутерброд с маслом	Каша «Дружба»	Омлет натуральный	Бутерброд с сыром и маслом	Суп молочный макаронными изделиями	Бутерброд с маслом и сыром	Бутерброд с маслом
	Икра кабакчкова		½ яйцо вареное	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»			Каша пшеничная вязкая		Каша рисовая вязкая	Макаронные изделия отварные с сыром
	Чай с сахаром	Какао на молоке	Чай с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке	Чай с молоком	Чай с лимонном	Чай с молоком	Кофейный напиток на молоке	Какао с молоком
10 часов	Хлеб пшеничный Кондитерское изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный Кондитерское изд. вафли	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный Кондитерское изд. печенье	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный Кондитерское изд. пряник	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Сок фрукт. ягод.	Раженка	Сок яблочный	Яблоко	Раженка	Сок фрукт. ягод.	Банан	Молоко кипяченое	Яблоко	Сок яблочный
Обед	Овощи натуральные соленые (огурец)	Овощи натуральные соленые (помидор)	Капустя кашеная	Овощи натуральные соленые (огурец)	Икра морковная	Овощи натуральные соленые (огурец)	Овощи натуральные соленые (помидор)	Икра свекольная	Зеленый горошек	Овощи натуральные соленые (помидор)
	Борщ с капустой и картофелем	Рассольник Ленинградский со сметаной	Суп из овощей с фасолью	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп картофельный с бобовыми	Свекольник со сметаной	Суп картофельный с клецками на м/б	Суп крестьянский с крупой	Рассольник со сметаной	Щи из свежей капусты с картофелем
	Масло отварное	Еточки рыбные	Плов из отварной пшцы	Бифштекс рубленый паровой	Картофельная запеканка с мясом	Тертели из говяжьих паровые	Рыба, тушенная в сметанном соусе	Плов из отварной говяжьины	Фрикадельки рыбные	Бефстроганов из отварной говяжьины
	Пюре картофельное	Капустя тушенная	Компот из смеси сухофруктов	Картофель отварной		Сложный гарнир	Пюре картофельное		Картофель отварной	Каша гречневая рассыпчатая
	Компот из яблок	Кисель из сока	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Компот из смеси сухофруктов	Хлеб пшеничный	Компот из смеси сухофруктов	Сок фрукт. ягод.	Кисель из яблок	Компот из смеси сухофруктов
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной								
полдник	Икра свекольная	Запеканка из творога	Овощи натуральные соленые (помидор)	Пудинг из творога с рисом	Булочка домашняя	Запеканка из творога	Овощи в молочном соусе	Сырники, запеченные	Рагу овощное	Сдоба обыкновенная
	Макаронник с печенью	Соус молочный сладкий	Рыба отварная	Соус молочный сладкий		Соус молочный сладкий		Соус молочный сладкий	Сердце в соусе	
	Кофейный напиток с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток на молоке	Йогурт	Молоко кипяченое	Йогурт	Кофейный напиток на молоке	Раженка	Чай с сахаром	Йогурт
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Фрукты св. апельсин		Хлеб пшеничный Булочка домашняя		Хлеб пшеничный	Фрукты св. яблоко

АНДЛИЗ
рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (брутто)
в дошкольных образовательных организациях с 3 - 7 лет.

наименование продуктов	наборы пш.л.прод.											всего за 10 дней	факт на 1 чел.	выполнени я норм
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
молоко и кисломол.прод.	450	148	440	291	310	565	287	287	573	216	275	3392	339,2	75,38
творог	40	0	91	0	82	0	73	0	90	0	0	336	33,6	84,00
сметана	11	5	8	0	33	0	5	14	3	5	20	93	9,3	84,55
сыр	6	0	13	0	0	0	0	13	0	13	11	50	5	83,33
мясо (безкостное)	60,5	102	0	0	76	100	61	0	61	0	67	467	46,7	77,19
птица 1 кат.пот.	27	0	0	0	0	0	0	39	0	0	0	217	21,7	80,37
субпродукты	30	47	0	0	0	0	0	0	0	196	0	243	24,3	81,00
солленое	39	0	102	134	0	0	0	83	0	87	0	406	40,6	104,10
яйцо куриное столовое	1	1,805	0,203	0,5	0,18	0,116	1,77	0,09	0,563	0,2	1,033	6,46	0,646	64,60
картофель (25%)	187	134	80	153	212	254	158	206	27	255	32	1511	151,1	80,80
овощи , зелень	275	305	370	269	105	146	359	290	183	212	171	2410	241	87,64
фрукты(плоды) свежие	114	41	0	0	149	195	41	202	0	180	149	957	95,7	83,95
фрукты (плоды) сухие	11	0	0	22	0	22	0	22	0	0	22	88	8,8	80,00
соки фруктовые (овощные)	100	150	54	150	54	0	150	0	180	0	150	888	88,8	88,80
Напиток витаминизированный	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	100,00
хлеб ржаной	50	35	35	35	35	40	40	40	40	35	40	370	37	74,00
хлеб пшеничный	80	65	65	60	80	40	51	75	40	86	60	622	62,2	77,75
крупы , бобовые	43	0	20	42	55	42	0	50	59	44	46	358	35,8	83,26
макаронные изделия	12	30	0	16	8	0	0	0	15	0	29	98	9,8	81,67
мука пшеничная	29	0	14	0	3	57,5	0	66	7,8	2	60	220,8	22,08	76,14
масло сливочное	21	13,5	19,3	10,5	20,3	17	16,8	37,2	10,8	21	16,5	182,9	18,29	87,10
масло растительное	11	9	4	12	2	19	3	19	11	18	4	101	10,1	91,82
кондитерские изделия	20	40	0	45	0	30	0	0	40	0	0	155	15,5	77,50
чай , фиточай	0,6	0,4	0,4	0,9	0,4	0	0,4	0,4	0,9	0,4	0	4,2	0,42	70,00
какао-порошок	0,6	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	2,4	4,8	0,48	80,00
кофейный напиток	1,2	2	0	1,8	0	2	0	1,8	0	1,8	0	9,4	0,94	78,33
сахар	30	35	51	37	35	40	33	46	27	37	34	375	37,5	125,00
дрожжи	0,5	0	0	0	0	1,3	0	1,3	0	0	0,9	3,5	0,35	70,00
крахмал	3	0	9	0	9	0	0	0	0	7	0	25	2,5	83,33
соль	5	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	49	4,9	98,00
	1708,4												1414,3	2509,60

В среднем % выполнения норм = 82,74%

А Н Д Л И З

Рекомендуемых наборов продуктов для организации питания детей (нетто)
в дошкольных образовательных организациях с 3 - 7 лет.

наименование продуктов	среднесут.н аборы пш.прод											всего за 10 дней	факт на 1 чел.	% выполнени я норм
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
МОЛОКО И КИСЛОМОЛ.ПРОД.	450	147	436	290	305	552	282	286	560	216	275	3349	334,9	74,42
ТВОРОГ	40	0	90	0	81	0	72	0	89	0	0	332	33,2	83,00
Сметана	11	5	8	0	33	0	5	14	3	5	20	93	9,3	84,55
Сыр	6	0	13	0	0	0	0	13	0	13	11	50	5	83,33
мясо (безкостное)	55	97	0	0	72	95	58	0	58	0	64	444	44,4	80,73
птица 1 кат.пот.	24	0	0	158	0	0	0	27	0	0	0	185	18,5	77,08
субпродукты	25	38	0	0	0	0	0	0	0	166	0	204	20,4	81,60
рыба (филе) , в т.ч. слабо	37	0	64	98	0	0	0	61	0	64	0	287	28,7	77,57
яйцо куриное столовое	40	71,4	8	20	7	4,6	70	3,6	42,5	8	49,3	284,4	28,44	71,10
картофель (25%)	140	100	60	114	159	190	118	154	20	191	24	1130	113	80,71
овощи , зелень	220	266	311	216	97	120	305,4	236	148	154	149	2002,4	200,24	91,02
фрукты(плоды) свежие	100	36	0	0	133	150	36	157	0	160	133	805	80,5	80,50
фрукты (плоды) сухие	11	0	0	22	0	22	0	22	0	0	22	88	8,8	80,00
соки фруктовые (овощные)	100	150	54	150	54	0	150	0	180	0	150	888	88,8	88,80
Напиток витаминизированный	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	100,00
хлеб ржаной	50	35	35	35	35	40	40	40	40	35	40	370	37	74,00
хлеб пшеничный	80	65	65	60	80	40	51	75	40	86	60	622	62,2	77,75
крупы , бобовые	43	0	20	42	55	42	0	50	59	44	46	358	35,8	83,26
макаронные изделия	12	30	0	16	8	0	0	0	15	0	29	98	9,8	81,67
мука пшеничная	29	0	14	0	3	57,5	10,5	66	7,8	2	60	220,8	22,08	76,14
масло сливочное	21	13,5	19,3	10,5	20,3	17	16,8	37,2	10,8	21	16,5	182,9	18,29	87,10
масло растительное	11	9	4	12	2	19	3	19	11	18	4	101	10,1	91,82
кондитерские изделия	20	40	0	45	0	30	0	0	40	0	0	155	15,5	77,50
чай , фиточай	0,6	0,4	0,4	0,9	0,4	0	0,4	0,4	0,9	0,4	0	4,2	0,42	70,00
какао-порошок	0,6	0	2,4	0	0	0	0	0	0	0	2,4	4,8	0,48	80,00
кофейный напиток	1,2	2	0	1,8	0	2	0	1,8	0	1,8	0	9,4	0,94	78,33
сахар	30	35	51	37	39	35	33	46	27	37	34	374	37,4	124,67
дрожжи	0,5	0	0	0	0	1,3	0	1,3	0	0	0,9	3,5	0,35	70,00
крахмал	3	0	9	0	9	0	0	0	0	7	0	25	2,5	83,33
соль	5	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	4,9	49	4,9	98,00
	1615,9												1321,94	2487,97

В среднем % выполнения норм = 81,55%

		морковь	0,004	0,003																
		лук репчатый	0,003	0,002																
434	Картофельное пюре	картофель	0,113	0,084	1/100	2,10	4,40	10,90	92,00	0,09	3,40	26,00	0,70							
		молоко	0,016	0,015																
		масло сливочное	0,0045	0,0045																
526	Компот из свежих плодов	яблоки свежие	0,041	0,036	1/180	0,45	0,18	20,79	86,4	0,018	3,87	19,8	0,99							
		сахар	0,013	0,013																
114	Хлеб пшеничный		0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22							
115	Хлеб ржаной		0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,9	0,063	0	12,25	1,365							
		ПОЛДНИК																		
124	Икра свекольная	свекла	0,057	0,045	1/60	1,44	4,26	6,06	55,2	0,018	4,74	26,4	1,02							
		лук репчатый	0,013	0,011																
		томатная паста	0,005	0,005																
		масло растительное	0,005	0,005																
292	Макаронник с печенью				1/109	10,44	4,99	24,56	184,82	0,17	3,80	17,80	3,51							
		печень говяжья	0,047	0,038																
		макаронные изд.	0,030	0,030																
		лук репчатый	0,012	0,010																
		яйца	0,085 шт.	0,0034																
		хлеб пшеничный для сухарей	0,005	0,003																
		масло сливочное	0,005	0,005																
514	Кофейный напиток с молоком				1/180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09							
		кофейный напиток	0,002	0,002																
		молоко	0,090	0,090																
		сахар	0,009	0,009																
114	Хлеб пшеничный		0,02	0,02	1/20	1,52	0,16	9,84	47	0,022	0	4	0,22							
		ИТОГО				56,048	53,191	196,597	1462,68	0,748	39,41	407,64	16,631							

	Хлеб пшеничный	0,015	0,015																	
	яйца	0,127 шт.	0,005																	
	Масло сливочное	0,0015	0,0015																	
	Молоко	0,0110	0,0110																	
428	Капуста тушеная			1/165	6,11	5,94	6,44	103,95	0,066	28,05	100,65	1,65								
	капуста белокачанная	0,217	0,173																	
	Масло сливочное	0,007	0,007																	
	Морковь	0,013	0,010																	
	лук репчатый	0,012	0,010																	
	томатная паста	0,013	0,013																	
	Мука пшеничная	0,002	0,002																	
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/180	0,18	0,108	31,1	140,2	0,0072	2,34	19,8	0,18								
	сок пл.яг.	0,054	0,054																	
	крахмал картофельный	0,009	0,009																	
	сахар	0,013	0,013																	
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22								
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,365								
	ПОЛДНИК																			
319	Запеканка из творога			1/97	15,528	16,3	15,46	273,975	0,045	0,388	192,16	0,65								
	творог	0,091	0,090																	
	мука пшеничная	0,008	0,008																	
	яйца	0,076 шт.	0,003																	
	сахар	0,006	0,006																	
	сметана	0,003	0,003																	
	Мука пшеничная	0,003	0,003																	
	масло сливочное	0,003	0,003																	
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03								
	молоко	0,015	0,015																	
	мука пшеничная	0,001	0,001																	
	масло сливочное	0,0008	0,0008																	
	сахар	0,002	0,002																	
506	Чай с сахаром (2-ой вариант)			1/180	0,09	0	13,5	54	0	0	4,5	0,36								
	чай-заварка	0,0004	0,0004																	
	сахар	0,013	0,013																	
	ИТОГО				57,389	48,839	179,85	1340,095	0,8978	57,018	987,34	7,691								

452	Соус сметанный натуральный			1/30	0,92	6,37	2,02	69,18	0,01	0,045	25,47	0,06
	сметана	0,030	0,030									
	мука пшеничная	0,002	0,002									
	масло сливочное	0,002	0,002									
179	Картофель отварной			1/100	1,9	4,1	12,7	95	0,1	13,9	11	0,8
	картофель	0,132	0,099									
	масло сливочное	0,004	0,004									
524	Кисель из сока плодового ягодного			1/180	0,18	0,108	35,10	142,20	0,007	2,34	19,80	0,18
	сок плодовой или ягодный	0,054	0,054									
	крахмал	0,009	0,009									
	кислота лимонная	0,0003	0,0003									
	сахар	0,013	0,013									
114	Хлеб пшеничный	0,040	0,040	1/40	3,04	0,32	18,68	94	0,044	0	8	0,44
115	Хлеб ржаной	0,035	0,035	1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,37
	ПОЛДНИК											
324	Пудинг из творога с рисом			1/108	14,98	14,76	20,3	278,64	0,05	0,216	126	0,72
	творог	0,082	0,810									
	крупа рисовая	0,015	0,015									
	яйца	0,18 шт.	0,007									
	сахар	0,007	0,007									
	масло сливочное	0,003	0,003									
	сметана	0,003	0,003									
449	Соус молочный сладкий			1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,006	0,146	18,02	0,03
	молоко	0,015	0,015									
	мука пшеничная	0,001	0,001									
	масло сливочное	0,0008	0,0008									
	сахар	0,002	0,002									
535	Кисломолочный напиток			1/180	9	5,76	15,3	156,6	0,054	1,08	214,2	0,18
	йогурт	0,185	0,180									
	ИТОГО				62,38	63,58	219,717	1720,80	0,814	47,097	661,42	11,881

№ рец.	Наименование блюд	Брутто	Нетто	выход	белки	жиры	углев.	Ккал.	Витамины (мг)			Минеральные в-ва	
									В1	С	Са	Fe	
	5 День												
	ЗАВТРАК												
	Кисель витаминизированный			1/50	0	0	4,6	18,5	0,08	4	0,48	0	
	кисель	0,005	0,005										
266	Каша " Дружба "			1/200	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	126,6	0,56	
	крупа рисовая	0,015	0,015										
	крупа пшенная	0,011	0,011										
	молоко	0,102	0,102										
	сахар	0,005	0,005										
	масло сливочное	0,005	0,005										
514	Кофейный напиток с МОЛОКОМ			1/180	2,88	2,43	14,31	71,1	0,036	1,17	113,4	0,09	
	кофейный напиток	0,002	0,002										
	молоко	0,090	0,090										
	сахар	0,009	0,009										
609	Кондитерское изделие (печенье)	0,030	0,030	1/30	2,25	2,94	22,32	125,1	0,024	0	8,7	0,63	
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4	0,22	
535	10-00 Кисломолочный напиток			1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	1,26	216,00	0,18	
	ряженка	0,184	0,180										
	ОБЕД												
124	Икра морковная			1/100	2,4	7,1	10,4	115	0,03	7,9	44	1,7	
	морковь	0,094	0,075										
	лук репчатый	0,021	0,018										
	томатная паста	0,028	0,028										
	масло растительное	0,008	0,008										
149	Суп картофельный с БОБОВЫМИ			1/200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,156	6,94	15,2	0,74	

	картофель	0,067	0,050																	
	крупа гороховая	0,016	0,016																	
	морковь	0,010	0,008																	
	лук репчатый	0,010	0,008																	
	масло сливочное	0,004	0,004																	
382	Картофельная запеканка с мясом			1/170	19,81	19,98	16,07	323	0,179	3,4	21,25	2,98								
	говядина котлетное мясо	0,100	0,095																	
	картофель	0,187	0,140																	
	масло сливочное	0,008	0,008																	
	яйца	0,076 шт.	0,003																	
	мука пшеничная	0,0025	0,0025																	
527	Компот из смеси сухофруктов			1/180	0,45	0	24,3	99	0,009	0,45	25,5	1,35								
	смесь сухофруктов	0,022	0,022																	
	сахар	0,013	0,013																	
114	Хлеб пшеничный	0,020		1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22								
115	Хлеб ржаной	0,035		1/35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,063	0,00	12,25	1,365								
	ПОПДНИК																			
534	Молоко кипяченое			1/180	5,22	4,50	8,64	95,40	0,072	2,34	216,00	0,18								
	Молоко	0,189	0,180*																	
583	Булочка домашняя			1/80	6	10,4	48,25	310,59	0,08	0	12	0,666								
	Мука пшеничная	0,055	0,055																	
	сахар	0,008	0,008																	
	масло растительное	0,011	0,011																	
	яйца	0,04 шт.	0,0016																	
	дрожжи прессованные	0,0013	0,0013																	
118	Фрукты свежие -апельсин	0,195	0,150	1/150	1,62	0,36	14,58	77,40	0,08	108,00	61,20	0,54								
	ИТОГО				56,46	64,61	227,10	1706,19	1,000	129,84	865,38	10,681								

439	Сложный гарнир	лук репчатый	0,032	0,027															
	(Картофель отварной с капустой тушеной)				1/170	3,4	7,026	37,39	140,49	0,09	25,83	56,65	2,38						
		картофель	0,112	0,084															
		масло растительное	0,003	0,003															
		капуста свежая	0,096	0,071															
		масло сливочное	0,003	0,003															
		морковь	0,005	0,0034															
		лук репчатый	0,006	0,005															
		томатная паста	0,007	0,007															
		мука пшеничная	0,001	0,001															
526	Компот из свежих плодов				1/180	0,45	0,18	20,79	86,4	0,018	3,87	19,8	0,99						
		яблоки свежие	0,0410	0,0360															
		сахар	0,013	0,013															
114	Хлеб пшеничный		0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22						
115	Хлеб ржаной		0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,072	0,00	14,00	1,56						
	ПОЛДНИК																		
319	Запеканка из творога				1/78	12,44	13,03	12,39	220,39	0,036	0,31	153,96	0,52						
		творог	0,073	0,072															
		мука пшеничная	0,0085	0,0085															
		яйца	0,0023	0,0020															
		сахар	0,005	0,005															
		сметана	0,003	0,003															
		масло сливочное	0,003	0,003															
449	Соус молочный сладкий				1/20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066	0,146	18,02	0,03						
		молоко	0,015	0,015															
		мука пшеничная	0,001	0,001															
		масло сливочное	0,0008	0,0008															
		сахар	0,002	0,002															
535	Кисломолочный напиток				1/180	9,00	5,76	15,30	156,60	0,0054	1,08	214,20	0,18						
		йогурт	0,185	0,180															
	ИТОГО					57,668	61,847	181,297	1443,78	0,597	56,011	724,79	14,107						

	лук репчатый	0,010	0,008																	
	масло растительное	0,004	0,004																	
375	Плов из отварной говядины говядина (безкостное мясо)	0,061	0,058	1/180	13,61	13,39	35,42	316,8	0,05	0,29	16,56	2,02								
	морковь	0,022	0,018																	
	масло сливочное	0,007	0,007																	
	лук репчатый	0,008	0,007																	
	крупа рисовая	0,044	0,044																	
537	Сок фруктово-ягодный сок яблочный	0,180	0,180	1/180	0,90	0,18	18,18	82,80	0,018	3,60	12,60	2,52								
114	Хлеб пшеничный	0,020	0,020	1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22								
115	Хлеб ржаной ПОЛДНИК	0,040	0,040	1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56								
327	Сырники из творога запеченные творог	0,090	0,089	1/100	16,01	12,34	20,68	257,46	0,06	0,27	136,73	0,67								
	крупа манная	0,007	0,007																	
	яйца	0,063 шт.	0,0025																	
	сахар	0,010	0,010																	
	мука пшеничная	0,007	0,007																	
	сметана	0,003	0,003																	
	масло сливочное	0,001	0,001																	
449	Соус молочный сладкий молоко	0,015	0,015	1/20	0,3	2,12	0,67	23	0,003	0,01	8,5	0,02								
	мука пшеничная	0,0008	0,0008																	
	масло сливочное	0,0008	0,0008																	
	сахар	0,002	0,002																	
535	Кисломолочный напиток ряженка	0,184	0,180	1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,072	1,26	216,00	0,18								
	ИТОГО				59,97	55,9	211,44	1576,86	0,683	28,097	968,17	10,57								

372	Бедстрогонов из отварной говядины				1/40	16,32	10,16	1,68	163,00	0,037	0,533	21,32	1,759
		говядина	0,067	0,064									
		морковь	0,002	0,002									
		лук репчатый	0,002	0,002									
		морковь	0,005	0,004*									
451	Соус сметанный				1/40	0,616	4,252	1,352	46,120	0,007	0,028	16,960	0,044
		мука пшеничная	0,001	0,001									
		масло сливочное	0,001	0,001									
		сметана	0,020	0,020									
243	Каша гречневая расыпчатая				1/100	5,70	5,23	24,72	168,70	0,14	0,00	9,50	3,03
		крупа гречневая	0,046	0,046									
		масло сливочное	0,0045	0,0045									
527	Компот из смеси сухофруктов				1/180	0,45	0,00	24,30	99,00	0,01	0,45	25,50	1,35
		смесь сухофруктов	0,022	0,022									
		сахар	0,013	0,013									
114	Хлеб пшеничный				1/20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0,00	4,00	0,22
115	Хлеб ржаной				1/40	2,64	0,48	13,36	70,00	0,07	0,00	14,00	1,56
		ПОЛДНИК											
589	Сдоба обыкновенная (плюшка)				1/80	6,78	3,72	46,95	248,71	0,08	0	11,97	0,789
		мука пшеничная	0,059	0,059									
		сахар	0,006	0,006									
		масло сливочное	0,004	0,004									
		яйца	0,033 шт.	0,0013									
		дрожжи прессованные	0,0009	0,0009									
535	Кисломолочный напиток				1/180	9	5,76	15,3	156,6	0,054	1,08	214,2	0,18
		йогурт	0,185	0,180									
118	Фрукты свежие -яблоко				1/133	0,53	0,53	13,03	62,51	0,036	13,3	21,28	2,926
	ИТОГО					63,867	51,233	236,362	1674,84	0,782	50,411	618	18,129

	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	Са	Fe
1 День	56,048	53,191	196,597	1462,68	0,748	39,41	407,64	16,631
2 День	57,389	48,839	179,85	1340,095	0,8978	57,018	987,34	7,691
3 День	56,789	38,943	228,235	1449,36	2,0062	58,71	620,39	12,007
4 День	62,38	63,58	219,717	1720,8	0,814	47,097	661,42	11,881
5 День	56,46	64,61	227,1	1706,19	1	129,84	865,38	10,681
6 День	57,668	61,847	181,297	1443,78	0,597	56,011	724,79	14,107
7 День	54,043	69,87	276,289	1925,11	0,931	62,874	730,087	12,21
8 День	62,52	58,2	206,99	1589,86	0,62	24,1	978,69	11,07
9 День	77,08	53,714	226,9	1678,21	1,495	73,164	621,4	21,845
10 День	63,867	51,233	236,362	1674,84	0,782	50,411	618	18,129
	604,244	564,027	2179,337	15990,93	9,891	598,635	7215,137	136,252
	60,42	56,40	217,93	1599,09	0,99	59,86	721,51	13,63

Всего на 1 реб. За 10 дней

В среднем на 1 реб. в день