

**муниципальное образование
Тосненский район Ленинградской области**

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение № 17
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности
по художественно–эстетическому развитию детей п.Любань»

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
№ 5/1 от 19.01.2019 года

Десятидневное меню

1 день

	Выход	Наименование продукта	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	К
Завтрак								
Макароны отварные, сладкие со сливочным маслом	160,0	Макароны	60	60	6,24	0,66	41,82	202,2
		Масло слив.	10	10	7,07	7,8	0,1	70,9
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95
Сыр кусочком	20,0	Сыр	21,5	20	4,6	5,8	-	72,0
Кисель	200,0	Кисель сухой	25	25	-	-	22,0	88,0
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95
Печенье	40,0	Печенье	40	40	4,16	2,08	30,42	183,2
Второй завтрак								
Яблоки	100,0	Яблоки	114	100	0,4	0,4	9,8	45,0
Обед								
Суп картофельный с мясными фрикадельками на к/м бульоне	250,0	Картофель	87	65	1,3	0,26	11,24	52,0
		Мясо на кости	50	37	6,88	5,92	-	80,66
		Лук репчатый	10	8	0,1	-	0,73	4,1
		Морковь	20	16	0,21	0,02	1,34	6,56
		Яйцо	1/8	5	1,59	1,44	0,09	20,0
	Масло раст.	3	3	-	3,0	-	26,97	
Капуста тушёная с мясом	220,0	Капуста белокач. св.	250	200	3,6	0,8	9,4	54,0
		Мясо	60	45	8,37	7,2	-	98,1
		Масло слив.	5	5	3,53	3,9	0,05	35,45
		Морковь	20	16	0,21	0,02	1,34	6,56
		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
Компот из сухофруктов	180,0	Сухофрукты	11	11	0,15	-	5,37	18,97
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
Хлеб	40,0	Хлеб	40	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Уплотнённый полдник								
Помидоры свежие кусочком Рыбная котлета с картофельным пюре и белым соусом хлеб	60,0	Помидоры	63	60	0,66	0,12	2,28	13,8
	80,0	Рыба	105	74	11,84	0,44	-	51,06
	140,0	Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
	30,0	яйцо	1/8	5	1,59	1,44	0,09	20,0
	30,0	Мука	5	5	0,51	0,05	3,45	16,7
		Масло раст.	7	7	-	6,99	-	62,93
		Булка	10	10	0,77	0,3	4,98	26,02
		Мука	3	3	0,3	0,03	2,7	10,02
		Картофель	147	110	2,2	0,44	19,03	88,0
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
		Молоко св.	30	30	0,84	0,75	1,41	15,6
		Хлеб	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3
Какао на молоке сладкое	200,0	Молоко св.	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6
		Какао	2	2	-	-	-	-
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
Булка	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131,0

2 день

	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	К
завтрак								
Сырники из творога со сливочным маслом	160,0	Творог	120	120	14,4	10,2	3,96	90,0
	10,0	Мука	30	30	3,09	0,33	20,7	100,2
		Яйцо	1/4	10	3,17	2,87	0,17	39,25
		Сахар	10	10	-	-	9,98	37,9
		Масло слив.	15	15	0,1	11,7	0,15	106,35
Булка	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131
Кефир	200	Кефир	200	200	5,6	6,4	8,2	112,0
		Сахар	10	10	-	-	9,98	37,9
Вафли	30,0	Вафли	30	30	0,96	0,84	24,03	105
Второй завтрак								
Киви Сок фруктовый	65	Киви	100	65	0,58	0,06	1,95	21,45
	100	Сок фрукт.	100	100	1,0	-	18,2	76,0
Обед								
Салат из свежей капусты и яблок с растительным маслом	60,0	Капуста св.белокачан.	55	44	0,79	0,04	2,07	11,88
		Яблоки	20	14	0,06	0,06	1,37	6,3
		Масло раст.	4	4	-	3,4	-	35,96
Суп вермишелевый на к/м бульоне	250,0	Картофель	60	45	0,9	0,18	7,78	36,0
		Лук репчатый	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Морковь	20	16	0,21	0,02	1,34	5,44
		Мясо гов. н/к	30	22	4,09	3,52	-	47,96
Плов из кури		Вермишель	10	10	1,04	0,11	6,97	33,7
	220,0	Кура	120	76	13,83	13,98	0,53	183,16
		Рис	50	50	3,5	0,5	35,7	165,0
Компот из сухофруктов Хлеб		Масло слив.	12	12	0,08	9,36	0,12	85,08
		Масло раст.	5	5	-	4,99	-	44,95
		Лук	20	16	0,22	-	1,46	8,2
		Морковь	40	32	0,42	0,03	2,69	10,88
	180	Сухофрукты	11	11	0,15	-	5,37	18,97
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
	Хлеб	40	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Уплотнённый полдник								
Сосиска отварная с тушеной свеклой	69,0	Сосиски	70	69	7,18	13,87	0,55	155,94
	160,0	Свекла	220	176	2,64	0,18	17,67	73,92
		Лук	20	16	0,22	-	1,46	8,2
		Масло раст.	3	3	-	3,0	-	26,97
Чай с молоком		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
	200,0	Молоко	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6
		Чай	2	2	-	-	-	-
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
Хлеб Булка	30,0	Хлеб	30	30	1,98	0,36	10,26	54,3
	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131,0

3 день

	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	К
Завтрак								
Каша пшеничка вязкая на молоке со сливочным маслом, сладкая	200,0	Пшеничка	35	35	4,37	0,24	25,13	114,1
		Молоко	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
Какао на молоке сладкое	200	Молоко св.	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6
		Какао	2	2	-	-	-	-
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
Булка с маслом и сыром	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131,0
	7,0	Масло слив.	7	7	0,05	5,46	0,07	49,63
	20,0	Сыр	21,5	20	4,6	5,8	-	72,0
Второй завтрак								
Груша Сок фруктовый	75,0	Груша	94	75	0,3	0,22	7,12	31,5
	100,0	Сок фруктовый	100	100	0,5	-	9,1	38,0
Обед								
Салат из свежей моркови и яблок с раст. маслом	60,0	Яблоки	20	14	0,06	0,06	1,37	6,3
		Морковь	55	44	0,57	0,05	4,62	18,7
		Масло раст.	4	4	-	3,4	-	35,96
	250	Картофель	60	45	0,9	0,18	7,78	36,0
		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
Суп «Снежок» вегетарианский		Морковь	20	16	0,21	0,02	1,34	5,44
		Яйцо	¼	10	3,17	2,87	0,17	39,29
		Зел. горошек	15	10	0,32	0,02	0,65	4,0
		Масло раст.	3	3	-	3,0	-	26,97
Рыба тушеная в сметане с картофельным пюре	100,0	Рыба	105	74	11,84	0,44	-	51,06
	140,0	Мука	5	5	0,51	0,05	3,45	16,7
		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Сметана	20	20	0,56	4,0	0,64	41,2
		Картофель	147	110	2,2	0,44	19,03	88,0
		Молоко	30	30	0,84	0,75	1,41	15,6
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
Компот из свежих фруктов	180,0	Яблоки	11	7,5	0,03	0,03	0,73	3,37
		Груши	11	7,5	0,03	0,02	0,71	3,15
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
хлеб	40,0	Хлеб	40	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Уплотнённый полдник								
Капуста цветная отварная, запеченная с крутым рубленым яйцом и со сливочным маслом. Кофейный напиток на молоке сладкий	250,0	Капуста цветн.	350	244	6,1	0,73	10,98	12,0
		Яйцо	1	40	12,7	11,5	07	157,0
		Масло слив.	10	10	0,07	7,8	0,1	70,9
		Молоко	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6
	200,0	Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
		кофе	2	2	-	-	-	-
	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131,0
	80,0	Мука	40	40	4,12	0,44	27,6	133,6
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95
		Молоко	20	20	0,56	0,5	0,94	10,4
Булка Выборгская сдоба		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
		Яйцо	¼	10	3,17	2,84	0,17	39,25
		Масло раст.	3	3	-	3,0	-	26,97
		Повидло	30	30	0,09	-	18,06	117,0
		Печенье	10	10	0,78	0,81	7,66	41,4

4 день

	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	К
Завтрак								
Каша пшениная с тыквой на молоке сладкая со сливочным маслом	250,0	Молоко	150	150	4,2	3,75	7,05	78,0
		Пшено	20	20	2,3	0,66	13,3	69,6
		Тыква	200	142	0,4	-	8,4	36,0
		Сахар	10	10	-	-	9,98	37,9
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131,0	
Булка йогурт	200,0	Йогурт	200	200	10,0	6,4	17,0	170,0
Второй завтрак								
Апельсины	100,0	Апельсины	143	100	0,9	0,2	8,1	40,0
Обед								
Салат из свежих огурцов и помидор с растительным. маслом Суп овощной на к/м бульоне	60,0	Огурцы	35	30	0,24	0,03	1,02	4,2
		Помидоры	35	30	0,33	0,06	1,14	6,9
		Масло раст.	4	4	-	3,4	-	35,96
	250,0	Картофель	60	45	0,9	0,18	7,78	36,0
		Капуста	60	48	0,86	0,05	2,26	12,96
		Морковь	30	24	0,31	0,02	2,02	8,16
		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Зел. Горошек	20	13	0,42	0,03	0,84	5,2
		Масло раст.	3	3	-	3,0	-	26,97
		Мясо на кости	20	14	2,6	2,24	-	30,52
мясная котлета с картофельным пюре	70	Мясо	80	69	12,83	11,04	-	150,42
140,0	Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1	
	Булка	10	10	0,77	0,3	4,98	26,2	
Компот из сухофруктов Хлеб		Картофель	147	110	2,2	0,44	19,03	88,0
		Молоко	30	30	0,84	0,75	1,41	15,6
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
	180,0	Сухофрукты	11	11	0,15	-	5,37	18,97
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
40,0	Хлеб	40	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
Уплотнённый полдник								
Блины со сливочным маслом	180,0	Мука	60	60	6,18	0,66	41,4	200,4
		Яйцо	¼	10	3,17	2,87	0,17	39,25
		Масло слив.	15	15	0,09	11,7	0,15	106,35
		Масло раст.	10	10	-	9,99	-	89,9
		Молоко	150	150	4,2	3,75	7,05	78,0
Сок фруктовый		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95
	200	Сок фруктовый	200	200	1,0	-	18,2	76,0

5 день

	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	К
Завтрак								
Творожная запеканка с изюмом и сгущенным молоко	170,0	Творог	120	120	14,4	10,2	3,96	90,0
		Изюм	11	11	0,14	-	6,83	28,49
	30,0	Яйцо	¼	10	3,17	2,87	0,17	39,25
		Сахар	10	10	-	-	9,98	37,9
		Манка	15	15	1,54	0,15	10,18	49,2
		Молоко	20	20	0,56	0,5	0,94	10,4
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
Кофейный напиток на молоке сладкий		Молоко сгущ.	30	30	2,16	2,55	16,8	96,0
	200,0	Молоко	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6
		кофе	2	2	-	-	-	-
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
Булка	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131,0
Второй завтрак								
Бананы сок фруктовый	100,0	Бананы	125	100	1,5	0,1	19,2	89,0
	100	Сок фруктовый	100	100	0,5	-	9,1	38,0
Обед								
Салат из свеклы с растительным маслом Суп картофельный с рыбой и со сметаной	60,0	Свекла	80	64	0,96	0,06	6,4	26,88
		Масло раст.	4	4	-	3,4	-	35,96
	250,0	Рыба	52	37	5,92	0,22	-	25,53
		Картофель	80	60	1,2	0,24	10,38	48,0
		Морковь	20	16	0,21	0,02	1,34	5,44
		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Сметана	10	10	0,28	2,0	0,32	20,6
	Масло раст.	3	3	-	3,0	-	26,97	
Шницель мясной рубленный с гречей рассыпчатой и со сливочным маслом	70,0	Мясо	80	73	13,58	11,68	-	159,14
	140,0	Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Булка	10	10	0,77	0,3	4,98	26,2
		Греча	60	60	7,56	1,98	37,26	201,0
		Масло слив.	10	10	0,06	7,8	0,1	70,9
Компот из сухофруктов Хлеб	180,0	Сухофрукты	11	11	0,15	-	5,37	18,97
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
	40,0	Хлеб	40	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Уплотнённый полдник								
Оладьи из кабачков со сметанным соусом	180,0	Кабачки	250	168	1,0	0,5	8,23	38,64
	30,0	Молоко	20	20	0,56	0,5	0,94	10,4
		Яйцо	¼	10	3,17	2,87	0,17	39,25
		Мука	25	25	2,57	0,27	17,25	83,5
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,5
		Масло раст.	10	10	-	9,99	-	89,9
		Сметана	15	15	0,42	3,0	0,48	30,9
Какао на молоке сладкое		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
	200,0	Молоко	180	180	5,4	4,5	8,46	93,6
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
		Како	2	2	-	-	-	-
Булка	50	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131,0

7 день

	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	К
Завтрак								
Каша гречневая вязкая на молоке со сливочным маслом	200,0	Греча	35	35	4,41	1,15	21,73	117,25
		Молоко	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95
Кофейный напиток на молоке сладкий	200,0	Молоко	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6
		Кофе	2	2	-	-	-	-
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
Булка со сливочным маслом	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131,0
	7,0	Масло слив.	7	7	0,05	5,46	0,07	49,63
Второй завтрак								
Апельсины	100,0	Апельсины	143	100	0,9	0,2	8,1	40,0
Сок фруктовый	100,0	Сок фруктовый	100	100	0,5	-	9,1	38,0
Обед								
Салат из свежей капусты и яблок с растительным маслом	60,0	Яблоки	20	14	0,06	0,06	1,37	6,3
		Капуста б/к.	55	44	0,79	0,04	2,07	11,88
		Масло раст.	4	4	-	3,4	-	35,96
		Картофель	60	45	0,9	0,18	7,78	36,0
Рассольник на курином бульоне с курой и со сметаной	250,0	Картофель	60	45	0,9	0,18	7,78	36,0
		Огурцы	20	20	0,16	0,02	0,68	2,8
		Перловка	15	15	1,17	0,21	10,14	48,3
		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Морковь	20	16	0,21	0,02	1,34	5,44
		Кура	50	44	8,0	8,1	0,3	106,4
		Сметана	10	10	0,28	2,0	0,32	20,6
		Масло раст.	3	3	-	3,0	-	26,97
Картофельная запеканка с отварным мясом и белым соусом	180,0	Мясо н/к	100	73	13,58	11,68	-	159,14
		Картофель	200	150	3,0	0,6	25,95	120,0
	50,0	Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Яйцо	¼	10	3,17	2,87	0,17	39,25
		Мука	5	5	0,51	0,05	3,45	16,7
		Молоко	30	30	0,84	0,75	1,41	15,6
		Сухофрукты	11	11	0,15	-	5,37	18,97
Компот из сухофруктов хлеб	180,0	Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
	40,0	Хлеб	40	40	2,64	0,48	13,68	72,4
		Хлеб	40	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Уплотненный полдник								
Зразы морковные с рисом, яйцом и сливочным маслом	230,0	Морковь	230	184	2,39	0,18	15,46	62,56
		Молоко	40	40	1,12	1,0	1,88	20,8
		Манка	15	15	1,54	0,15	10,18	49,2
		Рис	20	20	1,4	0,2	14,28	66,0
		Яйцо	½	20	6,35	5,75	0,35	78,5
		Масло слив.	10	10	0,07	7,8	0,5	70,9
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95
		Мука	10	10	1,03	0,11	6,9	3,34
Булка Йогурт Печенье	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	151
	200,0	Йогурт	200	200	10,0	6,4	17,0	170,0
	40,0	Печенье	40	40	4,16	2,08	30,72	183,2

8 день

	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	К
Завтрак								
Рыба отварная по-польски с рисом	60,0	Рыба	105	74	11,84	0,44	-	51,06
	50,0	Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
	130,0	Яйцо	½	20	6,35	5,75	0,35	78,5
		Рис	50	50	3,5	0,5	36,7	165,0
	200,0	Чай	2	2	-	-	-	-
Чай сладкий с лимоном	15,0	Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
		Лимон	25	15	0,13	0,01	0,45	4,95
	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131
Булка с маслом	7,0	Масло слив.	7	7	0,05	5,46	0,07	49,63
Второй завтрак								
Виноград	100,0	Виноград	114	100	0,6	0,2	15,0	65,00
Обед								
Салат из свежей капусты и моркови с раст. маслом	60,0	Капуста б/к	55	44	0,79	0,04	2,07	11,88
		Морковь	20	16	0,21	0,02	1,34	5,44
		Масло раст.	4	4	-	3,4	-	35,96
	250,0	Свекла	60	48	0,72	0,05	4,8	20,16
Свекольник с мясом и со сметаной		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Морковь	20	16	0,21	0,02	1,34	5,44
		Мясо б/к	20	18	3,35	2,88	-	39,24
		Картофель	60	45	0,9	0,18	7,78	36,0
		Сметана	10	10	0,28	0,25	0,32	20,6
		Масло раст.	3	3	-	3,0	-	26,97
Кура отварная порционная с картофельным пюре и белым соусом	55,0	Кура	120	76	13,83	13,98	0,53	183,16
	140,0	Картофель	147	110	2,2	0,44	19,03	88,0
	50,0	Молоко	30	30	0,84	0,75	1,41	15,6
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
		Мука	3	3	0,32	0,04	2,03	9,93
	180,0	Сухофрукты	11	11	0,15	-	5,37	18,97
Компот из сухофруктов Хлеб		Сахар	15	15	-	-	147,97	56,85
	40,0	Хлеб	40	40	2,64	0,48	13,68	7,24
Уплотненный полдник								
Сырники из творога с изюмом и сгущенным молоком	170,0	Творог	120	120	14,4	10,2	3,96	90,0
	30,0	Мука	30	30	3,09	0,39	20,7	99,3
		Яйцо	¼	10	3,17	2,87	0,17	39,25
		Сахар	10	10	-	-	9,98	37,9
		Масло слив.	10	10	0,07	7,8	0,1	70,9
		Молоко сгущ.	30	30	2,16	2,55	16,8	96,0
Йогурт Булка	200,0	Йогурт	200	200	10,0	6,4	17,0	170,0
	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131

9 день

	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	К	
Завтрак									
Крупеник гречневый со сливочным маслом	220,0	Греча	50	50	6,3	1,65	31,05	167,5	
		Молоко	40	40	1,12	1,0	1,88	20,8	
		Творог	40	40	6,4	4,4	0,4	68,0	
		Сметана	15	15	0,42	3,0	0,48	30,9	
		Масло слив.	10	10	0,07	7,8	0,1	70,9	
		Яйцо	¼	10	3,17	2,87	0,17	39,25	
Сок фруктовый булка	200,0	Сок фруктовый	200	200	0,5	-	9,1	38,0	
	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131	
Второй завтрак									
Груша	100,0	Груша	114	100	0,4	0,3	9,5	42,0	
Обед									
Суп молочный рисовый	250,0	Молоко	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6	
		Рис	15	15	1,05	0,15	10,71	49,5	
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95	
		Масло слив.	3	3	0,02	2,34	0,03	21,27	
	80,0	Печень	70	63	11,28	2,33	-	66,15	
Оладьи из печени запеченные со сметаной с тушеной морковью		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1	
	180,0	Мука	9	9	0,93	0,1	6,21	30,06	
		Яйцо	¼	10	3,17	2,87	0,17	39,25	
		Булка	10	10	0,77	0,3	4,98	26,2	
		Сметана	10	10	0,28	2,0	0,32	20,6	
		Масло раст.	7	7	-	6,99	-	62,93	
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45	
	Компот из свежих фруктов		Морковь	250	200	2,6	0,2	16,8	68,0
			Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
		180,0	Яблоки	11	7,5	0,03	0,03	0,73	3,37
		Груши	11	7,5	0,03	0,02	0,71	3,15	
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85	
Хлеб	50,0	Хлеб	50	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
Уплотненный полдник									
Салат из свежих огурцов и помидор с раст.маслом	60,0	Огурцы	35	30	0,24	0,03	1,02	4,2	
		Помидоры	35	30	0,33	0,06	1,14	6,9	
		Масло раст.	4	4	-	3,4	-	35,96	
	180,0	Картофель	200	150	3,0	0,6	25,95	120,0	
Картофельные котлеты со сливочным маслом	10,0	Мука	20	20	2,06	0,22	13,8	66,8	
		Яйцо	¼	10	3,17	2,87	0,17	39,25	
		Масло слив.	15	15	0,09	11,7	0,15	106,35	
Чай с молоком	200,0	Чай	2	2	-	-	-	-	
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85	
		Молоко	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6	
	70,0	Булка	70	70	7,21	2,1	34,86	18,34	

10 день

	Выход	Наименование продуктов	Брутто	Нетто	Б	Ж	У	К
Завтрак								
Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом сладкая	200,0	Геркулес	25	25	2,75	1,55	12,52	76,25
		Сахар	5	5	-	-	4,99	18,95
		Молоко	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
Кофейный напиток на молоке сладкий	200,0	Молоко	180	180	5,04	4,5	8,46	93,6
		Кофе	2	2	-	-	-	-
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
Булка с маслом и сыром	50,0	Булка	50	50	3,85	1,5	24,9	131,0
	7,0	Масло слив.	7	7	0,05	5,46	0,07	49,63
	20,0	Сыр	21	20	4,6	5,8	-	72,0
Второй завтрак								
Яблоки	100,0	Яблоки	114	100	0,4	0,4	9,8	45,0
Сок фруктовый	100,0	Сок фруктовый	100	100	0,5	-	9,1	38,0
Обед								
Салат из свеклы с растительным маслом Куриный бульон с гренками	60,0	Свекла	80	64	0,96	0,06	6,4	26,88
		Масло раст.	4	4	-	3,4	-	35,96
	250,0	Кура	50	44	8,0	8,1	0,26	106,0
		Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
		Морковь	20	16	0,21	0,02	1,34	5,44
		Масло раст.	3	3	-	3,0	-	26,97
Беф-строганов с макаронами и со сметанным соусом		Булка	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6
	100,0	Мясо б/к	70	64	11,9	10,24	-	139,52
	130	Лук	10	8	0,11	-	0,73	4,1
Компот из сухофруктов Хлеб		Сметана	20	20	0,56	4,0	0,64	41,2
		Мука	5	5	0,51	0,05	3,45	16,7
		Макаронны	50	50	5,35	0,65	34,2	167,5
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
	180,0	Сухофрукты	11	11	0,15	-	5,37	18,97
		Сахар	15	15	-	-	14,97	56,85
	40,0	Хлеб	40	40	2,64	0,48	13,68	72,4
Уплотненный полдник								
Рыба тушеная с овощами с картофельным пюре	120,0	Рыба	105	74	11,84	0,44	-	51,06
	140,0	Морковь	50	40	0,52	0,04	3,36	13,6
		Лук	20	16	0,22	-	1,46	8,2
		Масло раст.	3	3	-	3,0	-	26,97
		Картофель	147	110	2,0	0,44	19,03	88,0
		Молоко	30	30	0,84	0,75	1,41	15,6
		Масло слив.	5	5	0,03	3,9	0,05	35,45
	200,0	Кефир	200	200	5,6	6,4	8,2	112
Кефир Булка		Сахар	10	10	-	-	9,98	37,9
	70,0	Булка	70	70	7,21	2,1	34,86	183,4