

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **День 1** | | | | |
| Прием пищи | Название блюда | Состав блюда | Выход порций | |
| Мл. группа | Ст. группа |
| Завтрак | **Каша «Дружба»** | | 100 | 150 |
| Масло слив.  Молоко  Рис  Пшено  Песок | | 5  70  10  10  5 | 6  100  10  10  6 |
| **Кофейный напиток** | | 150 | 200 |
| Молоко  Сахар  Кофейный напит. | | 117  6  0,5 | 156  8  1 |
| **Хлеб пшеничный** | | 30 | 40 |
| Обед | **Салат из свежей капусты** | | 40 | 60 |
| Капуста  Лук репчатый  Морковь  Масло растит. | | 43  5  5  2 | 60  5  5  3 |
| **Борщ с курицей** | | 150 | 200 |
| Птица  Масло растит.  Сметана  Картофель  Капуста  Лук  Морковь  Свекла | | 25  3  3  20  15  9  13  32 | 30  5  5  33  25  16  21  53 |
| **Пюре картофельное** | | 120 | 150 |
| Масло слив.  Молоко  Картофель | | 4  20  133 | 5  24  213 |
| **Котлета рыбная** | | 60 | 80 |
| Рыба  Масло растит.  Молоко  Яйцо  Лук  Хлеб пшеничный | | 90  3  10  1/8  15  8 | 100  4  10  1/8  20  15 |
| **Компот из сухофруктов** | | 150 | 200 |
| Сахар  Сухофрукты | | 10  10 | 10  10 |
| **Хлеб ржаной** | | 30 | 37,5 |
| Полдник | **Вермишель отварная** | | 100 | 150 |
| Масло слив.  Вермишель | | 4  25 | 5  45 |
| **Яйцо вареное** | | 0,5шт | 1шт |
| **Сок фруктовый** | | 150 | 180 |
|  | | | | |  |
| **День 2** | | | | |
| Завтрак | **Каша манная** | | 100 | 130 |
| Масло слив.  Молоко  Манка  Сахар | | 5  70  15  5 | 5  100  25  6 |
| **Какао** | | 150 | 200 |
| Молоко  Сахар  Какао | | 120  6  0,5 | 120  8  1 |
| **Хлеб пшеничный** | | 30 | 40 |
| Обед | **Кукуруза консервированная** | | 45 | 60 |
| **Суп рыбный картофельный** | | 150 | 200 |
| Рыба  Масло растит.  Картофель  Лук  Морковь | | 40  3  100  10  10 | 50  3  110  10  10 |
| **Овощное рагу с курицей** | | 100 | 150 |
| Птица  Масло слив.  Картофель  Капуста  Лук  Морковь | | 35  3  68  32  15  32 | 45  5  102  48  22  48 |
| **Чай** | | 150 | 200 |
| Песок  Чай | | 10  0,5 | 10  0,6 |
| **Хлеб ржаной** | | 30 | 37,5 |
| Полдник | **Хлеб пшеничный** | | 30 | 40 |
| **Сыр твердый** | | 15 | 20 |
| **Компот из сухофруктов** | | 150 | 200 |
| Сахар  Сухофрукты | | 10  10 | 10  10 |
| **Фрукт** | |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 3** | | | |
| Завтрак | **Каша гречневая** | 150 | 200 |
| Масло слив.  Молоко  Греча  Песок | 5  100  20  5 | 5  150  25  6 |
| **Кофейный напиток** | 150 | 200 |
| Молоко  Песок  Кофе | 117  6  0,5 | 156  8  1 |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 40 |
| Обед | **Морковь тертая с песком** | 40 | 60 |
| Масло растительное  Песок  Морковь | 5  2  48 | 5  3  72 |
| **Суп молочный с мак. изд.** | 150 | 200 |
| Масло слив.  Молоко  Вермишель  Сахар | 3  150  10  5 | 4  190  15  6 |
| **Пюре картофельное** | 120 | 150 |
| Масло слив.  Молоко  Картофель | 4  20  133 | 5  24  213 |
| **Котлета мясная** | 70 | 80 |
| Говядина фарш Масло растит.  Молоко  Яйцо  Лук  Хлеб пшеничный | 70  3  10  1/8  10  5 | 80  4  10  1/8  10  10 |
| **Компот из сухофруктов** | 150 | 200 |
| Сахар  Сухофрукты | 10  10 | 10  10 |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 37,5 |
| Полдник | **Сырники** | 100 | 150 |
| Масло растит.  Яйцо  Творог  Мука  Песок | 2  ¼  100  15  4 | 3  1/4  130  20  6 |
| **Сгущенное молоко** | 20 | 20 |
| **Сок фруктовый** | 150 | 180 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 4** | | | |
| Завтрак | **Каша геркулесовая** | 130 | 200 |
| Масло слив.  Молоко  Геркулес  Сахар | 4  78  15  4 | 5  105  25  5 |
| **Какао** | 150 | 200 |
| Молоко  Сахар  Кофе | 120  6  0,5 | 120  8  1 |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 40 |
| Обед | **Зеленый горошек консервированный** | 40 | 60 |
| Масло растит.  Горошек | 2,5 | 3,5 |
| **Суп картофельный с курицей** | 150 | 200 |
| Птица  Масло растит.  Картофель  Лук  Морковь | 25  2  111  9  11 | 30  3  186  15  17 |
| **Ленивые голубцы** | 150 | 200 |
| Фарш говядина  Масло слив.  Рис  Капуста  Лук  Морковь | 30  6  6  100  12  12 | 40  8  8  120  16  16 |
| **Чай** | 150 | 200 |
| Песок  Чай | 6  0,5 | 8  0,6 |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 37,5 |
| Полдник | **Ватрушка** | 70 | 90 |
| Масло растит.  Молоко  Яйцо  Творог  Мука  Сахар  Дрожжи | 2  20  1/8  20  30  7 | 2  30  1/8  30  40  10 |
| **Снежок** | 150 | 180 |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 5** | | | |
| Завтрак | **Каша рисовая** | 150 | 200 |
| Масло слив.  Молоко  Рис  Песок | 5  100  20  3 | 7  150  30  4 |
| **Кофейный напиток** | 150 | 200 |
| Молоко  Песок  Кофе | 117  6  0,5 | 156  8  1 |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 40 |
| Обед | **Отварная свекла** | 40 | 60 |
| Масло растит.  Свекла | 3  51 | 4  75 |
| **Суп гороховый с курицей** | 150 | 250 |
| Птица  Масло растит.  Горох  Картофель  Лук  Морковь | 25  3  15  50  9  12 | 30  5  20  83  14  20 |
| **Жаркое по – домашнему** | 120 | 150 |
| Птица  Масло сливочное  Масло растительное  Картофель  Лук  Морковь | 40  5  6  158  14  33 | 50  5  7   176  15  37 |
| **Компот из сухофруктов** | 150 | 200 |
| Сахар  Сухофрукты | 6  10 | 8  10 |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 37,5 |
| Полдник | **Кондитерское изделие** |  |  |
| **Фрукт** |  |  |
| **Фруктовый сок** | 150 | 180 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 6** | | | |
| Завтрак | **Каша «Дружба»** | 100 | 150 |
| Масло слив.  Молоко  Рис  Греча  Песок | 5  70  10  10  5 | 6  100  15  15  6 |
| **Какао** | 150 | 200 |
| Молоко  Сахар  Какао | 120  6  0,5 | 120  8  1 |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 40 |
| Обед | **Салат из лука** | 40 | 60 |
| Масло растительное  Лук | 3  45 | 3  70 |
| **Свекольник с курицей и сметаной** | 150 | 250 |
| Птица  Масло растит.  Сметана  Картофель  Лук  Морковь  Свекла | 25  3  3  43  10  11  50 | 30  5  5  71  17  17  85 |
| **Запеканка картофельная с мясом** | 120 | 160 |
| Фарш  Масло сливочное  Картофель  Лук  Сухари панировочные | 40  5  150  10  14 | 50  8  200  13  18 |
| **Чай** | 150 | 200 |
| Песок  Чай | 6  0,5 | 8  0,6 |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 37,5 |
| Полдник | **Оладьи со сгущенным молоком** | 70 | 80 |
| Масло растительное  Молоко  Яйцо  Мука  Сахар  Дрожжи | 3  40  1/8  40  3 | 3  45  1/8  45  5 |
| **Молоко сгущенное** | 20 | 20 |
| **Компот из сухофруктов** | 150 | 200 |
| Сахар  Сухофрукты | 6  10 | 8  10 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 7** | | | |
| Завтрак | **Омлет** | 100 | 130 |
| Яйцо.  Масло сливочное  Молоко | 1 шт  3  60 | 1 шт  5  90 |
| **Кофейный напиток** | 150 | 200 |
| Молоко  Песок  Кофе | 117  6  0,5 | 156  8  1 |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 40 |
| Обед | **Кукуруза консервированная** | 40 | 60 |
| **Суп лапша с курицей** | 150 | 200 |
| Птица  Масло растит.  Вермишель  Лук  Морковь | 25  2  15  10  10 | 30  2  20  10  10 |
| **Капуста тушеная** | 100 | 150 |
| Масло слив.  Капуста  Лук  Морковь | 4  120  16  16 | 5  180  24  24 |
| **Колбаса вареная** | 40 | 50 |
| **Компот из сухофруктов** | 150 | 200 |
| Песок  Сухофрукты | 10  10 | 10  10 |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 37,5 |
| Полдник | **Манные котлеты с джемом** | 120 | 150 |
| Масло растительное  Молоко  Яйцо  Манка  Песок  Сухари панировочные | 2  30  1/8  30  5  5 | 3  40  1/8  40  6  6 |
| **Джем** | 20 | 20 |
| **Фруктовый сок** | 150 | 180 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 8** | | | |
| Завтрак | **Каша рисовая** | 100 | 150 |
| Масло слив.  Молоко  Рис  Песок | 5  80  20  3 | 7  100  30  4 |
| **Какао** | 150 | 200 |
| Молоко  Сахар  Какао | 120  6  0,5 | 120  8  1 |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 40 |
| Обед | **Икра кабачковая** | 40 | 60 |
| **Суп молочный с овощами** | 150 | 200 |
| Масло слив.  Молоко  Картофель  Морковь | 1  90  90  8 | 2  150  150  13 |
| **Макароны отварные** | 120 | 150 |
| Масло слив.  Макароны | 4  30 | 5  50 |
| **Котлета мясная** | 60 | 80 |
| Говядина фарш  Масло растит.  Молоко  Яйцо  Лук  Хлеб пшеничный | 70  3  10  1/8  10  8 | 80  4  10  1/8  10  15 |
| **Чай** | 150 | 200 |
| Песок  Чай | 10  0,5 | 10  0,6 |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 37,5 |
| Полдник | **Морковные котлеты с маслом** | 120 | 150 |
| Масло слив.  Масло растит.  Молоко  Творог  Яйцо  Манка  Песок  Сухари панировочные  Морковь | 5  3  15  20  1/8  15  7  12  160 | 6  4  20  30  1/8  20  10  16  200 |
| **Масло** | 5 | 5 |
| **Кисель** | 150 | 200 |
| Крахмал  Джем | 5  20 | 5  20 |
|  | | | |
| **День 9** | | | |
| Завтрак | **Запеканка творожная** | 130 | 150 |
| Масло растит.  Молоко  Творог  Яйцо  Крупа манная  Песок | 2  30  130  1/4  10  8 | 2  30  150  1/4  10  8 |
| **Молоко сгущенное** | 20 | 20 |
| **Кофейный напиток** | **150** | **200** |
| Молоко  Песок  Кофе | 117  6  0,5 | 156  8  1 |
| Обед | **Зеленый горошек консервированый** | 40 | 60 |
| Масло растит.  Горошек | 2,5 | 3,5 |
| **Рассольник с курицей и сметаной** | 150 | 250 |
| Птица  Масло растит.  Крупа перловая  Картофель  Лук  Морковь  Огурец соленый  Сметана | 23  2  5  76  6  13  18 | 25  3  8  117  10  21  30 |
| **Рис отварной** | 100 | 150 |
| Масло сливочное  Рис | 4  30 | 7  50 |
| **Рыба тушеная с овощами** | 60 | 70 |
| Рыба  Лук  Морковь | 90  8  20 | 100  10  25 |
| **Компот из сухофруктов** | 150 | 200 |
| Песок  Сухофрукты | 6  0,5 | 8  0,6 |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 37,5 |
| Полдник | **Пирог с повидло** | 50 | 70 |
| Масло растит.  Молоко  Яйцо  Мука  Песок  Повидло  Дрожжи | 3  20  1/8  40  2  20 | 3  25  1/8  50  3  20 |
| **(Булка сдобная)** | 60 | 90 |
| Масло растит.  Молоко  Яйцо  Мука  Песок  Дрожжи | 3  25  1/8  50  8 | 3  30  1/8  60  11 |
| **Снежок** | 150 | 180 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **День 10** | | | |
| Завтрак | **Каша пшенная** | 100 | 150 |
| Масло слив.  Молоко  Крупа пшенная  Песок | 4  100  25  4 | 5  130  30  5 |
| **Какао** | 150 | 200 |
| Молоко  Сахар  Какао | 120  6  0,5 | 120  8  1 |
| **Хлеб пшеничный** | 30 | 40 |
| Обед | **Сельдь с луком** | 45 | 60 |
| Сельдь  Масло растит.  Лук | 60  4  11 | 95  5  11 |
| **Огурцы соленые** | 40 | 60 |
| Огурцы соленые  Масло растит.  Лук | 2  9 | 3  12 |
| **Щи с курицей** **и сметаной** | 150 | 200 |
| Птица  Сметана  Масло растит.  Картофель  Капуста  Лук  Морковь | 25  3  3  30  37  10  13 | 30  5  5  50  63  14  21 |
| **Пюре картофельное** | 100 | 150 |
| Масло слив.  Молоко  Картофель | 4  20  133 | 5  24  213 |
| **Котлета мясная** | 70 | 80 |
| Говядина фарш  Масло растит.  Молоко  Яйцо  Лук  Хлеб пшеничный | 70  3  10  1/8  10  5 | 80  4  10  1/8  10  5 |
| **Чай** | 150 | 200 |
| Сахар  Чай | 6  10 | 8  10 |
| **Хлеб ржаной** | 30 | 37,5 |
| Полдник | **Хлеб пшеничный** | 30 | 40 |
| **Сыр твердый** | 15 | 20 |
| **Фрукт** |  |  |