

Бекітемін:
«Балауса» Бөбекжай-балабақшасы»
МКҚК-нің меңгерушісі А.М.Жанекешова



10 күндік жетілдірілген перспективалық ас мәзірі

2023-2024 оқу жылы

ДЕНЬ 1

Меню	выход блюда	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная	180						
крупa манная		20	20	2,3	0,1	14,7	65,2
молоко		150	150	4,2	4,8	7	87
сахар		15	15	0	0	15	56,1
масло сливочное		6	6	0,04	5	0,05	44,9
Хлеб с маслом и сыром	50						
хлеб		30	30	2,3	0,7	16	76,2
сыр		10	10	2,3	3	0	37,1
масло		10	10	0,06	8,3	0,1	74,8
Какао с молоком	180						
какао		0,002	0,002	0	0	0	0
молоко		180	180	5	5,8	8,5	104,4
сахар		15	15	0	0	15	56,1
Груша	200	200	200	0,8	0	21,4	84
Итого в завтрак				17	27,7	97,75	685,8
ОБЕД							
Суп гороховый на к/бульоне	180						
горох		25	24,3	5,8	0,4	14,4	80,8
картофель		190	133	1,7	0	26,2	110,4
лук		15	13	0,2	0	1,3	5,8
морковь		15	12	0,2	0	0,8	4
масло сливочное		5	5	0,03	4,1	0,05	37,4
Гарнир рожки с гуляшом	200						
мясо		100	70	19	12,4	0	187
макароньи		40	30	3,1	0,3	22,7	99,6
лук		20	18	0,3	0	1,7	1,7
морковь		20	16	0,2	0	1,1	5,3
томат		5	5	0,2	0	0,6	3,1
масло растительное		5	5	0	5	0	45
мука		2	2	0,2	0,02	1,5	6,5
Кисель	180	20	20	0,2	0,2	33	150
Хлеб	50	50	50	3,9	1,2	26,7	127
Салат морковный с чесноком	50						
морковь		60	48	0,6	0	3,4	15,8
чеснок		2	1,8	0,1	0	0,4	2,1
масло растительное		3	3	0	3	0	27
Итого в обед				35,8	26,6	134,3	911,2

ПОЛДНИК							
Булочка	70						
мука		40	40	4,1	0,4	30	130,8
яйцо		1/6		1	0,9	0,05	12,6
сахар		5	5	0	0	5	18,7
масло сливочное		5	5	0,03	4,1	0,04	37,4
молоко		20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
дрожжи		1	1	0,1	0,004	0,08	0,8
Кефир	200	200	200	5,6	6,4	8,2	118
Сахар		10	10	0	0	10	37,4
Итого в полдник				11,4	12,4	54,3	367,3
УЖИН							
Картофель тушеный с мясом	200						
мясо		60	42	8,5	2,9	0	60,5
картофель		100	70	1,4	0	13,8	58,1
лук		20	18	0,3	0	1,7	7,7
морковь		10	8	0,1	0	0,6	2,6
масло растительное		5	5	0	5	0	45
Хлеб	30	30	30	2,3	0,7	16	76,2
Сок	180	180	180	0,2	0,2	27,8	125
Итого в ужин				12,8	8,8	59,9	375,1
2 ПОЛДНИК							
печенье	40	40	40	3	4	30,5	162,4
молоко	200	200	200	5,6	6,4	9,4	116
яблоко	150	150	135	0,6	0	17	69
Итого во 2 полдник				9,2	10,4	56,9	347,4
Итого в день				86,2	85,9	403,15	2686,8

ДЕНЬ 2

Наименование блюд	выход блюда	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК							
Каша овсяная молочная	180						
крупя овсяная		30	30	3,1	0,4	21,5	96,6
молоко		150	150	4,2	4,8	7	87
сахар		15	15	0	0	15	56,1
масло сливочное		6	6	0,03	5	0,05	44,9
Хлеб с маслом	40						
хлеб		30	30	2,3	0,7	16	76,2
масло		10	10	0,06	8,3	0,1	74,8
Чай с молоком	180						
чай		0,002	0,002	0	0	0	0
молоко		50	50	1,4	1,6	2,4	29
сахар		15	15	0	0	15	56,1
Итого в завтрак				11,09	20,8	77,05	520,7
ОБЕД							
Мясо по-казацки	180						
мясо		100	70	19	12,4	0	187
мука		30	30	3,1	0,3	22,3	98,1
яйцо		1/12		0,5	0,5	0,03	6,3
картофель		100	70	1,4	0	13,8	58,1
лук		15	13,5	0,2	0	1,3	5,8
Салат винегрет	200						
картофель		90	63	1,3	0	12,4	52,3
свекла		70	56	1	0	1,3	26,9
морковь		50	40	0,5	0	2,8	13,2
капуста		50	35	0,4	0	1,6	8
огурцы соленные		20	17	0,1	0	0,2	1,4
зеленый горошек		15	9,7	0,3	0	0,7	4
лук		5	4,5	0,08	0	0,5	2,2
масло растительное		7	7	0	6,9	0	62,9
Компот	180						
сухофрукты		15	15	0,2	0	9,7	41
сахар		15	15	0	0	15	56,1
Хлеб	50	50	50	3,9	1,2	26,7	127
Итого в обед				31,98	21,3	108,33	750,3
ПОЛДНИК							
печенье	40	40	40	3	4	30,5	162,4
молоко	200	200	200	5,6	6,4	9,4	116
груша	200	200	200	0,8	0	21,4	84
Итого в полдник				9,4	10,4	61,3	362

УЖИН							
Каша гречневая с мясом	200						
мясо		60	42	8,5	2,9	0	60,5
крупа гречневая		30	29,4	3,8	0,8	20,4	98,7
лук		15	13,5	0,2	0	1,3	5,8
морковь		20	16	0,2	0	1,1	5,3
масло растительное		5	5	0	5	0	45
Хлеб	30	30	30	2,3	0,7	16	76,2
Какао с молоком	180						
какао		0,002	0,002	0	0	0	0
молоко		180	180	5	5,8	8,5	104,4
сахар		15	15	0	0	15	56,1
Итого в ужин				20	15,2	62,3	452
2 ПОЛДНИК							
Бублик	40	40	40	4,2	0,5	27,5	124,8
кефир	200	200	200	5,6	6,4	8,2	118
сахар	10	10	10	0	0	10	37,4
банан	150	150	150	2,2	0	33,6	136,5
Итого во 2 полдник				12	6,9	79,3	416,7
Итого в день				84,47	74,6	388,28	2501,7

ДЕНЬ 3

Наименование блюд	выход блюда	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК							
Суп молочный с макаронными изделиями	180						
макаронны		25	25	2,6	0,2	18,8	83
молоко		150	150	4,2	4,8	7	87
сахар		15	15	0	0	15	56,1
масло сливочное		6	6	0,04	5	0,05	44,9
Хлеб с сыром	40						
хлеб		30	30	2,3	0,7	16	76,2
сыр		10	10	2,3	3	0	37,1
Какао с молоком	180						
какао		0,002	0,002	0	0	0	0
молоко		180	180	5	5,8	8,5	104,4
сахар		15	15	0	0	15	56,1
Яблоко	200	200	180	0,8	0	22,6	92
Итого в завтрак				17,24	19,5	102,95	636,8
ОБЕД							
Щи свежие из кв/бульоне	180						
капуста		120	96	1,7	0	5,2	26,9
картофель		180	126	2,5	0	24,8	104,6
лук		15	13,5	0,2	0	1,3	5,8
морковь		25	20	0,2	0	1,4	6,6
масло сливочное		5	5	0,03	4,1	0,04	37,4
томат		3	3	0,1	0	0,3	1,89
сметана		5	5	0,1	1	0,1	10,2
Каша гречневая с подливой	200						
мясо		100	70	19	12,4	0	187
крупа гречневая		30	29,4	3,8	0,8	20,4	98,7
лук		15	13,5	0,2	0	1,3	5,8
морковь		20	16	0,2	0	1,1	5,3
томат		5	5	0,2	0	0,6	3,1
масло растительное		5	5	0	5	0	45
мука		2	2	0,2	0,02	1,5	6,5
Хлеб	50	50	50	3,9	1,2	26,7	127
Кисель	180	20	20	0,2	0,2	33	150
Итого в обед				32,53	24,72	117,74	821,79

Наименование блюд	выход блюда	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	ккал
ПОЛДНИК							
Оладьи							
мука		40	40	4,1	0,4	29,7	130,8
яйцо		1/12	1/12	0,5	0,5	0,03	6,3
сахар		5	5	0	0	5	18,7
кефир		50	50	1,4	1,6	2,4	29
растительное масло		3	3	0	3	0	27
Чай с молоком	180						
чай		0,002	0,002	0	0	0	0
молоко		50	50	1,4	1,6	2,4	29
сахар		15	15	0	0	15	56,1
Банан	150	150	150	2,2	0	33,6	136,5
Итого в полдник				9,6	7,1	88,13	433,4
УЖИН							
Пельмени	180						
мясо		60	42	8,5	2,9	0	60,5
мука		20	20	2	0,2	14,8	65,4
яйцо		1/12		0,5	0,5	0,03	6,3
лук		10	8	0,1	0	0,6	2,6
масло растительное		3	3	0	3	0	27
Хлеб	30	30	30	2,3	0,7	16	76,2
Сок	180	180	180	0,2	0,2	27,8	125
Итого в ужин				13,6	7,5	59,23	363
2 ПОЛДНИК							
пряник	40	40	40	0,1	0	24	99,2
молоко	200	200	200	5,6	6,4	9,4	116
Итого во 2 полдник				5,7	6,4	33,4	215,2
Итого в день				78,67	65,22	401,45	2470,19

ДЕНЬ 4

Наименование блюд	выход блюда	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная	180						
крупка пшеничная		30	30	3,8	0,3	21,2	97,5
молоко		150	150	4,2	4,8	7	87
сахар		15	15	0	0	15	56,1
масло сливочное		6	6	0,03	5	0,05	44,9
Хлеб с маслом	40						
хлеб		30	30	2,3	0,7	16	76,2
масло		10	10	0,06	8,3	0,1	74,8
Чай с молоком	180						
чай		0,002	0,002	0	0	0	0
молоко		50	50	1,4	1,6	2,4	29
сахар		15	15	0	0	15	56,1
Итого в завтрак				11,79	20,7	76,75	521,6
ОБЕД							
Суп на к/бульоне с макаронными изделиями	180						
макаронны		20	20	2	0,2	15	66,4
картофель		100	70	1,4	0	13,8	58,1
лук		20	18	0,3	0	1,7	7,7
морковь		20	16	0,2	0	1,1	5,3
масло сливочное		5	5	0,03	4,1	0,04	37,4
Солянка с мясом	200						
мясо		100	70	19	12,4	0	187
картофель		50	35	0,7	0	6,9	29
лук		20	18	0,3	0	1,7	7,7
морковь		40	32	0,4	0	2,2	10,6
капуста		150	120	2,1	0	6,5	33,6
масло растительное		7	7	0	6,9	0	62,9
Салат свекольный с грецким орехом	50						
свекла		60	48	0,8	0	108	23
грецкий орех		5	5	0,7	3	0,5	32,4
масло растительное		2	2	0	2	0	18
Компот	180						
сухофрукты		15	15	0,2	0	9,7	41
сахар		15	15	0	0	15	56,1
Хлеб	50	50	50	3,9	1,2	26,7	127
Итого в обед				32,03	29,8	208,84	803,2

Наименование блюд	выход блюда	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	ккал
ПОЛДНИК							
хлопья кукурузные	30	30	30	2	0,7	28	119,7
молоко	200	200	200	5,6	6,4	9,4	116
Итого в полдник				7,6	7,1	37,4	235,7
УЖИН							
Тефтели с рисом	200						
мясо		60	42	8,5	2,9	0	60,5
рис		5	5	0,4	0,03	3,7	16,2
лук		5	4	0,07	0	0,4	1,9
яйцо		1/18		6,4	5,8	0,4	78,5
Хлеб	30	30	30	2,3	0,7	16	76,2
Чай с молоком	180						
чай		0,002	0,002	0	0	0	0
молоко		50	50	1,4	1,6	2,4	29
сахар		15	15	0	0	15	56,1
Итого в ужин				19,07	11,03	37,9	318,4
2 ПОЛДНИК							
Булочка	70						
мука		40	40	4,1	0,4	30	130,8
яйцо		1/6		1	0,9	0,05	12,6
сахар		5	5	0	0	5	18,7
масло сливочное		5	5	0,03	4,1	0,04	37,4
молоко		20	20	0,6	0,6	0,9	11,6
дрожжи		1	1	0,1	0,04	0,08	0,8
Кефир	200	200	200	5,6	6,4	8,2	118
сахар		10	10	0	0	10	37,4
Банан	150	150	102	2,2	0	36,6	136,5
Итого во 2 полдник				13,63	12,44	90,87	503,8
Итого в день				84,12	81,07	436,76	2326,6

Завтрак	День 5						
Каша гречневая молочная	150/180						
Крупа гречневая		20/30	19,6/29,4	2,52/3,78	0,52/0,78	13,6/20,40	65,8/98,7
Молоко		150/150	150/150	4,2/4,2	4,8/4,8	7,05/7,05	87/87
Сахар		10/15	10/15	0,0/0,0	0,0/0,0	9,98/14,97	37,4/56,1
Масло сл.		3/6	3/6	00,18/00,36	2,475/4,95	00,27/00,54	22,44/44,88
Хлеб с маслом ,сыром	20/30						
Хлеб		20/30	20/30	1,54/2,31	0,48/0,72	10,68/16,02	50,8/76,2
Масло		8/10	8/10	0,048/0,06	6,6/8,25	0,072/0,09	59,84/74,8
Сыр		8/15	8/15	1,872/3,51	2,4/4,5	0,0/0,0	29,68/55,65
Какао с молоком	150/180						
Какао		0,002/0,002	0,002/0,002	0,0/0,0	0,0/0,0	0,0/0,0	0,0/0,0
Молоко		150/150	150/150	4,2/4,2	4,8/4,8	7,05/7,05	87/87
Сахар		13/15	13/15	0,0/0,0	0,0/0,0	12,974/14,97	48,62/56,1
Итого в завтрак							488,58/636,43
Обед							
Суп рыбный пшонный	150/180						
рыба							
пшено	20						
Картофель		100	70/105	1,4/2,1	0,0/0,0	13,80/20,7	58,10/87,15
Лук		15/20	13,5/18	0,225/0,30	0,0/0,0	1,29/1,72	5,805/7,74
Морковь		15/20	12/16	0,15/0,20	0,0/0,0	0,84/1,12	3,96/5,28
Масло сл		5.	3/5	0,18/0,03	2,475/4,25	0,27/0,045	22,44/37,4
отварные макароны с	180/200						
рыбной котлетой с подливой							
рыба (филе)		120	93,6	20,2	10,2	0	182/8
Макароны		30	30	3,12	0,27	2,6	9,6
Лук		20	18	0,3	0	1,72	1,74
Морковь		20	16	0,2	0,0/0,0	1,12/1,68	5,28
яицо		1./18	1./18	1,016	0,92	0,056	12,56
Томат		5.	5.	0,18	0	0,59	3,15
картошка							
молоко		5.	5.	0,14	0,16	0,235	0,9
Масло раст		5.	5.	5	0	5	45
хлеб		6.	6.	0,462	0,144	3,204	15,24
Мука		2.	2.	0,103/0,206	0,009/0,01	0,742/1,5	3,27/6,54
Хлеб пшеничный	35/50	35/50	35/50	2,7/3,85	0,84/1,2	18,7/26,7	88,9/127
Кисель+вит С	150/180	150/180	150/180	0,2/0,23	0,2/0,23	27,8/33,3	125/150
Салат овощной	40/50						
Капуста		40/50	32/40	0,56/0,70	0,0/0,0	1,72/2,15	8,96/11,20
Морковь		10/15	8/12	0,10/0,15	0,0/0,0	0,56/0,84	2,64/3,96
Масло раст.		1/2	1/2	0,0/0,0	1,998/2,997	0,0/0,0	17,98/26,97
Итого в обед							469,93/813,6
Полдник							
Оладьи							
Мука		30/40	30/40	3,09/4,12	0,27/0,36	22,26/29,68	98,1/130,3
Яицо		1/12/1/12		0,50/0,50	0,46/0,46	0,028/0,028	6,28/6,28
Сахар		5/5	5/5	0,0/0,0	0,0/0,0	4,99/4,99	18,7/18,7
Кефир		40/50	40/50	1,12/1,4	1,28/1,6	1,88/2,35	23,2/29,0
Растит.масло		3/3	3/3	0,0/0,0	2,997/2,99	0,0/0,0	26,97/26,97
Творог	100/100	100/100	100/100	14/14	18/18	1,30/1,30	226/226
Сахар		5/5	5/5	0,0/0,0	0,0/0,0	4,99/4,99	18,7/18,7
Сметана		10/10	10/10	0,21/0,21	2,0/2,0	0,30/0,30	20,4/20,4
Чай с молоком	150/180						
Чай		0,002/0,002	0,002/0,002	0,0/0,0	0,0/0,0	0,0/0,0	0,0/0,0
Молоко		100/80	100/80	2,8/2,24	3,2/2,56	4,7/3,76	58/46,4
Сахар		13/15	13/15	0,0/0,0	0,0/0,0	12,974/14,97	48,62/56,1
Банан	250/120	250/120	200/100	3,75/1,8	0,0/0,00/	56,0/26,88	227,5/109,2
Итого в полдник							772,47/688,55
Итого за день							1730,96/2138,58

Завтрак	День 6						
Каша пшенная молочная	150/180						
Пшено		20/30	19,6/29,4	2,4/3,6	0,58/0,87	12,66/18,99	66,8/100,2
Молоко		150/150	150/150	4,2/4,2	4,8/4,8	7,05/7,05	87/87
Сахар		10/15	10/15	0,0/0,0	0,0/0,0	9,98/14,97	37,4/56,1
Масло сл.		3/6	3/6	00,18/00,36	2,475/4,95	00,27/00,54	22,44/44,88
Хлеб с маслом	20/30						
Хлеб		20/30	20/30	1,54/2,31	0,48/0,72	10,68/16,02	50,8/76,2
масло		8/10	8/10	0,048/0,006	6,6/8,25	0,072/0,09	59,84/74,80
Чай с молоком	150/180						
Чай		0,002/0,002	0,002/0,002	0,0/0,0	0,0/0,0	0,0/0,0	0,0/0,0
Молоко		100/80	100/80	2,8/2,24	3,2/2,56	4,7/3,76	58/46,4
Сахар		13/15	13/15	0,0/0,0	0,0/0,0	12,974/14,97	48,62/56,1
Итого в завтрак							430,9/541,68
Обед							
Рассольник на к/бульоне	150/180						
Перловка		10/20	10/20	0,93/1,86	0,11/0,22	7,37/14,74	32,40/64,80
Картофель		80/100	56/70	1,12/1,40	0,0/0,0	11,04/13,80	46,48/58,10
Лук		15/20	13,5/18	0,225/0,30	0,0/0,0	1,29/1,72	5,805/7,74
Морковь		15/20	12/16	0,15/0,20	0,0/0,0	0,84/1,12	3,96/5,28
Соленый огурец		15/20	15/20	0,09/0,12	0,0/0,0	0,165/0,22	1,05/1,4
Масло сл		3/5	3/5	0,18/0,03	2,475/4,25	0,27/0,045	22,44/37,4
Томат		3/5	3/5	0,108/0,18	0,0/0,0	0,35/0,59	1,89/3,15
Жаркое по домашнему	180/200						
Мясо		60/100	42/70	11,34/18,9	7,44/12,4	0,0/0,0	112,2/187
Картофель		80/100	56/70	1,12/1,40	0,0/0,0	11,04/13,80	46,48/58,10
Лук		20/20	18/18	0,30/0,30	0,0/0,0	1,72/1,72	7,74/7,74
Морковь		30/40	24/32	0,30/0,40	0,0/0,0	1,68/2,24	7,92/10,56
Масло раст		5/7	5/7	0,0/0,0	4,995/6,993	0,0/0,0	44,95/62,93
Хлеб пшеничный	35/50	35/50	35/50	2,7/3,85	0,84/1,2	18,7/26,7	88,9/127
Кисель+вит С	150/180	150/180	150/180	0,2/0,23	0,2/0,23	27,8/33,3	125/150
Салат морковный с яблоком	40/50						
Морковь		40/50	32/40	0,40/0,50	0,0/0,0	2,24/2,80	10,56/13,20
Яблоко		10/10	9/9	0,03/0,03	0,0/0,0	1,02/1,02	4,14/4,14
Масло раст.		1/2	1/2	0,0/0,0	0,999/1,998	0,0/0,0	8,99/17,98
Итого в обед							570,905/816,52
Полдник							
Печенье	20/40	20/40	20/40	1,18/2,96	2,0/4,0	15,24/30,48	81,2/162,4
Молоко	200	200	200	5,6/5,6	6,4/6,4	9,4/9,4	116/116
яблоко	200/160	200/160	180/144	0,6/0,48	0,0/0,0	20,40/16,32	82,80/66,24
Итого в полдник							280/344,64
итого за день							1282/1702,84

ужин							
Плов							
мясо		60	42	8,46	2,94	0	60,5
Рис		40	40	2,8	0,24	30,92	129
лук		20	18	0,3	0	1,72	7,74
Морковь		40	32	0,4	0,0,	2,24	10,6
масло раст		5	5	0	4,995	0	45
хлеб	30	30	30	2,3	0,72	16,02	76,2
Кефир	200	200	200	5,6	6,4	8,2	118
Сахар		5	5	0	0	4,99	18,7
итого в ужин							
2-полдник							
ПРЯНИК	20	20	20	0,06	0	12,04	49,6
СОК	200	200	200	5,6	6,4	9,4	116
БАНАН	150	150	135	0,6	0	16,95	69
итого в 2-полдник							
итого за день							

ужин							
Гарнир рожки с гуляшом	200						
мясо		60	42	11,34	7,44	0,0	112,2
Макароны		30	29,4	3,78	0,78	20,4	98,7
лук		15	13,5	0,225	0	1,29	5,805
Морковь		20	16	0,2	0	1,12	5,28
масло раст		5	5	0	4,995	0	44,95
Томат		5	5	0,18	0,0	0,35	1,89
Мука		2	2	0,206	0,018	1,5	6,54
хлеб	30	30	30	2,3	0,72	16,02	76,2
Кефир	200	200	200	5,6	6,4	8,2	118
Сахар		5	5	0,0	0,0	4,99	18,7
итого в ужин							
2-полдник							
Печенье	40	40	40	4,16	0,52	27,48	124,8
Сок	200	200	200	5,6	6,4	8,2	118
Банан							
итого в 2-полдник							
итого за день							

Ужин							
Картофельное пюре с подл	200						
Картофель		150	105	2,1	0,0	20,7	87,15
Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6
Масло сливочное		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4
Мясо		60	42	11,34	7,44	0,0	112,2
лук		15	13,5	0,225	0	1,29	5,805
Морковь		20	16	0,2	0	1,12	5,28
масло раст		5	5	0,0	4,995	0,0	44,95
Томат		5	5	0,18	0,0	0,59	3,15
хлеб	30	30	30	2,3	0,72	16,02	76,2
Сок	180	180	180	0,2	0,2		
итого в ужин							
2-полдник							
Бублик	40	40	40	4,16	0,52	27,48	124,8
Кефир	200	200	200	5,6	6,4	8,2	118
Сахар		15	15	0	0	14,97	56,1
Груша							
итого в 2-полдник							
итого за день							

Завтрак	День 9						
Каша пшеничная молочная	150/180						
Крупа пшеничная		20/30	20/30	2,54/3,81	0,22/0,33	14,12/21,18	65/97,5
Молоко		150/150	150/150	4,2/4,2	4,8/4,8	7,05/7,05	87/87
Сахар		10/15	10/15	0,0/0,0	0,0/0,0	9,98/14,97	37,4/56,1
Масло сл.		3/6	3/6	00,18/00,36	2,475/4,95	00,27/00,54	22,44/44,88
Хлеб с маслом	20/30						
Хлеб		20/30	20/30	1,54/2,31	0,48/0,72	10,68/16,02	50,8/76,2
Масло		8/10	8/10	0,048/0,06	6,6/8,25	0,072/0,09	59,84/74,8
Какао с молоком	150/180						
Какао		0,002/0,002	0,002/0,002	0,0/0,0	0,0/0,0	0,0/0,0	0,0/0,0
Молоко		150/150	150/150	4,2/4,2	4,8/4,8	7,05/7,05	87/87
Сахар		13/15	13/15	0,0/0,0	0,0/0,0	12,974/14,97	48,62/56,1
Итого в завтрак							458,1/579,58
Обед							
Суп харчо на к/бульоне	150/180						
Рис		15/20	15/20	1,05/1,4	0,09/0,12	11,6/15,46	48,45/64,6
Картофель		120/140	70/105	1,4/2,1	0,0/0,0	13,80/20,7	58,10/87,15
Лук		15/20	13,5/18	0,225/0,30	0,0/0,0	1,29/1,72	5,805/7,74
Морковь		20/20	16/16	0,20/0,20	0,0/0,0	1,12/1,12	5,28/5,28
Масло сл		3/5	3/5	0,02/0,03	2,5/4,1	0,03/0,05	23,44/37,4
Чеснок		1/2	0,9/1,9	0,065/0,13	0,0/0,0	0,212/0,424	1,06/2,12
Гарнир рожки с гуляшом	180/200						
Мясо		60/100	42/70	11,34/18,9	7,44/12,4	0,0/0,0	112,2/187
Макароны		20/30	20/30	2,08/3,12	0,18/0,27	15,04/22,6	66,4/99,6
Лук		20/20	18/18	0,30/0,30	0,0/0,0	1,72/1,72	7,74/7,74
Морковь		20/30	16/24	0,20/0,30	0,0/0,0	1,12/1,68	5,28/7,92
Томат		3/5	3/5	0,108/0,18	0,0/0,0	0,35/0,590	1,89/3,15
Масло раст		3/5	3/5	0,0/0,0	2,997/4,995	0,0/0,0	29,67/44,95
Мука		1/2	1/2	0,103/0,206	0,009/0,018	0,742/1,5	3,27/6,54
Хлеб пшеничный	35/50	35/50	35/50	2,7/3,85	0,84/1,2	18,7/26,7	88,9/127
Компот+витС	150/180						
Сухофрукты		10/10	10/10	0,16/0,16	0,0/0,0	6,45/6,45	27,36/27,36
Сахар		10/15	10/15	0,03/0,045	0,0/0,0	9,95/14,9	37,4/56,1
Салат витаминный	40/50						
Капуста		40/50	24/32	0,42/0,56	0,0/0,0	1,29/1,72	6,72/8,96
Морковь		10/15	8/12	0,10/0,15	0,0/0,0	0,56/0,84	2,64/3,96
Яблоко		8/10	7/9	0,024/0,03	0,0/0,0	0,816/1,02	3,312/4,14
Масло раст.		1/2	1/2	0,0/0,0	0,999/1,998	0,0/0,0	8,99/17,98
Итого в обед							543,907/806,69
Полдник							
Омлет	30/40						
Молоко		15/20	15/20	0,56/0,56	0,64/0,64	0,94/0,94	11,6/11,6
Яйца		0,5/0,5	21,25/21,25	3,175/3,175	2,875/2,875	0,175/0,175	39,25/39,25
Мука		2/2	2/2	0,206/0,206	0,018/0,018	1,5/1,5	6,54/6,54
Чай с молоком	150/180						
Чай		0,002/0,002	0,002/0,002	0	0	0	0
Молоко		100/80	100/80	2,8/2,24	3,2/2,56	4,7/3,76	58/46,4
Сахар		15/15	15/15	0	0	14,97	56,1
Итого в полдник							171,49/159,89
итого за день							1173,497/1524,185

Ужин

Вареники с картошкой	180						
Мука		20	20	2,06	0,18	14,84	65,4
Яйцо		1/18	1/18	1,016	0,92	0,056	12,56
Картофель		30	24	0,42	0	4,14	17,43
Лук		5	4	0,075	0	0,43	1,935
Масло сливочное		3	3	0,02	2,5	0,03	22,44
сметана		10	10	0,21	2	0,03	20,4
Хлеб							
Кефир	200	200	200	5,6	6,4	8,2	118
Сахар		5	5	0,03	4,125	0,045	37,4
2-полдник							
Печенье	40	40	40	2,96	4	30,48	162,4
Сок	180	180	180	0,2	0,2	27,8	125
Яблоко	150	150	150	0,6	0	16,95	

П

