

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Мятлевский детский сад» муниципального района Износковский район.

УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МКДОУ

«Мятлевский детский сад»

Гуменева И.И.

Приказ № 58/01 от 11.11.2024г



Циклическое десятидневное меню (зима- весна)
для питания детей в возрасте от 1,6 до 3 лет и с 3
до 7 лет, посещающих с 10,5 часовым
пребыванием МКДОУ «Мятлевский детский
сад», в соответствии с физиологическими
нормами потребления продуктов питания

**Примерное 10-дневное меню
для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет**

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 1	возраст		ДЕНЬ 2	возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Яблоко	130	130	Груша	130	130
Завтрак			Завтрак		
Каша пшеничная молочная	150	200	Каша рисовая молочная	150	200
Чай	150	200	Какао на молоке	150	180
Хлеб пшеничный с маслом	/ 7	/ 10	Хлеб пшеничный с сыром	30/ 10	40/10
Обед			Обед		
Щи из свежей капусты с мясом	150	200	Салат из зеленого горошка с соевым соусом	65	65
Плов с мясом	150	170	Суп гороховый с гречками на мясокостном бульоне	150	250
Компот из сухофруктов	180	200	Ежики мясные в сливочном соусе	60/30	80/30
Хлеб ржаной, пшеничный	25/ 25	40/40	Картофельное пюре	130	150
			Компот из сухофруктов	180	200
			Хлеб ржаной	25/ 25	40/40
Полдник			Полдник		
Печенье	60	60	Чай с сахаром	180/10	200/11
Кисель	150	180	Булочка	50	50
Йогурт	125	125			
Итого за весь день	1302	1555		1330	1658

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 3	возраст		ДЕНЬ 4	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Банан	95	95	Банан	95	95
Завтрак			Завтрак		
Каша манная молочная	150	200	Каша геркулесовая молочная	150	200
Чай с сахаром	180/10	200/11	Чай с сахаром	180	200
Хлеб пшеничный с	30/ 10	40/10	Хлеб пшеничный с	30/10	40/10

маслом			маслом		200
Обед					
Борщ	150	250	Обед		
Котлета мясная	60	70	Суп рыбный	160	200
Гречка с маслом	100	150	Капуста тушеная с мясом	180	200
Компот из сухофруктов	180	200	Компот из сухофруктов	180	200
Хлеб ржаной	25/ 25	40/40	Хлеб ржаной	25/ 25	40/40
Полдник			Полдник		
Оладьи со сгущенным молоком	90	90	Какао с молоком	180	180
Какао с молоком	150	200	Запеканка творожная	100	160
Итого за весь день	1245	1576	Итого за весь день	1305	1585

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 5	<i>возраст</i>		ДЕНЬ 6	<i>Возраст</i>	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Яблоко	115	115	Яблоко	115	115
Завтрак			Завтрак		
Каша молочная гречневая	150	200	Каша пшеничная молочная	150	200
Чай с сахаром	180	200	Чай с молоком	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	30/ 10	40/10	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	40/15
Обед			Обед		
Салат морковный	50	50			
Суп рассольник с говядиной	160	200	Суп картофельный с клецками	160	250
Котлеты рубленые из птицы	75	90	Котлеты рыбные	60	80
Рис отварной	120	150	Макаронны отварные с маслом	100	150
Компот из сухофруктов	180	200	Компот из сухофруктов	180	200
Хлеб ржаной	25/25	40/40	Хлеб ржаной	25/25	40/40
Полдник			Полдник		
Конфеты желейные	35	35	Оладьи со сгущенным молоком	90	90
Вафли	50	60	Кисель концентрированный	150	180
Кисель концентрированный	150	180			

Итого за весь день	1373	1639	Итого за весь день	1275	1600
---------------------------	------	------	---------------------------	------	------

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	возраст			Возраст	
ДЕНЬ 7	1.5—3	3—7	ДЕНЬ 8	1.5—3	3—7
Груша	135	135	Банан	95	95
Завтрак			Завтрак		
Каша молочная «Дружба»	150	200	Вермишель молочная	150	250
Чай с сахаром	180	200	Чай с молоком	150	150
Хлеб пшеничный с маслом	30/ 10	40/10	Хлеб пшеничный с сыром	30/ 10	40/10
Обед			Обед		
Суп с макаронными изделиями на курином мясе	150	200	Суп рисовый с говядиной	200	250
Картофельная запеканка с мясом	150	200	Гуляш из отварного мяса	200	250
Сельдь	25	25	Каша гречневая	100	150
Компот из сухофруктов	180	200	Салат из соленых огурцов	25	25
Хлеб ржаной	25/25	40/40	Компот из сухофруктов	180	200
			Хлеб ржаной	25/25	40/40
Полдник			Полдник		
Вареники ленивые	80/5	100/5	Омлет на натуральном молоке	130	155
Чай с сахаром	180	180	Какао с сахаром и молоком	150	180
Итого за весь день	1225	1621	Итого за весь день	1470	1675

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	возраст			Возраст	
ДЕНЬ 9	1.5—3	3—7	ДЕНЬ 10	1.5—3	3—7
Яблоко	120	120	Груша	135	135
Завтрак			Завтрак		
Каша молочная манная	200	200	Каша геркулесовая молочная	150/2	200/3
Чай с сахаром	180	200	Чай с сахаром	180/10	200/11
Хлеб пшеничный	30/10	40/10			
с маслом			Хлеб пшеничный с маслом	30/ 10	40/ 10

Обед			Обед		
Салат из свеклы	50	50	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200
Суп картофельный с крупой	200	250	Картофельное пюре с гуляшом из куриного филе	120/60	150/60
Плов	150	150	Компот из сухофруктов	180	200
Компот из сухофруктов	180	200	Хлеб ржаной	25/25	40/40
Хлеб ржаной	25/25	40/40			
Полдник			Полдник		
Молоко кипяченое	150	180	Винегрет	150	200
Блины	150/10	150/10	Чай с молоком	150	200
			Хлеб	25	25
Итого за весь день	1490	1621	Итого за весь день	1582	1864

Меню-раскладка и № технологических карт примерному
10-дневному меню для детей от 1,5 до 3 лет.

ДЕНЬ 1

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	130	130	130	0,52	0	13,5	58,5
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная № 72			150	5,26	6,07	21,29	159,75
крупа пшеничная	19	19					
Молоко	113	113					
масло сливочное	5	5					
Сахар	5	5					
Чай с сахаром №167			180/10	0,06	0,02	9,99	40
Чай	0,3	0,3					
Сахар	10	10					
Бутерброд с маслом № 2			30/10	2,28	0,27	14,91	67,8
масло сливочное	10	10					
Итого за прием			360	7,6	6,36	46,19	267,55
ОБЕД							
Щи из свежей капусты на курином мясе (№17)			150	6,0	3,10	21,6	120,0
капуста	40	25					
Морковь	10	8					
Картофель	30	25					
лук репчатый	8	7					
масло растительное	5	5					
Курица/ бульон	40/120	40/120					
Томатная паста	1,5	1,5					
Плов с мясом (№60)			150	17,8	13,7	27,32	304,0
мясо	60	60					
рис	30	30					
лук репчатый	12	10					
морковь	12	10					
Растительное масло	5	5					
Компот из сухофруктов (№55)			180	0,43	0	21,42	81,0
сухофрукты	12	12					

сахар	12	12					
Хлеб пшеничный, ржаной № 1	25/25		25/25	2,45	7,55	14,62	136
Итого за прием			530	26,68	24,35	84,96	641
ПОЛДНИК							
Печенье			60	2,0	6,0	15,2	123,3
Кисель (№ 43)	150	150	120	0	0	7,2	36
Йогурт (№ 21)	145	140	125	4,06	4,48	5,6	82,6
Итого за прием			315	6,06	10,48	28	247,3
Итого за весь день			1302	48,6	41,19	172,65	1214,35

ДЕНЬ 2

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Груша	130	115	115	0,46	0	11,0	48,3
ЗАВТРАК							
<i>Каша рисовая молочная (№ 24)</i>			150	7,3	6,6	38,75	160,5
крупа рисовая	20	20					
молоко	120	120					
масло сливочное	7,5	7,5					
сахар	4	4					
<i>Какао на молоке (№47)</i>			150	3,67	3,19	15,82	107,0
какао	2	2					
сахар	8	8					
Молоко	92	92					
Вода	65	65					
<i>Хлеб пшеничный с сыром №266</i>			30/10	3,14	6,75	7,42	103,25
сыр	10	10					
Итого за прием			340	14,11	16,54	61,99	370,75
ОБЕД							
<i>Салат (№1)</i>			65	0,54	0,003	0,988	26,97
Зеленый горошек	50	45					
Огурец соленый	20	16					
лук	5	4					
масло растительное	40	30					
<i>Суп гороховый (№57)</i>			150	5,33	0,42	12,09	100,2
Мясо	30	30					
морковь	10	8					
картофель	70	50					
лук репчатый	5	4					
масло растительное	3	3					
горох	20	20					
гренки	7	7					
<i>Ежики мясные в сливочном соусе (№ 64)</i>			60	7,63	11,87	9,08	173,64
мясо говядины	51,85	37,4					
крупа рисовая	5,1	5,1					
лук репчатый	20,83	17,85					
вода	5,95	5,95					

масло сливочное	3,4/	3,4/					
мука пшеничная	4,25	4,25					
Картофельное пюре (№39)			130	2,9	45,88	17,65	131,15
картофель	150	120					
Масло сливочное	3	3					
молоко	5	5					

Компот из сухофруктов (№ 55)	12	12	180	0,43	0	21,42	81
сахар	12	12					
Хлеб ржаной, пшеничный № 1	25/25	25/25	25\25	2,45	7,55	14,62	136
Итого за прием			635	19,28	65,723	75,848	648,96

ПОЛДНИК

Булочка (№ 53)			50	5,15	4,0	30,75	181,75
мука	35	35					
Сахар, соль	5/0,4	5/ 0,4					
яйцо	0,06	0,06					
молоко	30	30					
масло растительное	3	3					
масло сливочное	2	2					
дрожжи	2	2					
Чай (№167)			180/10	0,06	0,02	9,99	40
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
Вода	150	150					
Итого за прием			240	5,21	4,02	40,74	221,75
Итого за весь день			1330	39,06	86,283	189,588	1289,76

ДЕНЬ 3

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
банан	130	95	95	1,45	0	19,8	84,5
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная (№ 4/2)			150	7,73	11,06	34,13	153,2
крупа манная	16	16					
молоко	130	130					
масло сливочное	2	2					
сахар	2	2					
Чай с сахаром(№ 167)			180	0,06	0,02	9,99	40
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
Хлеб пшеничный с маслом№ 2			30/10	2,36	7,49	14,71	137,50
масло сливочное	10	10					
Итого за прием			370	10,15	18,57	58,83	330,70
ОБЕД							
Борщ (№ 20)			150	1,07	3,08	6,75	60,93
картофель	40	35					
Бульон /мясо	120/40	120/40					
лук репчатый	7	6					
морковь	9,45	7,5					
масло растительное	3	3					
капуста	40	35					
свекла	30	24					
томатная паста	4,5	4,5					
сахар	1,5	1,5					
Котлета мясная (№ 171)			60	11,1	7,4	6,3	136
мясо	69	51					
молоко	14	14					
хлеб пшеничный	11	11					
мука	4	4					
масло сливочное	4	4					
соль	1	1					
сухари	6	6					
Гречка с маслом (№25/1)			100	3,0	4,27	14,6	175,33
гречка	40	40					
масло сливочное	3	3					
Компот из	12	12	180	0,43	0	21,42	81

сухофруктов № 55 Сахар 12							
Хлеб ржаной/ пшеничный № 1	25/25	25/25	25\25	2,45	7,55	14,62	136
Итого за прием			540	18,05	22,3	63,69	589,26
ПОЛДНИК							
Оладьи со сгущенным молоком № 67			90	7.44	6,6	38,76	244,197
мука	50	50					
яйцо	0,25	0,25					
сахар	7	7					
дрожжи	1	1					
молоко	50	50					
соль	0,45	0,45					
масло растительное	5	5					
Молоко сгущенное	18	18					
Какао с молоком (№ 47)			150				
какао	2	2		3,67	3.19	15,82	107
молоко	92	92					
сахар	8	8					
Итого за прием			240	11.41	9,79	54.58	351.197
Итого за весь день			1245	41,06	50,66	196,9	1355,657

ДЕНЬ 4

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Банан	130	95	95	1,45	0	19,8	84,5
ЗАВТРАК							

Каша геркулесовая молочная (№32)			150	4,76	6,38	16,4	140,25
крупа «Геркулес»	15	15					
масло сливочное	2	2					
сахар	4	4					
молоко	113	113					
Хлеб пшеничный с маслом №2			30/10	2,36	7,49	14,71	137,5
масло сливочное	10	10					
Чай с сахаром(№ 167	0,3	0,3	180	0,06	0,04	9,99	40
Сахар	10	10					
Итого за прием			370	7,18	13,91	41,1	317,75

ОБЕД							
Суп рыбный (№ 18)			160	8,14	2,08	13,32	120,68
картофель	80	60					
крупа рис	8	8					
лук репчатый	10	8,4					
морковь	16	12,8					
масло растительное	3	3					
консервы	32	32					
соль	0,2	0,2					
Капуста тушеная с мясом (№ 58)			180	9,0	7,5	7,36	255,0
капуста	190	152					
лук репчатый	11	9					
морковь	15	11					
мука	2	2					
мясо	60	55					
томатная паста	5	5					
масло растительное	6	6					
Компот из сухофруктов (№ 55)			180	0,43	0	21,42	81,0
сухофрукты	12	12					
сахар	12	12					
Хлеб пшеничный, ржаной № 1	25/25	25/25	25/25	2,45	7,55	14,62	136
Итого за прием			570	20,02	17,13	56,72	592,68

ПОЛДНИК							
Какао с молоком (№ 113)			180	3,67	3.19	15.82	107
какао порошок	2	2					
молоко	92	92					
сахар	8	8					
Запеканка из творога (№ 30)			100	5,85	4,02	5,72	82,4
творог	65	65					
крупа манная	6	6					
сахар	8	8					
яйцо	0,2шт	8					
масло	2	2					
соль	0,5	0,5					
Итого за прием			280	9,52	7,21	21,54	193
Итого за весь день			1305	38,17	44,63	139,16	1187,93

ДЕНЬ 5

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	150	150	130	0,52	0	13,5	58,5
ЗАВТРАК							
Каша молочная гречневая (№25)			150	4,74	7,64	19,76	167,37
гречка	25	25					
молоко	80	80					
масло сливочное	4/4	4/4					
сахар							
Чай с сахаром (№ 167)			180	0,06	0,02	9,99	40
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
Хлеб пшеничный с маслом № 2			30/10	2,36	7,49	14,71	137,5
масло сливочное	10	10					
Итого за прием			370	7,16	15,15	44,46	344,87
ОБЕД							
Салат морковный (№62)			50	0,5	004,0	3,36	13,6
морковь	55	40					
масло	5	5					
сахар	1	1					
Суп рассольник с говядиной (№ 89)			160	4,2	4,5	7,9	87,3
картошка	69,23	45					
морковь	8	6					
масло сливочное	2	2					
лук репчатый	7,14	6					
огурец соленый	15	15					
мясо	20	20					
Котлеты рубленные из птицы (№87)			75	11,64	13,14	13,46	223,0
Мясо курицы	44	44					
Хлеб пшеничный	11	11					
молоко	16	16					
масло сливочное	2	2					
мука	6	6					
Рис отварной №123			120	2,99	4,89	30,09	180,56
Рис	43	43					
растительное масло	5	5					
Компот из	12	12	180	0,43	0	21,42	81,0

сухофруктов (№ 55)							
Хлеб ржаной/пшеничный №1	25/25	25/25	25/25	2,45	7,55	14,62	136
Итого за прием			635	22,21	34,08	90,85	721,46
ПОЛДНИК							
Конфеты (желейные)			35	0,28	0	16,9	106,4
Вафли №602	50	50	50	0,84	0,99	23,19	106,7
Кисель из концентрированный (№ 43)	25	25	150	0,4	0,018	25,24	102,72
сахар	3	3	3				
Вода	170	170					
Итого за прием			238	1,52	1,008	65,33	315,82
Итого за весь день			1373	31,41	50,588	214,14	1440,65

ДЕНЬ 6

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	130	115	115	0,46	0	11,96	51,75
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная (№72)			150	5,26	6,07	21,29	159,75
крупа пшеничная	19	19					
молоко	113	113					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
Чай с молоком (№35)			150	0,12	-	12,04	48,64
чай	2	2					
сахар	15	15					
Молоко/ вода	90/60	90/60					
Хлеб пшеничный с сыром №266			30/10	3,14	6,75	7,42	103,25
Сыр	10	10					
Итого за прием			340	8,52	12,82	40,75	311,64
ОБЕД							
Суп картофельный с клецками (№35)			160	7,85	4,43	44,88	250,75
картофель	90	60,75					
вода	200	200					
морковь	12	9,3					
лук репчатый	12	10					
курица	27	20					
масло растительное	2	2					
масло сливочное	3	3					
Яйцо	0,25	12,5					
мука	20	20					
соль	1	1					
Котлеты рыбные (№33)			60	7,98	4,72	3,12	87,0
рыба	100	70					
яйцо	1/8	5					
лук репчатый	10	8					
масло растительное	2	2					
Макаронные изделия отварные с маслом (№26)			100	25,74	3,68	139,11	692,98
макаронные изделия	35	35					
Масло сливочное	3	3					
Компот из сухофруктов (55)			180	0,43	0	21,42	81,0
сухофрукты	12	12					
сахар	12	12					
Хлеб № 1	25/25	25/25	25/25	2,45	7,55	14,62	136

Итого за прием			550	44,45	20,38	223,15	1247,73
ПОЛДНИК							
Оладьи со сгущенным молоком (№67)			90	7,44	6,6	38,76	244,19
Дрожжи	1	1					
сахар	7	7					
мука	50	50					
яйцо	0,25	0,25					
соль	2	2					
масло растительное	5	5					
молоко	50	50					
Молоко сгущенное	18	18					
Кисель из концентрата (№43)			180	0,4	0,018	25,24	102,72
кисель	25	25					
сахар	3	3					
Вода	200	200					
Итого за прием			270	7,84	6,618	64	346,91
Итого за весь день			1275	61,27	45,888	339,86	1957,63

ДЕНЬ 7

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Груша	150	135	135	0,54	0	12,8	56,7
ЗАВТРАК							
Каша «Дружба» (№66)			150	4,74	7,64	19,76	167,37
Крупа рис	7,5	7,5					
крупа пшено	7,5	7,5					
молоко	113	113					
вода	18	18					
масло сливочное	4,5	4,5					
сахар	4,5	4,5					
соль	0,375	0,375					
Чай с сахаром №167			180	0,06	0,02	9,99	40
чай	2	2					
сахар	7	7					
Хлеб пшеничный с маслом № 2	30	30	30/10	2,36	7,49	14,71	137,50
масло сливочное	10	10					
Итого за прием			270	7,16	15,15	44,46	344,87
ОБЕД							
Суп с макаронными изделиями на курином мясе (№22/1)			150	6,3	4,7	11,9	131,3
вермишель	15	15					
морковь	15	12					
лук репчатый	15	12					
масло сливочное	4	4					
Масло растительное	2	2					
мясо	40	40					
Картофельная запеканка с мясом (№59)			150	25,53	24,78	18,43	475,0
мясо	60	60					
Масло сливочное	4	4					
масло растительное	4	4					
Картофель отварной	180	155					
яйцо	1/6	6,8					
молоко	60	60					
Сельдь (№5)			25	4,25	2,13	0	36,0
сельдь	52	25					

Компот №55	12	12	180	0,43	0	21,42	81,0
сахар	12	12					
Хлеб ржаной, пшеничный.№1	25/25	25/25	25/25	2,45	7,55	14,62	136
Итого за прием			555	38,96	39,16	66,37	859,3
ПОЛДНИК							
<i>Вареники ленивые (№230)</i>			80/5	11,85	8,69	12,25	174,4
творог	64	62,4					
масло сливочное	5	5					
мука пшеничная	8,72	8.72					
сахар	4,56	4,56					
яйцо	0,09	4,56					
соль	0,16	0,16					
<i>Чай с сахаром № 167</i>			180	0,06	0,02	9,99	40
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
Итого за прием			265	11,91	8,71	22.24	214,4
Итого за весь день			1225	58,57	63,02	145,87	1475,27

ДЕНЬ 8

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Банан	130	95	95	1,45	0	19,8	84,5
ЗАВТРАК							
Вермишель молочная (№22)			150	6,1	5,53	20,1	154,7
Вермишель	10	10					
молоко/ вода	150/ 50	150/50					
масло сливочное	3	3					
сахар	4	4					
Чай с молоком (№35)			150	0,12	0	12,04	48,64
чай	2	2					
сахар	15	15					
молоко	90	90					
вода	60	60					
Хлеб пшеничный с сыром			30/10	3,14	6,75	7,42	103,25
хлеб	30	30					
сыр	10	10					
Итого за прием			340	9,36	12,28	39,56	306,59
ОБЕД							
Суп рисовый с говядиной (№22/2)			200	7,18	2,94	11,76	102,26
Говядина б/к	35	35					
морковь	10	8					
картофель	90	60					
лук репчатый	10	8					
масло растительное	2	2					
Томатная паста	4,8	4,8					
вода	150	150					
рис	4,8	4,8					
Гуляш из отварного мяса (№35)			200	10,28	8,27	2,64	126,0
мясо курица	90	68					
лук репчатый	10	8					
морковь	12	10					
Масло сливочное	2	2					
мука	3	3					
Томатная паста	2	2					
Каша гречневая (№25/1)			100	3	4,27	14,6	175,33
крупа гречневая	35	35					
масло сливочное	3	3					
вода	68	68					

Салат из соленых огурцов (№ 4)			25	0,147	1,74	0,4	17,75
огурцы	26	23,5					
Масло растительное	2	2					
Компот из сухофруктов №55			180	0,43	0	21,42	81,0
сухофрукты	16	16					
сахар	7	7					
Хлеб ржаной, пшеничный	25/25	25/25	25/25	2,45	7,55	14,62	136
Итого за прием			755	23,487	24,77	65,44	638,34
ПОЛДНИК							
Омлет на натуральном молоке (№ 29)			130	18,1	30,8	2,4	268
яйцо	1	1					
молоко	80	144					
масло сливочное	5	5					
Какао с молоком № 47			150	3,67	3,19	15,82	107
какао	2	2					
сахар	8	8					
молоко	92	92					
вода	65	65					
Итого за прием			280	21,77	33,99	18,22	375
Итого за весь день			1470	56,067	71,04	143,02	1404,43

ДЕНЬ 9

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. Ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	130	120	120	0,48	0	12,5	54,0
ЗАВТРАК							
Каша молочная манная (№ 4/2)			200	5,4	5	28,6	178,0
Крупа манная	16	16					
молоко	130	130					
масло сливочное	2	2					
сахар	2	2					
соль	2	2					
вода	52	52					
Чай с сахаром (№167)			180/10	0,06	0,02	9,99	40,
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
вода	32	32					
Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№2)			30/10	2,36	7,49	14,71	137,5
масло сливочное	10	10					
Итого за прием			430	7,82	12,51	53,36	355,5
ОБЕД							
Салат из свеклы (№12)			50	0,71	3,04	4,18	46,95
свекла	60	47					
масло растительное	3	3					
Суп картофельный с крупой (№21)			200	2,18	2,84	14,29	91,5
морковь	12	10					
масло сливочное	3	3					
масло растительное	3	3					
картошка	100	75					
крупа гречка	7	7					
лук репчатый	10	8					
мясо птицы	40	40					
Плов (№60)			150	17,8	13,7	27,32	304,0
крупа рисовая	30	30					
лук репчатый	12	10					
морковь	12	10					
масло растительное	5	5					
курица	60	60					
Компот из сухоф. (№55)			180	0,43	0	21,42	81,0
сухофрукты	12	12					
сахар	12	12					

вода	172	172					
Хлеб ржаной/ пшеничный № 1	25/25	25/25	25/25	2,45	7,55	14,62	136
Итого за прием			630	23,57	27,13	81,83	659,45
ПОЛДНИК							
Молоко № 49	158	150	150	5,48	4,88	9,07	102
Блины (№54)			150/10	11,3	17,65	62,8	428,0
мука	66	66					
молоко	110	110					
яйцо 1/4 шт.	1,4	1,4					
масло сливочное	5	5					
масло растительное	5	5					
сахар	4	4					
дрожжи	4	4					
соль	1,2	1,2					
масло сливочное	10	10					
Итого за прием			310	16,78	22,53	71,87	530
Итого за весь день			1490	48,65	62,17	219,56	1598,95

ДЕНЬ 10

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Груши	150	135	135	0,54	0	12,8	56,7
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная (№ 32)			150/2	4,76	6,38	16,4	140,25
геркулес	15	15					
вода	27	27					
масло сливочное	2	2					
сахар	4	4					
молоко	113	113					
Чай с сахаром (№ 167)			180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
чай	0,3	0,3					
вода	33	33					
сахар	10	10					
Хлеб пшеничный с маслом			30/ 10	2,36	7,49	14,71	137,5
масло сливочное	10	10					
Итого за прием			382	7,18	13.89	41.1	317,75
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем(№17)			150	6,0	3,1	21,6	120,0
Томатное пюре	1,5	1,5					
Мясо/ бульон	40/120	40/120					
капуста белокоч.	40	35					
лук репчатый	8	7					
морковь	10	9					
картофель	30	25					
масло растительное	3	3					
Картофельное пюре с гуляшом из куриного филе (№ 19)				12,3	5,8	18,93	220,3
картофель	130	110					
молоко	50	50					
масло сливочное	5	5					
Выход	1	1	120				
фарш цыпленка	60	55					
масло растительное	3	3					
Томатная паста	5	5					

сахар	1	1					
мука	2	2					
Выход	60	60					
Итого			60/120				
Компот из сухофруктов (№ 55)			180	0,43	0	21,42	81,0
сухофрукты	12	12					
сахар	12	12					
Хлеб ржаной, пшеничный №1	25/25	25/25	25/25	2,45	7,55	14,62	136
Итого за прием			710	21.18	16,45	76,57	557,3
ПОЛДНИК							
Винегрет № 13	150	150	150	2,73	12,35	16,88	189,6
картофель	50	45					
свекла	40	35					
морковь	20	16					
масло растительное	8	8					
огурец соленый	30,0	30,0					
лук репчатый	10	8					
Чай с молоком	1	1	150	0,12	0	12,04	48,64
чай	2	2					
молоко	90	90					
сахар	15	15					
вода	60	60					
Хлеб № 1	25	25	25	2,45	7,55	14,62	136
Итого за прием			325	5,3	19.9	43,54	374,24
Итого за весь день			1552	34,2	50,24	174,01	1305,99

**Меню-раскладка и № технологических карт
к примерному 10-дневному меню
для детей от 3 до 7 лет
ДЕНЬ 1**

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	130	130	130	0,52	0	13,5	58,5
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная № 72			200	7,01	8,09	28,39	231,0
крупа пшеничная	25	25					
Молоко	150	150					
масло сливочное	3	3					
сахар	5	5					
вода	65	65					
Чай с сахаром №167			200/10	0,06	0,02	11,10	44
Чай	0,35	0,35					
Сахар	11	11					
Вода	165	165					
Бутерброд с маслом № 2			40/10	2,28	0,27	14,91	67,8
масло сливочное	10	10					
Итого за прием			450	9,35	8,38	54,4	342,8
ОБЕД							
Щи из свежей капусты на курином мясе (№17)			200	1,4	3,98	6,22	66,4
капуста	60	55					
Морковь	13	12					
Картофель	40	35					
лук репчатый	10	9					
масло растительное	4	4					
Курица/ бульон	40/160	40/160					
Томатная паста	2	2					
Плов с мясом (№60)			170	17,8	13,7	27,32	304,0
мясо	60	60					
рис	40	40					
лук репчатый	12	10					
морковь	12	10					
Растительное масло	5	5					

Компот из сухофруктов (№55)			200	0,48	0	23,8	90,0
сухофрукты	15	15					
сахар	15	15					
вода	190	190					
Хлеб пшеничный, ржаной № 1	40/40		40/40	4,9	15,1	29,24	272
Итого за прием			650	24,58	32,78	86,58	732,4
ПОЛДНИК							
Печенье			60	2,0	6,0	15,2	123,3
Кисель (№ 43)	25	25	180	0,4	0,80	25,24	102,72
сахар	3	3					
вода	200	200					
Йогурт	125	125		2,3	2,1	3,8	47,1
Итого за прием			205	4,7	8,9	44,24	273,4
Итого за целый день			1555	39,15	50,06	198,72	1470,1

ДЕНЬ 2

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Груша	130	115	115	0,46	0	11,0	48,3
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная (№ 24)			200	9,68	8,85	49,37	226,5
крупа рисовая	25	25					
молоко	150	150					
масло сливочное	10	10					
сахар	5	5					
вода	54	54					
Какао на молоке (№47)			180	3,67	3,19	15,82	107,0
какао	2	2					
сахар	10	10					
Молоко	110	110					
Вода	80	80					
Хлеб пшеничный с сыром №266			40/10	3,14	7,07	7,75	107,3
сыр	15	15					
Итого за прием			430	16,49	19,12	72,94	443,5
ОБЕД							
Салат (№1)			65	0,54	0,003	0,988	26,97
Зеленый горошек	50	45					
огурец	20	16					
лук	5	4					
масло растительное	2	2					
Суп гороховый с гренками на мясокостном бульоне (№57)			250	7,55	0,66	20,12	167,0
мясо говядина	31,2	23,4					
морковь	10	8					
картофель	50	40					
лук репчатый	5	4					
масло растительное	3	3					
горох	30	30					
бульон мясной	300	300					
соль	2,5	1,85					
гренки	7	7					
Ежики в сливочном соусе (№ 64)			80/30	9,88	15,36	11,75	224,71
мясо говядины	67,1	48,4					
крупа рисовая	6,6	6,6					
лук репчатый	27	23,1					
вода	7,7	7,7					

масло сливочное	6	6					
соус	30	30					
мука пшеничная	3	3					
Картофельное пюре (№39)			150	3,4	53,35	20,52	152,5
картофель	200	142					
Масло сливочное	5	5					
молоко	5	5					

Сухофрукты (№ 55)	15	15	200	0,48	0	23,8	90,0
сахар	15	15					
Хлеб ржаной, пшеничный № 1	40/40	40/40	40\33	2,45	7,55	14,62	136
Итого за прием			852	24,3	77,123	91.798	797,18

ПОЛДНИК

Булочка (№ 53)			50	5,15	4	30,75	181,75
мука	35	35					
Сахар, соль	5	5					
яйцо	0,06	2,1					
молоко	30	30					
масло растительное	3	3					
масло сливочное	2	2					
дрожжи	2	2					
Чай с сахаром (№167)			200/11	0,06	0,02	11,10	44
чай	0,35	0,35					
сахар	11	11					
вода	37,8	37,8					
Итого за прием			261	5,21	4,02	41,85	225,75
Итого за весь день			1658	46,46	100,263	217,588	1514,73

ДЕНЬ 3

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
банан	130	95	95	1,45	0	19,8	84,5
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная (№ 4/2)			200	5,4	5,0	28,6	178,0
крупа манная	16	16					
молоко	150	150					
масло сливочное	2	2					
сахар	2	2					
Чай с сахаром(№ 167)			200/11	0,06	0,02	11,10	44,0
чай	0,35	0,35					
сахар	11	11					
вода	37,8	37,8					
Хлеб пшеничный с маслом.№ 2			40/10	2,36	7,49	14,71	137,50
масло сливочное	10	10					
Итого за прием			461	7,82	12,51	54,41	359,5
ОБЕД							
Борщ (№ 20)			250	1,78	5,14	11,24	101,56
картофель	50	40					
мясо	40	40					
лук репчатый	12	10					
морковь	15,75	12,5					
масло растительное	5	5					
капуста	50	45					
свекла	50	40					
Томатная паста	7,5	7,5					
сахар	2,5	2,5					
Бульон	200	200					
Котлета мясная (№ 171)			70	13,0	9,0	7,5	162
мясо	81	60					
молоко	16	16					
хлеб пшеничный	13	13					
мука	4	4					
сахар	7,5	7,5					
масло сливочное	5	5					
Гречка с маслом (№25/1)			150	4,5	6,4	21,9	263,
гречка	69	69					
масло сливочное	5	5					
вода	103	103					
Компот из	15	15	200	0,48	0	23,8	90,0

сухофруктов № 55	15	15					
Сахар	190	190					
Вода							
Хлеб ржаной/ пшеничный № 1	40/40	40/40	40\40	2,45	7,55	14,62	136
Итого за прием			750	22,21	28,09	79,06	752,56
ПОЛДНИК							
Оладьи со сгущенным молоком № 67			90	7.44	6,6	38,76	244,197
мука	50	50					
яйцо	0,25	0,25					
сахар	7	7					
дрожжи	1	1					
молоко	50	50					
соль	0,45	0,45					
масло растительное	5	5					
Молоко сгущенное	18	18					
Какао с молоком (№ 47)			180	3,67	3,19	15,82	107
какао	2	2					
молоко	110	110					
сахар	10	10					
вода	80	80					
Итого за прием			270	11,11	9,79	54,58	548
Итого за целый день			1576	42,59	50,39	207,85	1744,56

ДЕНЬ 4

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Банан	130	95	95	1,45	0	19,8	84,5
ЗАВТРАК							

Каша геркулесовая молочная (№32)			200	6,35	8,51	21,86	187,0
крупа «Геркулес»	20	20					
масло сливочное	3	3					
сахар	5	5					
вода	36	36					
молоко	150	150					
Хлеб пшеничный с маслом №2			40/10	2,36	7,49	14,71	137,5
масло сливочное	10	10					
Чай с сахаром(№ 167	0,35	0,35	200	0,06	0,02	11,10	44,0
сахар	11	11					
вода	165	165					
Итого за прием			450	8,77	16,02	47,67	368,5

ОБЕД							
Суп рыбный (№ 18)			200	9,77	2,5	15,98	144,82
картофель	96	80					
крупа рис	10	10					
лук репчатый	12	10,0					
морковь	19	15,4					
масло растительное	3	3					
консервы	38,4	38,4					
соль	0,2	0,2					
вода	120	120					
Капуста тушеная с мясом (№ 58)			220	10,0	8,2	10,8	280,0
капуста	206	167					
лук репчатый	12	10					
морковь	16	12					
мука пшеничная	1,8	1,8					
мясо	80	75					
томатная паста	6	6					
сахар	2	2					
масло растительное	7	7					
Компот из сухофруктов (№ 55)			200	0,48	0	23,8	90,0
сухофрукты	15	15					
сахар	15	15					

Хлеб пшеничный, ржаной № 1	40/40	40/40	40/40	2,45	7,55	14,62	136
Итого за прием			700	22,7	18,25	65,2	650,82

ПОЛДНИК							
Какао с молоком (№ 47)			180	3,67	3,19	15,82	107
какао порошок	2	2					
молоко	110	110					
сахар	10	10					
вода	80	80					
Запеканка из творога (№ 30)			160	17,54	12,05	17,15	247,0
творог	120	118					
крупа манная	10	10					
сахар	8	8					
яйцо	1/4шт	1/4					
масло	4	4					
молоко	10	10					
Итого за прием			340	21,21	15,24	32,97	354
Итого за целый день			1585	54,13	49,51	165,64	1457,82

ДЕНЬ 5

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	150	150	130	0,52	0	13,5	58,5
ЗАВТРАК							
Каша молочная гречневая (№25)			200	10,06	11,34	41,26	307
гречка	30	30					
молоко	100	100					
масло сливочное	5/5	5/5					
сахар							
вода	40	40					
Чай с сахаром (№ 167)			200/11	0,06	0,02	11,10	44
чай	0,35	0,35					
сахар	11	11					
вода	165	165					
Хлеб пшеничный с маслом № 2			40/10	2,36	7,49	14,71	137,5
масло сливочное	10	10					
Итого за прием			461	12,48	18,85	67,07	488,5
ОБЕД							
Салат морковный (№62)			50	0,5	4,0	3,36	13,6
морковь	55	40					
масло	5	5					
сахар	1	1					
Суп рассольник с говядиной (№ 89)			200	6,72	7,2	12,64	139,68
картошка	110	72					
морковь	13	10					
масло сливочное	3	3					
лук репчатый	12	10					
огурец соленый	15	15					
мясо	33,23	25,6					
вода	180	180					
Котлеты рубленые из птицы (№87)			90	12,64	13,94	13,96	263,0
Куриная грудка	80	60					
Хлеб пшеничный	11	11					
молоко	16	16					
масло сливочное	2	2					
мука	6	6					
Рис отварной №123			150	3,74	6,11	37,61	225,7

рис	54	54					
масло сливочное	6,75	6,75					
Компот из сухофруктов (№ 55)			200	0,48	0	23,8	90,0
Смесь сухофруктов	15	15					
сахар	15	15					
вода	190	190					
Хлеб ржаной/пшеничный №1	40/40	40/40	40/40	2,45	7,55	14,62	136
Итого за прием			770	26,53	38,8	105,99	867,98
ПОЛДНИК							
Конфеты (желейные)	35	35	35	0,28	0	16,9	106,4
Вафли №602	60	60	60	0,84	0,99	23,19	106,7
Кисель из концентрированный (№ 43)	25	25	180	0,4	0,018	25,24	102,72
сахар	3	3	3				
вода	200	200					
Итого за прием			278	1,52	1,008	65,33	315,82
Итого за целый день			1639	41,05	58,658	251,89	1730,8

ДЕНЬ 6

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	130	115	115	0,46	0	11,96	51,75
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная (№72)			200	7,01	8,09	28,39	213,0
крупа пшеничная	25	25					
молоко	150	150					
масло сливочное	4	4					
сахар	5	5					
вода	35	35					
Чай с молоком (№35)			200	0,12	-	12,04	48,64
чай	2	2					
сахар	15	15					
молоко	110	110					
вода	90	90					
Хлеб пшеничный с сыром №266			40/15	3,12	7,07	7,75	107,3
сыр	15	15					
Итого за прием			455	10,25	15,6	48,18	368,94
ОБЕД							
Суп картофельный с клецками (№35)			250	7,85	4,43	44,88	250,75
картофель	90	70,75					
вода	200	200					
морковь	12	10					
лук репчатый	12	10					
курица	40	35					
масло растительное	3	3					
масло сливочное	3	3					
яйцо	0,25	0,25					
мука	20	20					
Соль	1	1					
Котлеты рыбные (№33)			80	10,59	6,47	4,17	117,0
рыба	110	77					
яйцо	1/6	1/6					
лук репчатый	10	8					
масло растительное	5	5					
Макаронные изделия отварные с маслом (№26)			150	38,42	5,49	207,62	1034,0
макаронные изделия	40	40					
Масло сливочное	5	5					

Компот из сухофруктов (55)			200	0,48	0	23,8	9,0
сухофрукты	15	15					
сахар	15	15					
вода	190	190					
Хлеб ржаной, пшеничный №1	40/40	40/40	40/40	2,45	7,55	14,62	136
Итого за прием			760	59,79	23,94	295,09	1546,75
ПОЛДНИК							
Оладьи со сгущенкой (№ 67)			90	7,44	6,6	38,76	244,19
Дрожжи	1	1					
сахар	7	7					
мука	50	50					
яйцо	0,25	0,25					
соль	2,2	2,2					
молоко	50	50					
масло растительное	5	5					
Молоко сгущенное	18	18					
Кисель из концентрата (№43)			180	0,4	0,018	25,24	102,72
кисель	25	25					
сахар	3	3					
вода	200	200					
Итого за прием			270	7,84	6,618	64	346,91
Итого за целый день			1600	78,34	46,158	419,21	2314,35

ДЕНЬ 7

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Груша	150	135	135	0,54	0	12,8	56,7
ЗАВТРАК							
Каша «Дружба» (№66)			200	8,2	10,26	26,66	225,0
Крупа рис	13	13					
крупа пшено	13	13					
молоко	150	150					
вода	32	32					
масло сливочное	5	5					
сахар	5	5					
соль	0,375	0,375					
Чай с сахаром №167			200/11	0,06	0,02	11,10	44,0
чай	0,35	0,35					
сахар	11	11					
вода	165	165					
Хлеб пшеничный с маслом № 2	40	40	40/10	2,36	7,49	14,71	137,50
масло сливочное	10	10					
Итого за прием			465	10,62	17,77	52,47	406,5
ОБЕД							
Суп с макаронными изделиями на курином мясе (№22/1)			200	8,1	6,1	15,9	175,0
вермишель	20	20					
морковь	20	16					
лук репчатый	20	16					
масло сливочное	5	5					
Масло растительное	3	3					
мясо	40	40					
Картофельная запеканка с мясом (№59)			200	25,53	24,78	18,43	475,0
мясо	60	60					
Масло сливочное	5	5					
масло растительное	5	5					
Картофель отварной	200	165					
яйцо	1/6	6,8					
молоко	60	60					
Сельдь (№5)			25	4,25	2,13	0	36,0
сельдь	52	25					
Компот №55			200	0,48	0	23,8	90,0

Сухофрукты смесь	15	15					
сахар	15	15					
вода	190	190					
Хлеб ржаной, пшеничный №1	40/40	40/40	40/40	2,45	7,55	14,62	136
Итого за прием			705	40,81	40,56	72,75	912
ПОЛДНИК							
Вареники ленивые (№230)			100/5	14,83	10,861	15,31	218
творог	80	78					
масло сливочное	5	5					
Мука пшеничная	10,9	10,9					
Сахар	5,7	5,7					
яйцо	0,11шт	5,7					
соль	0,2	0,2					
Чай с сахаром № 167			200/11	0,06	0,02	11,10	44,0
чай	0,35	0,35					
сахар	11	11					
вода	165	165					
Итого за прием			316	14,89	10,881	26,41	262
Итого за весь день			1621	66,86	69,211	164,43	1637,20

ДЕНЬ 8

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Банан	130	95	95	1,45	0	19,8	84,5
ЗАВТРАК							
<i>Вермишель молочная (№22)</i>			250	7,18	6,51	23,54	182,0
Вермишель	10	10					
молоко	170	170					
масло сливочное	3	3					
вода	60	60					
сахар	3	3					
<i>Чай с молоком (№35)</i>			150	0,12	0	12,04	48,64
чай	2	2					
сахар	15	15					
молоко	110	110					
вода	90	90					
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>			30/10	3,14	6,75	7,42	103,25
хлеб	40	40					
сыр	10	10					
Итого за прием			440	10,44	13,26	43	333,89
ОБЕД							
<i>Суп рисовый с говядиной (№22/1)</i>			250	6,18	3,30	14,65	113,0
Говядина б/к	24,3	22,2					
морковь	13,5	10					
картофель	100	75					
лук репчатый	12	10					
масло растительное	2,5	2,5					
Томатная паста	6	6					
вода	188	188					
рис	6	6					
<i>Гуляш из отварного мяса (№35)</i>			250	13,75	10,86	3,49	166,66
мясо	100	74					
лук репчатый	10	8					
морковь	15	12					
масло сливочное	2	2					
мука	5	5					
томатная паста	2	2					
вода	25	25					
<i>Каша гречневая (№25/1)</i>			150	4,5	6,4	21,9	263,0
крупа гречневая	69	69					
масло сливочное	5	5					
вода	103	103					

Салат из соленых огурцов (№ 4)			25	0,147	1,74	0,4	17,75
огурцы	26	23,5					
Масло растительное	2	2					
Компот из сухофруктов №55			200	0,48	0	23,8	9,0
сухофрукты	15	15					
сахар	15	15					
вода	190	190					
Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	40/40	40/40	2,45	7,55	14,62	136
Итого за прием			905	27,507	29,85	78,86	569,546

ПОЛДНИК

Омлет на натуральном молоке (№ 29)			155	18,1	30,8	2,4	268
<i>яйцо</i>	1,2	1,2					
молоко	100	100					
масло сливочное	5	5					
Какао с молоком № 47			180	3,67	3,19	15,82	107
какао	2	2					
сахар	10	10					
молоко	110	110					
вода	80	80					
Итого за прием			335	21,77	33,99	18,22	375
Итого за весь день			1775	61,167	77,1	159,88	1362,936

ДЕНЬ 9

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. Ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	130	120	120	0,48	0	12,5	54,0
ЗАВТРАК							
<i>Каша молочная манная (№ 4/2)</i>			200	5,4	5	28,6	178,0
Крупа манная	20	20					
молоко	150	150					
масло сливочное	2	2					
сахар	2	2					
соль	2	2					
вода	52	52					
<i>Чай с сахаром (№167)</i>			200/11	0,06	0,02	11,10	44,0
чай	0,35	0,35					
сахар	11	11					
вода	165	165					
<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№2)</i>			40/10	2,36	7,49	14,71	137,5
масло сливочное	10	10					
Итого за прием			461	7,82	17,51	54,41	359,5
ОБЕД							
<i>Салат из свеклы (№12)</i>			50	0,71	3,04	4,18	46,95
свекла	60	47					
масло растительное	3	3					
<i>Суп картофельный с крупой (№21)</i>			250	2,18	2,84	14,29	91,5
морковь	12	10					
масло сливочное	3	3					
масло растительное	3	3					
картошка	100	75					
крупа гречка	7	7					
лук репчатый	10	8					
мясо птицы	40	40					
<i>Плов (№60)</i>			150	17,8	13,7	27,32	304,0
крупа рисовая	30	30					
лук репчатый	12	10					
морковь	12	10					
масло растительное	5	5					
курица	60	60					
<i>Компот из сухоф. (№55)</i>			200	0,48	0	23,8	90,0

сухофрукты	15	15					
сахар	15	15					
вода	190	1190					
Хлеб ржаной/ пшеничный № 1	25/25	25/25	25/25	2,45	7,55	14,62	136
Итого за прием			700	23,62	27,13	84,21	668,45
ПОЛДНИК							
Молоко кипяченое № 49	189	180	180	5,48	4,88	9,07	102
Блины (№54)			150/10	11,3	17,65	62,8	428,0
мука	66	66					
молоко	110	110					
яйцо 1/4 шт.	1,4	1,4					
масло сливочное	5	5					
масло растительное	5	5					
сахар	4	4					
дрожжи	4	4					
соль	1,2	1,2					
масло сливочное	10	10					
Итого за прием			340	16,78	22,53	71,87	530
Итого за весь день			1621	48,7	67,17	222,99	1611,95

ДЕНЬ 10

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Груши	150	135	135	0,54	0	12,8	56,7
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная (№ 32)			200/3	6,35	8,51	21,86	187,0
геркулес	20	20					
вода	36	36					
масло сливочное	3	3					
сахар	5	5					
молоко	150	150					
Чай с сахаром (№ 167)			200/11	0,06	0,02	11,10	44,0
чай	0,35	0,35					
вода	165	165					
сахар	11	11					
Хлеб пшеничный с маслом			40/ 10	2,36	7,49	14,71	137,5
масло сливочное	10	10					
Итого за прием			464	8,77	16.2	47,67	368,5
ОБЕД							
Щи из свежей капусты с картофелем(№17)			200	1,4	3,98	6,22	66,4
томатная паста	2	2					
Куриный бульон /мясо	160/40	160/40					
капуста белокоч.	60	55					
лук репчатый	10	9					
морковь	13	12					
картофель	40	35					
масло растительное	4	4					
Картофельное пюре с гуляшом (из куриного филе) (№ 19)				12,3	5,8	18,93	220,3
картофель	130	110					
молоко	50	50					
масло сливочное	5	5					
Выход	1	1	150				
фарш цыпленка	60	55					
масло растительное	3	3					
Томатная паста							
сахар	1	1					
мука	2	2					

Выход	60	60					
Итого			60/150				
Компот из сухофруктов (№ 55)			200	0,48	0	23,8	90,0
сухофрукты	15	15					
сахар	15	15					
вода	190	190					
Хлеб ржаной, пшеничный №1	40/40	40/40	40/40	2,45	7,55	14,62	136
Итого за прием			840	16,63	17,33	63,57	512,7
ПОЛДНИК							
Винегрет № 13			200	2,73	12,35	16,88	189,6
картофель	80	71					
свекла	60	40					
морковь	30	26					
масло растительное	10	10					

огурец	45	40					
лук репчатый	10	8					
Чай с молоком	1	1	200	0,12	0	12,04	48,64
чай	2	2					
молоко	110	110					
сахар	15	15					
вода	90	90					
Хлеб № 1	25	25	25	2,45	7,55	14,62	136
Итого за прием			425	5,3	19,9	43,54	374,24
Итого за весь день			1864	31,24	53,43	162,58	1310,14

