

СОГЛАСОВАНО:

И. о. начальника ТО
Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора по СК
В Шпаковском районе краю
Шпаковском районе
В. В. Гвтсева
26240, г. Михайловск, ул. Почтовая, д. 40
« 2023 г

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 36»
А. В. Макеева
Приказ № 128/01-ОД от 26.12.2023 г



Примерное 10-ти дневное меню для детей от 1,5 до 3 лет

Меню составлено на основании:

- сборников рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания дошкольников 2005, 2009, 2014 годов издания,
- сборника рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2005 года издания,
- сборника рецептур по организации питания в дошкольных образовательных учреждениях 2007 года издания,
- сборника рецептур на продукцию питания детей в дошкольных образовательных организациях 2016 года.

Главный технолог МКУ Центр по техобслуживанию

H. Kotova

Н. В. Котова

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
					белки	жиры	углеводы			
1 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	150			3,30	0,95	23,80	117,00	0,00	182/2005
	крупа пшеничная		28,6	28,6	3,29	0,95	19,02	99,528	0	
	вода		50	50	0	0	0	0	0	
	молоко		71,4	71,4	2,00	2,28	3,36	41,412	0,93	
	сахар		4,3	4,3	0	0	5,39	19,82	0	
	соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	
	Бутерброд с повидлом	55			2,31	0,90	27,94	128,6	0,1	№2/2005
	повидло/джем		20,2	20,2	0	0,00	13,00	29,45	0,1	
	хлеб пшеничный йодированный		30	30	2,31	0,9	14,94	99,15	0	
	Кофейный напиток с молоком	150			2,34	2	10,63	70	0,98	395/2014
	кофейный напиток		2	2	0,3	0,072	0,14	2,374	0	
	вода		90	90	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		7	7	0	0	6,986	26,53	0	
	молоко		75	75	2,04	1,93	3,5	46,93	0,98	
	Итого за 1 завтрак				7,95	1,85	69,74	190,20	1,39	
2 ЗАВТРАК	Компот из свежих плодов	150			0	0	18	73,2	1,29	372/2014
	яблоки		34	30	0	0	7	27,2	1,29	
	сахар		15	15	0	0	11	46	0	
	кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	
ОБЕД										
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	150			1,20	3,55	21,64	122,20	12,16	82/2005
	свекла		25,5	20,5	0,31	0,02	1,80	8,61	2,05	
	капуста белокачанная свежая		13	10,5	0,19	0,01	0,49	2,94	4,725	
	картофель		23,5	17,5	0,35	0,07	2,85	13,48	3,5	
	морковь		10	7,5	0,0975	0	0,5175	2,625	0,375	
	лук репчатый		7,2	6	0,08	0	0,49	2,46	0,6	
	томатная паста		2	2	0,10	0	0,38	2,04	0,90	
	масло растительное подсолнечное		3	3	0	3,00	0,00	26,97	0	
	сахар-песок		1,5	1,5	0	0	15	56,9	0	
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	
	лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0	0	0	
	вода или бульон		120	120	0	0	0	0	0	
	сметана		3	3	0,075	0,45	0,10	6,18	0,01	

биточки рубленые из птицы	60			9,5	9,3	6,2	148,1	1,088	306/2014
филе птицы		75	44	7,6	6,55	0	89,62	0,81	
хлеб пшеничный		11	11	0,78	0,31	5,06	26,69	0	
вода		16	16	0	0	0	0	0	
соль йодированная		0,6	0,6	0	0	0	0	0	
масло сливочное крестьянское		2	2	0,04	3,35	0,06	30,6	0	
Картофель тушеный в соусе	100			2,14	5,93	15,53	124	7,28	133/2014
картофель		123	92	1,00	2,00	14,00	80,45	0,34	
лук репчатый		6	5	0,54	0,00	1,00	24,00	5,00	
морковь		7	5	0,65	3,93	0,53	20,00	2,00	
соль йодированная		1,16	0,3	0	0	0	0	0	
масло растительное		5	5	0,2	3,95	0,1	40,55	0	
сметана		5	5	0,125	0,75	0,17	10,3	0,02	
мука пшеничная		1,5	1,5	0,22	0,023	1,45	7,01	0	
вода		15	15	0	0	0	0	0	
Компот из сушеных фруктов	150			0,3	0	20,8	84,75	0,3	376/2014
сухофрукты (смесь)		15	37,5	0	0	0	28,2	0,24	
сахар-песок		12	12	0	0	15,98	60,64	0	
вода		152,3	152,3	0	0	0	0	0	
кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	г/п
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	г/п
Итого за обед				4,40	7,74	59,30	326,15	12,46	
ПОЛДНИК									
Ряженка	200	206	200	5,8	5	8,4	101,3	0,6	386/2005
Булочка домашняя	60			4,37	7,10	36,58	198,79	0	424/2005
Мука пшеничная		38,4	38,4	4,16	0,44	27,87	134,93	0	
Мука пшеничная на подсып		2	2	0,22	0,023	1,45	7,01	0	
Сахар-песок		6,6	6,6	0	0	8,58	2,59	0	
Сахар-песок для отделки		2	2	0	0	3,6	0,78	0	
Масло сливочное		9	9	0,07	6,52	0,11	59,49	0	
Яйца для смазки		1,14	1,1	0,14	0,13	0,01	1,78	0	
Дрожжи сухие		0,24	0,24	0	0	0	0	0	
соль йодированная		0,38	0,38	0	0	0	0	0	
Вода		17,1	17,1	0	0	0	0	0	
Итого за полдник				7,23	7,94	53,38	287,39	0	

Всего за 1 день					4,44	13,62	36,69	258,28	15,74	
2 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150			6,39	4,10	33,62	196,37	1,30	183/2005
	гречневая крупа		31,67	31,67	3,59	0,90	17,69	95,73	0	
	молоко		100	100	2,80	3,20	4,70	58	1,30	
	вода		21,45	21,45	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		11,25	11,25	0	0	11,23	42,64	0	
	соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	
	Бутерброд с маслом	30			1,965	4,375	12,515	98,55	0	№1/2009
	масло сливочное		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	
	хлеб пшеничный йодированный		25	25	1,925	0,75	12,45	65,5	0	
	Какао с молоком	150			3,15	2,72	12,96	89,0	1,20	397/2014
	какао-порошок		2	2	0,49	0,3	0,20	5,78	0	
	молоко		92	92	2,66	2,42	4,32	53,36	1,20	
	сахар-песок		8	8	0	0	8,43	29,9	0	
	вода		65	65	0	0	0	0	0	
	Итого за завтрак				11,50	11,20	59,09	383,96	2,50	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100	114	100	0,4	4	9,8	44	10	368/2014
ОБЕД										
	Суп картофельный на бульоне со сметаной	150			21,96	15,62	41,36	394,03	24,99	36/2007
	Картофель		105	79	1,58	0,32	12,88	60,83	15,8	
	Морковь		12	10	0,13	0	0,69	3,5	0,5	
	Лук репчатый		7,5	6,3	0,09	0	0,52	2,58	0,63	
	укроп		1,5	1,2	0,03	0	0,08	0,48	1,2	
	соль йодированная		0,3	0,3	0	0	0	0	0	
	бульон		180	180	19,98	14,4	27	314,28	6,84	
	сметана		6	6	0,15	0,9	0,20	12,36	0,02	
	Птица отварная	60			14,50	12,37	0,82	173,06	2,54	637/2009
	бройлер-цыпленок		109,2	76,8	14,36	12,37	0	168,96	1,54	
	лук репчатый		2	1,6	0,02	0	0,82	0,66	0,16	
	соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0	0	0	
	Пюре картофельное	110			1,27	1,99	7,32	52,17	8,21	312/2005
	картофель		125,4	94	0,87	0,17	7,10	33,57	8,72	
	масло сливочное		3,9	3,9	0,01	1,41	0,02	12,7	0	

	молоко		17,4	16,5	0,50	0,57	0,85	10,45	0,34	
	соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	
	Компот из сушеных фруктов	150			0,3	0	20,8	84,75	0,3	376/2014
	сухофрукты(смесь)		15	37,5	0	0	0	28,2	0,24	
	сахар-песок		12	12	0	0	15,98	60,64	0	
	вода		152,3	152,3	0	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	г/п
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	г/п
	Итого за обед				40,89	30,81	87,10	792,61	36,04	
ПОЛДНИК	Пирог открытый	100			0,62	0,32	5,5	27,5	0	459/2014
	Мука пшеничная		54,6	54,6	13,27	8,19	5,57	5	0	
	Дрожжи сухие		0,4	0,4	2,66	2,42	0,02	0,232	0,01	
	Вода		23	23	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное		2,7	2,7	0	2,7	0	17	0	
	Сахар-песок		3,3	3,3	0	0	3,3	12	0	
	яйцо, гр		2,95	2,7	0,57	2,67	2,31	2	3,5	
	соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	
	масло растительное подсолнечное		0,3	0,3	0	0,3	0	0	0	
	повидло		33,3	33,3	0	0	33,3	4	1,2	
	Чай с сахаром	150			0,04	0,01	6,99	28	0,02	392/2014
	чай-заварка		20	20	0,04	0	0,01	0,3	0,02	
	сахар-песок		7	7	0	0,01	6,98	27,7	0	
	вода		130	130	0	0	0	0	0	
	чай		0,2	0,2	0	0	0	0	0	
	Итого за полдник				0,66	0,33	12,49	55,5	0,02	
Всего за 2 день					53,05	46,33	158,68	1232,07	38,55	
3 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	Каша молочная жидкая из манной крупы	150			5,00	3,00	30,00	156,62	0,93	182/2005
	крупя манная		22	22	1,5	0,2	15,7	72,6	0,0	
	молоко		71	71	1,988	2,272	3,337	41,18	0,923	
	вода		54	54	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		11	11	0	0	14,8	57,4	0	
	соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	
	бутерброд с сыром	45			4,73	6,88	14,56	139	0,07	03/2014
	сыр российский		10,6	10	2,38	2,355	0,245	15	0,07	
	масло сливочное		5	5	0,04	3,625	0,065	44	0	

	хлеб		30	30	2,31	0,9	14,25	80	0	
	Чай с лимоном	150			0,07	0,01	7,1	29	1,43	393/2014
	чай-заварка		20	20	0,04	0	0,01	0,3	0,02	
	сахар-песок		7	7	0	0,01	6,98	27,7	0	
	вода		130	130	0	0	0	0	0	
	чай		0,2	0,2	0	0	0	0	0	
	лимон свежий		4	3,54	0,03	0	0	1	1,41	
	Итого за 1 завтрак				9,80	9,89	51,66	324,62	2,43	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	100	100	0	0	10,7	43	50	г/п
ОБЕД										
	Суп картофельный с бобовыми	150			3,54	3,31	12,00	90,87	6,98	102/2005
	картофель		40	30	0,6	0,12	4,89	23,10	6	
	горох лущеный		12,2	12	2,76	0,19	6,10	37,68	0	
	лук репчатый		7,5	6	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	морковь		9,5	7,5	0,10	0,01	0,52	2,63	0,38	
	масло растительное подсолнечное		3	3	0	2,997	0,00	26,97	0	
	соль йодированная		1	1	0	0	0,00	0,00	0	
	лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0,00	0,00	0,001	
	вода		105	105	0	0	0,00	0,00	0	
	Котлета рыбная	66			10,2	14,6	10,50	214,60	0,46	234/2005
	минтай или хек		84	39,6	5,72	0,32	0	25,92	0,35	
	хлеб пшеничный		10,8	10,8	0,75	0,29	4,88	25,72	0,17	
	молоко или вода		15,6	15,6	0,39	0,45	0,66	8,22	0	
	яйца куриные столовые		4	4	0,5	0,5	0,6	0,03	0	
	сухари панировочные		6	6	16,9	0,65	0,1	3,32	0,18	
	соль йодированная		1,7	1,7	0	0	0	0	0	
	масло растительное подсолнечное		6	6	0	5,44	0	49,03	0	
	масло сливочное		6	6	0,04	3,95	0,01	36,05	0	
	Рис припущенный	120			2,93	3,46	29,95	167	0	305/2005
	Крупа рисовая		22,1	22,1	1,5	0,2	15,8	72,9	0,0	
	Вода			88,2	0	0	0	0	0	
	Соль		1,2	1,2	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное		4,2	4,2	0,0336	3,045	0,0546	27,762	0	
	Капуста квашеная рубленая	20	20,6	20	0,36	0	0,6	4,6	6	50/2009

	Компот из сушеных фруктов	150			0,3	0	20,8	84,75	0,3	376/2014
	сухофрукты (смесь)		15	37,5	0	0	0	28,2	0,24	
	сахар-песок		12	12	0	0	15,98	60,64	0	
	вода		152,3	152,3	0	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	г/п
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	г/п
	Итого за обед				20,19	22,21	90,65	650,42	13,74	
ПОЛДНИК										
	Запеканка из творога	140			28,14	20,52	46,15	484,52	1,09	223/2005
	творог		94	92	9,48	1,01	63,48	307,28	0	
	крупа манная		6	6	0,76	0,69	0,04	9,42	0	
	сахар-песок		8	8	0	0	0	0	0	
	яйцо, гр		4	4	0	0	0	0	0	
	масло сливочное		4	4	0	0	3,99	15,16	0	
	сухари панировочные		4	4	0	0	0	0	0	
	сметана		4	4	0	4,00	0	35,96	0	
	молоко сгущ.		40	40	0,16	0	26	100	1,09	
	Какао с молоком	150			2,829	2,85	18,831	109,07	0,975	397/2005
	какао-порошок		3	3	0,729	0,45	0,306	8,67	0	
	молоко		75	75	2,1	2,4	3,525	43,5	0,975	
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,9	0	
	вода		82,5	82,5	0	0	0	0	0	
	Итого за полдник				30,97	23,37	64,98	593,59	2,065	
Всего за 3 день					60,96	32,10	207,29	1568,63	18,23	
4 день										
ЗАВТРАК										
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150			4,85	3,95	31,05	176,65	0,975	173/2005
	хлопья овсяные"Геркулес"		25	25	2,75	1,55	12,53	76,25	0	
	молоко		75	75	2,1	2,4	3,53	43,5	0,975	
	вода		45	45	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		4,5	4,5	0	0	15	56,9	0	
	соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	
	Бутерброд с повидлом	55			2,31	0,90	27,94	128,6	0,1	№2/2005
	повидло/джем		20,2	20,2	0	0,00	13,00	29,45	0,1	
	хлеб пшеничный йодированный		30	30	2,31	0,9	14,94	99,15	0	

	Кофейный напиток с молоком	150		2,34	2	10,63	70	0,98	395/2014	
	кофейный напиток		2	2	0,3	0,072	0,14	2,374	0	
	вода		90	90	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		7	7	0	0	6,986	26,53	0	
	молоко		75	75	2,04	1,93	3,5	46,93	0,98	
	Итого за 1 завтрак				9,5	6,9	69,6	375,3	2,1	
2 ЗАВТРАК	Компот из свежих плодов	150			0	0	18	73,2	1,29	372/2014
	яблоки		34	30	0	0	7	27,2	1,29	
	сахар		15	15	0	0	11	46	0	
	кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	
ОБЕД										
	Рассольник ленинградский	150			1,49	3,67	10,66	82,98	10,32	96/2005
	картофель		60	45	0,9	0,17	7,39	34,65	9,02	
	крупа(перловая или пшеничная)		3	3	0,3	0,03	2,175	9,78	0	
	морковь		7,5	6	0,0975	0,07	0,525	2,73	0,38	
	лук репчатый		3,6	3	0,045	0,067	0,3	1,43	0,38	
	огурцы соленые		10	9	0,075	0,007	0,165	1,28	0,53	
	масло растительное подсолнечное		3	3	0	2,9	0	26,93	0	
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	
	вода		112,5	112,5	0	0	0	0	0	
	сметана		3	3	0,075	0,43	0,105	6,18	0,0075	
	Кнели куриные с рисом	65			10,47	9,82	3,52	144	0,34	312/2014
	филе цыпленка бройлера		58	57	9,86	8,49	0	116,11	1,05	
	крупа рисовая		5	5	0,32	0,05	3,3	15,28	0	
	вода или молоко		6	6	0	0	0	0	0	
	масло сливочное		2	2	0,01	1,34	0,02	12,24	0	
	соль		0,6	0,6	0	0	0	0	0	
	масло сливочное		5	5	0,04	3,35	0,05	30,6	0	
	Макаронные изделия отварные с маслом	120			4,26	3,35	28,42	163,6	0	203/2005
	макаронные изделия		40,7	40,7	4,25	1,94	27,37	133,00	0,00	
	соль йодированная		0,3	0,3	0	0	0	0	0	
	масло сливочное		4	4	0,01	1,41	0,05	30,6	0	
	Компот из сушеных фруктов	150			0,3	0	20,8	84,75	0,3	376/214

	сухофрукты (смесь)		15	37,5	0	0	0	28,2	0,24	
	сахар-песок		12	12	0	0	15,98	60,64	0	
	вода		152,3	152,3	0	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	г/п
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	г/п
	Итого за обед				3,2	3,7	37,6	200,3	0,3	
ПОЛДНИК										
	Омлет натуральный	55			5,53	4,53	1,04	144,80	0,19	438/2009
	яйцо куриное столовое, гр		40	40	5,08	0,46	0,28	102,8	0	
	молоко		14,9	14,9	0,41	0,47	0,7	8,3	0,19	
	соль йодированная		0,49	0,49	0	0	0	0	0	
	масло сливочное		5,1	5,1	0,004	3,6	0,006	33,7	0	
	Икра кабачковая	30	31,5	30	0,57	2,67	2,31	35,7	2,1	50/2009
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	г/п
	Йогурт	125	125	125	5,8	5	8	100	1,4	г/п
	Печенье	50	50	50	3,75	5,9	37,45	208,55	0	г/п
	Итого за полдник				13,44	12,8	21,31	332,9	3,69	
Всего за 4 день					26,1	23,4	128,5	908,4	6,0	
5 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	150			3,5	2,5	30,2	157,4	0,9	182/2005
	крупя рисовая		22,1	22,1	1,5	0,2	15,8	72,9	0,0	
	молоко		71,4	71,4	2,19	2,5	3,68	45,4	1,01	
	вода		53,6	53,6	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		11,3	11,3	0	0	4,39	16,9	0	
	соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	
	Бутерброд с маслом	30			1,965	4,375	12,515	98,55	0	№1/2009
	масло сливочное		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	
	хлеб пшеничный йодированный		25	25	1,925	0,75	12,45	65,5	0	
	Чай с молоком	150			2,65	2,33	11,31	77	1,19	394/2014
	чай-заварка		20	20	0	0	0	0	0	375/2005
	сахар-песок		7	7	0	0	6,98	26,53	0	
	молоко		92	90	2,52	2,88	4,23	52,2	1,17	
	вода		40	40	0	0	0	0	0	
	чай		0,2	0,2	0	0	0	0	0	

ОБЕД									
Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	150			1,20	3,55	21,64	122,20	12,16	82/2005
свекла		25,5	20,5	0,31	0,02	1,80	8,61	2,05	
капуста белокачанная свежая		13	10,5	0,19	0,01	0,49	2,94	4,725	
картофель		23,5	17,5	0,35	0,07	2,85	13,48	3,5	
морковь		10	7,5	0,0975	0	0,5175	2,625	0,375	
лук репчатый		7,2	6	0,08	0	0,49	2,46	0,6	
томатная паста		2	2	0,10	0	0,38	2,04	0,90	
масло растительное подсолнечное		3	3	0	3,00	0,00	26,97	0	
сахар-песок		1,5	1,5	0	0	15	56,9	0	
соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	
лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0	0	0	
вода или бульон		120	120	0	0	0	0	0	
сметана		3	3	0,075	0,45	0,10	6,18	0,01	
Рыба, тушенная в томате с овощами	120			17,73	8,9	7,92	180,23	6,48	229/2005
филе минтай или хек		88,8	79,2	5,72	0,32	0	25,92	0,35	
вода		22,8	22,8	0	0	0	0	0	
морковь		32,4	25,2	0,75	0,29	4,88	25,72	0,17	
лук репчатый		14,4	11	0,39	0,45	0,66	8,22	0	
томатная паста		4,8	4,8	0,5	0,5	0,6	0,03	0	
соль йодированная		1,7	1,7	0	0	0	0	0	
масло растительное подсолнечное		6	6	0	5,44	0	49,03	0	
сахар		2,4	2,4	0,04	3,95	0,01	36,05	0	
лавровый лист		0,01	0,01	0	0	0	0	0	
Пюре картофельное	110			1,27	1,98	7,32	52,17	8,21	312/2005
картофель		125,4	94	0,76	0,17	6,45	28,97	7,72	
масло сливочное		3,9	3,9	0,01	1,24	0,02	12,7	0	
молоко		17,4	16,5	0,50	0,57	0,85	10,50	0,49	
соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	
Компот из сушеных фруктов	150			0,3	0	20,8	84,75	0,3	376/214
сухофрукты (смесь)		15	37,5	0	0	0	28,2	0,24	
сахар-песок		12	12	0	0	15,98	60,64	0	
вода		152,3	152,3	0	0	0	0	0	
кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	г/п

	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	г/п
	Итого за обед				4,40	8,34	38,45	246,85	12,16	
ПОЛДНИК										
	Яйцо вареное	40		40	5,1	4,6	0,3	63	0	213/2014
	Яйцо вареное	1шт.	40	40	5,1	4,6	0,3	63	0	
	соль йодированная		4	4	0	0	0,00	0,00	0	
	Икра кабачковая	30	31,5	30	0,57	2,67	2,31	35,7	2,1	50/2009
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	г/п
	Какао с молоком	150			3,15	2,72	12,96	89,0	1,20	397/2014
	какао-порошок		2	2	0,49	0,3	0,20	5,78	0	
	молоко		92	92	2,66	2,42	4,32	53,36	1,20	
	сахар-песок		8	8	0	0	8,43	29,9	0	
	вода		65	65	0	0	0	0	0	
	Пряник	50	50	50	3,75	5,9	37,45	208,55	0	г/п
	Итого за полдник				10,356	10,59	25,528	240,14	3,30	
	Всего за 6 день				22,0	23,8	140,7	863,2	66,6	
7 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	Суп молочный с макаронными изделиями	150			3,81	3,8	16,2	113	0,9	120/2005
	молоко		75	75	2,1	2,4	3,5	43,4	0,9	
	вода		63	63	0	0	0	0	0	
	макаронны, лапша, вермишель, фигурные изделия		12	12	1,7	0,2	11,1	53,4	0	
	масло сливочное		1,2	1,2	0,01	1,2	0,02	10,5	0	
	сахар		1,2	1,2	0	0	1,6	6,06	0	
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	
	Бутерброд с маслом	30			1,965	4,375	12,515	98,55	0	№1/2009
	масло сливочное		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	
	хлеб пшеничный йодированный		25	25	1,925	0,75	12,45	65,5	0	
	Чай с лимоном	150			0,07	0,01	7,1	29	1,43	393/2014
	чай-заварка		20	20	0,04	0	0,01	0,3	0,02	
	сахар-песок		7	7	0	0,01	6,98	27,7	0	
	вода		130	130	0	0	0	0	0	
	чай		0,2	0,2	0	0	0	0	0	
	лимон свежий		4	3,54	0,03	0	0	1	1,41	

	Итого за 1 завтрак				5,8	8,2	35,8	240,6	2,3	
2 ЗАВТРАК	Компот из свежих плодов	150	34	30	0	0	18	73,2	1,29	372/2014
	яблоки		34	30	0	0	7	27,2	1,29	
	сахар		15	15	0	0	11	46	0	
	кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	
ОБЕД										
	Суп картофельный с крупой	150			1,18	1,64	8,75	54,45	5	80/2014
	картофель		60	45	0,9	0,18	7,37	34,74	9,02	
	крупы: рисовая, или пшено		3	3	0,3	0,03	2,18	9,7	0	
	морковь		7,5	6	0,098	0,008	0,53	2,63	0,38	
	лук репчатый		7,2	6	0,045	0,07	0,3	1,43	0,38	
	масло растительное подсолнечное		1,5	1,5	0	1,5	0	27	0	
	соль йодированная		0,1	0,1	0	0	0	0	0	
	вода		105	105	0	0	0	0	0	
	Рагу из птицы	175			14,90	17,33	16,18	280,98	20,29	289/2005
	бройлер-цыпленок		96	68	12,716	10,948	0	149,6	1,36	
	масло растительное		6	6	0	5,994	0,00	53,94	0	
	картофель		107	80	1,6	0,32	13,04	61,6	16	
	морковь		21	17	0,221	0	1,173	5,95	0,85	
	томатная паста		2,4	2,4	0,1152	0	0,456	2,448	1,08	
	лук репчатый		12	10	0,14	0	0,82	4,1	1	
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	
	мука пшеничная		1	1	0,103	0,011	0,69	3,34	0	
	Компот из сушеных фруктов	150			0,3	0	20,8	84,75	0,3	376/2014
	сухофрукты(смесь)		15	37,5	0	0	0	28,2	0,24	
	сахар-песок		12	12	0	0	15,98	60,64	0	
	вода		152,3	152,3	0	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	г/п	
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	г/п	
Итого за обед				19,24	19,81	62,53	508,78	25,59		
ПОЛДНИК										
	Сырники из творога	86			18,42	15	29	326	0,77	219/2005
	творог		87,4	85,7	14,3119	7,713	1,714	133,0921	0,4285	
	мука пшеничная		12	12	1,236	0,132	8,28	40,08	0	
	яйцо куриное столовое,гр		3,4	3,4	0,4318	0,391	0	5,338	0	
	соль йодированная		1,7	1,7	0	0	0	0	0	

	масло растительное		5,1	5,1	0	5,0949	0,00	45,85	0	
	Соус молочный (сладкий)	50			0,9553	2,5	6,8	113,185	0,3	795/2009
	молоко		25	25	0,7	0,8	1,25	14,5	0,325	
	масло сливочное		2,3	2,3	0,0184	1,6675	0,0506	15,203	0	
	мука пшеничная		2,3	2,3	0,2369	0,0253	0,46	7,682	0	
	вода		25	26	0	0	0	0	0	
	сахар		4	4	0	0	5,07	75,8	0	
	ванилин		0,003	0,003	0	0	0	0	0	
	Кофейный напиток с молоком	150			2,34	2	10,63	70	0,98	395/2014
	кофейный напиток		2	2	0,3	0,072	0,14	2,374	0	
	вода		90	90	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		7	7	0	0	6,986	26,53	0	
	молоко		75	75	2,04	1,93	3,5	46,93	0,98	
	Итого за полдник				20,76	17,00	39,63	396,00	1,75	
	Всего за 7 день				40,03	36,81	102,16	905,78	28,75	
	8 ДЕНЬ									
	ЗАВТРАК									
	Каша жидкая молочная из риса и пшена	150			5,75	8,40	25,09	155,2	0,00	182/2005
	крупа рисовая		22	22	1,5	0,2	15,7	72,6	0,0	
	крупа пшено		13,5	13,5	0,9	0,1	9,6	44,6	0,0	
	молоко		71	1	0,028	0,032	0,047	0,58	0,013	
	вода		54	54	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		11	11	0	0	14,8	57,4	0	
	соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	
	масло сливочное		7	7	0,056	5,075	0,091	46,27	0	
	Бутерброд с сыром	45			4,73	6,88	14,56	139	0,07	№3/2014
	сыр российский		10,6	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	
	масло сливочное		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	
	хлеб пшеничный йодированный		30	30	3,18	0,9	14,94	99,15	0	
	Чай с сахаром	150/7			0,04	0,01	6,99	28	0,02	392/2014
	чай-заварка		20	20	0,04	0	0,01	0,3	0,02	
	сахар-песок		7	7	0	0,01	6,98	27,7	0	
	вода		130	130	0	0	0	0	0	
	чай байховый		0,2	0,2	0	0	0,01	0,3	0,02	
	Итого за 1 завтрак				10,5	15,3	46,6	322,2	0,1	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	114	100	0,4	4	9,8	44	10	368/2014

ОБЕД									
Суп картофельный с клецками	150			2,12	3,36	11,90	87,43	6,9	108/2005
картофель		40	30	0,6	0,12	4,89	23,1	12	
мука пшеничная		12	12	0,24	0	1,96	9,24	0	
яйцо куриное		3,5	3,5	0,07	0,014	0,57	2,695	7	
лук репчатый		7,2	6	0,08	0	0,49	0,49	0,8	
морковь		7,5	6	0,08	0	0,41	2,1	0,4	
масло сливочное		1,4	1,4	0,44	0,11	0,8	13,24	0,2	
масло растительное подсолнечное		1,5	1,5	0	1,50	0	13,49	0	
молоко		18,8	18,8	0,50	0,57	0,85	10,50	0,49	
соль йодированная		1,3	1,3	0	0	0	0	0	
Котлеты рубленые из птицы	60			10,23	4,99	9,33	123,12	0,4	305/2014
филе птицы		75	44	8,81	4,55	1,85	71,63	0,2	
хлеб пшеничный		11	11	0,65	0,21	4,99	25,69	0	
вода		16	16	0	0	0	0	0	
сухари панировочные		6	6	0,33	0,12	1,69	12,56	0	
масло сливочное крестьянское		2	2	0,44	0,11	0,8	13,24	0,2	
соль йодированная		0,6	0,6	0	0	0	0	0	
Каша рассыпчатая	120			6,9	4,60	30,80	192	0	302/2005
Крупа гречневая из ядрицы быстроразваривающейся		55	55	5	1	30,80	150	0	
соль		1	1	0	0	0	0	0	
масло сливочное		4,2	4,2	0	4,6	0	42	0	
Огурец соленый	30	32,5	30	0,32	0,04	1	5,6	0,4	50/2009
Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	г/п
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	г/п
Компот из сушеных фруктов	150			0,3	0	20,8	84,75	0,3	376/2014
сухофрукты (смесь)		15	37,5	0	0	0	28,2	0,24	
сахар-песок		12	12	0	0	15,98	60,64	0	
вода		152,3	152,3	0	0	0	0	0	
кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	
Итого за обед				15,51	9,19	58,83	383,9	7,6	
ПОЛДНИК									
Ватрушка с повидлом	75			9,2	5	31,74	212,3	0,14	441/2016

	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150			2,34	3,55	10,62	87,12	7,78	84/2005
	свекла		25,5	20,3	0,3	0,02	1,8	8,53	2,0	
	картофель		25	19	0,38	0	3,1	14,63	3,8	
	фасоль		6	6	1,38	0,1	3,05	18,8	0	
	морковь		10	7,5	0,1	0	0,52	2,63	0,38	
	лук репчатый		7,5	6	0	0	0,5	2,5	0,6	
	томатная паста		2	2	0,1	0	0,4	2,4	1	
	масло растительное подсолнечное		3	3	0	3,0	0,00	27,0	0	
	сахар-песок		1	1	0	0	1	3,79	0	
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	
	лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0	0	0	
	вода или бульон		120	120	0	0	0	0	0	
	сметана		3	3	0,075	0,45	0,102	6,18	0,009	
	Плов из птицы	180			20,68	16,80	31,80	374,00	2,4	291/2005
	бройлер-цыпленок		91,2	81,6	15,26	13,14	0	179,52	1,632	
	масло растительное		8,4	8,4	0	8,39	0,00	75,52	0	
	морковь		12	9,6	0,1248	0,0096	0,66	3,36	0,48	
	томатная паста		2,4	2,4	0,12	0	0,46	2,45	1,08	
	лук репчатый		10	8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0,84	
	крупа рисовая		42	42	2,94	0,42	29,99	138,6	0	
	соль йодированная		1,6	1,6	0	0	0	0	0	
	Капуста квашеная рубленая	20	20,6	20	0,36	0	0,6	4,6	6	50/2009
	Компот из сушеных фруктов	150			0,3	0	20,8	84,75	0,3	376/2014
	сухофрукты (смесь)		15	37,5	0	0	0	28,2	0,24	
	сахар-песок		12	12	0	0	15,98	60,64	0	
	вода		152,3	152,3	0	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	г/п
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	г/п
	Итого за обед				26,54	21,19	80,62	639,07	16,48	
ПОЛДНИК	Макароны с сыром	125			4,84	10,09	25,47	439	0,6	204/2005
	макаронные изделия		35	35	1,7	0,2	11,1	53,4	0	
	соль йодированная		1,8	1,8	0	0	0	0	0	
	вода		210	210	0	0		0	0	
	масло сливочное		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	

	сыр российский		22	20	4,38	4,355	0,445	30	0,14	
	Чай с сахаром	150			0,04	0,01	6,99	28	0,02	392/2014
	чай-заварка		20	20	0,04	0	0,01	0,3	0,02	
	сахар-песок		7	7	0	0,01	6,98	27,7	0	
	вода		130	130	0	0	0	0	0	
	чай байховый		0,2	0,2	0	0	0	0	0	
	итого за полдник				10,2	10,7	24,5	311,9	2,5	
Всего за 9 день					31,23	24,13	109,29	800,67	17,68	
10 ДЕНЬ	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	150			3,5	2,47	30,2	157,4	0,9	182/2005
ЗАВТРАК	крупя рисовая		22,1	22,1	1,5	0,2	15,8	72,9	0,0	
	молоко		71,4	71,4	2,19	2,27	3,68	45,4	0,9	
	вода		53,6	53,6	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		4,3	4,3	0	0	4,39	16,9	0	
	соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		7	7	0	0	7,05	28	0	
	Бутерброд с маслом	30			2,62	5,8	16,69	131,4	0	№1/2009
	масло сливочное		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	
	хлеб пшеничный йодированный		25	25	1,925	0,75	12,45	65,5	0	
	Чай с сахаром	150			0,04	0,01	6,99	28	0,02	392/2014
	чай-заварка		20	20	0	0	0	0,28	0	
	сахар-песок		7	7	0	0,01	6,98	27,7	0	
	вода		130	130	0	0	0	0	0	
	чай байховый		0,2	0,2	0	0	0,01	0,3	0,02	
	Итого за 1 завтрак				6,2	8,3	53,9	316,8	0,9	
2 ЗАВТРАК	Напиток лимонный	200			0	0	24,15	93,36	2,8	1008/2009
	лимоны свежие		16	16	0	0	2,7	6	2,8	
	сахар-песок		24	24	0	0	21,3	86,36	0	
	вода		214	214	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150			3,54	3,31	12,00	90,87	6,98	102/2005
	картофель		40	30	0,6	0,12	4,89	23,10	6	
	горох лущеный		12,2	12	2,76	0,19	6,10	37,68	0	
	лук репчатый		7,5	6	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	морковь		9,5	7,5	0,10	0,01	0,52	2,63	0,38	
	масло растительное подсолнечное		3	3	0	2,997	0,00	26,97	0	
	соль йодированная		1	1	0	0	0,00	0,00	0	
	лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0,00		0,001	

вода		105	105	0	0	0,00	0,00	0	
Зразы рубленые	90			8,76	13,65	8,56	193,46	5,072	274/2005
говядина		44,6	35,6	6,62	5,70	0	77,75	0	
хлеб пшеничный		7	7	0,54	0,21	3,49	18,34	0	
молоко		9,4	9,4	0	0	0	0	0	
лук репчатый		26,6	24	0,1	0	0,66	3,3	0,8	
масло растительное		6,8	6,8	0	4	0	36	0	
яйца куриные столовые, гр		4,3	4,3	0,55	0,49	0	6,75	0	
петрушка (зелень)		2,6	2,6	0,10	0	0,20	1,27	3,9	
сухари панировочные		5,1	5,1	0,39	0,15	2,54	13,36	0	
Пюре картофельное	110			1,27	1,99	7,32	52,17	8,21	312/2005
картофель		125,4	94	0,87	0,17	7,10	33,57	8,72	
масло сливочное		3,9	3,9	0,01	1,41	0,02	12,7	0	
молоко		17,4	16,5	0,50	0,57	0,85	10,45	0,34	
соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	
Кукуруза сахарная консервированная	30	50,1	30	1,1	0,2	5,6	29	2,4	50/2009
Компот из сушеных фруктов	150			0,3	0	20,8	84,75	0,3	376/214
сухофрукты (смесь)		15	37,5	0	0	0	28,2	0,24	
сахар-песок		12	12	0	0	15,98	60,64	0	
вода		152,3	152,3	0	0	0	0	0	
кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	г/п
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	г/п
Итого за обед				16,73	19,79	65,48	509,85	20,5615	
ПОЛДНИК									
Крендель сахарный	80			5,84	9,40	48,90	305,62		424/2005
мука пшеничная		44,8	44,8	4,16	0,44	27,87	134,93	0	
сахар-песок		12,4	12,4	0	0	15,98	60,64	0	
масло сливочное		11,2	11,2	0	0	8,58	2,59	0	
яйцо куриное		5,5	5,5	0,70	0,63	0	8,64	0	
соль		0,3	0,3	0,07	6,52	0,11	59,49	0	
дрожжи сухие		3,2	3,2	0,14	0,13	0,01	1,78	0	
вода		16	16	0	0	0	0	0	
сахар для посыпки		4,8	4,8	0	0	0	0	0	
растительное масло для смазки		0,4	0,4	0	0	0	0	0	
яйца для смазки		0,5	0,5	0,06	0,06	0	0,79	0	
Чай с молоком	150			2,65	2,33	11,31	77	0,03	394/2014

чай-заварка		20	20	0,04	0,01	6,99	28	0,02	375/2005
сахар-песок		7	7	0	0	6,98	26,53	0	
молоко		92	90	2,52	2,88	4,23	52,2	1,17	
вода		40	40	0	0	0	0	0	
итого за полдник				10,2	10,7	24,5	311,9	2,5	
Всего за 10 день				22,89	28,07	119,36	826,6	21,5	

СОГЛАСОВАНО:

И. о. начальника ТО
Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора по СК
В Шпаковском районе краю
Шпаковском районе
В. В. Гвтсева
26240, г. Михайловск, ул. Почтовая, д. 40
« 2023 г

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 36»
А. В. Макеева
Приказ № 128/01-ОД от 26.12.2023 г



Примерное 10-ти дневное меню для детей от 1,5 до 3 лет

Меню составлено на основании:

- сборников рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания дошкольников 2005, 2009, 2014 годов издания,
- сборника рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2005 года издания,
- сборника рецептур по организации питания в дошкольных образовательных учреждениях 2007 года издания,
- сборника рецептур на продукцию питания детей в дошкольных образовательных организациях 2016 года.

Главный технолог МКУ Центр по техобслуживанию

H. Kotova

Н. В. Котова

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
					белки	жиры	углеводы			
1 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	150			3,30	0,95	23,80	117,00	0,00	182/2005
	крупа пшеничная		28,6	28,6	3,29	0,95	19,02	99,528	0	
	вода		50	50	0	0	0	0	0	
	молоко		71,4	71,4	2,00	2,28	3,36	41,412	0,93	
	сахар		4,3	4,3	0	0	5,39	19,82	0	
	соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	
	Бутерброд с повидлом	55			2,31	0,90	27,94	128,6	0,1	№2/2005
	повидло/джем		20,2	20,2	0	0,00	13,00	29,45	0,1	
	хлеб пшеничный йодированный		30	30	2,31	0,9	14,94	99,15	0	
	Кофейный напиток с молоком	150			2,34	2	10,63	70	0,98	395/2014
	кофейный напиток		2	2	0,3	0,072	0,14	2,374	0	
	вода		90	90	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		7	7	0	0	6,986	26,53	0	
	молоко		75	75	2,04	1,93	3,5	46,93	0,98	
	Итого за 1 завтрак				7,95	1,85	69,74	190,20	1,39	
2 ЗАВТРАК	Компот из свежих плодов	150			0	0	18	73,2	1,29	372/2014
	яблоки		34	30	0	0	7	27,2	1,29	
	сахар		15	15	0	0	11	46	0	
	кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	
ОБЕД										
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	150			1,20	3,55	21,64	122,20	12,16	82/2005
	свекла		25,5	20,5	0,31	0,02	1,80	8,61	2,05	
	капуста белокачанная свежая		13	10,5	0,19	0,01	0,49	2,94	4,725	
	картофель		23,5	17,5	0,35	0,07	2,85	13,48	3,5	
	морковь		10	7,5	0,0975	0	0,5175	2,625	0,375	
	лук репчатый		7,2	6	0,08	0	0,49	2,46	0,6	
	томатная паста		2	2	0,10	0	0,38	2,04	0,90	
	масло растительное подсолнечное		3	3	0	3,00	0,00	26,97	0	
	сахар-песок		1,5	1,5	0	0	15	56,9	0	
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	
	лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0	0	0	
	вода или бульон		120	120	0	0	0	0	0	
	сметана		3	3	0,075	0,45	0,10	6,18	0,01	

биточки рубленые из птицы	60			9,5	9,3	6,2	148,1	1,088	306/2014
филе птицы		75	44	7,6	6,55	0	89,62	0,81	
хлеб пшеничный		11	11	0,78	0,31	5,06	26,69	0	
вода		16	16	0	0	0	0	0	
соль йодированная		0,6	0,6	0	0	0	0	0	
масло сливочное крестьянское		2	2	0,04	3,35	0,06	30,6	0	
Картофель тушеный в соусе	100			2,14	5,93	15,53	124	7,28	133/2014
картофель		123	92	1,00	2,00	14,00	80,45	0,34	
лук репчатый		6	5	0,54	0,00	1,00	24,00	5,00	
морковь		7	5	0,65	3,93	0,53	20,00	2,00	
соль йодированная		1,16	0,3	0	0	0	0	0	
масло растительное		5	5	0,2	3,95	0,1	40,55	0	
сметана		5	5	0,125	0,75	0,17	10,3	0,02	
мука пшеничная		1,5	1,5	0,22	0,023	1,45	7,01	0	
вода		15	15	0	0	0	0	0	
Компот из сушеных фруктов	150			0,3	0	20,8	84,75	0,3	376/2014
сухофрукты (смесь)		15	37,5	0	0	0	28,2	0,24	
сахар-песок		12	12	0	0	15,98	60,64	0	
вода		152,3	152,3	0	0	0	0	0	
кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	г/п
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	г/п
Итого за обед				4,40	7,74	59,30	326,15	12,46	
ПОЛДНИК									
Ряженка	200	206	200	5,8	5	8,4	101,3	0,6	386/2005
Булочка домашняя	60			4,37	7,10	36,58	198,79	0	424/2005
Мука пшеничная		38,4	38,4	4,16	0,44	27,87	134,93	0	
Мука пшеничная на подсып		2	2	0,22	0,023	1,45	7,01	0	
Сахар-песок		6,6	6,6	0	0	8,58	2,59	0	
Сахар-песок для отделки		2	2	0	0	3,6	0,78	0	
Масло сливочное		9	9	0,07	6,52	0,11	59,49	0	
Яйца для смазки		1,14	1,1	0,14	0,13	0,01	1,78	0	
Дрожжи сухие		0,24	0,24	0	0	0	0	0	
соль йодированная		0,38	0,38	0	0	0	0	0	
Вода		17,1	17,1	0	0	0	0	0	
Итого за полдник				7,23	7,94	53,38	287,39	0	

Всего за 1 день					4,44	13,62	36,69	258,28	15,74	
2 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150			6,39	4,10	33,62	196,37	1,30	183/2005
	гречневая крупа		31,67	31,67	3,59	0,90	17,69	95,73	0	
	молоко		100	100	2,80	3,20	4,70	58	1,30	
	вода		21,45	21,45	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		11,25	11,25	0	0	11,23	42,64	0	
	соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	
	Бутерброд с маслом	30			1,965	4,375	12,515	98,55	0	№1/2009
	масло сливочное		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	
	хлеб пшеничный йодированный		25	25	1,925	0,75	12,45	65,5	0	
	Какао с молоком	150			3,15	2,72	12,96	89,0	1,20	397/2014
	какао-порошок		2	2	0,49	0,3	0,20	5,78	0	
	молоко		92	92	2,66	2,42	4,32	53,36	1,20	
	сахар-песок		8	8	0	0	8,43	29,9	0	
	вода		65	65	0	0	0	0	0	
	Итого за завтрак				11,50	11,20	59,09	383,96	2,50	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100	114	100	0,4	4	9,8	44	10	368/2014
ОБЕД										
	Суп картофельный на бульоне со сметаной	150			21,96	15,62	41,36	394,03	24,99	36/2007
	Картофель		105	79	1,58	0,32	12,88	60,83	15,8	
	Морковь		12	10	0,13	0	0,69	3,5	0,5	
	Лук репчатый		7,5	6,3	0,09	0	0,52	2,58	0,63	
	укроп		1,5	1,2	0,03	0	0,08	0,48	1,2	
	соль йодированная		0,3	0,3	0	0	0	0	0	
	бульон		180	180	19,98	14,4	27	314,28	6,84	
	сметана		6	6	0,15	0,9	0,20	12,36	0,02	
	Птица отварная	60			14,50	12,37	0,82	173,06	2,54	637/2009
	бройлер-цыпленок		109,2	76,8	14,36	12,37	0	168,96	1,54	
	лук репчатый		2	1,6	0,02	0	0,82	0,66	0,16	
	соль йодированная		1,5	1,5	0	0	0	0	0	
	Пюре картофельное	110			1,27	1,99	7,32	52,17	8,21	312/2005
	картофель		125,4	94	0,87	0,17	7,10	33,57	8,72	
	масло сливочное		3,9	3,9	0,01	1,41	0,02	12,7	0	

	молоко		17,4	16,5	0,50	0,57	0,85	10,45	0,34	
	соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	
	Компот из сушеных фруктов	150			0,3	0	20,8	84,75	0,3	376/2014
	сухофрукты(смесь)		15	37,5	0	0	0	28,2	0,24	
	сахар-песок		12	12	0	0	15,98	60,64	0	
	вода		152,3	152,3	0	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	г/п
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	г/п
	Итого за обед				40,89	30,81	87,10	792,61	36,04	
ПОЛДНИК	Пирог открытый	100			0,62	0,32	5,5	27,5	0	459/2014
	Мука пшеничная		54,6	54,6	13,27	8,19	5,57	5	0	
	Дрожжи сухие		0,4	0,4	2,66	2,42	0,02	0,232	0,01	
	Вода		23	23	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное		2,7	2,7	0	2,7	0	17	0	
	Сахар-песок		3,3	3,3	0	0	3,3	12	0	
	яйцо, гр		2,95	2,7	0,57	2,67	2,31	2	3,5	
	соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	
	масло растительное подсолнечное		0,3	0,3	0	0,3	0	0	0	
	повидло		33,3	33,3	0	0	33,3	4	1,2	
	Чай с сахаром	150			0,04	0,01	6,99	28	0,02	392/2014
	чай-заварка		20	20	0,04	0	0,01	0,3	0,02	
	сахар-песок		7	7	0	0,01	6,98	27,7	0	
	вода		130	130	0	0	0	0	0	
	чай		0,2	0,2	0	0	0	0	0	
	Итого за полдник				0,66	0,33	12,49	55,5	0,02	
Всего за 2 день					53,05	46,33	158,68	1232,07	38,55	
3 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	Каша молочная жидкая из манной крупы	150			5,00	3,00	30,00	156,62	0,93	182/2005
	крупка манная		22	22	1,5	0,2	15,7	72,6	0,0	
	молоко		71	71	1,988	2,272	3,337	41,18	0,923	
	вода		54	54	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		11	11	0	0	14,8	57,4	0	
	соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	
	бутерброд с сыром	45			4,73	6,88	14,56	139	0,07	03/2014
	сыр российский		10,6	10	2,38	2,355	0,245	15	0,07	
	масло сивочное		5	5	0,04	3,625	0,065	44	0	

	хлеб		30	30	2,31	0,9	14,25	80	0	
	Чай с лимоном	150			0,07	0,01	7,1	29	1,43	393/2014
	чай-заварка		20	20	0,04	0	0,01	0,3	0,02	
	сахар-песок		7	7	0	0,01	6,98	27,7	0	
	вода		130	130	0	0	0	0	0	
	чай		0,2	0,2	0	0	0	0	0	
	лимон свежий		4	3,54	0,03	0	0	1	1,41	
	Итого за 1 завтрак				9,80	9,89	51,66	324,62	2,43	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	100	100	0	0	10,7	43	50	г/п
ОБЕД										
	Суп картофельный с бобовыми	150			3,54	3,31	12,00	90,87	6,98	102/2005
	картофель		40	30	0,6	0,12	4,89	23,10	6	
	горох лущеный		12,2	12	2,76	0,19	6,10	37,68	0	
	лук репчатый		7,5	6	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	морковь		9,5	7,5	0,10	0,01	0,52	2,63	0,38	
	масло растительное подсолнечное		3	3	0	2,997	0,00	26,97	0	
	соль йодированная		1	1	0	0	0,00	0,00	0	
	лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0,00	0,00	0,001	
	вода		105	105	0	0	0,00	0,00	0	
	Котлета рыбная	66			10,2	14,6	10,50	214,60	0,46	234/2005
	минтай или хек		84	39,6	5,72	0,32	0	25,92	0,35	
	хлеб пшеничный		10,8	10,8	0,75	0,29	4,88	25,72	0,17	
	молоко или вода		15,6	15,6	0,39	0,45	0,66	8,22	0	
	яйца куриные столовые		4	4	0,5	0,5	0,6	0,03	0	
	сухари панировочные		6	6	16,9	0,65	0,1	3,32	0,18	
	соль йодированная		1,7	1,7	0	0	0	0	0	
	масло растительное подсолнечное		6	6	0	5,44	0	49,03	0	
	масло сливочное		6	6	0,04	3,95	0,01	36,05	0	
	Рис припущенный	120			2,93	3,46	29,95	167	0	305/2005
	Крупа рисовая		22,1	22,1	1,5	0,2	15,8	72,9	0,0	
	Вода			88,2	0	0	0	0	0	
	Соль		1,2	1,2	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное		4,2	4,2	0,0336	3,045	0,0546	27,762	0	
	Капуста квашеная рубленая	20	20,6	20	0,36	0	0,6	4,6	6	50/2009

	Компот из сушеных фруктов	150			0,3	0	20,8	84,75	0,3	376/2014
	сухофрукты (смесь)		15	37,5	0	0	0	28,2	0,24	
	сахар-песок		12	12	0	0	15,98	60,64	0	
	вода		152,3	152,3	0	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	г/п
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	г/п
	Итого за обед				20,19	22,21	90,65	650,42	13,74	
ПОЛДНИК										
	Запеканка из творога	140			28,14	20,52	46,15	484,52	1,09	223/2005
	творог		94	92	9,48	1,01	63,48	307,28	0	
	крупа манная		6	6	0,76	0,69	0,04	9,42	0	
	сахар-песок		8	8	0	0	0	0	0	
	яйцо, гр		4	4	0	0	0	0	0	
	масло сливочное		4	4	0	0	3,99	15,16	0	
	сухари панировочные		4	4	0	0	0	0	0	
	сметана		4	4	0	4,00	0	35,96	0	
	молоко сгущ.		40	40	0,16	0	26	100	1,09	
	Какао с молоком	150			2,829	2,85	18,831	109,07	0,975	397/2005
	какао-порошок		3	3	0,729	0,45	0,306	8,67	0	
	молоко		75	75	2,1	2,4	3,525	43,5	0,975	
	сахар-песок		15	15	0	0	15	56,9	0	
	вода		82,5	82,5	0	0	0	0	0	
	Итого за полдник				30,97	23,37	64,98	593,59	2,065	
Всего за 3 день					60,96	32,10	207,29	1568,63	18,23	
4 день										
ЗАВТРАК										
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	150			4,85	3,95	31,05	176,65	0,975	173/2005
	хлопья овсяные"Геркулес"		25	25	2,75	1,55	12,53	76,25	0	
	молоко		75	75	2,1	2,4	3,53	43,5	0,975	
	вода		45	45	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		4,5	4,5	0	0	15	56,9	0	
	соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	
	Бутерброд с повидлом	55			2,31	0,90	27,94	128,6	0,1	№2/2005
	повидло/джем		20,2	20,2	0	0,00	13,00	29,45	0,1	
	хлеб пшеничный йодированный		30	30	2,31	0,9	14,94	99,15	0	

	Кофейный напиток с молоком	150		2,34	2	10,63	70	0,98	395/2014	
	кофейный напиток		2	2	0,3	0,072	0,14	2,374	0	
	вода		90	90	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		7	7	0	0	6,986	26,53	0	
	молоко		75	75	2,04	1,93	3,5	46,93	0,98	
	Итого за 1 завтрак				9,5	6,9	69,6	375,3	2,1	
2 ЗАВТРАК	Компот из свежих плодов	150			0	0	18	73,2	1,29	372/2014
	яблоки		34	30	0	0	7	27,2	1,29	
	сахар		15	15	0	0	11	46	0	
	кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	
ОБЕД										
	Рассольник ленинградский	150			1,49	3,67	10,66	82,98	10,32	96/2005
	картофель		60	45	0,9	0,17	7,39	34,65	9,02	
	крупа(перловая или пшеничная)		3	3	0,3	0,03	2,175	9,78	0	
	морковь		7,5	6	0,0975	0,07	0,525	2,73	0,38	
	лук репчатый		3,6	3	0,045	0,067	0,3	1,43	0,38	
	огурцы соленые		10	9	0,075	0,007	0,165	1,28	0,53	
	масло растительное подсолнечное		3	3	0	2,9	0	26,93	0	
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	
	вода		112,5	112,5	0	0	0	0	0	
	сметана		3	3	0,075	0,43	0,105	6,18	0,0075	
	Кнели куриные с рисом	65			10,47	9,82	3,52	144	0,34	312/2014
	филе цыпленка бройлера		58	57	9,86	8,49	0	116,11	1,05	
	крупа рисовая		5	5	0,32	0,05	3,3	15,28	0	
	вода или молоко		6	6	0	0	0	0	0	
	масло сливочное		2	2	0,01	1,34	0,02	12,24	0	
	соль		0,6	0,6	0	0	0	0	0	
	масло сливочное		5	5	0,04	3,35	0,05	30,6	0	
	Макаронные изделия отварные с маслом	120			4,26	3,35	28,42	163,6	0	203/2005
	макаронные изделия		40,7	40,7	4,25	1,94	27,37	133,00	0,00	
	соль йодированная		0,3	0,3	0	0	0	0	0	
	масло сливочное		4	4	0,01	1,41	0,05	30,6	0	
	Компот из сушеных фруктов	150			0,3	0	20,8	84,75	0,3	376/214

	сухофрукты (смесь)		15	37,5	0	0	0	28,2	0,24	
	сахар-песок		12	12	0	0	15,98	60,64	0	
	вода		152,3	152,3	0	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	г/п
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	г/п
	Итого за обед				3,2	3,7	37,6	200,3	0,3	
ПОЛДНИК										
	Омлет натуральный	55			5,53	4,53	1,04	144,80	0,19	438/2009
	яйцо куриное столовое, гр		40	40	5,08	0,46	0,28	102,8	0	
	молоко		14,9	14,9	0,41	0,47	0,7	8,3	0,19	
	соль йодированная		0,49	0,49	0	0	0	0	0	
	масло сливочное		5,1	5,1	0,004	3,6	0,006	33,7	0	
	Икра кабачковая	30	31,5	30	0,57	2,67	2,31	35,7	2,1	50/2009
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	г/п
	Йогурт	125	125	125	5,8	5	8	100	1,4	г/п
	Печенье	50	50	50	3,75	5,9	37,45	208,55	0	г/п
	Итого за полдник				13,44	12,8	21,31	332,9	3,69	
Всего за 4 день					26,1	23,4	128,5	908,4	6,0	
5 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	150			3,5	2,5	30,2	157,4	0,9	182/2005
	крупя рисовая		22,1	22,1	1,5	0,2	15,8	72,9	0,0	
	молоко		71,4	71,4	2,19	2,5	3,68	45,4	1,01	
	вода		53,6	53,6	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		11,3	11,3	0	0	4,39	16,9	0	
	соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	
	Бутерброд с маслом	30			1,965	4,375	12,515	98,55	0	№1/2009
	масло сливочное		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	
	хлеб пшеничный йодированный		25	25	1,925	0,75	12,45	65,5	0	
	Чай с молоком	150			2,65	2,33	11,31	77	1,19	394/2014
	чай-заварка		20	20	0	0	0	0	0	375/2005
	сахар-песок		7	7	0	0	6,98	26,53	0	
	молоко		92	90	2,52	2,88	4,23	52,2	1,17	
	вода		40	40	0	0	0	0	0	
	чай		0,2	0,2	0	0	0	0	0	

ОБЕД									
Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	150			1,20	3,55	21,64	122,20	12,16	82/2005
свекла		25,5	20,5	0,31	0,02	1,80	8,61	2,05	
капуста белокачанная свежая		13	10,5	0,19	0,01	0,49	2,94	4,725	
картофель		23,5	17,5	0,35	0,07	2,85	13,48	3,5	
морковь		10	7,5	0,0975	0	0,5175	2,625	0,375	
лук репчатый		7,2	6	0,08	0	0,49	2,46	0,6	
томатная паста		2	2	0,10	0	0,38	2,04	0,90	
масло растительное подсолнечное		3	3	0	3,00	0,00	26,97	0	
сахар-песок		1,5	1,5	0	0	15	56,9	0	
соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	
лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0	0	0	
вода или бульон		120	120	0	0	0	0	0	
сметана		3	3	0,075	0,45	0,10	6,18	0,01	
Рыба, тушенная в томате с овощами	120			17,73	8,9	7,92	180,23	6,48	229/2005
филе минтай или хек		88,8	79,2	5,72	0,32	0	25,92	0,35	
вода		22,8	22,8	0	0	0	0	0	
морковь		32,4	25,2	0,75	0,29	4,88	25,72	0,17	
лук репчатый		14,4	11	0,39	0,45	0,66	8,22	0	
томатная паста		4,8	4,8	0,5	0,5	0,6	0,03	0	
соль йодированная		1,7	1,7	0	0	0	0	0	
масло растительное подсолнечное		6	6	0	5,44	0	49,03	0	
сахар		2,4	2,4	0,04	3,95	0,01	36,05	0	
лавровый лист		0,01	0,01	0	0	0	0	0	
Пюре картофельное	110			1,27	1,98	7,32	52,17	8,21	312/2005
картофель		125,4	94	0,76	0,17	6,45	28,97	7,72	
масло сливочное		3,9	3,9	0,01	1,24	0,02	12,7	0	
молоко		17,4	16,5	0,50	0,57	0,85	10,50	0,49	
соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	
Компот из сушеных фруктов	150			0,3	0	20,8	84,75	0,3	376/214
сухофрукты (смесь)		15	37,5	0	0	0	28,2	0,24	
сахар-песок		12	12	0	0	15,98	60,64	0	
вода		152,3	152,3	0	0	0	0	0	
кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	г/п

	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	г/п
	Итого за обед				4,40	8,34	38,45	246,85	12,16	
ПОЛДНИК										
	Яйцо вареное	40		40	5,1	4,6	0,3	63	0	213/2014
	Яйцо вареное	1шт.	40	40	5,1	4,6	0,3	63	0	
	соль йодированная		4	4	0	0	0,00	0,00	0	
	Икра кабачковая	30	31,5	30	0,57	2,67	2,31	35,7	2,1	50/2009
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	г/п
	Какао с молоком	150			3,15	2,72	12,96	89,0	1,20	397/2014
	какао-порошок		2	2	0,49	0,3	0,20	5,78	0	
	молоко		92	92	2,66	2,42	4,32	53,36	1,20	
	сахар-песок		8	8	0	0	8,43	29,9	0	
	вода		65	65	0	0	0	0	0	
	Пряник	50	50	50	3,75	5,9	37,45	208,55	0	г/п
	Итого за полдник				10,356	10,59	25,528	240,14	3,30	
	Всего за 6 день				22,0	23,8	140,7	863,2	66,6	
7 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	Суп молочный с макаронными изделиями	150			3,81	3,8	16,2	113	0,9	120/2005
	молоко		75	75	2,1	2,4	3,5	43,4	0,9	
	вода		63	63	0	0	0	0	0	
	макаронны, лапша, вермишель, фигурные изделия		12	12	1,7	0,2	11,1	53,4	0	
	масло сливочное		1,2	1,2	0,01	1,2	0,02	10,5	0	
	сахар		1,2	1,2	0	0	1,6	6,06	0	
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	
	Бутерброд с маслом	30			1,965	4,375	12,515	98,55	0	№1/2009
	масло сливочное		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	
	хлеб пшеничный йодированный		25	25	1,925	0,75	12,45	65,5	0	
	Чай с лимоном	150			0,07	0,01	7,1	29	1,43	393/2014
	чай-заварка		20	20	0,04	0	0,01	0,3	0,02	
	сахар-песок		7	7	0	0,01	6,98	27,7	0	
	вода		130	130	0	0	0	0	0	
	чай		0,2	0,2	0	0	0	0	0	
	лимон свежий		4	3,54	0,03	0	0	1	1,41	

	Итого за 1 завтрак				5,8	8,2	35,8	240,6	2,3	
2 ЗАВТРАК	Компот из свежих плодов	150	34	30	0	0	18	73,2	1,29	372/2014
	яблоки		34	30	0	0	7	27,2	1,29	
	сахар		15	15	0	0	11	46	0	
	кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	
ОБЕД										
	Суп картофельный с крупой	150			1,18	1,64	8,75	54,45	5	80/2014
	картофель		60	45	0,9	0,18	7,37	34,74	9,02	
	крупы: рисовая, или пшено		3	3	0,3	0,03	2,18	9,7	0	
	морковь		7,5	6	0,098	0,008	0,53	2,63	0,38	
	лук репчатый		7,2	6	0,045	0,07	0,3	1,43	0,38	
	масло растительное подсолнечное		1,5	1,5	0	1,5	0	27	0	
	соль йодированная		0,1	0,1	0	0	0	0	0	
	вода		105	105	0	0	0	0	0	
	Рагу из птицы	175			14,90	17,33	16,18	280,98	20,29	289/2005
	бройлер-цыпленок		96	68	12,716	10,948	0	149,6	1,36	
	масло растительное		6	6	0	5,994	0,00	53,94	0	
	картофель		107	80	1,6	0,32	13,04	61,6	16	
	морковь		21	17	0,221	0	1,173	5,95	0,85	
	томатная паста		2,4	2,4	0,1152	0	0,456	2,448	1,08	
	лук репчатый		12	10	0,14	0	0,82	4,1	1	
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	
	мука пшеничная		1	1	0,103	0,011	0,69	3,34	0	
	Компот из сушеных фруктов	150			0,3	0	20,8	84,75	0,3	376/2014
	сухофрукты(смесь)		15	37,5	0	0	0	28,2	0,24	
	сахар-песок		12	12	0	0	15,98	60,64	0	
	вода		152,3	152,3	0	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	г/п	
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	г/п	
Итого за обед				19,24	19,81	62,53	508,78	25,59		
ПОЛДНИК										
	Сырники из творога	86			18,42	15	29	326	0,77	219/2005
	творог		87,4	85,7	14,3119	7,713	1,714	133,0921	0,4285	
	мука пшеничная		12	12	1,236	0,132	8,28	40,08	0	
	яйцо куриное столовое,гр		3,4	3,4	0,4318	0,391	0	5,338	0	
	соль йодированная		1,7	1,7	0	0	0	0	0	

	масло растительное		5,1	5,1	0	5,0949	0,00	45,85	0	
	Соус молочный (сладкий)	50			0,9553	2,5	6,8	113,185	0,3	795/2009
	молоко		25	25	0,7	0,8	1,25	14,5	0,325	
	масло сливочное		2,3	2,3	0,0184	1,6675	0,0506	15,203	0	
	мука пшеничная		2,3	2,3	0,2369	0,0253	0,46	7,682	0	
	вода		25	26	0	0	0	0	0	
	сахар		4	4	0	0	5,07	75,8	0	
	ванилин		0,003	0,003	0	0	0	0	0	
	Кофейный напиток с молоком	150			2,34	2	10,63	70	0,98	395/2014
	кофейный напиток		2	2	0,3	0,072	0,14	2,374	0	
	вода		90	90	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		7	7	0	0	6,986	26,53	0	
	молоко		75	75	2,04	1,93	3,5	46,93	0,98	
	Итого за полдник				20,76	17,00	39,63	396,00	1,75	
	Всего за 7 день				40,03	36,81	102,16	905,78	28,75	
	8 ДЕНЬ									
	ЗАВТРАК									
	Каша жидкая молочная из риса и пшена	150			5,75	8,40	25,09	155,2	0,00	182/2005
	крупа рисовая		22	22	1,5	0,2	15,7	72,6	0,0	
	крупа пшено		13,5	13,5	0,9	0,1	9,6	44,6	0,0	
	молоко		71	1	0,028	0,032	0,047	0,58	0,013	
	вода		54	54	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		11	11	0	0	14,8	57,4	0	
	соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	
	масло сливочное		7	7	0,056	5,075	0,091	46,27	0	
	Бутерброд с сыром	45			4,73	6,88	14,56	139	0,07	№3/2014
	сыр российский		10,6	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	
	масло сливочное		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	
	хлеб пшеничный йодированный		30	30	3,18	0,9	14,94	99,15	0	
	Чай с сахаром	150/7			0,04	0,01	6,99	28	0,02	392/2014
	чай-заварка		20	20	0,04	0	0,01	0,3	0,02	
	сахар-песок		7	7	0	0,01	6,98	27,7	0	
	вода		130	130	0	0	0	0	0	
	чай байховый		0,2	0,2	0	0	0,01	0,3	0,02	
	Итого за 1 завтрак				10,5	15,3	46,6	322,2	0,1	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	114	100	0,4	4	9,8	44	10	368/2014

ОБЕД									
Суп картофельный с клецками	150			2,12	3,36	11,90	87,43	6,9	108/2005
картофель		40	30	0,6	0,12	4,89	23,1	12	
мука пшеничная		12	12	0,24	0	1,96	9,24	0	
яйцо куриное		3,5	3,5	0,07	0,014	0,57	2,695	7	
лук репчатый		7,2	6	0,08	0	0,49	0,49	0,8	
морковь		7,5	6	0,08	0	0,41	2,1	0,4	
масло сливочное		1,4	1,4	0,44	0,11	0,8	13,24	0,2	
масло растительное подсолнечное		1,5	1,5	0	1,50	0	13,49	0	
молоко		18,8	18,8	0,50	0,57	0,85	10,50	0,49	
соль йодированная		1,3	1,3	0	0	0	0	0	
Котлеты рубленые из птицы	60			10,23	4,99	9,33	123,12	0,4	305/2014
филе птицы		75	44	8,81	4,55	1,85	71,63	0,2	
хлеб пшеничный		11	11	0,65	0,21	4,99	25,69	0	
вода		16	16	0	0	0	0	0	
сухари панировочные		6	6	0,33	0,12	1,69	12,56	0	
масло сливочное крестьянское		2	2	0,44	0,11	0,8	13,24	0,2	
соль йодированная		0,6	0,6	0	0	0	0	0	
Каша рассыпчатая	120			6,9	4,60	30,80	192	0	302/2005
Крупа гречневая из ядрицы быстроразваривающейся		55	55	5	1	30,80	150	0	
соль		1	1	0	0	0	0	0	
масло сливочное		4,2	4,2	0	4,6	0	42	0	
Огурец соленый	30	32,5	30	0,32	0,04	1	5,6	0,4	50/2009
Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	г/п
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	г/п
Компот из сушеных фруктов	150			0,3	0	20,8	84,75	0,3	376/2014
сухофрукты (смесь)		15	37,5	0	0	0	28,2	0,24	
сахар-песок		12	12	0	0	15,98	60,64	0	
вода		152,3	152,3	0	0	0	0	0	
кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	
Итого за обед				15,51	9,19	58,83	383,9	7,6	
ПОЛДНИК									
Ватрушка с повидлом	75			9,2	5	31,74	212,3	0,14	441/2016

	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150			2,34	3,55	10,62	87,12	7,78	84/2005
	свекла		25,5	20,3	0,3	0,02	1,8	8,53	2,0	
	картофель		25	19	0,38	0	3,1	14,63	3,8	
	фасоль		6	6	1,38	0,1	3,05	18,8	0	
	морковь		10	7,5	0,1	0	0,52	2,63	0,38	
	лук репчатый		7,5	6	0	0	0,5	2,5	0,6	
	томатная паста		2	2	0,1	0	0,4	2,4	1	
	масло растительное подсолнечное		3	3	0	3,0	0,00	27,0	0	
	сахар-песок		1	1	0	0	1	3,79	0	
	соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0	
	лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0	0	0	
	вода или бульон		120	120	0	0	0	0	0	
	сметана		3	3	0,075	0,45	0,102	6,18	0,009	
	Плов из птицы	180			20,68	16,80	31,80	374,00	2,4	291/2005
	бройлер-цыпленок		91,2	81,6	15,26	13,14	0	179,52	1,632	
	масло растительное		8,4	8,4	0	8,39	0,00	75,52	0	
	морковь		12	9,6	0,1248	0,0096	0,66	3,36	0,48	
	томатная паста		2,4	2,4	0,12	0	0,46	2,45	1,08	
	лук репчатый		10	8,4	0,12	0,02	0,69	3,44	0,84	
	крупа рисовая		42	42	2,94	0,42	29,99	138,6	0	
	соль йодированная		1,6	1,6	0	0	0	0	0	
	Капуста квашеная рубленая	20	20,6	20	0,36	0	0,6	4,6	6	50/2009
	Компот из сушеных фруктов	150			0,3	0	20,8	84,75	0,3	376/2014
	сухофрукты (смесь)		15	37,5	0	0	0	28,2	0,24	
	сахар-песок		12	12	0	0	15,98	60,64	0	
	вода		152,3	152,3	0	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	
	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	г/п
	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	г/п
	Итого за обед				26,54	21,19	80,62	639,07	16,48	
ПОЛДНИК	Макароны с сыром	125			4,84	10,09	25,47	439	0,6	204/2005
	макаронные изделия		35	35	1,7	0,2	11,1	53,4	0	
	соль йодированная		1,8	1,8	0	0	0	0	0	
	вода		210	210	0	0		0	0	
	масло сливочное		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	

	сыр российский		22	20	4,38	4,355	0,445	30	0,14	
	Чай с сахаром	150			0,04	0,01	6,99	28	0,02	392/2014
	чай-заварка		20	20	0,04	0	0,01	0,3	0,02	
	сахар-песок		7	7	0	0,01	6,98	27,7	0	
	вода		130	130	0	0	0	0	0	
	чай байховый		0,2	0,2	0	0	0	0	0	
	итого за полдник				10,2	10,7	24,5	311,9	2,5	
Всего за 9 день					31,23	24,13	109,29	800,67	17,68	
10 ДЕНЬ	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	150			3,5	2,47	30,2	157,4	0,9	182/2005
ЗАВТРАК	крупя рисовая		22,1	22,1	1,5	0,2	15,8	72,9	0,0	
	молоко		71,4	71,4	2,19	2,27	3,68	45,4	0,9	
	вода		53,6	53,6	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		4,3	4,3	0	0	4,39	16,9	0	
	соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		7	7	0	0	7,05	28	0	
	Бутерброд с маслом	30			2,62	5,8	16,69	131,4	0	№1/2009
	масло сливочное		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	
	хлеб пшеничный йодированный		25	25	1,925	0,75	12,45	65,5	0	
	Чай с сахаром	150			0,04	0,01	6,99	28	0,02	392/2014
	чай-заварка		20	20	0	0	0	0,28	0	
	сахар-песок		7	7	0	0,01	6,98	27,7	0	
	вода		130	130	0	0	0	0	0	
	чай байховый		0,2	0,2	0	0	0,01	0,3	0,02	
	Итого за 1 завтрак				6,2	8,3	53,9	316,8	0,9	
2 ЗАВТРАК	Напиток лимонный	200			0	0	24,15	93,36	2,8	1008/2009
	лимоны свежие		16	16	0	0	2,7	6	2,8	
	сахар-песок		24	24	0	0	21,3	86,36	0	
	вода		214	214	0	0	0	0	0	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150			3,54	3,31	12,00	90,87	6,98	102/2005
	картофель		40	30	0,6	0,12	4,89	23,10	6	
	горох лущеный		12,2	12	2,76	0,19	6,10	37,68	0	
	лук репчатый		7,5	6	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	морковь		9,5	7,5	0,10	0,01	0,52	2,63	0,38	
	масло растительное подсолнечное		3	3	0	2,997	0,00	26,97	0	
	соль йодированная		1	1	0	0	0,00	0,00	0	
	лавровый лист		0,006	0,006	0	0	0,00		0,001	

вода		105	105	0	0	0,00	0,00	0	
Зразы рубленые	90			8,76	13,65	8,56	193,46	5,072	274/2005
говядина		44,6	35,6	6,62	5,70	0	77,75	0	
хлеб пшеничный		7	7	0,54	0,21	3,49	18,34	0	
молоко		9,4	9,4	0	0	0	0	0	
лук репчатый		26,6	24	0,1	0	0,66	3,3	0,8	
масло растительное		6,8	6,8	0	4	0	36	0	
яйца куриные столовые, гр		4,3	4,3	0,55	0,49	0	6,75	0	
петрушка (зелень)		2,6	2,6	0,10	0	0,20	1,27	3,9	
сухари панировочные		5,1	5,1	0,39	0,15	2,54	13,36	0	
Пюре картофельное	110			1,27	1,99	7,32	52,17	8,21	312/2005
картофель		125,4	94	0,87	0,17	7,10	33,57	8,72	
масло сливочное		3,9	3,9	0,01	1,41	0,02	12,7	0	
молоко		17,4	16,5	0,50	0,57	0,85	10,45	0,34	
соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0	
Кукуруза сахарная консервированная	30	50,1	30	1,1	0,2	5,6	29	2,4	50/2009
Компот из сушеных фруктов	150			0,3	0	20,8	84,75	0,3	376/214
сухофрукты (смесь)		15	37,5	0	0	0	28,2	0,24	
сахар-песок		12	12	0	0	15,98	60,64	0	
вода		152,3	152,3	0	0	0	0	0	
кислота лимонная		0,15	0,15	0	0	0	0	0	
Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	г/п
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	0	г/п
Итого за обед				16,73	19,79	65,48	509,85	20,5615	
ПОЛДНИК									
Крендель сахарный	80			5,84	9,40	48,90	305,62		424/2005
мука пшеничная		44,8	44,8	4,16	0,44	27,87	134,93	0	
сахар-песок		12,4	12,4	0	0	15,98	60,64	0	
масло сливочное		11,2	11,2	0	0	8,58	2,59	0	
яйцо куриное		5,5	5,5	0,70	0,63	0	8,64	0	
соль		0,3	0,3	0,07	6,52	0,11	59,49	0	
дрожжи сухие		3,2	3,2	0,14	0,13	0,01	1,78	0	
вода		16	16	0	0	0	0	0	
сахар для посыпки		4,8	4,8	0	0	0	0	0	
растительное масло для смазки		0,4	0,4	0	0	0	0	0	
яйца для смазки		0,5	0,5	0,06	0,06	0	0,79	0	
Чай с молоком	150			2,65	2,33	11,31	77	0,03	394/2014

чай-заварка		20	20	0,04	0,01	6,99	28	0,02	375/2005
сахар-песок		7	7	0	0	6,98	26,53	0	
молоко		92	90	2,52	2,88	4,23	52,2	1,17	
вода		40	40	0	0	0	0	0	
итого за полдник				10,2	10,7	24,5	311,9	2,5	
Всего за 10 день				22,89	28,07	119,36	826,6	21,5	