

СОГЛАСОВАНО:

Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
в Шпаковском районе
356240, г. Михайловск, ул. Почтовая, д. 40

И. о. начальника И.О.
Управления Роспотребнадзора по СК
в Шпаковском районе

В. В. Евтеева

« » _____ 2023 г

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 36»
А. В. Макеева

Приказ № 38/01-ОД от 26.12.2023 г



Примерное 10-ти дневное меню для детей от 3 до 7 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

Н. В. Котова

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	200			4,00	1,14	28,60	140,50	0,00	182/2005
	крупя пшеничная		38	38	4,37	1,27	25,27	132,24	0	
	вода		67	67	0	0	0	0	0	
	молоко		95	95	2,66	3,04	4,47	55,1	1,24	
	сахар		5,7	5,7	0	0	5,39	19,82	0	
	соль йодированная		0,3	0,3	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	180			2,85	2,41	14,36	91	1,17	395/2014
	кофейный напиток		3	3	0,45	0,108	0,21	3,561	0	
	вода		108	108	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		10	10	0	0	9,98	37,9	0	
	молоко		90	90	2,04	1,93	3,5	46,93	0,98	
	Итого за завтрак				9,16	4,45	70,90	360,10	1,27	
2 ЗАВТРАК	Компот из свежих плодов	180			0	0	21,5	87,8	1,5	372/2014
	яблоки		41	36	0	0	9	31	1,5	
	сахар		18	18	0	0	12,5	56,8	0	
	кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0	
ОБЕД										
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	200			1,60	4,70	23,80	143,90	16,20	82/2005
	свекла		34	27,3	0,41	0,03	2,40	11,47	2,73	
	капуста белокачанная свежая		17,3	14	0,25	0,01	0,66	3,92	6,3	
	картофель		31,3	23,3	0,47	0,09	3,80	17,94	4,66	
	морковь		13,3	10	0,13	0	0,69	3,5	0,5	
	лук репчатый		10	8	0,11	0	0,66	3,28	0,8	
	томатная паста		2,7	2,7	0,13	0	0,51	2,75	1,22	
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	4,00	0,00	35,96	0	
	сахар-песок		2	2	0	0	15	56,9	0	

соль йодированная		1,2	1,2	0	0	0	0	0	
лавровый лист		0,007	0,007	0	0	0	0	0	
вода или бульон		160	160	0	0	0	0	0	
сметана		4	4	0,1	0,6	0,14	8,24	0,01	
биточки, рубленные из птицы	80			11,1	11,1	7,4	175,7	1,27	306/2014
филе птицы		101	59	7,6	6,55	0	89,62	0,81	
хлеб пшеничный		15	15	0,78	0,31	5,06	26,69	0	
вода		21	21	0	0	0	0	0	
масло сливочное крестьянское		3	3	0,01	1,34	0,03	12,24	0	
соль йодированная		0,8	0,8	0	0	0	0	0	
Картофель тушеный в соусе	150			3,22	9,36	23,29	190	10,91	133/2014
картофель		184	138	1,00	2,00	14,00	80,45	0,34	
лук репчатый		8	7	0,54	0,00	1,00	24,00	5,00	
морковь		10	8	0,65	3,93	0,53	20,00	2,00	
соль йодированная		1,46	1,46	0	0	0	0	0	
масло растительное		8	8	0,2	3,95	0,1	40,55	0	
сметана		7,5	75	1,875	11,25	2,55	154,5	0,23	
мука пшеничная		1,5	1,5	0,22	0,023	1,45	7,01	0	
вода		22,5	22,5	0	0	0	0	0	
Компот из сушеных фруктов	180			0,4	0	25	101,7	0,36	376/2014
сухофрукты (смесь)		18	45	0	0	0	28,2	0,24	
сахар-песок		14,4	14,4	0	0	15,98	60,64	0	
вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	
кислота лимонная		0,18	0,18	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				4,67	2,87	58,20	282,22	3,43	
ПОЛДНИК									
Ряженка	200	206	200	5,8	5	8,4	101,3	0,6	386/2005
Булочка домашняя	80			5,80	9,40	48,90	305,62	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	2,6	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				8,66	10,24	65,70	394,22	0,6	
Всего за 1 день					5,87	15,92	49,01	365,11	6,80	
2 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200			8,52	5,51	44,83	261,46	1,73	183/2005
	гречневая крупа		38	38	3,59	0,90	17,69	95,73	0	
	молоко		133,3	133,3	3,73	4,27	6,27	77,314	1,30	
	вода		28,6	28,6	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	40			2,62	5,8	16,69	131,4	0	№1/2009
	масло сливочное		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	
	хлеб пшеничный йодированный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0	
	Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397/2014
	какао-порошок		3	3	0,73	0,45	0,31	8,67	0	
	молоко		110	110	2,66	2,42	5,17	63,8	1,43	
	сахар-песок		10	10	0	0	8,43	29,9	0	
	вода		65	65	0	0	0	0	0	
	Итого за завтрак				14,81	14,50	77,34	499,86	3,16	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100	114	100	0,4	4	9,8	44	10	368/2014
ОБЕД										
	Суп картофельный на бульоне со сметаной	200			29,26	20,82	55,07	524,96	33,13	36/2007
	Картофель		140	105	2,1	0,42	17,12	80,85	21	
	Морковь		16	13	0,169	0	0,897	4,55	0,65	
	Лук репчатый		10	8,4	0,12	0	0,69	3,44	0,84	
	укроп		2	1,5	0,0375	0	0,09	0,6	1,5	
	соль йодированная		0,4	0,4	0	0	0	0	0	
	бульон		240	240	26,64	19,2	36	419,04	9,12	
	сметана		8	8	0,2	1,2	0,27	16,48	0,02	
	Птица отварная	75			17,72	15,13	0,90	210,90	2,88	637/2009
	бройлер-цыпленок		136,5	96	17,95	12,37	0	211,2	1,92	
	лук репчатый		2,5	2	0,03	0	0,82	0,82	0,2	
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	

	Пюре картофельное	150			1,70	2,71	10,00	71,10	11,20	312/2005
	картофель		171	128,2	0,87	0,17	7,10	33,57	8,72	
	масло сливочное		5,3	5,3	0,01	1,41	0,02	12,7	0	
	молоко		23,7	22,5	0,50	0,57	0,85	10,45	0,34	
	соль йодированная		0,7	0,7	0	0	0	0	0	
	Компот из сушеных фруктов	180			0,4	0	25	101,7	0,36	376/214
	сухофрукты (смесь)		18	45	0	0	0	28,2	0,24	
	сахар-песок		14,4	14,4	0	0	15,98	60,64	0	
	вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0,18	0,18	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				6,93	4,03	57,62	297,30	1,79	
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	180/10			0,06	0,02	9,99	40	0,03	392/2014
	чай-заварка		30	30	0	0	0,01	0,3	0,02	
	сахар-песок		10	10	0	0,01	6,98	27,7	0	
	вода		150	150	0	0	0	0	0	
	чай байховый		0,3	0,3	0	0	0,01	0,3	0,02	
	Итого за полдник				0,68	0,34	15,50	67,8	0,03	
Всего за 2 день					22,42	22,87	150,46	864,96	4,98	
3 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	Каша молочная жидкая из манной крупы	200			5,70	3,34	39,47	208,83	1,24	182/2005
	крупа манная		29,5	29,5	2,1	0,3	21,1	97,4	0,0	
	молоко		95,2	95,2	2,6656	3,0464	4,4744	55,216	1,2376	
	вода		71,4	71,4	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	60			6,68	8,45	19,39	180	0,11	03/2014
	сыр российский		16	15	2,38	2,355	0,245	15	0,07	
	масло сливочное		5	5	0,04	3,625	0,065	44	0	
	хлеб		40	40	3,08	1,2	14,25	80	0	
	Чай с лимоном	180			0,12	0,02	10,2	41	2,83	393/2014
	чай-заварка		30	30	0,04	0	0,01	0,3	0,02	
	сахар-песок		10	10	0	0,01	6,98	27,7	0	
	вода		130	130	0	0	0	0	0	
	чай		0,3	0,3	0	0	0	0	0	
	лимон свежий		8	7	0,03	0	0	1	1,41	
	Итого за завтрак				12,50	11,81	69,06	429,83	4,18	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	10,7	43	50	г/п
	ОБЕД									
	Суп картофельный с бобовыми	200			4,72	4,41	16,00	121,15	9,30	102/2005
	картофель		53,4	40	0,8	0,16	6,52	30,80	8	
	горох лущеный		16,2	16	3,68	0,26	8,13	50,24	0	
	лук репчатый		9,6	8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,8	
	морковь		12,6	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,50	
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	3,996	0,00	35,96	0	
	соль йодированная		1,2	1,2	0	0	0,00	0,00	0	
	лавровый лист		0,007	0,007	0	0	0,00	0,00	0,001	
	вода		140	140	0	0	0,00	0,00	0	
	Котлета рыбная	77			77,89	16,97	12,27	250,38	0,534	234/2005
	минтай или хек		98	46,2	5,72	0,32	0	25,92	0,35	
	хлеб пшеничный		12,6	12,6	0,75	0,29	4,88	25,72	0,17	
	молоко или вода		18,2	18,2	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		7	7	16,9	0,65	0,1	3,32	0,18	
	соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	
	масло растительное подсолнечное		7	7	0	5,44	0	49,03	0	
	масло сливочное		7	7	0,04	3,95	0,01	36,05	0	
	Рис припущенный	150			2,93	3,46	29,95	167	0	305/2005

	Крупа рисовая		52,5	52,5	3,7	0,5	37,5	173,3	0,0	
	Вода			110,2	0	0	0	0	0	
	Соль		1,2	1,2	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное		5,2	5,2	0,0416	3,77	0,0676	34,372	0	
	Капуста квашеная рубленая	20	20,6	20	0,36	0	0,6	4,6	6	50/2009
	Компот из сушеных фруктов	180			0,4	0	25	101,7	0,36	376/214
	сухофрукты (смесь)		18	45	0	0	0	28,2	0,24	
	сахар-песок		14,4	14,4	0	0	15,98	60,64	0	
	вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0,18	0,18	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				89,16	25,68	100,62	733,43	16,19	
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	180			3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397/2014
	какао-порошок		3	3	0,73	0,45	0,31	8,67	0	
	молоко		110	110	2,66	2,42	5,17	63,8	1,43	
	сахар-песок		10	10	0	0	8,43	29,9	0	
	вода		82	80	0	0	0	0	0	
	Итого за полдник				31,81	23,71	61,97	591,52	2,52	
Всего за 3 день					133,47	37,49	231,65	1754,77	22,89	
4 день										
ЗАВТРАК										
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	200			7,28	5,644	40,51	240,1	1,235	173/2005
	хлопья овсяные"Геркулес"		35	35	3,85	2,17	17,54	106,75	0	
	молоко		100	100	2,8	3,2	4,70	58	1,3	

	вода		60	60	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		6	6	0	0	15	56,9	0	
	соль йодированная		0,3	0,3	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	180			2,85	2,41	14,36	91	1,17	395/2014
	кофейный напиток		3	3	0,45	0,108	0,21	3,561	0	
	вода		108	108	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		10	10	0	0	9,98	37,9	0	
	молоко		90	90	2,04	1,93	3,5	46,93	0,98	
	Итого за завтрак				12,4	9,0	82,8	459,7	2,5	
2 ЗАВТРАК	Компот из свежих плодов	180			0	0	21,5	87,8	1,5	372/2014
	яблоки		41	36	0	0	9	31	1,5	
	сахар		18	18	0	0	12,5	56,8	0	
	кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0	
ОБЕД										
	Рассольник ленинградский со сметаной	200,004			1,99	4,89	14,16	110,34	13,71	96/2005
	картофель		80	60	0,9	0,18	7,37	34,74	9,02	
	крупа(перловая или рисовая)		4	4	0,3	0,03	2,18	9,7	0	
	морковь		10	8	0,098	0,008	0,53	2,63	0,38	
	лук репчатый		4,8	4	0,045	0,07	0,3	1,43	0,38	
	огурцы соленые		13,3	12	0,075	0,0075	0,17	1,28	0,53	
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	2,93	0	27	0	
	соль йодированная		1,3	1,3	0	0	0	0	0	
	вода		150	150	0	0	0	0	0	
	сметана		4	4	0,075	0,445	0,105	6,2	0,0075	
	Кнели куриные с рисом	85			13,99	13,32	4,93	196,00	0,46	312/2014
	филе цыпленка бройлера		76	74	11,5	9,9	0	135,4	1,23	
	крупа рисовая		7	7	0,38	0,054	3,86	17,82	0	
	вода или молоко		8	8	0	0	0	0	0	
	масло сливочное		3	3	0,01	1,57	0,021	14,04	0	
	соль		0,8	0,8	0	0	0	0	0	
	масло сливочное		5	5	0,043	3,9	0,06	35,64	0	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150			5,33	4,18	35,53	204,5	0	203/2005
	макаронные изделия		51	51	5,31	2,66	35,46	163,80	0,00	

	соль йодированная		0,4	0,4	0	0	0	0	0	
	масло сливочное		5	5	0,02	1,52	0,07	40,7	0	
	Компот из сушеных фруктов	180			0,4	0	25	101,7	0,36	376/2014
	сухофрукты (смесь)		18	45	0	0	0	28,2	0,24	
	сахар-песок		14,4	14,4	0	0	15,98	60,64	0	
	вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0,18	0,18	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				3,32	6,26	63,43	354,44	1,86	
ПОЛДНИК										
	Омлет натуральный	83			8,3	6,8	1,56	217,20	0,29	438/2009
	яйцо куриное столовое, гр		60	60	5,08	0,46	0,28	102,8	0	
	молоко		22,4	22,4	0,41	0,47	0,7	8,3	0,19	
	соль йодированная		0,7	0,7	0	0	0	0	0	
	масло сливочное		3,8	3,8	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				16,21	15,07	21,83	405,3	3,79	
Всего за 4 день					19,5	18,0	15,1	504,6	5,2	
5 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200			4,7	3,3	40,3	209,9	1,2	182/2005
	крупя рисовая		29,5	29,5	2,1	0,3	21,1	97,4	0,0	
	молоко		95	95	2,19	2,5	3,68	45,4	1,01	
	вода		71,4	71,4	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		15,2	15,2	0	0	4,39	16,9	0	
	соль йодированная		0,3	0,3	0	0	0	0	0	
	Бутерброд с маслом	40			2,62	5,8	16,69	131,4	0	№1/2009
	масло сливочное		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	
	хлеб пшеничный йодированный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0	
	Чай с молоком	180			2,67	2,34	14,31	89	1,2	394/2014

	чай-заварка		30	30	0	0	0,01	0,3	0,02	375/2005
	сахар-песок		10	10	0	0	6,98	26,53	0	
	молоко		92	90	2,52	2,88	4,23	52,2	1,17	
	вода		60	60	0	0	0	0	0	
	чай		0,3	0,3	0	0	0,01	0,3	0,02	
	Итого за 1 завтрак				10,0	11,4	71,3	430,3	2,4	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100	114	100	0,4	4	9,8	44	10	368/2014
ОБЕД										
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200			2,25	2,33	16,56	94,60	17,55	103/2005
	картофель		80	60	1,2	0,24	9,78	46,2	12	
	макароны или лапша или вермишель		8	8	0,83	0,09	5,58	26,96	0	
	лук репчатый		10	8	0,11	0	0,66	0,66	0,8	
	морковь		10	8	0,10	0	0,55	2,8	0,4	
	масло растительное подсолнечное		2	2	0	2,00	0	17,98	0	
	соль йодированная		1,3	1,3	0	0	0	0	0	
	вода		140	140	0	0	0	0	0	
	Тефтели	80			12,73	18,84	10,20	154,59	2,40	98/2007
	говядина		69,3	51	5,79	4,97	0	67,94	0	
	вода		8	8	0	0	0	0	0	
	соль йодированная		3	3	0	0	0	0	0	
	крупа рисовая		6,6	6,6	0,87	0,17	7,10	33,57	0,1	
	лук репчатый		28	24	0,01	1,41	0,02	12,7	2	
	масло растительное		4	4	0,50	0,57	0,85	10,45	0,39	
	мука пшеничная		5,3	5,3	0,53	0,005	0,41	2,1	0	
	Пюре картофельное	150			1,70	2,71	10,00	71,10	11,20	312/2005
	картофель		171	128,2	0,87	0,17	7,10	33,57	8,72	
	масло сливочное		5,3	5,3	0,01	1,41	0,02	12,7	0	
	молоко		23,7	22,5	0,50	0,57	0,85	10,45	0,34	
	соль йодированная		0,7	0,7	0	0	0	0	0	
	Зеленый горошек	30	46,2	30	0,93	0,06	1,95	12	3	50/2009
	Компот из сушеных фруктов	180			0,4	0	25	101,7	0,36	376/214
	сухофрукты (смесь)		18	45	0	0	0	28,2	0,24	
	сахар-песок		14,4	14,4	0	0	15,98	60,64	0	

	вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0,18	0,18	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				19,9	24,7	78,6	416,0	31,5	
ПОЛДНИК										
	Ватрушка с творогом	75			9,2	5	31,74	212,3	0,14	410/2005
	творог		27,5	27,2	4,66	0,68	25,29	125,94	0	
	мука пшеничная		40,15	40,15	0,015	1,63	0,02	14,9	0	
	яйцо, гр		4,75	3,25	2,29	0,21	0,13	46,38	0	
	сахар-песок		3,5	3,5	0,69	0,8	1,18	0,32	0	
	ванилин		0,012	0,012	0	0	0	0	0	
	масло сливочное		2	2	0	0	2	60	0	
	дрожжи сухие		0,44	0,44	0	0	0	0	0	
	соль йодированная		0,63	0,63	0	0	0	0	0	
	масло растительное		0,25	0,25	0	0	0,25	10	0	
	Чай с сахаром	180/10			0,06	0,02	9,99	40	0,03	392/2014
	чай-заварка		30	30	0	0	0,01	0,3	0,02	
	сахар-песок		10	10	0	0,01	6,98	27,7	0	
	вода		150	150	0	0	0	0	0	
	чай байховый		0,3	0,3	0	0	0,01	0,3	0,02	
	Итого за полдник				1,6	0,62	19,95	92,4	0,03	
Всего за 5 день					31,9	40,8	179,6	982,7	43,9	
6 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с сахаром	200			7,28	5,644	40,51	240,1	1,235	173/2005
	хлопья овсяные"Геркулес"		35	35	3,85	2,17	17,54	106,75	0	
	молоко		100	100	2,8	3,2	4,70	58	1,3	
	вода		60	60	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		6	6	0	0	15	56,9	0	
	соль йодированная		0,3	0,3	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	
	Чай с сахаром	180			0,04	0,01	6,99	28	0,02	392/2014
	чай-заварка		30	30	0,04	0	0,01	0,3	0,02	

ОБЕД	Компот из сушеных фруктов	180			0,4	0	25	101,7	0,36	376/214
	сухофрукты (смесь)		18	45	0	0	0	28,2	0,24	
	сахар-песок		14,4	14,4	0	0	15,98	60,64	0	
	вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0,18	0,18	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				4,90	9,49	40,61	268,55	16,20	
	ПОЛДНИК									
		Яйцо вареное	40		40	5,1	4,6	0,3	63	0
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		180			3,67	3,19	15,82	107,0	1,43	397/2014
какао-порошок			3	3	0,73	0,45	0,31	8,67	0	
молоко			110	110	2,66	2,42	5,17	63,8	1,43	
сахар-песок			10	10	0	0	8,43	29,9	0	
вода			82	80	0	0	0	0	0	
Пряник		50	50	50	3,75	5,9	37,45	208,55	0	г/п
Итого за полдник					10,88	11,06	28,39	258,10	3,53	
Всего за 6 день				100,0	10,9	11,1	39,1	301,1	53,5	
7 ДЕНЬ										
	Суп молочный с макаронными изделиями	200			4,57	4,56	19,44	135,6	0,9	120/2005
	молоко		100	100	2,1	2,4	3,5	43,4	0,9	
	вода		84	84	0	0	0	0	0	
	макароны, лапша, вермишель, фигурные изделия		16	16	1,7	0,2	11,1	53,4	0	
	масло сливочное		1,6	1,6	0,01	1,2	0,02	10,5	0	
	сахар		1,6	1,6	0	0	1,6	6,06	0	
	соль йодированная		1,2	1,2	0	0	0	0	0	
	Бутерброд с маслом	40			2,62	5,8	16,69	131,4	0	№1/2009
	масло сливочное		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	
	хлеб пшеничный йодированный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0	
Чай с лимоном	180			0,12	0,02	10,2	41	2,83	393/2014	

	чай-заварка		30	30	0,04	0	0,01	0,3	0,02	
	сахар-песок		10	10	0	0,01	6,98	27,7	0	
	вода		130	130	0	0	0	0	0	
	чай		0,3	0,3	0	0	0	0	0	
	лимон свежий		8	7	0,03	0	0	1	1,41	
ЗАВТРАК	Итого за 1 завтрак				7,31	10,38	46,33	308,00	3,73	
	Компот из свежих плодов	180			0	0	21,5	87,8	1,5	372/2014
	яблоки		41	36	0	0	9	31	1,5	
	сахар		18	18	0	0	12,5	56,8	0	
2 ЗАВТРАК	кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0	
ОБЕД										
	Суп картофельный с крупой	200			1,6	2,19	11,7	72,6	6,7	80/2014
	картофель		80	60	0,9	0,18	7,37	34,74	9,02	
	крупы: рисовая, или пшено		4	4	0,3	0,03	2,18	9,7	0	
	морковь		10	8	0,098	0,008	0,53	2,63	0,38	
	лук репчатый		10	8	0,045	0,07	0,3	1,43	0,38	
	масло растительное подсолнечное		2	2	0	1,5	0	27	0	
	соль йодированная		0,2	0,2	0	0	0	0	0	
	вода		140	140	0	0	0	0	0	
	Рагу из птицы	245			20,84	24,22	22,64	393,34	28,42	289/2005
	бройлер-цыпленок		134,4	95,2	17,8024	15,3272	0	209,44	1,904	
	масло растительное		8,4	8,4	0	8,3916	0,00	75,52	0	
	картофель		150	112	2,24	0,448	18,256	86,24	22,4	
	морковь		29,4	23,8	0,3094	0	1,6422	8,33	1,19	
	томатная паста		3,4	3,4	0,1632	0	0,646	3,468	1,53	
	лук репчатый		16,8	14	0,196	0	1,148	5,74	1,4	
	соль йодированная		1,4	1,4	0	0	0	0	0	
	мука пшеничная		1,4	2,4	0,2472	0,0264	1,656	8,016	0	
	Компот из сушеных фруктов	180			0,4	0	25	101,7	0,36	376/2014
	сухофрукты (смесь)		18	45	0	0	0	28,2	0,24	
	сахар-песок		14,4	14,4	0	0	15,98	60,64	0	
	вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0,18	0,18	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				25,70	27,25	76,14	656,24	35,48	
ПОЛДНИК										
	Сырники из творога	100			21,49	17,454	33,74	380,28	0,9	219/2005

творог		102	100	16,7	9	2	155,3	0,5	
мука пшеничная		14	14	1,442	0,154	9,66	46,76	0	
яйцо куриное столовое,гр		4	4	0,508	0,46	0	6,28	0	
соль йодированная		2	2	0	0	0	0	0	
масло растительное		6	6	0	5,994	0,00	53,94	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	180			2,85	2,41	14,36	91	1,17	395/2014
кофейный напиток		3	3	0,45	0,108	0,21	3,561	0	
вода		108	108	0	0	0	0	0	
сахар-песок		10	10	0	0	9,98	37,9	0	
молоко		90	90	2,04	1,93	3,5	46,93	0,98	
Итого за полдник				24,34	19,86	48,10	471,28	2,07	
Всего за 7 день				57,35	57,49	170,57	1435,52	41,28	
8 ДЕНЬ									
ЗАВТРАК									
Каша жидкая молочная из риса и пшена	200			7,68	11,22	33,45	207,0	0,00	182/2005
крупа рисовая		13,3	13,3	0,9	0,1	9,5	43,9	0,0	
крупа пшено		18	18	1,3	0,2	12,9	59,4	0,0	
молоко		95	95	2,66	3,04	4,465	55,1	1,235	
вода		62	62	0	0	0	0	0	
сахар-песок		5,7	5,7	0	0	14,8	57,4	0	
соль йодированная		1,4	1,4	0	0	0	0	0	
масло сливочное		9	9	0,072	6,525	0,117	59,49	0	
Бутерброд с сыром	60			6,68	8,45	19,39	180	0,11	№3/2014
сыр российский		16	15	0,12	10,875	0,195	99,15	0	
масло сливочное		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	
хлеб пшеничный йодированный		30	30	4,8	0,9	14,94	99,15	0	
Чай с сахаром	180/10			0,06	0,02	9,99	40	0,03	392/2014
чай-заварка		30	30	0,04	0	0,01	0,3	0,02	
сахар-песок		10	10	0	0,01	6,98	27,7	0	

	вода		150	150	0	0	0	0	0	
	чай байховый		0,3	0,3	0	0	0	0	0	
	Итого за 1 завтрак				14,4	19,7	62,8	427,0	0,1	
2 ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	114	100	0,4	4	9,8	44	10	368/2014
ОБЕД										
	Суп картофельный с клецками	200			2,85	4,49	15,87	116,58	9,3	108/2005
	картофель		53,4	40	0,8	0,16	6,52	30,8	12	
	мука пшеничная		16	16	0,32	0	2,61	12,32	0	
	яйцо куриное		4,6	4,6	0,092	0,0184	0,75	3,542	7	
	лук репчатый		9,6	8	0,11	0	0,66	0,66	0,8	
	морковь		10	8	0,10	0	0,55	2,8	0,4	
	масло сливочное		1,8	1,8	0,55	0,14	1,02	20,54	0,25	
	масло растительное подсолнечное		2	2	0	2,00	0	17,98	0	
	молоко		25,1	25,1	0,7028	0,8032	1,255	14,558	0,3263	
	соль йодированная		1,7	1,7	0	0	0	0	0	
	Котлеты рубленые из птицы	80			13,74	6,91	12,6	168	0,53	305/2014
	филе птицы		101	59	11,98	6,29	2,17	99,02	0,28	
	хлеб пшеничный		15	15	0,78	0,31	7,06	31,68	0	
	вода		21	21	0	0	0	0	0	
	сухари панировочные		8	8	0,43	0,17	2,35	16,76	0	
	масло сливочное крестьянское		3	3	0,55	0,14	1,02	20,54	0,25	
	соль йодированная		0,8	0,8	0	0	0	0	0	
	Каша рассыпчатая	150			8,6	5,75	38,50	240	0	302/2005
	Крупа гречневая из ядрицы быстроразваривающейся		69	69	5	1	30,80	150	0	
	соль		1,2	1,2	0	0	0	0	0	
	масло сливочное		5,3	5,3	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	180			0,4	0	25	101,7	0,36	376/2014
	сухофрукты (смесь)		18	45	0	0	0	28,2	0,24	
	сахар-песок		14,4	14,4	0	0	15,98	60,64	0	
	вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0	
	Итого за обед				19,85	12,24	70,27	474,88	10,19	
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	75			9,2	5	31,74	212,3	0,14	441/2016
	Мука пшеничная		38,8	31,86	3,28	0,35	21,98	106,41	0	
	Мука пшеничная на подсып		1,7	1,7	0,17	0,01	1,17	5,67	0	
	Сахар-песок		2	1,69	0	0	1,67	6,4	0	
	Масло сливочное		2	1,45	0,01	1,05	0,01	9,58	0	
	Яйца для смазки		2,3	2	0,29	0,26	0,01	3,61	0	
	Дрожжи сухие		0,44	0,25	0	0	0	0	0	
	Вода		15	13	0	0	0	0	0	
	яйцо		3,5	1,5	0,21	0,19	0,01	2,65	0	
	повидло фруктовое		31	30	0,12	0	20,15	77,5	0,15	
	соль		0,63	0,5	0	0	0	0	0	
	масло растительное для смазки		0,25	0,2	0	0,19	0	1,79	0	
	Ряженка	200	206	200	5,8	5	8,4	101,3	0,6	386/2005
	Итого за полдник				3,49	0,54	21,99	109,06	0,00	
	Всего за 8 день				37,8	32,5	155,1	1010,9	10,3	
9 ДЕНЬ										
ЗАВТРАК										
	Каша молочная жидкая из манной крупы	200			5,70	3,34	39,47	208,83	1,24	182/2005
	крупa манная		29,5	29,5	2,1	0,3	21,1	97,4	0,0	
	молоко		95,2	95,2	2,6656	3,0464	4,4744	55,216	1,2376	
	вода		71,4	71,4	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 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	
	Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	397/2014
	какао-порошок		3	3	0,73	0,45	0,31	8,67	0	
	молоко		110	110	2,94	2,74	5,17	63,8	1,43	

	сахар-песок		10	10	0	0	10,34	34,53	0	
	вода		80	80	0	0	0	0	0	
	Итого за 1 завтрак				5,73	3,49	36,88	204,35	1,43	
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	100	100	100	0	0	10,7	43	50	г/п
ОБЕД										
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/4			4,19	5,73	12,73	110,15	10,09	84/2005
	свекла		34	27	0,4	0,03	2,4	11,34	2,7	
	картофель		33,5	25	0,5	0	4,1	19,25	5	
	фасоль		8	8	1,38	0,1	3,05	18,8	0	
	морковь		12,5	10	0,1	0	0,69	3,50	0,50	
	лук репчатый		10	8	0	0	0,5	3,3	0,8	
	томатная паста		2,4	2,4	0,1	0	0,5	2,4	1	
	масло растительное подсолнечное		4	4	0	4,0	0,00	36,0	0	
	сахар-песок		1,2	1,2	0	0	1	3,79	0	
	соль йодированная		1,2	1,2	0	0	0	0	0	
	лавровый лист		0,007	0,007	0	0	0	0	0	
	вода или бульон		160	160	0	0	0	0	0	
	сметана		4	4	0,1	0,6	0,136	8,24	0,012	
	Плов из птицы	225			25,85	20,23	39,74	467,50	3	291/2005
	бройлер-цыпленок		114	102	19,07	16,42	0	224,4	2,04	
	масло растительное		10,5	10,5	0	10,49	0,00	94,40	0	
	морковь		15	12	0,156	0,012	0,83	4,20	0,6	
	томатная паста		3	3	0,14	0	0,57	3,06	1,35	
	лук репчатый		12	10,5	0,15	0,02	0,86	4,31	1,05	
	крупа рисовая		52,5	52,5	3,675	0,525	37,49	173,25	0	
	соль йодированная		2	2	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	180			0,4	0	25	101,7	0,36	376/2014
	сухофрукты (смесь)		18	45	0	0	0	28,2	0,24	
	сахар-песок		14,4	14,4	0	0	15,98	60,64	0	
	вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	
	кислота лимонная		0,18	0,18	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				33,66	26,80	94,87	772,55	19,45	
ПОЛДНИК	Макаронны с сыром	150			5,8	12,1	30,56	526,8	0,72	204/2005
	макаронные изделия		42	42	1,7	0,2	11,1	53,4	0	
	соль йодированная		2,2	2,2	0	0	0	0	0	
	вода		252	252	0	0		0	0	
	масло сливочное		6	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	
	сыр российский		26,4	26,4	4,38	4,355	0,445	30	0,14	
	Чай с сахаром	180/10			0,06	0,02	9,99	40	0,03	392/2014
	чай-заварка		30	30	0,04	0	0,01	0,3	0,02	
	сахар-песок		10	10	0	0,01	6,98	27,7	0	
	вода		150	150	0	0	0	0	0	
	чай байховый		0,3	0,3	0	0	0,01	0,3	0,02	
	Итого за полдник				10,2	10,7	24,5	311,9	2,5	
Всего за 9 день					39,39	30,29	131,76	977,20	20,90	
10 ДЕНЬ	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	200			4,7	3,3	40,3	209,9	1,2	182/2005
ЗАВТРАК	крупa рисовая		29,5	29,5	2,1	0,3	21,1	97,4	0,0	
	молоко		95	95	2,19	2,5	3,68	45,4	1,2	
	вода		71,4	71,4	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		5,7	5,7	0	0	4,39	16,9	0	
	соль йодированная		0,3	0,3	0	0	0	0	0	
	сахар-песок		9,5	9,5	0	0	9,03	29	0	
	Бутерброд с маслом	40			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	180/10			0,06	0,02	9,99	40	0,03	392/2014
	чай-заварка		30	30	0,04	0	0,01	0,3	0,02	
	сахар-песок		10	10	0	0,01	6,98	27,7	0	
	вода		150	150	0	0	0	0	0	
	чай байховый		0,3	0,3	0	0	0,01	0,3	0,02	
	Итого за 1 завтрак				7,4	9,1	67,0	381,3	1,2	
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	200			4,72	4,41	16,00	121,15	9,30	102/2005
	картофель		53,4	40	0,8	0,16	6,52	30,80	8	

горох лущеный		16,2	16	3,68	0,26	8,13	50,24	0	
лук репчатый		9,6	8	0,11	0,02	0,66	3,28	0,8	
морковь		12,6	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,50	
масло растительное подсолнечное		4	4	0	3,996	0,00	35,96	0	
соль йодированная		1,2	1,2	0	0	0,00	0,00	0	
лавровый лист		0,007	0,007	0	0	0,00		0,001	
вода		140	140	0	0	0,00	0,00	0	
Зразы рубленые	100			9,56	15,42	9,94	218,28	5,943	274/2005
говядина		52	38	7,07	6,08	0	82,99	0	
хлеб пшеничный		8	8	0,62	0,24	3,98	20,96	0	
молоко		11	11	0	0	0	0	0	
лук репчатый		31	28	0,1	0	0,66	3,3	0,8	
масло растительное		4	4	0	4	0	36	0	
яйца куриные столовые, гр		5	5	0,64	0,58	0	7,85	0	
петрушка(зелень)		3	2	0,07	0	0,15	0,98	3	
сухари панировочные		6	6	0,46	0,18	2,99	15,72	0	
Пюре картофельное	150			1,70	2,71	10,00	71,10	11,20	312/2005
картофель		171	128,2	0,87	0,17	7,10	33,57	8,72	
масло сливочное		5,3	5,3	0,01	1,41	0,02	12,7	0	
молоко		23,7	22,5	0,50	0,57	0,85	10,45	0,34	
соль йодированная		0,7	0,7	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	180			0,4	0	25	101,7	0,36	376/2014
сухофрукты (смесь)		18	45	0	0	0	28,2	0,24	
сахар-песок		14,4	14,4	0	0	15,98	60,64	0	
вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	
кислота лимонная		0,18	0,18	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	23,38	77,74	600,83	26,803	
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	180			2,67	2,34	14,31	89	1,2	394/2014
чай-заварка		30	30	0	0	0,01	0,3	0,02	375/2005
сахар-песок		10	10	0	0	6,98	26,53	0	
молоко		92	90	2,52	2,88	4,23	52,2	1,17	
вода		60	60	0	0	0	0	0	
чай		0,3	0,3	0	0	0,01	0,3	0,02	
итого за полдник				10,2	10,7	24,5	311,9	2,5	
Всего за 10 день				26,62	32,50	144,72	982,1	28,0	

