



Утверждаю
Заведующий

МБДОУ «Детский сад «Мишутка»

И. А. Борисова

09 20 23 г.

Примерное десятидневное меню
для питания детей в возрасте от 3 до 7 лет,
посещающих с 12-ти часовым пребыванием
в МБДОУ «Детский сад «Мишутка»

Наименование блюда	Выход		химический состав			энергетическая ценность, ккал
	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	
День 1.						
Завтрак.						
Каша ячневая вязкая		200	7,06	6,48	32,31	215,81
Молоко	96	96				
Вода	64	64				
Крупа ячневая	30	30				
Соль иодированная	0,5	0,5				
Масло сливочное	4,85	4,85				
Сахар - песок	4,85	4,85				
Какао с молоком		200	3,94	4,34	14,43	109,69
Молоко	130	130				
Вода	80	80				
Какао порошок	1,2	1,2				
Сахар - песок	8,0	8,0				
Бутерброд с маслом		40/10	3,06	9,41	20,09	180,0
Батон нарезной пшеничный	40	40				
Масло сладко - сливочное	10	10				
Всего за завтрак			14,06	20,23	66,83	505,5
Второй завтрак		180				
Сок	180	180			21,6	86,4
Сок						
Всего за второй завтрак					21,6	86,4
Обед						
Салат витаминный		50				
Капуста белокочанная	35	25				
Морковь	14,5	11,5				
Яблоки	15	10,5				
Масло растительное	2,5	2,5				
Соль йодированная	0,13	0,13				
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей		200/14,7	4,7	6,22	18,92	157,66
Бульон куриный	170	170				
Картофель	53,4	40				
Морковь	10	7,2				
Макаронные изделия	10	10				
Лук репка	9,6	4				

Масло растительное	4	4				
Томатное пюре	2	2				
Соль йодированная	1,2	1,2				
Курица	27	24				
Сердце, тушенное в соусе		70	12,6	8,92	3,99	148,65
Сердце говяжье	99,4	83,4				
Масса отварного сердца		50				
Лук - репка	8,6	3,6				
Морковь	5	3,6				
Вода	57	57				
Томатное пюре	9,3	8,6				
Масло сливочное	3	3				
Мука в\с	3	3				
Масса соуса	50	50				
Соль йодированная	0,6	0,6				
Масса полуфабриката	110					
Каша гречневая рассыпчатая		130	7,38	5,51	40,94	229,63
Вода	89	89				
Крупа гречневая ядрица	59,5	59,5				
Соль йодированная	0,3	0,3				
Масса готовой каши		125				
Масло сливочное	5	5				
Кисель из концентрата		200			29,07	114,5
Вода	200	200				
Концентрат киселя	24	24				
Сахар - песок	7	7				
Хлеб целебный		50				
Всего за обед			27,61	23,67	117,79	781,44
Уплотненный полдник						
Запеканка из творога со сгущенным молоком		150/20	25,29	19,14	34,46	354
Творог 9%	139,5	138				
Сахар - песок	9	9				
Крупа манная	9	9				
Яйцо куриное	6,9	6,0				
Сметана 15%	4,5	4,5				
Сухари	6	6				
Масло сливочное	4,5	4,5				
Масло растительное для смазки	3,0	3,0				
Соль йодированная	0,4	0,4				
Ванилин	0,01	0,01				
Масса полуфабриката		177				
Молоко, сгущенное с сахаром	20	20				
Чай с сахаром		200	0,12		8,0	31,34
Чай черный байховый	0,6	0,6				
Сахар - песок	8	8				
Вода	195	195				
Батон нарезной		30	2,25	0,87	15,0	78,9
Всего за полдник			27,66	20,01	57,46	464,24
Всего за день			69,33	63,91	263,68	1837,58
День 2.						
Завтрак.						
Каша манная молочная жидкая		200	8,2	9,95	31,24	246,8

Молоко	105	105				
Вода	66	66				
Крупа манная	30	30				
Сахар - песок	4,85	4,85				
Соль йодированная	0,3	0,3				
Масло сливочное	4,85	4,85				
Кофейный напиток с молоком		200	3,1	3,25	14,48	96,75
Кофейный напиток	2,4	2,4				
Молоко	100	100				
Сахар – песок	8	8				
Вода	120	120				
Бутерброд с маслом		40/10	3,06	9,41	20,09	180
Батон нарезной пшеничный	40	40				
Масло сладко - сливочное	10	10				
Всего завтрак			14,36	22,61	65,81	523,55
Второй завтрак		130	1,69		18,46	84,50
Фрукт (банан)	185,9	130				
Бананы						
Всего за второй завтрак			1,69		18,46	84,50
Обед						
Суп картофельный с мясными фрикадельками		200	7,16	7,66	17,48	121,6
Вода	140	140				
Картофель	106,6	79,9				
Морковь	10	82				
Лук – репка	9,6	4				
Масло растительное	2	2				
Томатное пюре	2	1,8				
Соль йодированная	1,2	1,2				
Фрикадельки мясные		32				
Говядина бескостная	39	36,5				
Лук - репка	3,8	3,2				
Яйцо куриное	2,9	2,6				
Соль йодированная	0,2	0,2				
Котлета из говядины		70	12,32	11,85	12,54	206,18
Говядина бескостная	69,9	56,7				
Молоко	15,4	15,4				
Хлеб пшеничный	12,6	12,6				
Сухари	7,7	7,7				
Масло растительное	2,8	2,8				
Соль йодированная	0,3	0,3				
Масса полуфабриката		92,4				
Капуста тушеная		130	2,6	4,42	14,3	89,7
Капуста белокочанная	218,4	138	2,96	4,72		92,11
Томатное пюре	10,4	6,5				
Лук – репка	9,2	3,9				
Морковь	6,5	4,6				
Масло сливочное	5,85	5,85				
Сахар - песок	3,9	2,6				
Морковь (петрушка корень)	3,9	2,6				
Мука пшеничная в/с	1,6	1,6				
Соль йодированная	0,5	0,5				
Масса полуфабриката		165				

Компот из сухофруктов		200	0,35		15,26	52,42
Вода	190	190				
Сухофрукты	11	10,3				
Сахар	8	8				
Хлеб целебный		50	2,93	0,47	22,22	94,5
Батон нарезной		20	1,5	0,58	10,0	52,6
Всего за обед			27,22	25,28	91,77	619,41
Уплотненный полдник						
Суп молочный пшеничный		200	5,43	7,18	20,36	163,45
Молоко	140	140				
Вода	60	60				
Крупа пшено	16	15,8				
Масло сливочное	2	2				
Сахар - песок	1,6	1,6				
Соль йодированная	1,2	1,2				
Пирожок печеный с картофелем и луком		75	6,07		37,44	204,49
Тесто дрожжевое		54				
Мука пшеничная в\с	34,5	34,5				
Вода	9,3	9,3				
Масло сливочное	3,8	3,8				
Яйцо куриное	4,4	3,8				
Сахар - песок	2,5	2,5				
Дрожжи прессованные	1,1	1,1				
Соль йодированная	0,4	0,4				
Мука	0,6	0,6				
Фарш картофельный с луком		30				
Картофель	36,2	27,2				
Лук - репка	9,3	7,8				
Масло растительное	1,2	1,2				
Соль йодированная	0,3	0,3				
Яйцо куриное для смазки	0,6	0,6				
Масло растительное для смазки	0,6	0,6				
Чай с сахаром		200	0,12		8,0	31,34
Чай черный байховый	0,6	0,6				
Сахар - песок	8	8				
Вода	195	195				
Всего за полдник			11,62	11,76	65,8	399,24
Всего за день			54,89	59,65	241,84	1762,2
День 3. Завтрак.						
Вермишель молочная		200	7,46	8,52	32,8	230,76
Вермишель	30	30				
Молоко	150	150				
Сахар - песок	4	4				
Масло сливочное	4	4				
Какао с молоком		200	3,94	4,34	14,43	109,69
Молоко	130	130				
Вода	80	80				
Сахар - песок	1,2	1,2				
Какао порошок	8	8				
Бутерброд с маслом		40/10	3,06	9,41	20,09	180,00
Батон нарезной	40	40				
Масло сливочное	10	10				

Всего за завтрак			14,46	22,27	67,32	520,45
Второй завтрак						
Кисломолочная продукция (ряженка)		160	4,8	6,4	7,36	112,0
Ряженка	164,8	160				
Всего за второй завтрак			4,8	6,4	7,36	112,0
Обед		50	0,65	3,05	3,1	42
Салат из свеклы с соленым огурцом						
Свекла	46	36,8				
Огурцы соленые	14	11,3				
Масло растительное	3	3				
Рассольник «Ленинградский» на л/б со сметаной		200/10	4,74	7,34	10,94	129,48
Бульон мясной	150	150				
Картофель	80	60				
Огурец соленый	20	10,2				
Морковь	10	7				
Лук - репка	4,8	2				
Крупа перловая	4	4				
Масло растительное	2	2				
Соль йодированная	0,4	0,4				
Лавровый лист		0,009				
Сметана	10	10				
Бефстроганов из отварной говядины		100	15,13	13,47	5,07	202
Говядина бескостная	86,6	80,7				
Масса отварного мяса		50				
Морковь	9,1	6,5				
Морковь (петрушка корень)	2	1,4				
Лук - репка	2,6	2,2				
Соль йодированная	0,4	0,4				
Соус молочный						
Молоко	50	50				
Масло сливочное	4	4				
Мука пшеничная	4	4				
Соль йодированная	0,3	0,3				
Масса полуфабриката		110				
Каша пшеничная рассыпчатая		130	5,68	5,28	31,99	198,13
Вода	90	90				
Крупа пшено	50	50				
Соль йодированная	0,3	0,3				
Масса готовой каши		125				
Масло сливочное	5	5				
Компот из сухофруктов		200	0,35		15,26	52,42
Вода	190	190				
Сухофрукты	11	10,3				
Сахар	8	8				
Хлеб целебный		25	1,47	0,24	11,11	47,25
Батон нарезной		40	3,0	1,16	20,0	105,2
Всего за обед			31,02	30,54	97,47	776,48
Уплотненный полдник						
Овощное рагу		150	3,16		21,47	165,79
Картофель	57,2	40				

Капуста свежая	60	48				
Морковь	60	48				
Лук	7	76				
Масло растительное	3	3				
Масло сливочное	2	2				
Сметана 15%	7	7				
Хлеб целебный		25	1,47	0,24	11,11	47,25
Чай с сахаром		200	0,12		8,0	31,34
Чай черный байховый	0,6	0,6				
Сахар – песок	8	8				
Вода	195	195				
Блинчики		75	5,88	5,3	36,45	177,37
Молоко	78	78				
Мука в/с	31,5	31,5				
Яйцо куриное	7,7	6,7				
Масло растительное	2,5	2,5				
Сахар – песок	2	2				
Соль йодированная	0,7	0,7				
Всего за уплотненный полдник			10,63	11,13	77,03	421,75
Всего за день			60,91	70,34	249,18	1830,68
День 4. Завтрак.						
Каша «Дружба»		200	5,07	6,44	42,81	266,88
Молоко	100	100				
Вода	68	68				
Крупа рисовая	14,6	14,6				
Крупа пшено	10,7	10,7				
Сахар – песок	4,85	4,85				
Соль йодированная	0,3	0,3				
Масло сливочное	4,85	4,85				
Кофейный напиток с молоком		200	3,1	3,25	14,48	96,75
Кофейный напиток	2,4	2,4				
Молоко	100	100				
Сахар – песок	8	8				
Вода	120	120				
Бутерброд с маслом, сыром		40/10/15	6,96	13,43	20,09	232,8
Батон нарезной	40	40				
Масло сладко – сливочное	10	10				
Сыр полутвердый	16	15				
Всего за завтрак			15,13	23,12	77,38	596,43
Второй завтрак						
Фрукт (бананы)		130	1,69		18,46	84,5
Бананы	185,9	130				
Всего за второй завтрак			1,69		18,46	84,5
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б со сметаной		200/10	3,84	6,86	7,88	128,56
Бульон куриный	160	160				
Капуста белокочанная	40	32				
Картофель	32	24				
Морковь	10	7				
Лук – репка	9,6	4				
Морковь (замена петрушки корня)	2,6	1,8				
Масло растительное	2	2				

Томатное пюре	2	1,3				
Соль йодированная	1,2	1,2				
Лавровый лист		0,008				
Сметана 15%	10	10				
Рагу из птицы		180	18,9	17,1	24,31	287,1
Курица 1 категории потрошенная	114,4	60,6				
Масса тушенной птицы		50				
Картофель	111,7	84				
Морковь	21,6	15				
Лук – репка	10,8	9				
Томатное пюре	7,2	4,5				
Масло растительное	1,8	1,8				
Мука пшеничная в/с	1,4	1,4				
Соль йодированная	0,6	0,6				
масса соуса		32				
Масса полуфабриката		218				
Компот из чернослива		200	0,75		13,38	52,69
Сушеный чернослив	11	37				
Сахар - песок	8	8				
Вода	202	202				
Хлеб целебный		25	1,47	0,24	11,11	47,25
Батон нарезной		20	1,5	0,58	10,0	52,6
Всего за обед			25,86	24,78	66,68	568,82
Уплотненный полдник						
Котлета рыбная		70	9,03	3,49	7,0	92,05
Минтай	69	50				
Молоко	19	19				
Хлеб пшеничный	14	14				
Масло сливочное	1	1				
Масло растительное	2	2				
Соль йодированная	0,4	0,4				
Масса полуфабриката		85				
Пюре из овощей		130	2,02	10,53	15,96	151,1
Свекла	146,3	117				
Масло сливочное	5	5				
Масло растительное	6,4	6,4				
Соль йодированная	0,3	0,3				
Хлеб целебный		25	1,47	0,24	11,11	47,25
Чай с сахаром		200	0,12		8,0	31,34
Чай черный байховый	0,6	0,6				
Сахар - песок	8	8				
Вода	195	195				
Кондитерские изделия (печенье)		30	2,4	5,4	20,1	138,0
Печенье		30				
Всего уплотненный полдник			15,04	19,66	62,17	459,74
Всего за день			57,72	67,56	244,69	1759,49
День 5. Завтрак.						
Каша гречневая вязкая		200	8,7	7,49	31,42	236,4
Молоко	94	94				
Вода	62	62				
Крупа гречневая	30	30				
Соль йодированная	0,5	0,5				
Масло сливочное	4,85	4,85				

Какао с молоком		200	3,94	7,34	14,43	109,69
Молоко	130	130				
Вода	80	80				
Какао порошок	1,2	1,2				
Сахар - песок	8,0	8,0				
Бутерброд с маслом		40/10	3,06	9,41	20,09	180,0
Батон нарезной	40	40				
Масло сладко - сливочное	10	10				
Всего за завтрак			15,7	21,24	65,94	526,09
Второй завтрак						
Кисломолочная продукция (йогурт)		160	4,64	4,0	24,0	150,4
Йогурт	160	160				
Всего за второй завтрак			4,64	4,0	24,0	150,4
Обед						
Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной		200/14,7/10	6,91	7,89	14,53	155,17
Куриный бульон	160	160				
Свекла	40	32				
Картофель	21,4	16				
Капуста белокочанная	20	16				
Морковь	12,6	9				
Морковь (замена корень петрушки)	2,6	13,8				
Лук – репка	9,6	4				
Томат – пюре	6	3,8				
Масло растительное	2	2				
Сахар – песок	2	2				
Соль йодированная	1,2	1,2				
Лавровый лист		0,008				
Курица	27	24				
Сметана	10	10				
Рыба, запеченная с картофелем под молочным соусом		180	13,25	9,83	14,18	216,54
Картофель	125,6	91				
Минтай или	113,9	85,9				
Горбуша	123,2	85,9				
Масса припущенной рыбы		7				
Соус молочный	36	36				
Молоко	36	36				
Масло сливочное	2,9	2,9				
Мука пшеничная в/с	2,9	2,9				
Соль йодированная	0,2	0,2				
Масло растительное	1,4	1,4				
Соль йодированная	1,3	1,3				
Масса полуфабриката		200				
Компот из кураги		200	0,48		14,97	60,61
Курага	11	16				
Вода	202	202				
Сахар – песок	8	8				
Хлеб целебный		25	1,47	0,24	11,11	47,25
Батон нарезной		20	1,5	0,58	10,0	52,6
Всего за обед			23,61	18,54	64,79	532,17
Уплотненный полдник						

Омлет с зеленым горошком		145	10,25	18,37	7,27	187,53
Яйцо куриное	69	60				
Молоко	60	60				
Зеленый горошек консервированный	45	29,2				
Масло растительное для смазки	2	2				
Соль йодированная	1,0	1,0				
Масса омлета запеченного		140				
Масло сливочное	5	5				
Хлеб целебный		25	1,47	0,24	11,11	47,25
Чай с сахаром		200	0,12		8,0	31,34
Чай черный байховый	0,6	0,6				
Сахар – песок	8	8				
Вода	195	195				
Батон нарезной		20	1,5	0,58	10,0	52,6
Всего за уплотненный полдник			13,34	19,19	36,38	318,72
Всего за день			57,29	62,97	221,11	1627,38
День 6. Завтрак						
Каша рисовая молочная		200	5,03	8,18	31,4	221,4
Молоко	102	102				
Вода	70	70				
Крупа рисовая	30	30				
Сахар – песок	4,85	4,85				
Соль йодированная	0,3	0,3				
Масло сливочное	4,85	4,85				
Кофейный напиток с молоком		200	3,1	3,25	14,48	96,75
Кофейный напиток	2,4	2,4				
Молоко	100	100				
Сахар – песок	8	8				
Вода	120	120				
Бутерброд с маслом		40/10	3,06	9,41	20,09	180
Батон нарезной	40	40				
Масло сладко – сливочное	10	10				
Всего за завтрак			11,19	20,84	65,97	498,15
Второй завтрак		180				
Сок	180	180			21,6	86,4
Сок	180	180				
Всего за второй завтрак					21,6	86,4
Обед						
Уха с крупой		200	5,92	2,73	15,12	107,84
Бульон рыбный	140	140				
Картофель	62	46,5				
Минтай или	33	24,1				
Горбуша	36	24,1				
Масса готовой рыбы		20				
Лук - репка	19	16				
Крупа перловая	6	5,9				
Масло сливочное	2	2				
Соль йодированная	1,2	1,2				
Оладьи из печени по-кунцевски		70	11,9	6,21		124,8
Печень говяжья мороженая	67,9	56				
Мука в\с	11,9	11,9				
Яйцо куриное	11,9	10,4				

Морковь	11,2	8				
Масло сливочное	1,4	1,4				
Масло растительное для смазки	1,4	1,4				
Соль йодированная	0,4	0,4				
Масса полуфабриката		87,5				
Макаронные изделия отварные		130	4,81	4,32	32,76	180,88
Макароны	44,2	44,2				
Масло сливочное	5,2	5,2				
Соль йодированная	1,3	1,3				
Кисель из концентрата		200			21,99	86,18
Вода	200	200				
Концентрат киселя	24	24				
Песок - сахар	7	7				
Хлеб целебный		50	2,93	0,47	22,22	94,5
Всего за обед			25,56	13,37	101,89	594,2
Уплотненный полдник						
Сырники, запеченные с повидлом		150/20	23,78	14,64	39,85	377,55
Творог 9%	138	136,5				
Мука пшеничная в\с	18,0	18,0				
Сахар – песок	12	12				
Яйцо куриное	7,5	6,6				
Сметана 15%	4,5	4,5				
Масло растительное	3	3				
Соль йодированная	0,4	0,4				
Ванилин	0,015	0,015				
Масса полуфабриката		177				
Повидло		20				
Чай с сахаром			0,12		8,0	31,34
Чай черный байховый	0,6	0,6				
Сахар – песок	8	8				
Вода	195	195				
Батон нарезной		40	3,0	1,16	20,0	105,2
Всего за уплотненный полдник			26,9	15,8	67,85	513,85
Всего за день			63,65	50,01	257,31	1792,6
День 7. Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая		200	7,28	10,4	34,85	256,48
Молоко	100	100				
Вода	68	68				
Крупа пшено	630	630				
Сахар - песок	4	4				
Соль йодированная	0,3	0,3				
Масло сливочное	5	5				
Какао с молоком		200	3,94	4,34	14,43	109,69
Молоко	130	130				
Вода	80	80				
Сахар – песок	1,2	1,2				
Какао порошок	8	8				
Бутерброд с маслом		40/10	3,06	9,41	20,09	180,0
Батон нарезной	40	40				
Масло сливочное	10	10				
Всего за завтрак			14,28	24,15	69,37	546,17
Второй завтрак						
Фрукт (яблоко)		130	0,52		14,69	59,8

Яблоки						
Всего за 2-ой завтрак						
Обед						
Свекольник со сметаной		200/10	2,12	5,28	14,25	93,89
Бульон мясной	160	160				
Свекла	64	51,2				
Картофель	46	34,4				
Лук репчатый	10,8	4,4				
Морковь	10	7				
Масло растительное	2	2				
Томат ,пюре	2,6	1,6				
Сахар - песок	2	2				
Соль йодированная	1,2	1,2				
Лавровый лист		0,008				
Сметана	10	10				
Кулебяка с мясом и рисом		150	25,96	18,53	49,1	387,49
Тесто№529		90				
Мука в/с	57,7	57,7				
Вода	23	23				
Сахар	3,05	3,05				
Яйцо куриное	4,1	3,1				
Масло сливочное или	2,6	2,6				
Растительное	2,6	2,6				
Дрожжи прессованные	1,7	1,7				
Соль йодированная	0,9	0,9				
Фарш к.365		79,5				
Мясо говядина	79,5	79,5				
Крупа рисовая	8	7,9				
Лук – репка	8	6,7				
Масло сливочное	4,8	4,8				
Соль йодированная	0,8	0,8				
Мука в/с	0,6	0,6				
Мука в\с на подсып	2,7	2,7				
Меланж	1,5	1,4				
Компот из изюма		200	0,14		14,81	58,48
Изюм	11	27				
Сахар – песок	8	8				
Вода	203	203				
Хлеб целебный		25	1,47	0,24	11,11	47,25
Всего за обед			29,69	24,05	89,24	587,11
Уплотненный полдник						
Яйцо вареное		40	5,08	4,6	0,28	62,8
Яйцо куриное		40				
Капуста тушеная с морковью в молоке		150	3,15	4,75	14,22	111,92
Капуста белокочанная	127,5	102				
Морковь	66	51				
Молоко	30	30				
Масло сливочное	4,5	4,5				
Мука пшеничная в/с	3	3				
Сахар – песок	1,5	1,5				
Соль йодированная	0,4	0,4				
Масса полуфабриката		190				

Хлеб целебный		25	1,47	0,24	11,11	47,25
Чай с сахаром		200	0,12		8,0	31,34
Чай черный байховый	0,6	0,6				
Сахар – песок	195	195				
Вода	8	8				
Батон нарезной		40	3,0	1,16	20,0	105,2
Всего за уплотненный полдник			12,82	10,75	53,61	368,51
Всего за день			57,31	58,95	236,94	1761,59
День 8. Завтрак						
Макаронные изделия отварные с сыром		160	9,6	8,0	28,28	224
Макаронные изделия	48,8	48,8				
Сыр	17,6	16,9				
Масло сливочное	4	4				
Соль йодированная	1,4	1,4				
Кофейный напиток с молоком		200	3,1	3,25	14,48	96,75
Кофейный напиток	2,4	2,4				
Молоко	100	100				
Сахар – песок	8	8				
Вода	120	120				
Бутерброд с маслом		40/10	3,06	9,41	20,09	180
Батон нарезной	40	40				
Масло сладко – сливочное	10	10				
Всего за завтрак			15,76	20,66	62,81	500,05
Второй завтрак						
Кисломолочный продукт (кефир)		160	4,48	5,12	6,56	94,4
Кефир	165,6	160				
Всего за второй завтрак			4,48	5,12	6,56	94,4
Обед						
Салат из капусты белокачанной		50	0,73	3	4,2	47,0
Капуста белокачанная	55	39,5				
Морковь	6	4,5				
Масло растительное	3	3				
Сахар – песок	2,5	2,5				
Соль йодированная	0,1	0,1				
Суп - пюре гороховый на п/б с гренками		200	6,7	4,26	28,0	183,2
Горох лущенный	20	20				
Картофель	60,1	42				
Морковь	10	8				
Лук репчатый	9,6	8				
Масло сливочное	2	2				
Масло растительное	2	2				
Хлеб пшеничный для гренок т.к. № 143	17,9	15				
Куриный бульон	130	130				
Котлеты из птицы припущенные		70	14	12,6	7,5	199
Куры 1 кат. Потрошенные	127	67				
Молоко	20	20				
Хлеб пшеничный	16	16				
Масло растительное	2	2				
Соль йодированная	0,3	0,3				
Масса полуфабrikата		103				

Пюре картофельное с морковью		130	2,73	5,2	24,54	141,92
Морковь	85,8	60				
Картофель	78	53				
Молоко	10	10				
Масло сливочное	6,5	6,5				
Соль йодированная	0,5	0,5				
Компот из кураги		200	0,48		14,97	60,61
Курага	11	16				
Вода	202	202				
Сахар – песок	8	8				
Хлеб целебный		50	2,93	0,47	22,22	94,5
Всего за обед			27,57	25,53	101,43	726,23
Уплотненный полдник						
Суп молочный гречневый		200	5,6	5,76	17,396	154,3
Молоко	140	140				
Вода	60	60	8,97	4,25	26,92	181,76
Крупа гречка	16	16				
Масло сливочное	2	2				
Сахар – песок	1,6	1,6				
Соль йодированная	1,2	1,2				
Ватрушка с творогом		60				
Тесто дрожжевое		46,4				
Мука в/с	29,8	29,8				
Вода	12	12				
Сахар – песок	1,6	1,6				
Яйцо куриное	1,8	1,5				
Масло сливочное	1,3	1,3				
Дрожжи прессованные	0,9	0,9				
Соль йодированная	0,5	0,5				
Мука на подсып	0,5	0,5				
Фарш творожный № 566		30				
Творог 9%	23,8	23,6				
Яйцо куриное	2,8	2,4				
Сахар – песок	2,7	2,7				
Масло сливочное	1,2	1,2				
Мука пшеничная в/с	1,2	1,2				
Ванилин	0,003	0,003				
Яйцо куриное для смазки	0,5	0,5				
масло растительное для смазки	0,5	0,5				
Чай с сахаром		200	0,12		8,0	31,34
Чай черный байховый	0,6	0,6				
Сахар – песок	195	195				
Вода	8	8				
Батон нарезной						
Всего за уплотненный полдник			14,69	10,01	52,28	367,4
Всего за день			62,5	61,32	223,08	1688,78
День 9. Завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая		200	7,28	9,92	35,38	254,48
Каша пшеничная вязкая						
Молоко	100	100				
Вода	68	68				
Крупа пшеничная	30	30				

Соль йодированная	4	4				
Сахар - песок	0,3	0,3				
Масло сливочное	5	5				
Какао с молоком		200	3,94	4,34	14,43	109,69
Молоко	130	130				
Вода	80	80				
Какао порошок	1,2	1,2				
Сахар - песок	8	8				
Бутерброд с маслом		40/10	3,06	9,41	20,09	180,0
Батон нарезной	40	40				
Масло сладко - сливочное	10	10				
Всего за завтрак			14,28	23,67	69,9	544,17
Второй завтрак						
Фрукт (яблоко)		130	0,52		14,69	59,8
Яблоки	148,2	130				
Всего за 2-ой завтрак			0,52		14,69	59,8
Обед						
Салат из моркови		50	0,6	3,0	5,6	52
Морковь	56,1	44,9				
Масло растительное	3	3				
Сахар - песок	2,5	2,5				
Суп картофельный с геркулесом, курицей		200/14,7	6,99	6,66	15,18	145,92
Бульон куриный	140	140				
Картофель	80	60				
Морковь	10	7,2				
Лук-репка	9,6	4				
Хлопья «Геркулес»	4	4				
Масло растительное	3	3				
Соль йодированная	1,2	1,2				
Лавровый лист		0,008				
Курица	27	24				
Биточек рыбный по - домашнему		70	5,94	4,48	8,19	159,6
Минтай	70,7	51,8				
Рис	3,5	3,5				
Лук - репка	8,4	7				
Яйцо куриное		2,8				
Молоко	7	7				
Батон на панировку	10,9	10,9				
или мука	7	7				
Масло растительное	3,5	3,5				
Соль йодированная	0,7	0,7				
Масса полуфабриката		79,1				
Картофельное пюре		130	3,51	5,2	21,68	142,51
Картофель	151	105				
Молоко	20	20				
Масло сливочное	5,85	5,85				
Соль йодированная	0,5	0,5				
Компот из сухофруктов		200	0,35		15,26	52,42
Сухофрукты	11					
Вода	190	190				
Сахар	8	8				
Хлеб целебный		25	1,47	0,24	11,11	47,25

Всего за обед			22,8	19,58	77,02	690,7
Уплотненный полдник						
Яйцо вареное		40	5,08	4,6	0,28	62,8
Яйцо куриное		40				
Капуста тушенная		150	3,0	5,1	16,5	103,5
Капуста белокочанная	252	159,2				
Томат – пюре	12	7,5				
Лук – репка	10,6	4,5				
Морковь	7,5	5,3				
Масло сливочное	6,75	6,75				
Сахар – песок	4,5	3				
Морковь (замена петрушки корень)	4,5	3				
Мука пшеничная в/с	1,9	1,9				
Соль йодированная	0,6	0,6				
масса полуфабриката		190				
Хлеб целебный		25	1,47	0,24	11,11	47,25
Чай с сахаром		200	0,12		8,0	31,34
Чай черный байховый	0,6	0,6				
Сахар – песок	8	8				
Вода	195	195				
Батон нарезной		40	3,0	1,16	20,0	105,2
Всего за уплотненный полдник			12,67	11,1	55,88	350,09
Всего за день			50,27	54,36	247,49	1644,76
День 10. Завтрак						
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»		200	7,52	9,96	29,37	234,9
Молоко	150	150				
Вода	26	26				
Хлопья «Геркулес»	30,0	30,0				
Сахар – песок	4	4				
Соль йодированная	0,3	0,3				
Масло сливочное	4	4				
Кофейный напиток с молоком		200	3,1	3,25	14,48	96,75
Кофейный напиток	2,4	2,4				
Молоко	100	100				
Сахар – песок	8	8				
Вода	120	120				
Бутерброд с маслом и сыром		40/10/15	6,96	13,43	20,09	232,8
Батон нарезной	40	40				
Масло сладко – сливочное	10	10				
Сыр полутвердый	16	15				
Всего за завтрак			17,58	26,64	63,,94	564,45
Второй завтрак		160	4,64	4,0	24,0	150,4
Кисломолочный продукт (йогурт)						
Йогурт	164,8	160				
Всего за второй завтрак			4,64	4,0	24,0	150,4
Обед						
Суп картофельный с клецками на к/б		200	2,98	3,57	13,51	127,9
Куриный бульон	140	140				
Картофель	55	40				
Морковь	10	7,2				
Лук - репка	9,6	6				

Масло растительное	2	2				
Соль йодированная	1,2	1,2				
Клецки мучные (т.к. 144)		20				
Вода	9,7	9,7				
Мука пшеничная в/с	6,2	6,2				
Яйцо куриное	20,0	1,8				
Масло сливочное	0,7	0,7				
Соль йодированная	0,12	0,12				
Плов из отварной птицы		180	11,07	13,45	33,05	289,89
Кура 1 кат. Потрошенная	150	150				
Крупа рисовая	40,5	40,5				
Масса готовой каши		113				
Бульон	23	23				
Морковь	19,8	8,1				
Лук - репка	16,2	11,7				
Масло растительное	7,2	7,2				
Соль йодированная	0,8	0,8				
Масса полуфабриката		212				
Компот из чернослива		200	0,15		13,38	52,69
Сушеный чернослив	11	37				
Сахар – песок	8	8				
Вода	202	202				
Хлеб целебный		50	2,93	0,47	22,22	94,56
Батон нарезной		40	3,0	1,16	20,0	105,2
Всего за обед			20,13	18,65	103,06	670,18
Уплотненный полдник						
Картофель, запеченный в сметанном соусе		150	4,7	8,86	21,79	178,63
Картофель	133,4	100,3				
Сыр	2,7	2,6				
Соль йодированная	1,2	1,2				
Масло растительное для смазки	2	2				
Соус 408		63				
Вода	35	35				
Сметана	31,5	31,5				
Масло сливочное	1,6	1,6				
Мука пшеничная в/с	1,6	1,6				
Соль йодированная	0,6	0,6				
Масса полуфабриката		170				
Чай с сахаром		200	0,12		8,0	31,34
Чай черный байховый	0,6	0,6				
Сахар – песок	8	8				
Вода	195	195				
Кондитерские изделия (пряники)		40	2,4	3,6	26,8	148,0
Всего за уплотненный полдник			7,22	12,46	56,59	357,97
Всего за день			51,57	61,75	247,59	17,43