



Утверждаю  
 Заведующий  
 МБДОУ «Детский сад «Мишутка»  
 И. А. Борисова  
 20 23 г.

**Примерное десятидневное меню**  
 для питания детей в возрасте от 1 до 3 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	
<b>День 1. Завтрак.</b>						
<b>Каша ячневая вязкая</b>		150	5,3	4,86	24,23	161,85
Молоко	72	72				
Вода	48	48				
Крупа ячневая	22,5	22,5				
Соль иодированная	0,4	0,4				
Масло сливочное	4,65	4,65				
Сахар - песок	4,65	4,65				
<b>Какао с молоком</b>		150	2,98	3,27	11,85	86,37
Молоко	97,5	97,5				
Вода	60	60				
Какао порошок	1	1				
Сахар - песок	7	7				
<b>Бутерброд с маслом</b>		30/8	2,3	7,47	15,07	138,74
Батон нарезной пшеничный	30	30				
Масло сладко - сливочное	8	8				
<b>Всего за завтрак</b>			10,58	15,6	51,15	386,96
<b>Второй завтрак</b>						
Сок		150			18	72
Сок	150	150				
<b>Всего за второй завтрак</b>					18	72
<b>Обед</b>						
Салат витаминный		30	0,36	1,53	1,65	21,9
Капуста белокочанная	21	15				
Морковь	8,6	6,9				
Яблоки	9	6,3				
Масло растительное	1,5	1,5				
Соль йодированная	0,08	0,08				
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей		150/1 2,5	3,77	5,33	14,31	126,37
Бульон куриный	127,5	127,5				
Картофель	40,1	30				
Морковь	7,5	5,4				
Макаронные изделия	7,5	7,5				
Лук репка	7,2	3				

Масло растительное	3	3				
Томатное пюре	1,5	1,4				
Соль йодированная	0,9	0,9				
Курица	23	20,3				
Сердце, тушенное в соусе		60	10,8	6,91	3,42	114,03
Сердце говяжье	79,5	60,7				
Масса отварного сердца		40				
Лук - репка	8,6	3,6				
Морковь	5	3,6				
Вода	5,7	5,7				
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		100				
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>		110	6,24	4,66	34,58	194,41
Вода	75	75				
Крупа гречневая ядрица	50,4	50,4				
Соль йодированная	0,3	0,3				
Масса готовой каши		105,8				
Масло сливочное	4,2	4,2				
<b>Кисель из концентрата</b>		150			21,55	84,94
Вода	150	150				
Концентрат киселя	18	18				
Сахар - песок	5	5				
<b>Хлеб целебный</b>		40	2,34	0,38	17,76	75,6
<b>Всего за обед</b>			23,51	18,81	93,27	617,25
<b>Уплотненный полдник</b>						
Запеканка из творога со сгущенным молоком						
Творог 9%	111,6	110,4	20,16	16,29	29,78	280,05
Сахар - песок	7,2	7,2				
Крупа манная	7,2	7,2				
Яйцо куриное	5,5	4,8				
Сметана 15%	3,6	3,6				
Сухари	4,8	4,8				
Масло сливочное	3,6	3,6				
Масло растительное для смазки	2,4	2,4				
Соль йодированная	0,3	0,3				
Ванилин	0,01	0,01				
Масса полуфабриката		142				
Молоко, сгущенное с сахаром		15				
Чай с сахаром		150	0,1		7,0	27,36
Чай черный байховый	0,5	0,5				
Сахар - песок	7	7				
Вода	146	146				
Батон нарезной		20	1,5	0,58	10,0	52,6
<b>Всего за полдник</b>			21,76	16,87	46,79	360,01
<b>Всего за день</b>			55,85	51,28	205,21	1436,22
<b>День 2. Завтрак.</b>						
Каша манная молочная жидкая		150	6,34	7,41	24,6	184,76
Молоко	79	79				

Вода	50	50				
Крупа манная	22,5	22,5				
Сахар - песок	3,65	3,65				
Соль йодированная	0,2	0,2				
Масло сливочное	3,65	3,65				
<b>Кофейный напиток с молоком</b>		150	2,35	2,44	12,02	77,04
Кофейный напиток	2	2				
Молоко	75	75				
Сахар – песок	7	7				
Вода	90	90				
<b>Бутерброд с маслом</b>		30/8	2,3	7,47	15,07	138,74
Батон нарезной пшеничный	30	30				
Масло сладко - сливочное	8	8				
<b>Всего завтрак</b>			10,99	17,32	51,69	400,14
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукт (банан)		120	1,56		17,04	78
Бананы		120				
<b>Всего за второй завтрак</b>			1,56		17,04	78
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с мясными фрикадельками		150	5,37	5,75	13,11	91,2
Вода	105	105				
Картофель	80	60				
Морковь	7,5	5,4				
Лук – репка	7,2	3				
Масло растительное	1,5	1,5				
Томатное пюре	1,5	1,4				
Соль йодированная	0,9	0,9				
Фрикадельки мясные		24				
Говядина бескостная	29,3	27,4				
Лук - репка	2,9	2,4				
Яйцо куриное	2,2	1,9				
Соль йодированная	0,1	0,1				
<b>Котлета из говядины</b>		60	10,56	10,15	10,78	176,86
Говядина бескостная	52,2	48,6				
Молоко	13,2	13,2				
Хлеб пшеничный	10,8	10,8				
Сухари	6,6	6,6				
Масло растительное	2,4	2,4				
Соль йодированная	0,2	0,2				
Масса полуфабриката		79,2				
<b>Капуста тушеная</b>		110	2,51	3,99	8,36	77,94
Капуста белокочанная	184,8	117				
Томатное пюре	8,8	5,5				
Лук – репка	7,8	3,3				
Морковь	5,5	3,9				
Масло сливочное	4,95	4,95				
Сахар - песок	3,3	3,3				
Морковь (петрушка корень)	3,3	2,2				
Мука пшеничная в/с	1,3	1,3				
Соль йодированная	0,4	0,4				
Масса полуфабриката		140				
<b>Компот из сухофруктов</b>		150	0,29		12,95	50,59

Вода	143	143				
Сухофрукты	9	11				
Сахар	7	7				
<b>Хлеб целебный</b>		40	2,34	0,38	17,76	75,6
<b>Батон нарезной</b>		15	1,13	0,44	7,5	39,45
<b>Всего за обед</b>			22,2	20,71	70,46	511,64
Уплотненный полдник						
<b>Суп молочный пшениный</b>		150	4,08	5,39	15,27	122,59
Молоко	105	105				
Вода	45	45				
Крупа пшено	12	11,9				
Масло сливочное	1,5	1,5				
Сахар - песок	1,2	1,2				
Соль йодированная	0,9	0,9				
<b>Пирожок печеный с картофелем и луком</b>		60	4,86	3,7	29,95	163,59
Тесто дрожжевое		43				
Мука пшеничная в\с	27,5	27,5				
Вода	7,4	7,4				
Масло сливочное	3	3				
Яйцо куриное	3,5	3				
Сахар - песок	2	2				
Дрожжи прессованные	0,9	0,9				
Соль йодированная	0,3	0,3				
Мука	0,5	0,5				
Фарш картофельный с луком		25				
Картофель	30,2	22,7				
Лук – репка	7,8	6,5				
Масло растительное	1	1				
Соль йодированная	0,3	0,3				
Яйцо куриное для смазки	0,5	0,5				
Масло растительное для смазки	0,5	0,5				
<b>Чай с сахаром</b>		150	0,1		7,01	27,36
Чай черный байховый	0,5	0,5				
Сахар - песок	7	7				
Вода	146	146				
<b>Всего за полдник</b>			9,04	9,09	52,23	313,54
<b>Всего за день</b>			43,79	47,12	191,42	1303,32
<b>День 3. Завтрак.</b>						
Вермишель молочная		150	5,641	6,41	24,6	173,36
Вермишель	22,5	22,5				
Молоко	113	113				
Сахар - песок	3	3				
Масло сливочное	3	3				
<b>Какао с молоком</b>		150	2,98	3,27	11,85	86,37
Молоко	97,5	97,5				
Вода	60	60				
Сахар – песок	7	7				
Какао порошок	1	1				
<b>Бутерброд с маслом</b>		30/8	2,3	7,47	15,07	138,74
Батон нарезной	30	30				
Масло сливочное	8	8				
<b>Всего за завтрак</b>			10,89	17,15	51,52	398,47

<b>Второй завтрак</b>						
Кисломолочная продукция (ряженка)		150	4,5	6	7,05	105
Ряженка		150				
<b>Всего за второй завтрак</b>			4,5	6	7,05	105
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с соленым огурцом		30	0,39	1,83	1,86	25,2
Свекла	27,6	22,1				
Огурцы соленые	8,4	6,8				
Масло растительное	1,8	1,8				
<b>Рассольник «Ленинградский» на л/б со сметаной</b>		150/7,5	3,63	5,69	8,21	99,68
Бульон мясной	113	113				
Картофель	60	45				
Огурец соленый	15	7,7				
Морковь	7,5	5,3				
Лук - репка	3,6	1,5				
Крупа перловая	3	3				
Масло растительное	1,5	1,5				
Соль йодированная	0,3	0,3				
Лавровый лист		0,006				
Сметана	7,5	7,5				
<b>Бефстроганов из отварной говядины</b>		80	12,11	10,77	4,05	161,6
Говядина бескостная	69,3	64,6				
Масса отварного мяса		40				
Морковь	7,3	5,2				
Морковь (петрушка корень)	1,6	1,2				
Лук - репка	2,1	1,7				
Соль йодированная	0,3	0,3				
Соус молочный		40				
Молоко		40				
Масло сливочное	3,2	3,2				
Мука пшеничная	3,2	3,2				
Соль йодированная	0,2	0,2				
Масса полуфабриката		90				
Каша пшеничная рассыпчатая		110	4,8	4,46	27,06	167,64
Вода	76	76				
Крупа пшено	42,3	42,3				
Соль йодированная	0,3	0,3				
Масса готовой каши		105,8				
Масло сливочное	4,2	4,2				
<b>Компот из сухофруктов</b>		150	0,29		12,95	50,59
Вода	143	143				
Сухофрукты	9	11				
Сахар	7	7				
<b>Хлеб целебный</b>		20	1,17	0,18	8,89	37,8
<b>Батон нарезной</b>		30	2,25	0,87	15,0	78,9
<b>Всего за обед</b>			24,64	23,81	78,02	621,41
<b>Уплотненный полдник</b>						
Овощное рагу		130	2,74	4,84	18,54	143,34
Картофель	52,1	36,4				
Капуста свежая	52	41,6				

Морковь	52	41,6				
Лук	6	5,2				
Масло растительное	2,6	2,6				
Масло сливочное	1,7	1,7				
Сметана 15%	6,1	6,1				
<b>Хлеб целебный</b>		20	1,17	0,19	8,89	37,8
<b>Чай с сахаром</b>		150	0,1		7,01	27,36
Чай черный байховый	0,5	0,5				
Сахар – песок	7	7				
Вода	146	146				
Блинчики		60	4,7	4,24	21,16	141,81
Молоко	62,4	62,4				
Мука в/с	25,2	25,2				
Яйцо куриное	6,1	5,3				
Масло растительное	2	2				
Сахар – песок	1,6	1,6				
Соль йодированная	0,6	0,6				
<b>Всего за уплотненный полдник</b>			8,71	9,27	55,6	350,31
<b>Всего за день</b>			48,74	56,23	192,19	1474,89
<b>День 4. Завтрак.</b>						
<b>Каша «Дружба»</b>		150	3,81	4,83	33,1	200,69
Молоко	75	75				
Вода	51	51				
Крупа рисовая	11	11				
Крупа пшено	8	8				
Сахар – песок	3,65	3,65				
Соль йодированная	0,2	0,2				
Масло сливочное	3,65	3,65				
<b>Кофейный напиток с молоком</b>		150	2,35	2,44	12,02	77,04
Кофейный напиток	2	2				
Молоко	75	75				
Сахар – песок	7	7				
Вода	90	90				
<b>Бутерброд с маслом, сыром</b>		30/8/10	4,9	10,15	15,07	173,94
Батон нарезной	30	30				
Масло сладко – сливочное	8	8				
Сыр полутвердый	10,6	10				
<b>Всего за завтрак</b>			11,06	17,42	60,19	451,67
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукт (бананы)		120	1,56		17,04	78,0
Бананы	171,6	120				
<b>Всего за второй завтрак</b>			1,56		17,04	78,0
<b>Обед</b>						
<b>Щи из свежей капусты с картофелем на к/б со сметаной</b>		150/7,5	3,13	5,33	5,92	96,42
Бульон куриный	120	120				
Капуста белокочанная	30	24				
Картофель	24	18				
Морковь	7,5	5,3				
Лук – репка	7,2	3				
Морковь (замена петрушки корня)	2	1,4				
Масло растительное	1,5	1,5				
Томатное пюре	1,5	1				

Соль йодированная	0,9	0,9				
Лавровый лист		0,006				
Сметана 15%	7,5	7,5				
<b>Рагу из птицы</b>		150	15,75	14,25	20,26	239,25
Курица 1 категории потрошенная	91,5	48,5				
Масса тушенной птицы		40				
Картофель	93,3	70				
Морковь	18	12,8				
Лук – репка	9	7,5				
Томатное пюре	5,9	3,7				
Масло растительное	1,5	1,5				
Мука пшеничная в/с	1,1	1,1				
Соль йодированная	0,5	0,5				
масса соуса		26				
<b>Масса полуфабриката</b>		182				
<b>Компот из чернослива</b>		150	0,12		11,41	44,81
Сушеный чернослив	9	13,3				
Сахар - песок	7	7				
Вода	152	152				
<b>Хлеб целебный</b>		20	1,17	0,19	8,89	37,8
<b>Батон нарезной</b>		15	1,13	0,44	7,5	39,45
<b>Всего за обед</b>			21,3	20,21	53,98	457,73
<b>Уплотненный полдник</b>						
<b>Котлета рыбная</b>		60	7,74	2,99	6	78,9
Минтай	59,1	42,9				
Молоко	16	16				
Хлеб пшеничный	12	12				
Масло сливочное	0,9	0,9				
Масло растительное	1,7	1,7				
Соль йодированная	0,3	0,3				
<b>Масса полуфабриката</b>		73				
Пюре из овощей		110	1,63	8,39	13,51	128,07
Свекла	123,8	99				
Масло сливочное	5	5				
Масло растительное	4,8	4,8				
Соль йодированная	0,3	0,3				
<b>Хлеб целебный</b>		20	1,17	0,19	8,89	37,8
<b>Чай с сахаром</b>		150	0,1		7,01	27,36
Чай черный байховый	0,5	0,5				
Сахар - песок	7	7				
Вода	146	146				
<b>Кондитерские изделия (печенье)</b>		15	1,2	2,7	10,05	69
Печенье	15	15				
<b>Всего уплотненный полдник</b>			11,84	14,27	45,46	341,13
<b>Всего за день</b>			45,76	51,9	186,67	1350,53
<b>День 5. Завтрак.</b>						
<b>Каша гречневая вязкая</b>		150	6,53	5,62	23,56	175,36
Молоко	70	70				
Вода	47	47				
Крупа гречневая	22,5	22,5				
Соль йодированная	0,4	0,4				
Масло сливочное	3,65	3,65				

<b>Какао с молоком</b>		150	2,98	3,27	11,85	86,37
Молоко	97,5	97,5				
Вода	60	60				
*Какао порошок	1	1				
Сахар - песок	7	7				
<b>Бутерброд с маслом</b>		30/8	2,3	7,47	15,07	138,74
Батон нарезной	30	30				
Масло сладко - сливочное	8	8				
<b>Всего за завтрак</b>			11,81	16,36	50,48	400,47
<b>Второй завтрак</b>						
<b>Кисломолочная продукция (йогурт)</b>		150	4,35	3,75	22,5	141
Йогурт	154,5	150				
<b>Всего за второй завтрак</b>			4,35	3,75	22,5	141
<b>Обед</b>						
<b>Борщ с капустой и картофелем с курицей со сметаной</b>		150/12,5/7,5	5,77	6,36	10,97	122,787
Куриный бульон	120	120				
Свекла	30	24				
Картофель	16,1	12				
Капуста белокочанная	15	12				
Морковь	9,5	6,8				
Морковь (замена корень петрушки)	2	1,4				
Лук – репка	7,2	3				
Томат – пюре	4,5	2,9				
Масло растительное	1,5	1,5				
Сахар – песок	1,5	1,5				
Соль йодированная	0,8	0,8				
Лавровый лист		0,006				
Курица	23	20,3				
Сметана	7,5	7,5				
<b>Рыба, запеченная с картофелем под молочным соусом</b>		150	11,04	4,44	11,82	130,8
Картофель	103,5	75		8,19		190,29
Минтай или	97,6	73,6				
Горбуша	105,6	73,6				
Масса припущенной рыбы		60				
Соус молочный	30	30				
Молоко	30	30				
Масло сливочное	2,4	2,4				
Мука пшеничная в/с	2,4	2,4				
Соль йодированная	0,2	0,2				
<b>Масса полуфабриката</b>		167				
<b>Компот из кураги</b>		150	0,69		12,72	51,29
Курага	9	9				
Вода	152	152				
Сахар – песок	7	7				
<b>Хлеб целебный</b>		20	1,17	0,19	8,89	37,8
Батон нарезной		15	0,13	0,44	7,5	39,45
<b>Всего за обед</b>			19,5	15,8	51,9	441,61
<b>Уплотненный полдник</b>						
Омлет с зеленым горошком		95	7,13	9,5	5,23	122,87
Яйцо куриное	44,4	38,6				



Молоко	40	40				
Зеленый горошек консервированный	28,9	18,8				
Масло растительное для смазки	1,3	1,3				
Соль йодированная	0,6	0,6				
Масса омлета запеченного		90				
Масло сливочное	5	5				
<b>Хлеб целебный</b>		20	1,17	0,19	8,89	37,8
<b>Чай с сахаром</b>		150	0,1		7,01	27,36
Чай черный байховый	0,5	0,5				
Сахар – песок	7	7				
Вода	146	146				
<b>Батон нарезной</b>		15	1,13	0,44	75	39,45
<b>Всего за уплотненный полдник</b>			9,53	10,13	28,63	227,48
<b>Всего за день</b>			45,19	45,42	173,51	1310,56
<b>День 6. Завтрак</b>						
<b>Каша рисовая молочная</b>		150	3,78	4,77	23,55	152,2
Молоко	76	76		6,14		166,05
Вода	53	53				
Крупа рисовая	22,5	22,5				
Сахар – песок	3,65	3,65				
Соль йодированная	0,2	0,2				
Масло сливочное	3,65	3,65				
<b>Кофейный напиток с молоком</b>		150	2,35	2,44	12,02	77,04
Кофейный напиток	2	2				
Молоко	75	75				
Сахар – песок	7	7				
Вода	90	90				
<b>Бутерброд с маслом</b>		30/8	2,3	7,47	15,07	138,74
Батон нарезной	30	30				
Масло сладко – сливочное	8	8				
<b>Всего за завтрак</b>			8,43	16,05	50,64	381,83
<b>Второй завтрак</b>						
Сок		150			18	72
Сок	150	150				
<b>Всего за второй завтрак</b>					18	72
<b>Обед</b>						
<b>Уха с крупой</b>		150	4,44	2,05	11,35	80,93
Бульон рыбный	105	105				
Картофель	46,5	46,5				
Минтай или	24,8	18,1				
Горбуша	27	18,1				
Масса готовой рыбы		15				
Лук - репка	14,3	12				
Крупа перловая	4,5	4,5				
Масло сливочное	1,5	1,5				
Соль йодированная	0,9	0,9				
<b>Оладьи из печени по-кунцевски</b>		60	10,2	5,37	8,4	107,72
Печень говяжья мороженая	58,2	48				
Мука в\с	10,2	10,2				
Яйцо куриное	10,2	10,2				
Морковь	9,6	6,8				
Масло сливочное	1,2	1,2				

Масло растительное для смазки	1,2	1,2				
Соль йодированная	0,3	0,3				
<b>Масса полуфабриката</b>		75				
<b>Макаронные изделия отварные</b>		110	4,07	3,67	27,79	153,34
Макароны	37,4	37,4				
Масло сливочное	4,4	4,4				
Соль йодированная	1,1	1,1				
<b>Кисель из концентрата</b>		150			16,24	63,7
Вода	150	150				
Концентрат киселя	18	18				
Песок - сахар	5	5				
<b>Хлеб целебный</b>		40	2,34	0,38	17,76	75,6
<b>Всего за обед</b>			21,05	11,47	81,54	481,29
<b>Уплотненный полдник</b>						
<b>Сырники, запеченные с повидлом</b>		120/15	19,02	11,71	31,23	299,9
Творог 9%	110,4	109,2				
Мука пшеничная в\с	14,4	14,4				
Сахар – песок	9,6	9,6				
Яйцо куриное	6	5,3				
Сметана 15%	3,6	3,6				
Масло растительное	2,4	2,4				
Соль йодированная	0,3	0,3				
Ванилин	0,01	0,01				
<b>Масса полуфабриката</b>		141,6				
Повидло	15	15				
Чай с сахаром		150	0,1		7,01	27,36
Чай черный байховый	0,5	0,5				
Сахар – песок	7	7				
Вода	146	146				
<b>Батон нарезной</b>	7	7	2,25	0,87	15,0	78,9
<b>Всего за уплотненный полдник</b>			21,37	12,58	53,24	406,16
<b>Всего за день</b>			50,85	40,2	203,42	1341,28
<b>День 7. Завтрак</b>						
<b>Каша пшенная молочная жидкая</b>		150	5,46	7,77	26,14	193,11
Молоко	75	75				
Вода	51	51				
Крупа пшено	22,5	22,5				
Сахар - песок	3	3				
Соль йодированная	0,2	0,2				
Масло сливочное	3,75	3,75				
<b>Какао с молоком</b>		150	2,98	3,27	11,85	86,37
Молоко	97,5	97,5				
Вода	60	60				
Сахар – песок	7	7				
Какао порошок	1	1				
<b>Бутерброд с маслом</b>		30/8	2,3	7,47	15,07	138,74
Батон нарезной	30	30				
Масло сливочное	8	8				
<b>Всего за завтрак</b>			10,74	18,51	53,06	418,22
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукт (яблоко)		120	0,48		13,56	55,2
Яблоки	136,8	120				
<b>Всего за 2-ой завтрак</b>			0,48		13,56	55,2

<b>Обед</b>						
<b>Свекольник со сметаной</b>		150/75	1,6	3,97	10,69	70,45
•Бульон мясной	120	120				
•Свекла	48	38,4				
Картофель	34,5	25,8				
Лук репчатый	8,1	3,3				
Морковь	7,5	5,3				
Масло растительное	1,5	1,5				
Томат ,пюре	2	1,2				
Сахар - песок	1,5	1,5				
Соль йодированная	0,9	0,9				
Лавровый лист		0,006				
Сметана	7,5	7,5				
<b>Кулебяка с мясом и рисом</b>		<b>130</b>	<b>22,5</b>	<b>16,05</b>	<b>42,55</b>	<b>335,82</b>
Тесто№529		78				
Мука в/с	50	50				
Вода	20	20				
Сахар	2,65	2,65				
Яйцо куриное	2,9	2,7				
Масло сливочное или	2,25	2,25				
Растительное	2,25	2,25				
Дрожжи прессованные	1,5	1,5				
Соль йодированная	0,8	0,8				
Фарш к.365		68,9				
Мясо говядина	68,9	68,9				
Крупа рисовая	6,9	6,9				
Лук – репка	6,9	5,8				
Масло сливочное	4,1	4,1				
Соль йодированная	0,7	0,7				
Мука в/с	0,6	0,6				
Мука в\с на подсып	2,3	2,3				
Меланж	1,3	1,2				
<b>Компот из изюма</b>		<b>150</b>	<b>0,12</b>		<b>12,58</b>	<b>49,49</b>
Изюм	9	14,4				
Сахар – песок	7	7				
Вода	152	152				
<b>Хлеб целебный</b>		<b>20</b>	<b>1,17</b>	<b>0,19</b>	<b>8,89</b>	<b>37,8</b>
<b>Всего за обед</b>			<b>25,39</b>	<b>20,21</b>	<b>74,71</b>	<b>493,56</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
Яйцо вареное		40	5,08	4,6	0,28	62,8
Яйцо куриное		40				
Капуста тушеная с морковью в молоке		130				
Капуста белокочанная	110,5	88,4	2,73	4,12	12,32	97
Морковь	57,2	44,2				
Молоко	26	26				
Масло сливочное	3,9	3,9				
Мука пшеничная в/с	2,6	2,6				
Сахар – песок	1,3	1,3				
Соль йодированная	0,3	0,3				
<b>Масса полуфабриката</b>		<b>165</b>				
<b>Хлеб целебный</b>		<b>20</b>	<b>1,17</b>	<b>0,19</b>	<b>8,89</b>	<b>37,8</b>
<b>Чай с сахаром</b>		<b>150</b>	<b>0,1</b>		<b>7,01</b>	<b>27,36</b>

Чай черный байховый	0,5	0,5				
Сахар – песок	7	7				
Вода	146	146				
<b>Батон нарезной</b>		15	2,25	0,87	15,0	78,9
<b>Всего за уплотненный полдник</b>			11,33	9,78	43,5	303,86
<b>Всего за день</b>			47,94	48,5	185,83	1270,84
<b>День 8. Завтрак</b>						
Макаронные изделия отварные с сыром			8,4	7,0	24,71	196
Макаронные изделия	42,7	42,7				
Сыр	15,4	14,8				
Масло сливочное	3,5	3,5				
Соль йодированная	1,3	1,3				
<b>Кофейный напиток с молоком</b>		150	2,35	2,44	12,02	77,04
Кофейный напиток	2	2				
Молоко	75	75				
Сахар – песок	7	7				
Вода	90	90				
<b>Бутерброд с маслом</b>		30/8	2,3	7,47	15,07	138,74
Батон нарезной	30	30				
Масло сладко – сливочное	8	8				
<b>Всего за завтрак</b>			1305	16,91	51,8	411,78
<b>Второй завтрак</b>						
<b>Кисломолочный продукт (кефир)</b>		150	4,2	4,8	6,15	88,5
Кефир	155,3	150				
<b>Всего за второй завтрак</b>			4,2	4,8	6,15	88,5
<b>Обед</b>						
<b>Салат из капусты белокочанной</b>		30	0,44	1,8	2,52	28,2
Капуста белокочанная	33	23,7				
Морковь	3,6	2,7				
Масло растительное	1,8	1,8				
Сахар – песок	1,5	1,5				
Соль йодированная	0,08	0,08				
<b>Суп - пюре гороховый на п/б с гренками</b>		150	4,94	3,1	21,05	137,3
Горох лущенный	15	15				
Картофель	45,1	31,5				
Морковь	7,5	6				
Лук репчатый	7,2	6				
Масло сливочное	1,5	1,5				
Масло растительное	1,5	1,5				
<b>Хлеб пшеничный для гренок т.к. № 143</b>	11,9	10				
Куриный бульон	98	98				
<b>Котлеты из птицы припущенные</b>		60	12	10,8	6,4	170,57
Куры 1 кат. Потрошенные	108,9	57,4				
Молоко	17	17				
Хлеб пшеничный	13,7	13,7				
Масло растительное	1,7	1,7				
Соль йодированная	0,3	0,3				
Масса полуфабриката		88				
<b>Пюре картофельное с морковью</b>		110	2,31	4,4	20,24	121,1
Морковь	72,6	51				

Картофель	66	45				
Молоко	9	9				
Масло сливочное	5,5	5,5				
Соль йодированная	0,4	0,4				
<b>*Компот из кураги</b>		150	0,39		12,71	51,29
Курага	9	13				
Вода	152	152				
Сахар – песок	7	7				
<b>Хлеб целебный</b>		40	2,34	0,38	17,76	75,6
<b>Всего за обед</b>			22,42	20,48	80,68	584,06
<b>Уплотненный полдник</b>						
<b>Суп молочный гречневый</b>		150	4,2	4,32	12,95	115,73
Молоко	105	105				
Вода	45	45				
Крупа гречка	12	12				
Масло сливочное	1,5	1,5				
Сахар – песок	1,2	1,2				
Соль йодированная	0,9	0,9				
<b>Ватрушка с творогом</b>		60	8,97	5,2	26,92	181,76
<b>Тесто дрожжевое</b>		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	0,88	0,88				
Соль йодированная	0,46	0,46				
Мука на подсып	0,5	0,5				
Фарш творожный № 566		30				
Творог 9%	23,8	23,8				
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				
<b>Чай с сахаром</b>		150	0,1		7,01	27,36
Чай черный байховый	0,5	0,5				
Сахар – песок	7	7				
Вода	146	146				
<b>Батон нарезной</b>		15				
<b>Всего за уплотненный полдник</b>			13,27	9,52	46,88	324,85
<b>Всего за день</b>			52,94	51,71	185,51	1409,19
<b>День 9. Завтрак</b>						
<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>		150	5,46	7,44	26,53	190,86
<b>Каша пшеничная вязкая</b>		150				
Молоко	75	75				
Вода	51	51				
Крупа пшеничная	22,5	22,5				
Соль йодированная	0,2	0,2				
Сахар - песок	3	3				
Масло сливочное	3,75	3,75				

<b>Какао с молоком</b>		150	2,98	3,27	11,85	86,37
Молоко	97,5	97,5				
Вода	60	60				
*Какао порошок	1	1				
Сахар - песок	7	7				
<b>Бутерброд с маслом</b>		30/8	2,3	7,47	15,07	138,34
Батон нарезной	30	30				
Масло сладко - сливочное	8	8				
<b>Всего за завтрак</b>			10,74	18,18	53,45	415,57
<b>Второй завтрак</b>						
<b>Фрукт (яблоко)</b>		120	0,48		13,56	55,2
Яблоки	136,8	120				
<b>Всего за 2-ой завтрак</b>			0,48		13,56	55,2
<b>Обед</b>						
<b>Салат из моркови</b>		30	0,36	1,8	3,36	31,2
Морковь	33,6	26,9				
Масло растительное	1,8	1,8				
Сахар – песок	1,5	1,5				
<b>Суп картофельный с геркулесом, курицей</b>		150/12,5	5,71	5,44	11,39	115,54
Бульон куриный	105	105				
Картофель	60	45				
Морковь	7,5	5,4				
Лук-репка	7,2	3				
Хлопья «Геркулес»	3	3				
Масло растительное	2,3	2,3				
Соль йодированная	0,9	0,9				
Лавровый лист		0,006				
Курица	23	20,3				
<b>Биточек рыбный по - домашнему</b>		60	8,52	3,84	7,02	136,8
Минтай	60,6	44,4				
Рис	3	3				
Лук - репка	7,2	6				
Яйцо куриное		2,4				
Молоко	6	6				
Батон на панировку	9,4	9,4				
или мука	6	6				
Масло растительное	3	3				
Соль йодированная	0,6	0,6				
Масса полуфабриката		67,8				
<b>Картофельное пюре</b>		110	2,97	4,4	18,34	120,59
Картофель	128	89				
Молоко	17	17				
Масло сливочное	4,95	4,95				
Соль йодированная	0,4	0,4				
<b>Компот из сухофруктов</b>		150	0,29		12,95	50,59
Сухофрукты	9	11				
Ввода	143	143				
Сахар	7	7				
<b>Хлеб целебный</b>		20	1,17	0,19	8,89	37,8
<b>Всего за обед</b>			19,02	15,67	61,95	492,52
<b>Уплотненный полдник</b>						
Яйцо вареное		40	5,08	4,6	0,28	62,8

Яйцо куриное		40				
<b>Капуста тушенная</b>		130	2,96	4,72	14,3	92,11
Капуста белокочанная	218,4	138				
Томат – 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	3,9				
Морковь (замена петрушки корень)	3,9	2,6				
Мука пшеничная в/с	1,6	1,6				
Соль йодированная	0,5	0,5				
<b>Хлеб целебный</b>		20	1,17	0,19	8,89	37,8
<b>Чай с сахаром</b>		150	0,1		7,01	27,36
Чай черный байховый	0,5	0,5				
Сахар – песок	7	7				
Вода	146	146				
<b>Батон нарезной</b>		15	2,25	0,87	15,0	78,9
<b>Всего за уплотненный полдник</b>			11,56	10,38	45,48	298,97
<b>Всего за день</b>			41,2	44,23	174,44	1262,26
<b>День 10. Завтрак</b>						
<b>Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»</b>		150	5,66	7,5	22,06	176,25
Молоко	113	113				
Вода	19	19				
Хлопья «Геркулес»	22,5	22,5				
Сахар – песок	3	3				
Соль йодированная	0,2	0,2				
Масло сливочное	3	3				
<b>Кофейный напиток с молоком</b>		150	2,35	2,44	12,02	77,04
Кофейный напиток	2	2				
Молоко	75	75				
Сахар – песок	7	7				
Вода	90	90				
<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>		30/8	4,9	10,15	15,07	173,94
Батон нарезной	30	30				
Масло сладко – сливочное	8	8				
Сыр полутвердый	10,6	10				
<b>Всего за завтрак</b>			12,91	20,09	49,15	427,23
<b>Второй завтрак</b>						
<b>Кисломолочный продукт (йогурт)</b>		150	4,35	3,75	22,5	141,0
Йогурт	154,5	150				
<b>Всего за второй завтрак</b>			4,35	3,75	22,5	141,0
<b>Обед</b>						
<b>Суп картофельный с клецками на к/б</b>		150	2,24	2,68	10,13	95,93
Куриный бульон	105	105				
Картофель	41,3	30				
Морковь	7,5	5,4				
Лук - репка	7,2	4,5				
Масло растительное	1,5	1,5				
Соль йодированная	0,9	0,9				
Клецки мучные (т.к. 144)		15				
Вода	7,3	7,3				

Мука пшеничная в/с	4,6	4,6				
Яйцо куриное	1,5	1,3				
Масло сливочное	0,5	0,5				
Соль йодированная	0,09	0,09				
<b>Плов из отварной птицы</b>		150	9,23	11,21	27,71	241,58
Кура 1 кат. Потрошенная	120	40				
Крупа рисовая	33,8	33,4				
<b>Масса готовой каши</b>		95				
Бульон	20	20				
Морковь	13,5	9,8				
Лук - репка	16,5	6,8				
Масло растительное	6	6				
Соль йодированная	0,7	0,7				
Масса полуфабриката		177				
<b>Компот из чернослива</b>		150	0,12		11,41	44,81
Сушеный чернослив	9	13,3				
Сахар – песок	7	7				
Вода	152	152				
<b>Хлеб целебный</b>		40	2,34	0,38	17,76	75,6
<b>Батон нарезной</b>		30	2,25	0,87	15,0	78,9
<b>Всего за обед</b>			16,18	15,14	82,01	536,82
<b>Уплотненный полдник</b>						
<b>Картофель, запеченный в сметанном соусе</b>		130	4,07	7,68/	18,89	154,81
Картофель	115,6	86,9				
Сыр	2,3	2,3				
Соль йодированная	1,0	1,0				
Масло растительное для смазки	1,7	1,7				
Соус 408		55				
Вода	30	30				
Сметана	27,5	27,5				
Масло сливочное	1,4	1,4				
Мука пшеничная в/с	1,4	1,4				
Соль йодированная	0,6	0,6				
Масса полуфабриката		147				
<b>Чай с сахаром</b>		150	0,1		7,01	27,36
Чай черный байховый	0,5	0,5				
Сахар – песок	7	7				
Вода	146	146				
<b>Кондитерские изделия (пряники)</b>		40	2,4	3,6	26,8	148,0
<b>Всего за уплотненный полдник</b>			6,57	11,28	52,7	330,17
<b>Всего за день</b>			40,01	50,26	206,36	1435,22