

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ «Детский сад

№ 27»

Приказ № 29 от «25» марта 2022 г.



Примерное десятидневное меню
для организации питания детей
в муниципальном бюджетном дошкольном
образовательном учреждении
«Детский сад № 27»

Иваново, 2022

Пояснительная записка

Настоящее примерное десятидневное меню для организации питания детей в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 27» с 12-часовым пребыванием (далее – примерное меню) разработано в соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения ».

В основу разработки примерного меню положены представленные в *Приложении 7* к СанПиН 2.4.1.3049-13 «Среднесуточные наборы пищевой продукции (минимальные)».

*Приложение N 7
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20*

Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (нетто, г, мл на 1 ребенка/сутки)

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Итого за сутки	
	в г, мл, нетто	
	1-3 года	3-7 лет
Молоко молочная и кисломолочная продукция	390	450
Творог 5%-9% м.д.ж.	30	40
Сметана	9	11
Сыр	4	6
Мясо 1-й категории	50	55
Птица (куры/цыплята-бройлеры/индейка 1 кат)	20	24
Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	32	37
Яйцо, шт.	1	1
Картофель	120	140
Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные, в т.ч. зелень	180	220
Фрукты свежие	95	100
Сухофрукты	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100
Витаминизированные напитки	-	50
Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	60	80
Крупы, бобовые	30	43
Макаронные изделия	8	12
Мука пшеничная	25	29
Масло сливочное	18	21
Масло растительное	9	11
Кондитерские изделия	12	20
Чай	0,5	0,6
Какао-порошок	0,5	0,6
Кофейный напиток	1,0	1,2
Сахар	25	30
Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
Крахмал	2	3
Соль пищевая поваренная	3	5

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

Блюдо	Масса порций	
	от 1 года до 3 лет	3-7 лет
Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150	15-200
Закуска (холодное блюдо), салат, овощи)	30-40	50-60
Первое блюдо	150-180	180-200
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70-80
Гарнир	110-120	130-150
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток)	150-180	180-200
Фрукты	95	100

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах – не менее)

Возраст детей	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин
от 1 года до 3-х лет	350	100	450	200	400
от 3-х до 7-ми лет	400	100	600	250	450

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	1-3 лет	3-7 лет
Белки (г/сут)	42	54
Жиры (г/сут)	47	60
Углеводы (г/сут)	203	261
Энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Завтрак	20%
Второй завтрак	5%
Обед	35%
Полдник	15%
Ужин	25%

Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации

Время приема пищи	Прием пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации
8.30-9.00	Завтрак
10.30-11.00	Второй завтрак
12.00-13.00	Обед
15.30	Полдник
18.30	Ужин

МЕНЮ приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1года до 3 лет . Ясли 12 часов.

Неделя 1

Первый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным и сахаром <ul style="list-style-type: none"> • геркулес • молоко • масло сливочное • сахар 	180 20 120 3 3	7,3	10,2	22	180	32
	Кофейный напиток на молоке с сахаром <ul style="list-style-type: none"> • кофейный напиток • молоко • сахар 	160 2 130 7	1.05	1.05	16.8	67.2	81
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/7	3,6	4,4	15,9	111.1	4
	Итого	377	8,4	9,4	40.6	280	
2-ой завтрак	Сок	100	0.8	0.13	10,3	70	Сок
Обед	Лапша куриная <ul style="list-style-type: none"> • кура • лук репчатый • Морковь • Вермишель • Масло раст 	200 35 10 15 8 2	7,7	5,3	4,5	96,4	47
	Плов из риса с курой и маслом сливочным <ul style="list-style-type: none"> • курица • рис • лук репчатый • морковь • масло сливочное • томат • соль • масло растительное 	180 150 31 7 14 5,3 6 1 2	14,17	11,96	25,0 8	264	61
	Салат из свежей капусты <ul style="list-style-type: none"> • капуста • морковь • сахар • масло 	30 39 5 2 2	0.3	0.07	0.9	6	26

	растительное						
	Компот из кураги с изюмом	160					
	• курага	15	2,8	1.1	16.1	64.3	
	• изюм	15					
	• сахар	10					83
	Хлеб ржаной	30	0,5	0	22	83.4	
	Итого	570	14.7	16.5	71	490	
Полдник	Вафли	30	0.8	1.3	22	102	
	Молоко	170	6.8	5,7	8.4	108	84
	Итого	200	7.6	7	30.4	210	
Ужин	Капуста тушеная с курой	180	6.7	5,4	18.5	196.2	76
		50					
	• Кура	100					
	• капуста	10					
	• лук репчатый	15					
	• морковь	3					
	• томат	3					
	• масло сливочное	0,5					
	• соль	2					
	• масло растительное						
Чай с сахаром	220	0.3	0.1	16.3	62.5	79	
• чай заварка	0,5						
• сахар	3						
• лимон	2						
Хлеб пшеничный	40	3.5	1.5	15.9	91.3	1	
Итого		400	10.5	7	50.7	350	
Всего за день		1647	47	47	203	1400	

Второй день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным <ul style="list-style-type: none"> • пшеничка • молоко • сахар • масло сливочное 	180 20 120 3 3	3,75	3,95	7,9	101,7	33
	Какао на молоке с сахаром <ul style="list-style-type: none"> • какао-порошок • молоко • сахар 	160 1 130 7	1,05	1,05	16,8	67,2	82
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30/7/10	7,08	8,83	15,9	165	5
	Итого	387	8.4	9.4	40.6	280	
2-ой завтрак	Апельсин	100	0.8	0.13	10.3	70	87
Обед	Щи с мясом и сметаной <ul style="list-style-type: none"> • мясо • капуста • морковь • лук репчатый • картофель • томат • масло растительное • соль 	200/5 35 35 10 5 60 2 2 1	7.7	5.3	4.5	96.4	55
	Суфле из печени <ul style="list-style-type: none"> • печень • рис • масло сливочное • яйцо • соль 	180 60 4 5 1/6 0,5	11,8	8,94	13,07	179	62
	Салат из свеклы <ul style="list-style-type: none"> • Свекла • Масло растительн 	30 48 2,4	0,77	2,43	3,34	37,56	23
	Компот из кураги с изюмом <ul style="list-style-type: none"> • курага • изюм • сахар 	160 15 15 10	2,8	1.1	16.1	64.3	83
	Хлеб ржаной	30	0,5	0	22	83.4	1

						490	
	Итого	595	14.7	16.5	71		
Полдник	Плюшка с сахаром	40	2.38	1.284	19.2	93	17
	<ul style="list-style-type: none"> • мука 30 • молоко 20 • дрожжи 0,5 • соль 0,5 • сахар 3\1 • яйцо 1\10 • масло растительное 3\2 						
	Молоко	160	5,03	5,7	8,4	105,6	84
	Итого	200	7.6	7	30.4	210	
Ужин	Творожно-манный пудинг с вареньем	180/40					
	<ul style="list-style-type: none"> творог 90 • мука 3 • яйцо ¼ • манка 7 • сахар 10/1 • масло сливочное 2 • молоко 30/40 • сметана 10 • масло растительное 		3.75	3.95	7.9	101.7	44
	чай	180	2,7	5,2	8,7	102	85
	Хлеб пшеничный	40	3.5	1.5	15.9	91.3	1
	Итого	400	10.5	7	50.7	350	
Всего за день		1682	42	47	203	1400	

Третий день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	<i>Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным</i> <ul style="list-style-type: none"> • крупа гречневая • молоко • масло сливочное • сахар 	180 25 120 3 3	3.75	3.95	7.9	101.7	34
	<i>Кофейный напиток на молоке с сахаром</i> <ul style="list-style-type: none"> • кофейный напиток • молоко • сахар 	170 2 130 7	1.05	1.05	16.8	67.2	81
	<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	30/7	3.6	4.4	15.9	111.1	4
	Итого	387	8.4	9.4	40.6	280	
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Сок</i>	100	0,1	0,13	10.3	45	86
<i>Обед</i>	<i>Свекольник с мясом и сметаной</i> <ul style="list-style-type: none"> • мясо • картофель • морковь • свекла • лук репчатый • томат • соль • масло растительное 	200/3 35 50 10 30 5 2 1 2	7.7	5.3	4.5	96.4	58
	<i>Котлета мясная</i> <ul style="list-style-type: none"> • мясо • лук репчатый • хлеб пшеничный • масло растительное • яйцо • соль 	50 55 5 5 3 1/6 1	1.7	7.2	5.9	95	58
	<i>Огурец свежий порционно</i>	30	0,3	0,03	0,8	4,6	21
	<i>Картофельное пюре с маслом сливочным</i> <ul style="list-style-type: none"> • картофель • молоко • масло сливочное • соль 	150 150 20 5 0,5	1.7	2.87	21.7	151.3	71

	<i>Компот из кураги с сахаром</i>	160	2,8	1.1	16.1	64.3	83
	<ul style="list-style-type: none"> • курага 11 • сахар 10 						
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	0,5	0	22	83.4	1
	Итого	623	14.7	16.5	71	495	
<i>Полдник</i>	<i>Ватрушка с творогом</i>	50	4.9	1.8	21.7	108	16
	<ul style="list-style-type: none"> • мука 30 • молоко 20 • дрожжи 0,5 • яйцо 1/10 • соль 1/20 • сахар 0,5 • творог 3/2 • масло 15 растительное 3 						
	<i>Снежок</i>	150	2,7	5,2	8,7	102	85
	Итого	200	7.6	7	30.4	210	
<i>Ужин</i>	<i>Омлет натуральный с маслом сливочным</i>	150	7,1	12,5	1,4	146,1	40
	<ul style="list-style-type: none"> • яйцо 1 • молоко 100 • масло сливочное 5 • соль 0,05 						
	<i>Зеленый горошек</i>	30	1,15	2,47	3,21	39,72	20
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0.3	0.1	16.3	62.5	79
	<ul style="list-style-type: none"> • чай заварка 0,5 • сахар 3 						
	Хлеб пшеничный	40	3.5	1.5	15.9	91.3	1
	Итого	400	10.5	7	50.7	340	
	<i>Всего за день</i>	1770	42	47	203	1375	

Четвертый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	<i>Творожная запеканка со сгущенкой</i> <ul style="list-style-type: none"> • творог 100 • яйцо ¼ • молоко 30/40 • сметана 10 • сахар 10/1 • соль 0,5 • манка 7 • масло растительное 1 	180/20	3.75	3.95	7.9	101.7	43
	<i>Какао на молоке с сахаром</i> <ul style="list-style-type: none"> • какао-порошок 130 • молоко 7 • сахар 1 	170	1.05	1.05	16.8	67.2	82
	<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	30/7	3.6	4.4	15,9	111.1	4
	Итого	407	8.4	9.4	40.6	280	
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Груша</i>	100	0.8	0.13	10.3	70	
<i>Обед</i>	<i>Рассольник с мясом и сметаной</i> <ul style="list-style-type: none"> • мясо 50 • картофель 8 • лук репчатый 10 • морковь 40 • огурец соленый 5 • крупа перловая 5 • сметана 2 • масло растительное 1 • соль 	200/5	7.7	5.3	4.5	96.4	56
	<i>Суфле из рыбы с маслом сливочным</i> <ul style="list-style-type: none"> • рыба 90 • яйцо ¼ • молоко 80 • соль 0,5 • масло сливочное 3 • масло растительное 2 • рис 10 	180	6,7	5.4	18.5	196.2	68

	<i>Икра кабачковая</i>	30	0,3	0,03	0,8	4,6	26
	<i>Компот из кураги с изюмом</i>	160					
	• курага	15	2,8	1.1	16.1	64.3	
	• изюм	15					
	• сахар	10					83
	<i>Хлеб ржаной</i>	30	0,5	0	22	83.4	1
	Итого	575	14.7	16.5	71	490	
Полдник	<i>Пирог с яйцом</i>	50	6,1	2,3	30,8	177,7	13
	• мука	35					
	• сахар	3					
	• масло сливочное	2					
	• соль	1					
	• дрожжи	1					
	• молоко	20					
	• масло	3					
	растительное	1/10					
	• яйцо	и1/2					
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,1	0,0	12	45,5	79
	• чай заварка	0,5					
	• сахар	13					
	Итого	200	7.6	7	30.4	210	
Ужин	<i>Макаронник с маслом сливочным</i>	180	6,29	8,19	40,5	250	39
	• лапша	48					
	• яйцо	1/3					
	• сахар	6					
	• масло подсолнечн	3					
	• соль	1					
	• масло сливочное	5					
	<i>Кисель</i>	180	2,1	1,9	10,0	65,4	
	• крахмал	17					
	• варенье	17					
	• сахар	8					
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3.5	1.5	15.9	91.3	1
	Итого	400	10.5	7	50.7	350	
	Всего за день	1882	42	47	203	1400	

Пятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	<i>Каша манная молочная с маслом сливочным</i>	180	3.75	3.95	7.9	101.7	35
	• крупа манная	18					
	• молоко	120					
	• сахар	3					
	• масло сливочное	3					
<i>Кофейный напиток на молоке с сахаром</i>	160	1.05	1.05	16.8	67.2	81	
• кофейный напиток	2						
• молоко	130						
	• сахар	7					
	<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром</i>	30/7/10	3.6	4.4	15,9	111.1	5
	Итого	387	8.4	9.4	40.6	280	
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Сок</i>	100	0.8	0.13	10.3	70	86
<i>Обед</i>	<i>Суп картофельный с курой</i>	200	7.7	5.3	4.5	96.4	48
	• курица	35					
	• картофель	110					
	• морковь	10					
	• лук репчатый	8					
	• масло сливочное	2					
	• соль	1					
	<i>Помидор свежий порционно</i>	30	0.3	0.07	0.9	6	25
	<i>Жаркое по-домашнему</i>	180	18,35	4,07	16,32	180	
	• курица	60					
• лук репчатый	8						
• морковь	15						
• томат	3						
• масло сливочное	3						
• картофель	120						
<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,8	1.1	16.1	64.3	1	
<i>Компот из кураги с изюмом</i>	160					83	
• курага	15	2,8	1.1	16.1	64.3		
• изюм	15						
• сахар	10						
	Итого	600	14.7	16.5	71	490	

Полдник	Вафли	30	0.8	1.3	22	102	
	Молоко	170	6.8	5,7	8.4	108	84
	Итого	200	7.6	7	30.4	210	
Ужин	Шукрут с мясом	180	3.7	10.1	28.4	245.9	78
	• мясо	60					
	• капуста	130					
	• рис	10					
	• лук репчатый	15					
• морковь	3						
• томат	1						
• соль	0,5						
• масло сливочное	3						
• масло растительное	2						
	Чай с сахаром	180	0.3	0.1	16.3	62.5	79
	• чай заварка	0,5					
	• сахар	3					
	Хлеб пшеничный	40	3.5	1.5	15.9	91.3	1
	Итого	400	10.5	13.97	50.7	350	
	Всего за день	1587	42	47	203	1400	

Шестой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	<i>Каша «Дружба» молочная с м/сл</i> • рис • пшено • молоко • масло сливочное • сахар	<i>180</i> 10 10 120 3 3	3.75	3.95	7.9	101.7	36
	<i>Кофейный напиток на молоке с сахаром</i> • кофейный напиток • молоко • сахар	<i>160</i> 2 130 7	1.05	1.05	16.8	67.2	81
	<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром</i>	<i>30/7/10</i>	3.6	4.4	15,9	111.1	5
	Итого	387	8.4	9.4	40.6	280	
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Сок</i>	<i>100</i>	0.8	0.13	10.3	70	86
<i>Обед</i>	<i>Лапша с курой</i> • кура • лук репчатый • морковь • лапша • соль	<i>200</i> 35 10 15 18 0,5	7.7	5.3	4.5	96.4	49
	<i>Греча отварная с м/с</i> • греча • масло сливочное • соль	<i>120</i> 40 5 0,25	2	1	9.9	89	28
	<i>Гуляши из кури</i> • кура • лук репчатый • морковь • мука • томат • соль	<i>60</i> 65 5 10 3 3 0,5	4,2	4.5	9.9	107	60
	<i>Зеленый горошек консервированный</i>	<i>30</i>	2,3	0,08	3,0	13,4	20
	<i>Компот из кураги с изюмом</i> • курага • изюм • сахар	<i>160</i> 5 5 8	2,8	1.1	16.1	64.3	83
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>30</i>	0,5	0	22	83.4	1
	Итого	600	14.7	16.5	71	490	

Полдник	Кексы	30	2.3	0.7	21.1	92.7	
	Молоко	170	5,5	6,3	9,3	117,3	84
	Итого	200	7.6	7	30.4	210	
Ужин	Овощное рагу с курой	180	3.3	10.0	26.8	237.85	74
	• курица	60		3			
	• капуста	70					
	• лук репчатый	8					
	• морковь	15					
• томат	3						
• масло сливочное	3						
• картофель	100						
	Чай с сахаром	180	0.3	0.1	16.3	62.5	79
	• чай заварка	0,5					
	• сахар	3					
	Хлеб пшеничный	40	3.5	1.5	15.9	91.3	1
	Итого	400	10.5	7	50.7	350	
Всего за день		1687	42	47	203	1400	

Седьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	<i>Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	180	3.75	3.95	7.9	101.7	31
	<ul style="list-style-type: none"> • пшеничная 25 • молоко 120 • сахар 3 • масло сливочное 3 						
	<i>Какао на молоке с сахаром</i>	160	1.05	1.05	16.8	67.2	82
	<ul style="list-style-type: none"> • какао-порошок 1 • молоко 130 • сахар 7 						
	<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром</i>	30/7/10	7,08	8,83	15,9	165	5
	Итого	387	8.4	9.4	40.6	280	
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Апельсин</i>	100	0.8	0.13	10.3	70	87
<i>Обед</i>	<i>Суп гороховый(фасолевый) с курой</i>	200	7.7	5.3	4.5	96.4	50
	<ul style="list-style-type: none"> • курица 35 • горох 20 • картофель 70 • лук репчатый 8 • морковь 10 • масло 2 растительное 1 • соль 						
	<i>Рис отварной с мас/сл.</i>	180	2	1	9.9	89	
	рис 40 масло сливочное 5 соль 0,5						27
	<i>Бефстроганов из печени</i>	60	4,2	4.5	9.9	107	65
печень 65 лук репчатый 5 морковь 10 мука 3 томат 3 соль 0,5							
<i>Салат из свеклы</i>			0,77	2,43	3,34	37,56	23
<ul style="list-style-type: none"> • Свекла 30 • Масло 38 растительное 2,4 							
	<i>Компот из кураги с</i>	160	2,8	1.1	16.1	64.3	83

	<i>изюмом</i>						
	• курага	5					
	• изюм	5					
	• сахар	7					
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	0,5	0	22	83.4	1
	Итого	670	14.7	16.5	71	490	
<i>Полдник</i>	<i>Пирог с капустой и яйцом</i>	50	7.5	7	18.4	164.5	13
	• мука	30					
	• молоко	20					
	• яйцо	1/10					
	• сахар	1/8					
	• соль	3					
	• дрожжи	0,5					
	• капуста	0,5					
	• масло сливочное	30					
	• масло растительное	2					
	• масло растительное	3					
	<i>Чай с сахаром</i>	150	0,1	0,0	12	45,5	79
	• чай заварка	0,5					
	• сахар	13					
	Итого	200	7.6	7	30.4	210	
<i>Ужин</i>	<i>Творожно-манный пудинг с вареньем</i>	140/40					
	творог	90					
	• мука	3	3.75	3.95	7.9	101.7	
	• яйцо	¼					
	• манка	7					
	• сахар	10/1					
	• масло сливочное	2					
	• молоко	30/40					
	• сметана	10					
	• масло растительное	3					
	Снежок	180	2,7	5,2	8,7	102	85
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3.5	1.5	15.9	91.3	1
	Итого	400	10.5	7	50.7	350	
	Всего за день	1757	42	47	203	1400	

Восьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	3.75	3.95	7.9	101.7	33	
	<ul style="list-style-type: none"> • крупа пшеничная 37 • молоко 100 • масло сливочное 4 • сахар 4 							
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	160	1.05	1.05	16.8	67.2		81
	<ul style="list-style-type: none"> • кофейный напиток 2 • молоко 130 • сахар 7 							
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/7	3.6	4.4	15,9	111.1	4	
	Итого	377	8.4	9.4	40.6	280		
2-ой завтрак	Сок	100	0.8	0.13	10.3	70	86	
Обед	Борщ с мясом и сметаной	200/5	7.7	5.3	4.5	96.4	57	
	<ul style="list-style-type: none"> • мясо 35 • капуста 30 • картофель 50 • морковь 10 • свекла 30 • лук репчатый 5 • томат 2 • соль 1 • масло растительное 2 							
	Жаркое по -домашнему с мясом и м/сл	180	18,35	4,7	16,32	180		72
	<ul style="list-style-type: none"> • курица 130 • лук репчатый 10 • морковь 15 • томат 3 • масло сливочное 4 • картофель 127 							
	Огурец свежий порционно	30	0,3	0,03	0,8	4,6		
Компот из кураги с сахаром	160	2,8	1.1	16.1	64.3	83		
<ul style="list-style-type: none"> • курага 11 • сахар 10 								

	<i>Хлеб ржаной</i>	40	0,5	0	22	83.4	1
	Итого	615	14.7	16.5	71	490	
Полдн ик	<i>Рулет с повидлом</i>	50	2.6	1.3	23.1	108.8	18
	• мука	30					
	• молоко	20					
	• яйцо	1/10					
	• сахар	1					
	• соль	0,5					
	• дрожжи	0,5					
	• повидло	20					
	<i>Йогурт (ряженка)</i>	150	5,0	5,7	7,3	101,2	85
	Итого	200	7.6	7	30.4	210	
Ужин	<i>Лапша в молоке с сахаром и маслом сливочным</i>	180	6.7	5.4	18.5	196.2	54
	• лапша	18					
	• молоко	120					
	• сахар	5					
	• соль	1					
	• масло сливочное	3					
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,1	0,0	12	45,5	79
	• чай заварка	0,5					
	• сахар	13					
	<i>Хлеб пшеничный</i>	45	3.5	1.5	15.9	91.3	1
	Итого	405	10.5	7	50.7	350	
	<i>Всего за день</i>	<i>1697</i>	<i>42</i>	<i>47</i>	<i>203</i>	<i>1400</i>	

Девятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	<i>Творожная запеканка со сгущенкой</i> <ul style="list-style-type: none"> • творог 100 • яйцо ¼ • молоко 30/40 • сметана 10 • сахар 10/1 • соль 0,5 • манка 7 • масло 1 растительное 	160/30	3.75	3.95	7.9	101.7	43
	<i>Какао на молоке с сахаром</i> <ul style="list-style-type: none"> • какао-порошок 130 • молоко 7 • сахар 	160 1	1.05	1.05	16.8	67.2	82
	<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	30/7	3.6	4.4	15,9	111.1	4
	Итого	387	8.4	9.4	40.6	280	
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Сок</i>	100	0.8	0.13	10.3	70	86
<i>Обед</i>	<i>Щи с мясом и сметаной</i> <ul style="list-style-type: none"> • мясо 35 • капуста 35 • морковь 10 • лук репчатый 5 • картофель 60 • томат 2 • масло 2 растительное 1 • соль 	200/5	7.7	5.3	4.5	96.4	55
	<i>Рыба под омлетом</i> <ul style="list-style-type: none"> • рыба 100 • мука пшеничная 4 • яйцо куриное 1 • молоко 60 • масло сливочное 2,6 	180	8,37	8,92	9,03	171	68
	<i>Икра кабачковая</i>	35	0,3	0,03	0,8	4,6	
	<i>Компот из кураги с изюмом</i> <ul style="list-style-type: none"> • курага 5 • изюм 5 • сахар 7 	160	2,8	1.1	16.1	64.3	83
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	0,5	0	22	83.4	1
	Итого	620	14.7	16.5	71	490	
<i>Полдн</i>	<i>Ватрушка с творогом</i>	50	4.9	1.8	21.7	108	16

<i>ик</i>	<ul style="list-style-type: none"> • мука • молоко • дрожжи • яйцо • соль • сахар • творог • масло растительное 	30 20 0,5 1/10 1/20 0,5 3/2 15 3					
	<i>Снежок</i>	150	2,7	5,2	8,7	102	85
	Итого	200	7.6	7	30.4	210	
<i>Ужин</i>	<i>Макаронны отварные с маслом сливочным</i>	120	2.0	2.9	22.5	150.9	29
	<ul style="list-style-type: none"> • макаронны • масло сливочное • соль 	35 5 1 1					
	<i>Мясная подлива</i>	60	4,2	4.5	9.9	107	60
	<ul style="list-style-type: none"> • мясо • лук репчатый • морковь • мука • томат • соль 	65 5 10 3 3 0,5					
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0.3	0.1	16.3	62.5	79
	<ul style="list-style-type: none"> • чай заварка • сахар 	0,5 3					
Хлеб пшеничный	40	3.5	1.5	15.9	91.3	1	
Итого	400	10.5	7	50.7	350		
<i>Всего за день</i>		<i>1907</i>	<i>42</i>	<i>47</i>	<i>203</i>	<i>1560,2</i>	

Десятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры		
			Б	Ж	У				
<i>Завтрак</i>	<i>Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным</i>	180	3.75	3.95	7.9	101.7	30		
	<ul style="list-style-type: none"> • рис 20 • молоко 120 • сахар 3 • масло сливочное 3 								
	<i>Кофейный напиток на молоке с сахаром</i>	160	1.05	1.05	16.8	67.2		81	
	<ul style="list-style-type: none"> • кофейный напиток 2 • молоко 130 • сахар 7 								
	<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	30/7	3.6	4.4	15,9	111.1	4		
	Итого	377	8.4	9.4	40.6	280			
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Мандарин</i>	100	0.8	0.13	10.3	70	86		
<i>Обед</i>	<i>Суп картофельный с рыбными консервами</i>	200	7.7	5.3	4.5	96.4	48		
	<ul style="list-style-type: none"> • рыбные консервы 35 картофель 110 • морковь 10 • лук репчатый 8 • масло сливочное 2 • соль 1 								
	<i>Капуста тушеная с курой</i>	180	6.7	5,4	18.5	196.2		76	
	<ul style="list-style-type: none"> • Кура 50 • капуста 100 • лук репчатый 10 • морковь 15 • томат 3 • масло сливочное 3 • соль 0,5 • масло растительное 2 								
	<i>Компот из кураги с сахаром</i>	160	2,8	1.1	16.1	64.3			83
	<ul style="list-style-type: none"> • курага 11 • сахар 10 								
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	0,5	0	22	83.4	1		
	Итого	580	14.7	16.5	71	490			

Полдник	Печенье	40	2.4	4,9	2.4	144.6	
	Молоко	160	5,5	6,3	9,3	117,3	84
	Итого	200	7.6	7	30.4	210	
Ужин	Винегрет с растительным маслом	180	6.7	5.4	18.5	196.2	22
	• свекла	70					
	• картофель	80					
	• лук репчатый	5					
	• морковь	40					
• огурцы соленые	40						
• зеленый горошек	30						
• масло растительное	3						
• соль	0,5						
Чай с сахаром	180	0.3	0.1	16.3	62.5	79	
• чай заварка	0,5						
• сахар	3						
Хлеб пшеничный	40	3.5	1.5	15.9	91.3		
Итого	400	10.5	7	50.7	350	1	
Всего за день		1657	42	47	203	1400	
Среднее значение за период		1645	42	47	203	1400	

Наименование продуктов	1-ый день	2-ой день	3-ий день	4-ый день	5-ый день	6-ой день	7-ой день	8-ой день	9-ый день	10-ый день	Норма на 1 ребенка	Факт
Молоко и кисломолочные продукты	530	340	390	240	270	520	340	420	500	230	390	394
Творог	-	100	90	-	-	-	50	100	-	-	30	34
Сметана	-	15	15	5	5	-	15	10	5	5	9	8
Сыр	-	-	10	-	10	-	-	10	10	-	4	4
Мясо 1 категории	-	105	160	95	-	-	85	95	95	-	62	64
Птица	90	-	-	-	35	115	-	-	-	35	23	27
Субпродукты (печень, язык, сердце)			65						65		20	13
Рыба, в т.ч. филе малосоленое	-	-	-	90	90	-	-	-	90	90	32	36
Яйцо	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Картофель	110	60	200	340	260	95	50	140	220	110	160	159
Овощи, зелень	280	190	130	266	273	81	133	213	198	210	205	198
Фрукты свежие	100	100	100	100	100	-	100	100	100	100	95	90
Сухофрукты	11	11	11	11	11	11	11	11		11	9	10
Соки	100	150	150	-	-	100	150	-	150	150	100	95
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Хлеб пшеничный	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Крупы (злаки), бобовые	18	34	47	-	27	40	40	115	20	-	30	34
Макаронные изделия	-	-	-	30	-	18	30	-	-	30	8	10
Мука	-	33	33	30	3	30	30	30	30	-	25	22

пшеничная													
Масло коровье сливочное	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Масло растительное	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Кондитерские изделия	30	-	-	-	30	30	-	-	-	30		12	12
Чай	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Какао-порошок	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1		0,5	0,5
Кофейный напиток	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-		1,0	1
Сахар	23	37	33	25	430	28	24	32	17	20		25	27
Дрожжи хлебопекарные		0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5			0,4	0,3
Соль пищевая поваренная	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет. Сад 12 часов.

Неделя 1

Первый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	<i>Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным и сахаром</i> <ul style="list-style-type: none"> • геркулес • молоко • масло сливочное • сахар • соль 	200 22 160 5 5 1	7,3	10,2	22,0	180,0	32
	<i>Кофейный напиток на молоке с сахаром</i> <ul style="list-style-type: none"> • кофейный напиток • молоко • сахар 	180 2 150 12	3,6	4,1	18,1	120	81
	<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	40/10	2,3	6,4	14,9	128,2	4
	Итого	430	8,4	9,4	40,6	280	
2-ой завтрак	<i>Сок</i>	100	0,8	-	15,2	69	86
Обед	<i>Бульон куриный с гренками</i> <ul style="list-style-type: none"> •кура •лук репчатый •Морковь •Хлеб пшеничный 	250/15 60 10 15 15	1,56	0,34	1,07	96,4	47
	<i>Плов из риса с курой и маслом сливочным</i> <ul style="list-style-type: none"> •курица •рис •лук репчатый •морковь •масло сливочное •томат •соль •масло растительное 	200 177 31 7 14 5,3 6 1 2	14,17	11,96	25,08	264	61

	Салат из свежей капусты <ul style="list-style-type: none"> • капуста • морковь • сахар • масло растительное 	60 69 5 2 2	0.3	0.07	0.9	6	26
	Компот из кураги с изюмом <ul style="list-style-type: none"> • курага • изюм • сахар 	170 20 20 10	2,8	1.1	16.1	64.3	83
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13,6	72,4	1
	Итого	695	14.7	16.5	71	490	
Полдник	Вафли	50	0.8	1.3	22	102	
	Молоко	180	6.8	5,7	8.4	108	84
	Итого	230	7.6	7	30.4	210	
Ужин	Капуста тушеная с курой <ul style="list-style-type: none"> • Кура • капуста • лук репчатый • морковь • томат • масло сливочное • соль • масло растительное 	200 60 130 10 15 3 3 0,5 2	6.7	5,4	18.5	196.2	76
	Чай с сахаром <ul style="list-style-type: none"> • чай заварка • сахар 	200 0,006 12	0,1	0,0	12	45,5	79
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15	78,6	1
	Итого	440	13,1	11,48	32,6	258,5	
	Всего за день	1895	54	60	261	1800	

Второй день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры					
			Б	Ж	У							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с сахаром	200	8,9	8,3	17	220,4	33					
	<ul style="list-style-type: none"> • пшено 25 • молоко 160 • сахар 5 • соль 1 • масло сливочное 5 											
	Какао на молоке с сахаром	180	4,0	4,4	18,5	126,3		82				
<ul style="list-style-type: none"> • какао-порошок 1 • молоко 150 • сахар 12 												
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	40/10/16	2,5	6,5	15	135,4	5						
	Итого	446	8.4	9.4	40.6	280						
2-ой завтрак	Апельсин	100	0.8	0.13	10.3	70						
Обед	Щи с мясом и сметаной	250/5	1,74	4,88	9,21	96.4	55					
	<ul style="list-style-type: none"> • мясо 40 • капуста 60 • морковь 15 • лук репчатый 12 • картофель 60 • томат 2 • масло растит 5 • соль 1 											
	Суфле из печени	200						13,61	9,96	14,61	203	62
	<ul style="list-style-type: none"> • печень 70 • рис 4,5 • масло сливочное 5 • яйцо 1/4 • соль 0,5 											
	Салат из свеклы	65										
<ul style="list-style-type: none"> • Свекла 60 • Масло растительн 3,6 												
Компот из кураги с изюмом	180	2,8	1.1	16.1	64.3	83						
<ul style="list-style-type: none"> • курага 20 • изюм 20 • сахар 10 												
Хлеб ржаной	40						2,6	0,5	13,6	72,4		

						490	
	Итого	700	14.7	16.5	71		
Полдник	Плюшка с сахаром	60	2.38	1.284	19.2	93	40
	<ul style="list-style-type: none"> • мука 30 • молоко 20 • дрожжи 0,5 • соль 0,5 • сахар 3\1 • яйцо 1\10 • масло 3\2 растительное 						
	Молоко	190	5,5	6,3	9,3	117,3	84
	Итого	250	7.6	7	30.4	210	
Ужин	Творожно-манный пудинг с вареньем творог	150/50					44
	<ul style="list-style-type: none"> • мука 90 • яйцо 3 • манка ¼ • сахар 7 • масло сливочное 10 • молоко 2 • масло растительное 30 		3.75	3.95	7.9	101.7	
	Снежок	200	2,7	5,2	8,7	102	85
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,9	15	78,6	1
	Итого	450	17,5	12,2	38,9	329,2	
Всего за день		1946	54	60	261	1800	

Третий день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая молочная с сахаром и маслом сливочным <ul style="list-style-type: none"> • крупа гречневая • молоко • масло сливочное • сахар • соль 	200 30 160 5 5 1	8,3	10,2	17,0	196,0	34
	Кофейный напиток на молоке с сахаром <ul style="list-style-type: none"> • кофейный напиток • молоко • сахар 	180 2 150 12	3,6	4,1	18,1	120	81
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10	2,3	6,4	14,9	128,2	4
	Итого	430	8.4	9.4	40.6	280	
2-ой завтрак	Сок	100	0,8	-	15,2	69	86
Обед	Свекольник с мясом и сметаной <ul style="list-style-type: none"> • мясо • свекла • лук репчатый • морковь • соль • сметана • картофель • томат • сахар • масло растительное 	250/10 45 90 10 12 1 10 90 3 2 3	8,4	5,5	6,0	140,5	58
	Котлета мясная <ul style="list-style-type: none"> • мясо • лук репчатый • хлеб пшеничный • масло растительное • яйцо • соль 	60 60 5 7 3 1/6 1	13	6	7,7	170,0	58
	Огурец свежий порционно	30	0,3	0,03	0,8	4,6	21

	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	4,3	5,3	23,6	129,3	71
	<ul style="list-style-type: none"> • картофель 130 • молоко 20 • масло сливочное 5 • соль 1 						
	Компот из кураги с сахаром	180	0,2	0	17,5	68	83
	<ul style="list-style-type: none"> • курага 13 • сахар 12 						
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,6	72,4	1
	Итого	720	14.7	16.5	71	495	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	2,8	5,0	31,5	150,6	16
	<ul style="list-style-type: none"> • мука 35 • молоко 20 • дрожжи 1 • яйцо 1/10 • соль 1/20 • сахар 1 • творог 3/3 • масло 20 растительное 3 						
	Снежок	180	6	5,2	8,7	102	85
	Итого	250	7.6	7	30.4	210	
Ужин	Омлет натуральный с маслом сливочным	170	7,1	12,5	1,4	146,1	40
	<ul style="list-style-type: none"> • яйцо 1 • молоко 100 • масло сливочное 5 • соль 0,05 						
	Зеленый горошек	50	2,3	0,08	3,0	13,4	20
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	12	45,5	79
	<ul style="list-style-type: none"> • чай заварка 0,006 • сахар 12 						
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,9	15	78,6	1
	Итого	450	13,9	8,3	46,6	273,8	
Всего за день		1950	54	60	261	1800	

Четвертый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<i>Завтрак</i>	<i>Творожная запеканка со сгущенкой</i>	180/40	7,6	11,6	10	165,8	43	
	<ul style="list-style-type: none"> • творог 100 • яйцо ¼ • молоко 30/40 • сметана 10 • сахар 12/3 • соль 1 • манка 10 • масло 2 растительное							
	<i>Какао на молоке с сахаром</i>	180	4,0	4,4	18,5	126,3		82
	<ul style="list-style-type: none"> • какао-порошок 1 • молоко 150 • сахар 12 							
	<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	40/10	2,3	6,4	14,9	128,2	4	
	Итого	450	8.4	9.4	40.6	280		
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Груша</i>	100	0.8	0.13	10.3	70		
<i>Обед</i>	<i>Рассольник с мясом и сметаной</i>	250/10	7,8	5,1	13	104,6	56	
	<ul style="list-style-type: none"> • мясо 45 • картофель 80 • лук репчатый 10 • морковь 12 • огурец соленый 40 • крупа перловая 5 • сметана 10 • масло 3 • растительное 1 • соль 							
	<i>Суфле из рыбы с маслом сливочным</i>	180	6,7	5.4	18.5	196.2		68
<ul style="list-style-type: none"> • рыба 90 • яйцо ¼ • молоко 80 • соль 0,5 • масло сливочное 3 • масло 2 • растительное 10 • рис 								
	<i>Икра кабачковая</i>	30	0,3	0,03	0,8	4,6		

	Компот из кураги с изюмом	180					
	• курага	20	2,8	1.1	16.1	64.3	
	• изюм	20					
	• сахар	10					83
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,6	72,4	1
	Итого	690	14.7	16.5	71	490	
Полдник	Пирог с яйцом	70	6,1	2,3	30,8	177,7	13
	• мука	35					
	• сахар	3					
	• масло сливочное	2					
	• соль	1					
	• дрожжи	1					
	• молоко	20					
	• масло	3					
	растительное	1/10					
	• яйцо	и1/2					
	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	12	45,5	79
	• чай заварка	0,5					
	• сахар	13					
	Итого	250	7.6	7	30.4	210	
Ужин	Макаронник с маслом сливочным	200	6.29	8,19	40,5	250	39
	• лапша	48					
	• яйцо	1/3					
	• сахар	6					
	• масло подсолнечн	3					
	• соль	1					
	• масло сливочное	5					
	Кисель	200	2,1	1,9	10,0	65,4	35
	• крахмал	17					
	• варенье	17					
	• сахар	8					
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,9	15	78,6	1
	Итого	450	16,2	11,0	53,6	373,0	
	Всего за день	1940	54	60	261	1800	

Пятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром <ul style="list-style-type: none"> • крупа манная • молоко • сахар • масло сливочное • соль 	200 20 160 5 5 1	8,2	9,8	24,2	211,7	35
	Кофейный напиток на молоке с сахаром <ul style="list-style-type: none"> • кофейный напиток • молоко • сахар 	180 2 150 12	3,6	4,1	18,1	120	81
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	40/10/10	2,5	6,5	15	135,4	5
	Итого	440	8.4	9.4	40.6	280	
2-ой завтрак	Сок	100	0,8	-	15,2	69	86
Обед	Суп картофельный с курой <ul style="list-style-type: none"> • курица • картофель • морковь • лук репчатый • масло сливочное • соль 	250 35 150 12 8 2 1	7.7	5.3	4.5	96.4	48
	Помидор свежий порционно	40	0,4	0,07	1,6	8,05	25
	Жаркое домашнему <ul style="list-style-type: none"> • курица • лук репчатый • морковь • томат • масло сливочное • картофель 	200 70 8 15 3 3 120	18,35	4,07	16,32	180	72
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,5	13,6	72,4	1
	Компот из кураги с	180	2,8	1.1	16.1	64.3	83

	<i>изюмом</i>	20					
	• курага	20					
	• изюм	10					
	• сахар						
	Итого	720	14.7	16.5	71	490	
<i>Полдник</i>	<i>Вафли</i>	50	2,4		28,1	177	
				2,7			
	<i>Молоко</i>	200	5,5	5,8	9,1	101,6	84
	Итого	240	7.6	7	30.4	210	
<i>Ужин</i>	<i>Шукрут с мясом</i>	200	12	10	15,6	172	78
	• мясо	70					
	• капуста	150					
	• рис	15					
	• лук репчатый	10					
	• морковь	20					
	• томат	3					
	• соль	1					
	• масло сливочное	5					
	• масло растительное	3					
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,1	0,0	12	45,5	79
	• чай заварка	0,006					
	• сахар	12					
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	2,3	0,9	15	78,6	1
	Итого	450	8,1	9,4	34,8	259	
Всего за день		1950	54	60	261	1800	

Шестой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным и сахаром	200	7,6	9,8	24,2	211,7	36	
	<ul style="list-style-type: none"> • рис 13 • пшено 13 • молоко 160 • масло сливочное 5 • сахар 5 • соль 1 							
	Кофейный напиток с сахаром	180	3,6	4,1	18,1	120		81
	<ul style="list-style-type: none"> • кофейный напиток 2 • сахар 150 							
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10	2,5	6,5	15	111,1	42	
	Итого	430	8.4	9.4	40.6	280		
2-ой завтрак	Сок	100	0,8	-	15,2	69	86	
Обед	Лапша с курой	250	7,8	5,4	15,2	140	49	
	<ul style="list-style-type: none"> • кура 45 • лук репчатый 12 • морковь 15 • лапша 20 • соль 1 							
	Греча отварная с м/с	180	2	1	9.9	89		28
	<ul style="list-style-type: none"> • греча 45 • масло сливочное 5 • соль 0,25 							
	Гуляш из кури	70	4,2	4.5	9.9	107		60
	<ul style="list-style-type: none"> • кура 70 • лук репчатый 5 • морковь 10 • мука 3 • томат 3 • соль 0,5 							
Зеленый горошек консервированный	30	2,3	0,08	3,0	13,4	20		
Компот из кураги с изюмом	180							
	<ul style="list-style-type: none"> • курага 20 • изюм 20 • сахар 10 	180	2,8	1.1	16.1	64.3	83	

	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,6	0,5	13,6	72,4	1
	Итого	750	14,7	16,5	71	490	
<i>Полдник</i>	<i>Кексы</i>	50	4,3	9,0	43,0	192,2	
	<i>Молоко</i>	200	5,5	6,3	9,3	117,3	84
	Итого	240	7,6	7	30,4	210	
<i>Ужин</i>	<i>Овощное рагу с курой</i>	200	3,3	10,0	26,8	237,85	74
	• курица	70		3			
	• капуста	80					
	• лук репчатый	8					
	• морковь	15					
	• томат	3					
	• масло сливочное	3					
	• картофель	100					
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,1	0,0	12	45,5	79
	• чай заварка	0,006					
• сахар	12						
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	2,3	0,9	15	78,6	1	
Итого	450	18,4	11	40,1	355,3		
<i>Всего за день</i>		<i>1970</i>	<i>54</i>	<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	

Седьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с сахаром	200	8,9	8,3	17	220,4	31
	• пшено	25					
	• молоко	160					
	• сахар	5					
• соль	1						
• масло сливочное	5						
Какао на молоке с сахаром	170	4,0	4,4	18,5	126,3	82	
• какао-порошок	1						
• молоко	150						
• сахар	12						
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	40/10/10	2,5	6,5	15	135,4	5	
Итого		430	8.4	9.4	40.6	280	
2-ой завтрак	Апельсин	100	0.8	0.13	10.3	70	86
Обед	Суп гороховый с курой	250	5,0	2,8	13,0	72,0	50
	• курица	45					
	• горох	20					
	• картофель	80					
• лук репчатый	10						
• морковь	12						
• масло растительное	3						
• соль	1						
Рис отварной с маслом сливочным	180	3,5	4,4	37	105	27	
• рис	45						
• масло сливочное	5						
• соль	1						
Бефстроганов из печени	60	7,0	3,0	2,6	44,7	65	
• печень	70						
• лук репчатый	8						
• морковь	10						
• мука	3						
• томат	3						
• соль	1						
Салат из свеклы		0,85	3,65	5,19	56,34	23	
• Свекла	40						
• Масло растительн	60						
	3,6						

	<i>Компот из кураги с изюмом</i> курага	180 20					
	• изюм	20					
	• сахар	10					83
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,6	0,5	13,6	72,4	1
	Итого	760	14,7	16,5	71	490	
<i>Полдник</i>	<i>Пирог с капустой и яйцом</i>	70 35	5,0	4,0	30,5	162,4	13
	• мука	20					
	• молоко	1/10 1/6					
	• яйцо	3					
	• сахар	1					
	• соль	1					
	• дрожжи	35					
	• капуста	2					
	• масло сливочное	3					
	• масло растительное						
	<i>Чай с сахаром</i>	180	0,1	0,0	12	45,5	79
	• чай заварка	0,006					
	• сахар	12					
	Итого	250	7,6	7	30,4	210	
<i>Ужин</i>	<i>Творожно-рисовый пудинг с молочно-сметанным соусом</i>	150/50	7,5	5,8	12,1	165,8	44
	• творог						
	• сметана	100					
	• рис	10					
	• яйцо	15					
	• молоко	¼					
	• сахар	30/40					
	• соль	10/3					
	• масло сливочное	1					
	• масло раст	5					
	• мука	2					
		3					
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,1	0,0	12	45,5	79
	• чай заварка	0,006					
	• сахар	12					
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	2,3	0,9	15	78,6	1
	Итого	450	9,9	6,7	39,1	289,9	
	Всего за день	1990	54	60	261	1800	

Восьмой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
<i>Завтрак</i>	<i>Каша пшеничная молочная с сахаром</i>	200	8,9	8,3	17	220,4	33	
	<ul style="list-style-type: none"> • пшено 160 • молоко 5 • сахар 1 • соль 5 • масло сливочное 							
	<i>Кофейный напиток на молоке с сахаром</i>	170	3,6	4,1	18,1	120		81
	<ul style="list-style-type: none"> • кофейный напиток 2 • молоко 150 • сахар 12 							
	<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	40/10	2,3	6,4	14,9	128,2	4	
	Итого	420	8.4	9.4	40.6	280		
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Сок</i>	100	0,8	-	15,2	69	86	
<i>Обед</i>	<i>Борщ с мясом и сметаной</i>	250/10	4	7,5	16,1	140	57	
	<ul style="list-style-type: none"> • мясо 45 • капуста 40 • картофель 70 • морковь 12 • свекла 40 • лук репчатый 10 • томат 3 • соль 1 • масло растительное 3 							
	<i>Жаркое по -домашнему с мясом и м/сл</i>	200	18,35	4,7	16,32	180		72
<ul style="list-style-type: none"> • курица 150 • лук репчатый 10 • морковь 15 • томат 3 • масло сливочное 4 • картофель 160 								
	<i>Огурец свежий порционно</i>	40	0,3	0,03	0,8	4,6	21	

	<i>Компот из кураги с сахаром</i>	180 13 12	0,2	0	17,5	68	83
	• курага						
	• сахар						
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	2,6	0,5	13,6	72,4	1
	Итого	720	14,7	16,5	71	490	
<i>Полдник</i>	<i>Рулет с повидлом</i>	70	4,6	3,3	24,9	145,1	18
	• мука	35					
	• молоко	20					
	• яйцо	1/10					
	• сахар	3					
	• соль	1					
	• дрожжи	1					
	• повидло	25					
	<i>Йогурт (ряженка)</i>	180	5,0	5,7	7,3	101,2	85
	Итого	250	7,6	7	30,4	210	
<i>Ужин</i>	<i>Лапша в молоке с сахаром и маслом сливочным</i>	200	16	10,1	13,1	311,22	54
	• лапша	18					
	• молоко	160					
	• сахар	5					
	• соль	1					
	• масло сливочное	5					
	<i>Кисель</i>	200	2,1	1,9	10,0	65,4	34
	• крахмал	17					
	• варенье	17					
	• сахар	8					
	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	2,3	0,9	15	78,6	1
	Итого	450	11,2	10,9	56,5	321,4	
	<i>Всего за день</i>	<i>1940</i>	<i>54</i>	<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	

Девятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	<i>Творожная запеканка со сгущенным молоком</i>	180/40	7,6	11,6	10	165,8	43
	<ul style="list-style-type: none"> • творог 100 • яйцо ¼ • молоко 30/40 • сметана 10 • сахар 12/3 • соль 1 • манка 10 • масло растительное 2 						
	<i>Какао на молоке с сахаром</i>	170	4,0	4,4	18,5	126,3	82
	<ul style="list-style-type: none"> • какао-порошок 1 • молоко 150 • сахар 12 						
	<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром</i>	40/10/10	2,5	6,5	15	135,4	5
	Итого	450	8.4	9.4	40.6	280	
<i>2-ой завтрак</i>	<i>Апельсин</i>	100	0,3	0,3	8,3	40	
<i>Обед</i>	<i>Щи с мясом и сметаной</i>	250/5	1,74	4,88	9,21	96.4	55
	<ul style="list-style-type: none"> • мясо 40 • капуста 60 • морковь 15 • лук репчатый 12 • картофель 60 • томат 2 • масло растительное 5 • соль 1 						
	<i>Рыба под омлетом</i>	180	8,37	8,92	9,03	171	68
	<ul style="list-style-type: none"> • рыба 130 • мука пшеничная 4 • яйцо куриное 1 • молоко 70 • масло сливочное 2,6 						
	<i>Икра кабачковая</i>	45	0,3	0,03	0,8	4,6	

	Компот из кураги с изюмом	180					
	• курага	20	2,8	1.1	16.1	64.3	
	• изюм	20					
	• сахар	10					83
	Хлеб ржаной	40	0,5	0	22	83.4	1
	Итого	700	14.7	16.5	71	490	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	4.9	1.8	21.7	108	16
	• мука	30					
	• молоко	20					
	• дрожжи	0,5					
• яйцо	1/10 1/20						
• соль	0,5						
• сахар	3/2						
• творог	15						
• масло растительное	3						
	Снежок	180	2,7	5,2	8,7	102	85
	Итого	250	7.6	7	30.4	210	
Ужины	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	2.0	2.9	22.5	150.9	29
	• макароны	55					
	• масло сливочное	5					
	• соль	1					
	Мясная подлива	60	4,2	4.5	9.9	107	60
• мясо	65						
• лук репчатый	5						
• морковь	10						
• мука	3						
• томат	3						
• соль	0,5						
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12	45,5	79
• чай заварка	0,006						
• сахар	12						
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,9	15	78,6	1
	Итого	450	8,8	14,3	47,3	338,3	
	Всего за день	1950	54	60	261	1800	

Десятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	200	8,4	7,7	25,8	194	30
	• рис	25					
	• молоко	160					
	• сахар	5					
	• масло сливочное	5					
	• соль	1					
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	160	3,6	4,1	18,1	120	81
	• кофейный напиток	2					
	• молоко	150					
	• сахар	12					
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	40/10/10	2,5	6,5	15	135,4	5
	Итого	420	8.4	9.4	40.6	280	
2-ой завтрак	Сок	100	0,5	-	11,7	47	86
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,3	5,1	19,0	132	48
	• рыбные консервы	45					
	• картофель	130					
	• морковь	15					
	• лук репчатый	12					
	• масло сливочное	3					
	• соль	1					
	Капуста тушеная с курой	200	6,7	5,4	18,5	196,2	76
	• Кура	60					
	• капуста	130					
	• лук репчатый	10					
	• морковь	15					
	• томат	3					
	• масло сливочное	3					
	• соль	0,5					
	• масло растительное	2					
	Компот из кураги с сахаром	180	0,2	0	17,5	68	83
	• курага	13					
		12					

	• сахар						
	<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,6	0,5	13,6	72,4	2
	Итого	680	14,7	16,5	71	490	
<i>Полдн ик</i>	<i>Печенье</i>	50	6,3	4,9	40,6	188,9	
	<i>Молоко</i>	200	5,5	6,3	9,3	117,3	84
	Итого	250	7,6	7	30,4	210	
<i>Ужин</i>	<i>Винегрет с растительным маслом</i>	200	5,65	8,48	27,8	208	22
	• свекла	80					
	• картофель	80					
	• лук репчатый	5					
	• морковь	45					
	• огурцы соленые	40					
	• зеленый горошек	35					
	• масло растительное	5					
	• соль	1					
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,1	0,0	12	45,5	79
• чай заварка	0,006						
• сахар	12						
<i>Хлеб пшеничный</i>	50	2,3	0,9	15	78,6	1	
Итого	450	8,8	14,3	47,3	338,3		
<i>Всего за день</i>		<i>1900</i>	<i>54</i>	<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	
<i>Среднее значение за период</i>		<i>1943</i>	<i>54</i>	<i>60</i>	<i>261</i>	<i>1800</i>	

Наименование продуктов	1-ый день	2-ой день	3-ий день	4-ый день	5-ый день	6-ой день	7-ой день	8-ой день	9-ый день	10-ый день	Норма на 1 ребенка	Факт
Молоко и кисломолочные продукты	580	400	430	460	330	620	400	460	600	220	450	450
Творог	-	100	100	-	-	-	100	100	-	-	40	40
Сметана	-	20	20	10	10	-	20	10	10	10	11	11
Сыр твердый	-	-	16	-	16	-	-	16	16	-	6	6
Мясо	-	125	105	-	-	-	105	115	120	-	55	57
Птица	105	-	-	-	45	135	-	-	-	45	24	33
Рыба, в т.ч. филе малосоленое	-	-	-	100	100	-	-	40	100	100	37	44
Колбасные изделия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6,9	-
Яйцо куриное	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5
Картофель	130	80	240	110	220	80	80	150	260	130	140	148
Овощи, зелень	244	225	175	303	290	97	112	180	172	240	220	203,8
Фрукты свежие	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Фрукты сухие	13	13	13	13	13	13	13	13	-	13	11	11,7
Соки	150	150	150	-	150	150	-	-	150	150	100	105
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Хлеб пшеничный	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80
Крупы (злаки), бобовые	20	35	45	-	25	112	50	125	26	-	43	43,8
Макаронные изделия	-	-	-	35	-	18	35	-	-	35	12	12
Мука пшеничная	-	41	41	35	3	35	38	35	35	-	29	26,3
Масло коровье сладкосливочное	20	19	22	25	20	25	25	20	25	25	21	22,6
Масло растительное	8	10	9	10	12	6	11	5	14	10	11	9,5

Кондитерские изделия	40	-	-	-	40	40	-	-	-	40	20	16
Чай	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
Какао-порошок	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	0,5	0,5
Кофейный напиток	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	1,0	1
Сахар	41	59	49	51	42	41	42	54	31	36	30	30
Дрожжи хлебопекарные	-	1	1	1	-	-	1	1	1	-	0,4	0,6
Соль пищевая поваренная	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	3
Хим состав (без учета т/о)												
Белок, г	71,2	73,3	75,4	74,1	76	72	75	69,9	72	69	54	54
Жир, г	68,4	68,9	67,3	68,7	68,8	69,3	70,1	68,4	70	67,3	60	60
Углеводы, г	276	276	276	278	274,5	277	274,8	276	274	273,6	261	261
Энергетическая ценность, ккал	1964	1967	1965,2	1962,8	1967	1965,6	1961	1961	1961,6	1960,4	1800	1800

