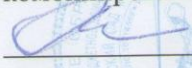


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 64»

 Е.А. Гуменюк

« 10 » 01 2022 г.

Примерное десятидневное меню (группы 1,5 - 3 и 3 - 7 лет)

Наименование блюд 10-дневного меню для детей ДОО с 12-часовым пребыванием (1,5-7 лет)

Первая неделя

Прием пищи	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак	Каша манная	Каша геркулесовая	Запеканка творожная с молоком сгущенным	Рыба тушеная с овощами и сметаной Пюре картофельное	Суфле мясное Капуста тушеная
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	Хлеб пшеничный с маслом сливочным Сыр
	Кофейный напиток сладкий	Какао сладкое	Кофейный напиток сладкий	Какао сладкое	Кофейный напиток сладкий
Второй завтрак	Сок	Сок	Фрукт	Сок	Сок
Обед	Салат из свеклы	Помидоры свежие	Винегрет	Огурец свежий	Икра свекольная
	Рассольник по-домашнему на курином бульоне	Суп гороховый на костном бульоне	Бульон мясной с гренками	Борщ с говядиной, сметаной	Суп крестьянский на к/бульоне со сметаной
	Гуляш из курицы Рис отварной	Овощи тушеные с мясом	Запеканка картофельная с мясом, томатно-сметанным соусом	Голубцы ленивые с томатно-сметанным соусом	Котлеты рыбные
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Пюре картофельное
	Компот из изюма	Компот из кураги	Сок	Компот из лимонов и яблок	Хлеб ржаной Компот из изюма, кураги
Полдник	Булочка домашняя	Пирог с капустой и яйцом	Печенье	Хлеб пшеничный с сыром	Ватрушка с творогом
	Кисель	Ряженка	Йогурт питьевой	Чай с сахаром	Молоко
	Фрукт	Фрукт		Фрукт	
Ужин	Омлет	Суп молочный с макаронными изделиями	Каша ассорти	Запеканка рисовая с творогом, молоком сгущенным	Каша геркулесовая
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Кисель	Чай с молоком, сахаром

Вторая неделя

Прием пищи	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Завтрак	Каша рисовая	Каша ассорти	Запеканка творожная, соус сметанный	Лапшевник с творогом, подлива сладкая	Пюре мясное Шукрут
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	Хлеб пшеничный с маслом сливочным
	Кофейный напиток сладкий	Какао сладкое	Кофейный напиток сладкий	Какао сладкое	Кофейный напиток сладкий
Второй завтрак	Сок	Сок	Фрукт	Сок	Сок
Обед	Салат из моркови	Салат из капусты и моркови	Помидоры свежие	Салат из свежего огурца и лука	Салат из свеклы и соленого огурца
	Щи на курином бульоне	Суп вермишелевый с курицей	Рассольник ленинградский на м/к бульоне со сметаной	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной
	Суфле куриное Пюре гороховое	Оладьи из печени Макаронные изделия отварные	Запеканка капустная с мясом, томатно-сметанным соусом	Тефтели мясные Греча отварная	Рыба под омлетом
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
	Компот из кураги	Компот из изюма	Сок	Компот из лимонов и яблок	Компот из кураги
Полдник	Пирог с картофелем, луком	Пирог с капустой и яйцом	Вафли	Пирог с яблоками	Бутерброд с сыром
	Чай с сахаром	Молоко	Ряженка	Кисель молочный	Яблоко
	Фрукт	Фрукт			Кисель
Ужин	Макаронные изделия в молоке с маслом	Винегрет Яйцо вареное	Икра кабачковая Пюре картофельное	Котлета рыбная Пюре овощное	Рис в молоке с маслом
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	Кисель	Чай с сахаром	Чай с молоком, сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром

МЕНЮ-РАСКЛАДКА ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДЕТСКИЕ САДЫ С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

Блюдо	ХО	ТО	Выход	Брутто	Нетто	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Ккал
День 1									
<i>Завтрак</i>									
Каша манная			150/200			4,65/6,21	5,6/7,47	18,81/25,09	144/192
Манка				15/20					
Молоко 2,5%				120/150					
Масло сливочное				4/5					
Сахар				3/4					
Бутерброд с маслом сливочным			30-8 40-10			2,06/2,48	6,04/8	12,58/15,1	114,13/139,6
Батон пш.				30/40					
Масло сливочное				8/10					
Кофе-напиток с молоком, сахаром			150/180			2,33/2,8	2/2,4	10,58/12,7	70/84
Молоко 2,5%				90/100					
Сахар				5/6					
Кофейный напиток				1/1,5					
<i>2-й завтрак</i>									
Сок			100			0,5	-	10,1	42,22
<i>Обед</i>									
Салат из свеклы			40/60			2/3	0,7/1,05	4/6	14/21
Свекла	25	10		50/70	32/50				
Сахар				2					
Масло растит.				3/4					
Чеснок				3/6					
Рассольник домашний на курином бульоне			150/200			1,23/1,65	3,04/4,05	8,85/11,8	67,95/90,6
Картофель	25	3		60/80	45/60				
Лук репчатый	16	20		8/10	6/8				
Морковь	20	32		8/10	6/8				
Огурцы соленые	25			11/14	8/12				
Капуста св.	15	8		15/20	12/16				
Масло растительное				3/4					
Бульон куриный				105/140					
Подлива куриная			60/80			10,6/14,14	8,55/11,4	2,72/3,63	129,93/173,25
Курица потр.				85/100	61/72				
Морковь	20	32		8/10	6,4/8				
Лук реп.	16	20		10/12	8/10				
Томатная паста				3,5/5					
Мука пшен.				3,5/5					
Масло сливочное				3,5/5					
Рис отварной			100/150			2,43/3,64	3,58/5,37	24,45/36,67	140/210
Рис				35,7/53,5					
Масло сливочное				4,5/6,5					
Хлеб ржаной			40/50			2,56/3,2	0,48/0,6	12,96/16,2	67,66/84,58
Компот из изюма			150/180			0,33/0,4	0	5,83/7	85/102
Изюм сухой				15/18	14/17				
Сахар				5/6					
<i>Полдник</i>									
Булочка			50/60			5,3/6,4	4,6/5,6	36,4/43,7	208,2/249,9

домашняя									
Мука пш. в.с.				36/44					
Яйцо				0,06/0,07	0,05/0,06				
Масло сливочное				2/2,4					
Масло раст.				2					
Дрожжи				2/2,4					
Молоко				28/34					
Сахар				5/6					
Кисель			150/180			0,3/0,36	0,01	18,9/22,71	77/92,4
Сахар				2/3					
Кисель (конц.)				18/22					
Апельсин	30		75			0,42	0,14	6,07	30
Ужин									
Омлет			100/120			11,67/14,01	19,86/23,84	1,55/1,86	172,9/207,4
Молоко 2,5				90/100					
Яйцо	13			50/60	40/50				
Масло слив.				4/5					
Хлеб пшеничный			20/30			1,5/2,25	0,58/0,87	10,1/15,15	51,62/77,43
Чай с сахаром			150/180			0,26/0,32	0	0,05/0,06	37,8/45,36
Чай черный байх.				0,5/0,6					
Сахар				8/9					
<u>Итого за день</u>						<u>46,08</u> 59,3	<u>55,18</u> 70,8	<u>179,95</u> 241,37	<u>1452,41</u> 1841,74

Блюдо	ХО	ТО	Выход	Брутто	Нетто	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Ккал
День 2									
<i>Завтрак</i>									
Каша пшенная			150/200			4,06/5,42	4,05/5,4	15,59/20,79	115,14/153,53
Пшено				22,5/30					
Масло сливочное				4/5					
Сахар				3/4					
Молоко 2,5%				100/120					
Бутерброд с маслом сливочным			30-8 40-10			2,06/2,48	6,04/8	12,58/15,1	114,13/139,6
Батон пш.				30/40					
Масло сливочное				8/10					
Какао			150/180			3,16/3,8	2,66/3,2	13/15,6	89,16/107
Молоко 2,5%				100/110					
Сахар				5/6					
Какао пор.				2/2,4					
<i>2-й завтрак</i>									
Яблоко	12			100	88	0,35	0	9,91	41,04
<i>Обед</i>									
Помидор свеж.	5			42/52	40/50	0,44/0,55	0,08/0,1	1,52/1,9	9,2/11,5
Суп гороховый на мясном бульоне			150/200			5,07/6,76	1,4/1,87	14,08/18,78	89,25/119
Мясо б/к				6/8					
Картофель	30	3		30/40	21/28				
Морковь	20	32		6/8	4,8/6,4				
Лук реп.	16	20		6/8	4,8/6,4				
Горох шлиф.				15/20					
Масло раст.				1,5/2,5					
Рагу овощное с мясом		20	150/200			1,41/1,89	4,47/5,97	11,82/15,77	93,3/124,4
Капуста свеж.	15			60/80	50/66				
Картофель	20			64/85	51/68				
Морковь	20			13/17	9/12				
Лук реп.	16			7,5/10	6/8				
Масло сливочное				3/4					
Масло раст.				3/4					
Мясо б/к				27/36	22,5/30				
Хлеб ржаной				40/50		2,56/3,2	0,48/0,6	12,96/16,2	67,66/84,58
Компот из кураги			150/180			0,3/0,36	0	20,8/25	85/102
Курага				15,7/18,9	15/18				
Сахар				5/6					
<i>Полдник</i>									
Пирог с капустой, яйцом			50/60			2,3/2,76	6/7,2	24/29,04	134/160,8
Мука пш. в.с.				24,4/29,4					
Сахар				1,7/2					
Масло сливочное				0,7/0,9					
Дрожжи сух.				2,5/3					
Масло раст.				1,2/1,4					
Яйцо				1,7/2					
Капуста св.	15	8		25/30	20/24				
Ряженка			180/200			5,22/5,8	5,76/6,4	7,2/8	105,59/117,33
<i>Ужин</i>									
Суп молочный с макар. изд.			150/200			5,38/7,18	4,88/6,51	17,65/23,54	136,5/182
Молоко 2,5%				112/150					

Макаронные изд.				12/15					
Сахар				1,5/2					
Масло слив.				1,5/2					
Хлеб пшеничный			20/30			1,5/2,25	0,58/0,87	10,1/15,15	51,62/77,43
Чай с сахаром			150/180			0,26/0,32	0	0,05/0,06	37,8/45,36
Чай черный байх.				0,5/0,6					
Сахар				8/9					
<u>Итого за день</u>						<u>34,57</u> 43,62	<u>36,4</u> 46,12	<u>171,26</u> 213,84	<u>1211,61</u> 1465,61

Блюдо	ХО	ТО	Выход	Брутто	Нетто	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Ккал
День 3									
<i>Завтрак</i>									
Запеканка творожная с молоком сгущ.			130/20 160/20			14,25/17,54	9,79/12,05	13,93/17,15	200,68/247
Творог				81/100					
Крупа манная				8/10					
Сахар				6,5/8					
Яйцо				4/5					
Масло слив.				3,2/4					
Молоко				20					
Сметана				4/5					
Масло раст.				0,8/1					
Молоко сгущ.				20					
Бутерброд с маслом сливочным			30-8 40-10			2,06/2,48	6,04/8	12,58/15,1	114,13/139,6
Батон пш.				30/40					
Масло сливочное				8/10					
Кофе-напиток с молоком, сахаром			150/180			2,33/2,8	2/2,4	10,58/12,7	70/84
Молоко 2,5%				90/100					
Сахар				5/6					
Кофейный напиток				1/1,5					
<i>2-й завтрак</i>									
Банан	30			100	69	0,9	0,3	4,8	57
<i>Обед</i>									
Винегрет овощной			30/50			0,81/1,35	0,96/1,6	5,06/8,44	6,12/10,2
Свекла				12/18	8,3/2,5				
Лук реп.	16			5/6	4/5				
Морковь	20	8		10/15	7/11				
Картофель	20	3		20	16				
Горошек зеленый	35			3/5	1,7/4				
Масло раст.				1,5					
Бульон куриный с гренками			150-10 200-10			4,3/5,74	4,36/5,82	8,13/24,18	129,14/172,19
Куры				16/22	8/11				
Лук	16	20		9/12	7,5/10				
Морковь				6/8	4,5/6,4				
Масло раст.									
Хлеб пшеничный		10		20					
Запеканка картофельная с мясом			150/200			6,3/8,4	9/12	9,97/13,3	201,75/269
Картофель				172/229	112/149				
Мясо б/к				85/100	71/84				
Молоко				30/40					
Масло раст.				2					
Масло слив.				3/4					
Яйцо				3					
Соус томатно- сметанный			30/40			0,6/0,8	1,2/1,6	20,3/23,32	27,1/31,1
Сметана 15%				7,5/10					
Мука				2/2,5					
Паста томатная				2/2,5					

Хлеб ржаной				40/50		2,56/3,2	0,48/0,6	12,96/16,2	67,66/84,58
Сок			130/150			0,83/0,96	0,2/0,24	15,4/17,8	67,6/78
<i>Полдник</i>									
Печенье				25/30		1,91/2,3	2,41/2,9	18,58/22,3	104,25/125,1
Йогурт питьевой			150/180			5,25/6,3	4,8/5,76	5,25/6,3	102/122,4
<i>Ужин</i>									
Каша ассорти			150/200			4,65/6,21	5,79/7,73	20,78/27,71	150,75/201
Пшено				8,2/11					
Рис				11,3/15					
Молоко 2,5%				77/102					
Масло сливочное				3/4					
Сахар				3,5/5					
Хлеб пшеничный			20/30			1,5/2,25	0,58/0,87	10,1/15,15	51,62/77,43
Чай с сахаром			150/180			0,26/0,32	0	0,05/0,06	37,8/45,36
Чай черный байх.				0,5/0,6					
Сахар				8/9					
<u>Итого за день</u>						<u>48,51</u> 61,55	<u>47,91</u> 61,87	<u>178,4</u> 218,27	<u>1387,59</u> 1743,96

Блюдо	ХО	ТО	Выход	Брутто	Нетто	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Ккал
День 4									
<i>Завтрак</i>									
Рыба тушеная с овощами, томатом			60/70			5,94/7,04	3,42/3,56	1,54/1,92	61/70
Рыба филе				41/46	37/43				
Лук				8/10	7/8				
Морковь				21/24	17/19				
Томатная паста				1,7					
Масло раст.				3/3,5					
Пюре картофельное			100/150			2,06/3,1	3,53/5,3	13,4/20,1	91,5/137,3
Картофель				113/170	73/110				
Молоко 2,5%				30/40					
Масло слив.				3,5/5					
Бутерброд с маслом сливочным			<u>30-8</u> 40-10			2,06/2,48	6,04/8	12,58/15,1	114,13/139,6
Батон пш.				30/40					
Масло сливочное				8/10					
Кофе-напиток с молоком, сахаром			150/180			2,33/2,8	2/2,4	10,58/12,7	70/84
Молоко 2,5%				90/100					
Сахар				5/6					
Кофейный напиток				1/1,5					
<i>2-й завтрак</i>									
Сок			100			0,5	-	10,1	42,22
<i>Обед</i>									
Огурец свежий	7		40/50	43/54	40/50	0,3/0,38	0	1,04/1,3	5,6/7
Борщ с говядиной, сметаной			150/200			4,2/5,6	6,22/8,3	7,72/10,3	128,25/171
Свекла				24,8/33	18,8/25				
Картофель				14,4/19,2	9,4/12,5				
Морковь				7,8/10,4	5,8/7,8				
Лук реп.				5,5/7,4	4,1/6,2				
Паста томатная				3,5/4,7					
Масло раст.				2,4/3,2					
Капуста св.				11,7/15,6	9,4/12,5				
Мясо б/к				19,2/25,6	12/16				
Голубцы ленивые с мясом			150/180			12/14,4	12/14,4	10,7/12,84	159,3/191,2
Капуста св.				100/120	80/96				
Рис				6,7/8,1	6,6/8				
Лук реп.				13/15,7	11/13,2				
Мясо б/к				59/71	50/60				
Масло сливочное				1,5/2					
Масло раст.				1,5/2					
Соус томатно-сметанный			30/40			0,6/0,8	1,2/1,6	20,3/23,32	27,1/31,1
Сметана 15%				4,6/5,6					
Томатная паста				1,5/2					
Мука				1,3/1,6					
Хлеб ржаной				40/50		2,56/3,2	0,48/0,6	12,96/16,2	67,66/84,58
Компот из яблок и лимонов			150/180			0,11	0	8,86/9,86	37,15/41,25
Яблоки свеж.	12			15	13				

Лимоны	30			5	3,5				
Сахар				7/8					
<i>Полдник</i>									
Бутерброд с сыром			<u>20-10</u> 25-15			1,7/2,12	2,9/3,6	7,3/9,12	69/86,25
Сыр	3			11/16	10/15				
Хлеб белый				20/25					
Груша	12			100	88	0,4	0,33	10,3	47
Чай с сахаром			150/180			0,26/0,32	0	0,05/0,06	37,8/45,36
Чай черный байх.				0,5/0,6					
Сахар				8/9					
<i>Ужин</i>									
Запеканка рисовая с творогом молоком сгущенным			<u>130-20</u> 150-20			6,75/7,91	6,32/6,93	48,13/54,62	119,73/152,57
Рис				15/20					
Творог				50/60					
Яйцо				10					
Молоко 2,5%				30/40					
Сахар				3/4					
Масло сливочное				3/4					
Масло раст.				1					
Молоко сгущ.				20					
Хлеб пшеничный			20/30			1,5/2,25	0,58/0,87	10,1/15,15	51,62/77,43
Кисель			150/180			0,15/0,18	0,03	14,25/17,1	57,04/68,45
Крахмал				5,2/6,3					
Варенье				9/11					
Сахар				6/7					
<u>Итого за день</u>						40,86 50,39	44,57 55,32	186,95 223,92	1118,44 1391,73

Блюдо	ХО	ТО	Выход	Брутто	Нетто	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Ккал
День 5									
<i>Завтрак</i>									
Суфле мясное			50/70			9,32/10,88	10,44/12,18	5,08/5,93	151,63/176,91
Мясо б/к				48,5/56,5	40/47				
Яйцо				12,5					
Хлеб пшеничный				7/9					
Молоко 2,5%				10					
Лук реп.				7/9	6,5/7,5				
Масло раст.				1					
Капуста тушеная			100/150			2,22/3,33	1,4/2,1	6,61/9,92	49,4/74,11
Капуста				127/190	108/162				
Морковь				8/12	6,4/9,6				
Лук				8/12	6,7/10				
Масло сливочное				2/3					
Масло раст.				2					
Паста томатная				1,5/2					
Бутерброд с маслом и сыром			25/6/9 30/8/11			4,14/4,97	8,42/10,11	11,75/14,11	137,13/164,56
Хлеб пшеничный				25/30					
Масло сливочное				6/8					
Сыр	3			9,3/11,4	9/11				
Кофе-напиток с молоком, сахаром			150/180			2,33/2,8	2/2,4	10,58/12,7	70/84
Молоко 2,5%				90/100					
Сахар				5/6					
Кофейный напиток				1/1,5					
<i>2-й завтрак</i>									
Сок			100			0,5	-	10,1	42,22
<i>Обед</i>									
Икра свекольная			40/50			0,36/0,45	1,88/2,35	2,36/2,95	27,84/34,8
Свекла				50/58	32/41				
Лук реп.				8/10	6/7				
Паста томатная				2					
Масло раст.				3/4					
Суп крестьянский на мясном бульоне			150/200			1,38/1,84	4,64/6,18	9,25/12,3	84,35/112,46
Картофель	20			20/34	15/25				
Капуста св.	15			22/37	18/30				
Морковь	16			10/17	8/13				
Лук	16			10/17	8/13				
Пшено				6/10					
Масло раст.				1,5/2					
Сметана				5/8					
Котлеты рыбные			60/70			9,07/10,59	5,54/6,47	3,57/4,17	100,2/117
Рыба потр.	30			86/100	60/70				
Лук реп.	16			6/7	5/5,4				
Хлеб пшеничный				8/10					
Яйцо				5					
Масло раст.				2/3					
Пюре картофельное			90/130			1,86/2,7	3,18/4,6	12,1/17,5	82,66/119,4
Картофель				118/170	77/111				
Молоко 2,5%				14/20					
Масло сливочное				3/4,4					

Хлеб ржаной				40/50		2,56/3,2	0,48/0,6	12,96/16,2	67,66/84,58
Компот ассорти с сахаром			150/180			0,37/0,45	0	15,86/19	64,95/77,94
Изюм				4/6					
Курага				5					
Сахар				5/6					
<i>Полдник</i>									
Ватрушка с творогом			60/70			2,05/2,4	9,68/11,3	41,1/48	195/227,5
Мука				30,36					
Дрожжи				0,6/0,7					
Сахар				3/4					
Масло раст.				2/3					
Масло сливочное				1,5/2					
Молоко 2,5%				15/20					
Творог				20/25					
Яйцо				5					
Молоко 2,5%		5	150/180	158/190	150/180	4,56/5,47	3,9/4,73	7,83/9,39	84,9/101,93
<i>Ужин</i>									
Каша геркулесовая			150/200			8,12/10,83	7,89/10,53	24,87/33,16	126,68/168,91
Геркулес				22/30					
Сахар				3/5					
Масло сливочное				4/5					
Молоко 2,5%				112,5/150					
Хлеб пшеничный			20/30			1,5/2,25	0,58/0,87	10,1/15,15	51,62/77,43
Чай с молоком, сахаром			150/180			2,4/3,2	2,33/2,8	11,33/13,6	64,16/77
Молоко				76/92					
Сахар				5/6					
Чай				0,2					
<u>Итого за день</u>						<u>52,74</u> 65,86	<u>62,36</u> 71,96	<u>195,45</u> 244,18	<u>1400,4</u> 1740,75
<u>Итого за 5 дней</u>						<u>222,76</u> 280,72	<u>246,42</u> 311,07	<u>912,01</u> 1140,86	<u>6570,45</u> 8183,79

Блюдо	ХО	ТО	Выход	Брутто	Нетто	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Ккал
День 6									
<i>Завтрак</i>									
Каша рисовая			150/200			3,16/4,2	6,3/8,4	18,56/24,74	164/218,6
Молоко 2,5				110/140					
Рис				20/25					
Масло сливочное				3,5/5					
Сахар				3/4					
Бутерброд с маслом сливочным			30-8 40-10			2,06/2,48	6,04/8	12,58/15,1	114,13/139,6
Батон пш.				30/40					
Масло сливочное				8/10					
Кофе-напиток с молоком, сахаром			150/180			2,33/2,8	2/2,4	10,58/12,7	70/84
Молоко 2,5%				90/100					
Сахар				5/6					
Кофейный напиток				1/1,5					
<i>2-й завтрак</i>									
Сок			100			0,5	-	10,1	42,22
<i>Обед</i>									
Салат из моркови			30/50			0,3/0,5	1,77/2,95	2,41/4,03	26,47/44,13
Морковь	16			33/55	27,5/46				
Сахар				1,2/2					
Масло раст.				1,2/2					
Щи на курином бульоне			150/200			4,98/6,65	11,89/15,86	10,2/13,6	297/396
Капуста св.	20			37/56	30/45				
Лук	16			6/8	5/6,7				
Морковь	25			12/16	9/12				
Картофель	30			36/48	25/33,5				
Масло раст.				1,8/2,4					
Бульон куриный				120/160					
Суфле куриное			55/60			10,8/11,8	8,2/8,94	11,98/13,07	164/179
Курица потр.	28	28		85/100	37/44				
Яйцо				7/9					
Хлеб белый				5/6					
Молоко 2,5%				10					
Масло раст.				2					
Пюре гороховое			100/140			9,62/12,15	3,94/4,18	20,8/28,18	53,35/63,25
Горох				40/50					
Масло сливочное				2/3					
Масло раст.				3					
Хлеб ржаной				40/50		2,56/3,2	0,48/0,6	12,96/16,2	67,66/84,58
Компот из кураги			150/180			0,3/0,36	0	20,8/25	85/102
Курага				15,7/18,9	15/18				
Сахар				5/6					
<i>Полдник</i>									
Апельсин	30		75			0,42	0,14	6,07	30
Пирог с картофелем, луком						4,49/5,23	3,1/3,3	26,59/30,72	144,43/162,7
Мука				25/30					
Молоко сухое				1,6/2,2					
Дрожжи				0,7/0,8					
Сахар				2					

Масло раст.				2					
Картофель	20			20	15,5				
Масло сливочное				2					
Лук				8/10	6,7/8,4				
Яйцо				4					
Чай с сахаром			150/180			0,26/0,32	0	0,05/0,06	37,8/45,36
Чай черный байх.				0,5/0,6					
Сахар				8/9					
Ужин									
Макаронные изделия в молоке с маслом			150/200			5,38/7,18	3,74/4,99	17,65/23,54	136,5/182
Молоко 2,5%				100/150					
Макаронные изд.				15/20					
Сахар				2/3					
Масло сливочное				2/3					
Хлеб пшеничный			20/30			1,5/2,25	0,58/0,87	10,1/15,15	51,62/77,43
Кисель			150/180			0,15/0,18	0,03	14,25/17,1	57,04/68,45
Крахмал				5,2/6,3					
Варенье				9/11					
Сахар				6/7					
Итого за день						49,15 59,48	47,3 58,83	197,96 246,07	1576,15 1850,32

Блюдо	ХО	ТО	Выход	Брутто	Нетто	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Ккал
День 7									
<i>Завтрак</i>									
Каша ассорти			150/200			6,93/9,25	6,52/8,7	23,31/31,08	141,54/188,73
Греча				9/10					
Геркулес				12/15					
Молоко 2,5%				105/130					
Сахар				3/4					
Масло сливочное				3,5/5					
Бутерброд с маслом сливочным			30-8 40-10			2,06/2,48	6,04/8	12,58/15,1	114,13/139,6
Батон пш.				30/40					
Масло сливочное				8/10					
Какао			150/180			3,16/3,8	2,66/3,2	13/15,6	89,16/107
Молоко 2,5%				100/110					
Сахар				5/6					
Какао пор.				2/2,4					
<i>2-й завтрак</i>									
Сок			100			0,5	-	10,1	42,22
<i>Обед</i>									
Салат из капусты и моркови			40/60			0,54/0,82	2,02/3,04	2,96/4,45	44,2/66,4
Морковь				7/10	6/8				
Капуста св.				35/50	28/40				
Масло раст.				2/3					
Сахар				1/2					
Суп вермишелевый с курицей			150/200			2,57/3,43	1,99/2,66	12,52/16,7	78,43/104,58
Курица потр. 1 кат.				15/20	6,6/8,8				
Вермишель				5/8					
Морковь				12/16	/12				
Лук				6/8	/6				
Картофель				35/48	/36				
Масло раст.				1,5/2					
Оладьи из печени			60/80			14,55/19,4	6,97/9,3	5,85/7,8	144/192
Печень гов.				68/90	58/78				
Мука пш.				3,5/5					
Лук реп.				8/10	6/8				
Яйцо				8,7					
Масло раст.				3					
Молоко 2,5%				15/20					
Макаронные изделия отварные			100/130			2,63/3,46	2,26/2,94	12,92/16,8	81,15/105,5
Макаронные изд.				35/45					
Масло сливочное				2/3					
Хлеб ржаной			40/50			2,56/3,2	0,48/0,6	12,96/16,2	67,66/84,58
Компот из изюма			150/180			0,33/0,4	0	5,83/7	85/102
Изюм сухой				15/18	14/17				
Сахар				5/6					
<i>Полдник</i>									
Банан			100	143	100	0,9	0,3	4,8	57
Пирог с капустой яйцом			50/60			2,05/2,46	2,95/3,54	8,85/10,62	74,75/89,7
Мука				25					

Дрожжи				0,7					
Масло раст.				2					
Молоко 2,5%				12,5					
Сахар				2/3					
Капуста св.	15	8		25/33	19/26				
Масло сливочное				2					
Яйцо				5,4					
Молоко кипяченое			150/180			4,33/5,2	3,75/4,5	7,44/8,92	80,7/96,84
Ужин									
Винегрет			122/180			3,29/4,86	3,9/5,76	20,5/30,38	224/331
Свекла	20	8		50/65	34/45				
Лук реп.				18	11				
Морковь				30	20				
Огурцы соленые	40			26/35	15/25				
Масло раст.				3/4					
Горошек зел. конс.	35			12/17	7,8/11				
Картофель	30	3		50/80	33/60				
Яйцо				25	21	1,25	1,13	0,07	15,56
Хлеб пшеничный			20/30			1,5/2,25	0,58/0,87	10,1/15,15	51,62/77,43
Чай с сахаром			150/180			0,26/0,32	0	0,05/0,06	37,8/45,36
Чай черный байх.				0,5/0,6					
Сахар				8/9					
<u>Итого за день</u>						<u>49,35</u> 63,9	<u>40,67</u> 52,74	<u>163,44</u> 210,7	<u>1355,46</u> 1841,9

Блюдо	ХО	ТО	Выход	Брутто	Нетто	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Ккал
День 8									
<i>Завтрак</i>									
Запеканка творожная						5,45/5,6	4,73/5,6	12,42/16,74	167,36/226,75
Творог				100/120					
Манка				8/10					
Яйцо				7					
Молоко 2,5%				30/40					
Сахар				2/3					
Масло сливочное				3					
Масло раст.				0,8/1					
Соус сметанный			30/40			0,6/0,8	1,2/1,6	4,19/5,59	32,22/42,96
Сметана 15%				8/10					
Мука				2/3					
Сахар				3/4					
Бутерброд с маслом сливочным			30-8 40-10			2,06/2,48	6,04/8	12,58/15,1	114,13/139,6
Батон пш.				30/40					
Масло сливочное				8/10					
Кофе-напиток с молоком, сахаром			150/180			2,33/2,8	2/2,4	10,58/12,7	70/84
Молоко 2,5%				90/100					
Сахар				5/6					
Кофейный напиток				1/1,5					
<i>2-й завтрак</i>									
Банан			100	143	100	0,9	0,3	4,8	57
<i>Обед</i>									
Помидор свежий			35/47			0,44/0,55	-	1,52/1,9	9,2/11,5
Рассольник ленинградский на м/к бульоне со сметаной			150/200			4,1/5,5	3,37/4,5	3/4	117,3/156,5
Бульон мясной				130/170					
Огурцы соленые					7,5/10				
Картофель	40			63/84	37/50				
Рис				2,5/3,5					
Лук реп.	16			3/4	2/3				
Морковь	20			8/9	6/7				
Масло раст.				2,4/3,3					
Сметана				3,7/5					
Запеканка капустная с мясом			125/130			14,04/16,87	11,21/13,03	13,18/17,35	74,7/92,13
Мясо б/к		38		60/70	37/43				
Капуста св.	15			85/120	72/102				
Морковь	20			10/12	8/10				
Рис				8/11					
Молоко 2,5%				20/28					
Масло сливочное				3					
Масло раст.				1					
Соус томатно- сметанный			25/30			0,6/0,8	1,2/1,6	20,3/23,32	27,71/31,1
Сметана 15%				7,5/10					
Паста томатная				2/3					
Мука				2/2,5					

Хлеб ржаной				40/50		2,56/3,2	0,48/0,6	12,96/16,2	67,66/84,58
Сок			130/150			0,83/0,96	0,2/0,24	15,4/17,8	67,6/78
<i>Полдник</i>									
Вафли			25/30			0,8/0,96	0,7/0,84	20/24	86/103
Ряженка			150/180			5,22/5,8	5,76/6,4	7,2/8	105,59/117,33
<i>Ужин</i>									
Икра кабачковая			30/40			0,55/0,73	2,65/3,02	2,3/3,06	35,7/47,6
Пюре картофельное			120/150			2,72/3,4	4,25/5,31	16,2/20,2	110,2/137,77
Картофель	30			176/220	118/148				
Молоко 2,5%		5		32/40	30/38				
Масло сливочное				4/5					
Хлеб пшеничный			20/30			1,5/2,25	0,58/0,87	10,1/15,15	51,62/77,43
Чай с молоком, сахаром			150/180			2,4/3,2	2,33/2,8	11,33/13,6	64,16/77
Молоко				76/92					
Сахар				5/6					
Чай				0,2					
<u>Итого за день</u>						46,4 56	46,88 54,27	175,32 214,98	1418 1693,79

Блюдо	ХО	ТО	Выход	Брутто	Нетто	Б (г)	Ж (г)	У (г)	Ккал
День 9									
<i>Завтрак</i>									
Лапшевник с творогом, подлива сладкая			30 40			5,94/7,24	3,98/4,36	34,18/44,79	184,1/236,33
Творог				50/60					
Вермишель				15/20					
Яйцо				10					
Молоко 2,5%				30/40					
Сахар				3/4					
Масло сливочное				3/4					
Масло раст.				1					
Повидло				15/20					
Бутерброд с маслом сливочным			30-8 40-10			2,06/2,48	6,04/8	12,58/15,1	114,13/139,6
Батон пш.				30/40					
Масло сливочное				8/10					
Какао			150/180			3,16/3,8	2,66/3,2	13/15,6	89,16/107
Молоко 2,5%				100/110					
Сахар				5/6					
Какао пор.				2/2,4					
<i>2-й завтрак</i>									
Сок			100			0,5	-	10,1	42,22
<i>Обед</i>									
Салат из свежего огурца и лука			35/55			0,3/0,46	2,02/2,54	1,19/1,7	23,18/30,2
Огурец свеж.	7			32/50	29/46,5				
Лук реп.	16			5/6	4/5				
Масло раст.				2/2,5					
Свекольник на мясном бульоне со сметаной			150/200			2,75/3,01	3,7/4,29	6,21/8,02	47,81/61,62
Свекла	20			26/35	20/28				
Картофель	20			25/30	20/24				
Лук реп.	16			10/14	8/11				
Мясо говядина б/к		38		10	6				
Сметана 15%				6/7					
Масло раст.				1,5/2					
Паста томатная				2,5/3					
Тефтели мясные			60/70			16,56/19,33	7,01/8,18	5,17/6,04	150,08/175,1
Мясо б/к				48/56	44/51				
Хлеб пш.				9/11					
Лук реп.				10/12					
Молоко 2,5%				13,5/16					
Масло сливочное				2,5/3					
Масло раст.				1					
Мука				3/4					
Греча отварная			100/130			5,53/7,2	4,53/5,9	25,38/33	190,76/200,48
Греча				42/55					
Масло сливочное				3					
Хлеб ржаной				40/50		2,56/3,2	0,48/0,6	12,96/16,2	67,66/84,58
Компот из яблок и лимонов			150/180			0,11	0	8,86/9,86	37,15/41,25
Яблоки свеж.	12			15	13				

Лимоны	30			5	3,5				
Сахар				7/8					
Полдник									
Пирог с яблоками			50/60			5/6	2,8/3,37	23,58/28,3	140/168
Мука				25					
Молоко 2,5%				12,5					
Сахар				2,5					
Дрожжи				0,7/1					
Масло раст.				2					
Яйцо				4					
Яблоки				30/35	20/25				
Кисель молочный			150/180			2,8/3,36	3,2/3,84	18,7/22,44	112/134,4
Молоко 2,5%				100/120					
Крахмал				5/6					
Сахар				10/12					
Ужин									
Котлета рыбная			50/70			7,56/10,59	4,62/6,47	2,97/4,17	83,57/117
Рыба потр. б/г	30			70/100	50/70				
Лук реп.				5/7	4,2/5,4				
Хлеб пш.				10/14					
Яйцо				5					
Молоко 2,5%				8/11					
Масло раст.				2/3					
Мука пш.				3,5/5					
Пюре овощное			100/130			3,51/3,64	0,79/1,05	12,55/16,52	60,67/79,83
Картофель	20			53/69	42/55				
Капуста св.	15			30/39	25,5/33				
Лук реп.	16			6/8	5/7				
Морковь	20			10/13	8/10				
Мало сливочное				3/4					
Молоко 2,5%				30/40					
Хлеб пшеничный			20/30			1,5/2,25	0,58/0,87	10,1/15,15	51,62/77,43
Чай с сахаром			150/180			0,26/0,32	0	0,05/0,06	37,8/45,36
Чай черный байх.				0,5/0,6					
Сахар				8/9					
<u>Итого за день</u>						<u>60,1</u> 73,5	<u>42,23</u> 52,67	<u>191,22</u> 247,28	<u>1431,6</u> 1726,31

Бутерброд с сыром			20-10 25-15			1,7/2,12	2,9/3,6	7,3/9,12	69/86,25
Сыр	3			11/16	10/15				
Хлеб белый				20/25					
Яблоко	12			100	88	0,35	0	9,91	41,04
Ужин									
Рис в молоке с маслом сливочным			150/200			4,62/6,34	2,62/3,67	21,48/28,96	40/53,47
Молоко 2,5%				100/140					
Рис				15/20					
Масло сливочное				3/4					
Сахар				3/4					
Хлеб пшеничный			20/30			1,5/2,25	0,58/0,87	10,1/15,15	51,62/77,43
Чай с сахаром			150/180			0,26/0,32	0	0,05/0,06	37,8/45,36
Чай черный байх.				0,5/0,6					
Сахар				8/9					
Итого за день						<u>54,45</u> 65,13	<u>32,81</u> 39,14	<u>169,78</u> 214,36	<u>879,2</u> 1104,14
Итого за 5 дней						<u>255,45</u> 318,03	<u>289,89</u> 257,65	<u>897,71</u> 1133,39	<u>6602,59</u> 8216,43
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ						<u>478,21</u> 598,75	<u>536,31</u> 568,72	<u>1809,72</u> 2274,25	<u>13173,04</u> 16400,22
ИТОГО В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ						<u>48</u> 60	<u>54</u> 57	<u>181</u> 227	<u>1317</u> 1640