

УТВЕРЖДЕНО

И.о. заведующего МБДОУ №8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A201B64121506432FD2CE0393F948A28
Владелец: Столбунова Оксана Викторовна
Действителен: с 22.07.2025 до 15.10.2026

О.В.Столбунова

Приказ №69-ОД от 01.10.2024г.

**Примерное десятидневное меню
для детей 3х-7 лет
с 12-ти часовым пребыванием МБДОУ №8**

Наименование блюд и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергетическая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле- воды		Ca	Fe	B 1	B 2	C
Первый завтрак:												
Каша пшенно-рисовая	200											
пшено		15	14,7	1,8	0,44	9,5	50,1					
рис		12	12	0,84	0,07	9,28	38,76					
		10	10	1,13	1,07	7,33	32,6					
Молоко		200	200	5,6	6,4	9,4	116					
Масло сливочное		4	4	0,024	3,3	0,036	29,92					
Сахар		4	4	0	0	4,99	18,7					
Итого:				9,394	11,28	40,536	286,08	0	0	0	0	0
Кофейный напиток	200											
Кофейный напиток		1,2	1,2									
Молоко		180	180	5,04	5,76	8,46	104,4					
Сахар		10	10	0	0	9,55	39					
Итого:				5,04	5,76	18,01	143,4	0	0	0	0	0
хлеб пшеничный с маслом												
Хлеб пшеничный		30	30	2,49	0,39	14,43	68,1					
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8					
Итого:				4,42	10,55	14,52	168,17	0	0	0	0	0
Всего в первый завтрак:				18,854	27,59	73,066	597,65	0	0	0	0	0
Второй завтрак:												
Фрукты свежие	120											
				0,97	0,85	24,3	106					
Итого:				0,97	0,85	24,3	106	0	0	0	0	0
Всего второй завтрак:				0,97	0,85	24,3	106	0	0	0	0	0
Всего в завтраки				19,824	28,44	97,366	703,65	0	0	0	0	0
Обед:												
Салат из зеленого горошка с луком	50											
Зеленый горошек		60	39	1,2	0	2,76	15,96					

Лук репчатый		10	9	0,15	0	0,86	3,87					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
Итого:				1,35	3	3,62	46,8	0	0	0	0	0
Борщ со сметаной	200											
Свёкла		50	40	0,7	0	0,9	19,2					
Картофель		50	35	0,7	0	6,9	29,05					
Капуста		50	40	0,7	0	2,15	11,2					
Томат соус		1	1	0,04	0	0,12	0,63					
Морковь		10	8	0,1	0	0,56	2,64					
Лук репчатый		10	9	0,15	0	0,86	3,87					
Масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,02	14,96					
сахар		1	1		0	1	3,74					
Сметана		10	10	0,21	2	0,3	20,4					
Мясная тефтеля в соусе с				2,61	3,65	12,81	105,69	0	0	0	0	0
макаронами	75/130											
Мясо говядина бескостная		70	61	12,69	4,41	0	90,72					
макаронны		42	42	1,89	0,39	10,2	49,35					
Лук репчатый		5	4	0,08	0	0,43	1,94					
Хлеб пшеничный		5	5	0,42	0,07	2,4	11,35					
Масло сливочное		3	3	0,018	2,48	0,027	22,44					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
Итого:				15,098	10,35	13,057	202,77	0	0	0	0	0
Компот из сухофруктов	200											
Сухофрукты		11	11	0,18	0	7,1	30,1					
Сахар		10	10	0	0	9,55	39					
Итого:				0,18	0	16,65	69,1	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной		50	50	2,35	0,35	24,9	107					
Хлеб пшеничный		20	20	1,56	0,26	9,62	45,4					
Итого:				3,91	0,61	34,52	152,4	0	0	0	0	0
Всего в обед:				23,148	17,61	80,657	576,76	0	0	0	0	0
<u>Полдник</u>												
Творожная запеканка со сгущенным молком	200/25											
творог		170	170	20,4	15,3	5,61	239,7					
Яйцо 1		10	8,5	1,27	1,15	0,07	15,7					

Молоко		25	25	0,7	0,8	1,18	14,5					
Масло сливочное		3	3	0,02	3,3	0,04	29,92					
манная крупа		12	12	1,36	0,08	8,8	39,12					
Итого:				23,75	20,63	15,7	338,94	0	0	0	0	0
Сдоба домашняя	60											
Мука пшеничная		40	40	4,68	0,72	28,32	131,2					
Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6					
Сахар		6	6	0	0	5,99	22,44					
Масло сливочное		2	2	0,01	0,65	0,02	14,96					
Масло растительное		2	2	0	2	0	17,98					
Дрожжи												
Итого:				5,25	4,01	35,27	198,18	0	0	0	0	0
Чай с сахаром	200											
Чай		0,2	0,2									
Сахар		10	10	0	0	9,55	39					
Итого:				0	0	9,55	39	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,49	0,39	14,43	68,1					
Итого:				2,49	0,39	14,43	68,1	0	0	0	0	0
Всего в полдник:				31,49	27,13	74,95	644,22	0	0	0	0	0
Всего в день:				59,162	62,18	252,973	1895,4	0	0	0	0	0

2день

Наименование блюд и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергетическая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле- воды		Ca	Fe	В 1	В 2	С
<u>Первый завтрак:</u>												
Каша гречневая молочная	200											
Греча		30	29	4,41	0,91	23,8	115,15					
Молоко		200	200	5,6	6,4	9,4	116					
Масло сливочное		4	4	0,024	3,3	0,036	29,92					
Сахар		4	4	0	0	4,99	18,7					
Итого:				10,034	10,61	38,226	279,77	0	0	0	0	0
Кофейный напиток												
Кофейный напиток		1,2	1,2									
Молоко		180	180	5,04	5,76	8,46	104,4					
Сахар		10	10	0	0	9,55	39					
Итого:				5,04	5,76	18,01	143,4	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром												
Хлеб пшеничный		30	30	2,49	0,39	14,43	68,1					
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8					
Сыр		12	12	3,74	3,82	0	50,54					
Итого:				6,29	12,46	14,52	193,44	0	0	0	0	0
Всего в первый завтрак:				21,364	28,83	70,756	616,61	0	0	0	0	0
<u>Второй завтрак:</u>												
Фрукты свежие	130	130	117	0,39	0	13,26	53,52					
Итого:				0,39	0	13,26	53,52	0	0	0	0	0
Всего второй завтрак:				0,39	0	13,26	53,52	0	0	0	0	0
Всего в завтраки				21,754	17,2	84,016	670,13	0	0	0	0	0
<u>Обед:</u>												
Салат свекольный	75											
Свёкла		70	56	0,98	0	1,26	26,88					
Огурец солёный		20	17	0,12	0	0,22	1,4					
Лук репчатый		5	4	0,08	0	0,43	1,94					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					

Итого:				1,18	3	57,19	30,31	0	0	0	0	0
Суп крестьянский на к/б	200											
Картофель		40	28	0,,56	0	5,52	23,24					
капуста свежая		40	32	0,56	0	1,72	8,96					
Морковь		20	16	0,2	0	1,12	5,28					
пшено		5	5	0,3	0	0,69	3,99					
Лук репчатый		5	4	0,05	0	0,16	0,8					
Масло сливочное		1,5	1,5	0,005	1,67	0,005	11,01					
Сметана		10	10	0,21	2	0,3	20,4					
Итого:				1,325	3,67	9,515	73,68	0	0	0	0	0
Курица отварная с картофельным пюре	75/130											
Курица		100	75	8,9	3,3	0	67					
Картофель		150	105	2,1	0	20,7	87,15					
Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6					
Сливочное масло		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44					
Итого:				11,58	6,42	21,67	188,19	0	0	0	0	0
Компот из сухофруктов	200											
Сухофрукты		11	11		0	7,1	30,1					
Сахар		10	10		0	9,55	39					
Итого:					0	16,65	69,1	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	50	50	50		0,35	24,9	107,5					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Итого:				4,01	0,61	34,52	152,9	0	0	0	0	0
Всего в обед:						139,545	514,18	0	0	0	0	0
<u>Полдник</u>												
Овощное рагу	150											
Картофель		80	56	1,12	0	11,04	46,48					
Капуста		80	64	1,12	0	3,44	17,92					
морковь		20	16	0,2	0	1,12	5,28					
Лук репчатый		10	9	0,15	0	0,86	3,87					
масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
масло сливочное		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44					

Итого:				2,61	5,48	16,49	122,96	0	0	0	0	0
Пирог с мясом	105											
Мясо говядина бескостная		40	41,25	8,46	2,94	0	60,48					
Мука пшеничная		45	45	4,24	0,52	29,28	131,6					
Масло сливочное		3	3	0,02	2,46	0,03	22,44					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6					
Яйцо 1/8		5,8	5,2	0,75	0,69	0,04	9,42					
Сахар		3	3	0	0	3	11,22					
Лук репчатый		15	12	0,15	0	0,86	3,87					
Дрожжи		2	2	0,25	0,08	0,17	1,7					
Итого:				14,43	10,33	34,32	279,3	0	0	0	0	0
Сок фруктовый	200	200	200	0,6	0	27,6	108					
Яйцо вареное		70	50	5,08	4,6	0,28	62,8					
Итого:				5,68	4,6	27,88	170,8	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный		40	40	3,32	0,52	19,24	90,8					
Итого:				3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	
Всего в полдник:				26,04	20,93	97,93	663,86	0	0	0	0	0
Всего в день:				55,8	59,53	268,8	1818,9	0	0	0	0	0

3 день

Наименование блюд и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергетическая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле- воды		Ca	Fe	В 1	В 2	С
<u>Первый завтрак:</u>												
Каша пшениная молочная	200											
Пшено		30	29,4	3,6	0,87	18,99	100,2					
Молоко свежее 3,2		200	200	5,6	6,4	9,4	116					
Масло сливочное		4	4	0,024	3,3	0,036	29,92					
Сахар		4	4			4,99	18,7					
Итого:				9,224	10,57	33,416	264,82	0	0	0	0	0
Кофейный напиток	200											
Кофейный напиток		1,2	1,2									
Молоко свежее 3,2		180	180	5,04	5,76	8,46	104,4					
Сахар		10	10	0	0	9,55	39					
Итого:				5,04	5,76	18,01	143,4	0	0	0	0	0
Хлнб пшеничный с маслом												
Хлеб пшеничный		30	30	2,49	0,39	14,43	68,1					
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8					
				2,55	8,64	14,52	142,9	0	0	0	0	0
Всего в перый завтрак:				16,814	24,97	65,946	551,12	0	0	0	0	0
<u>Второй завтрак:</u>												
Сок фруктовый	150											
Итого:				0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего второй завтрак:				0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего в завтраки				16,814	24,97	65,946	551,12	0	0	0	0	0
<u>Обед:</u>												
Салат зимний	70											
Картофель		40	28	0,56	0	5,52	23,24					
Лук репчатый		5	4	0,08	0	0,43	1,94					
Морковь		15	12	0,15	0	0,34	3,96					
Зеленый горошек		15	10	0,3	0	0,69	3,99					

Масло растительное		4	4	0	4		36					
огурцы соленые		12	9,2	0,07	0	0,13	0,84					
Итого:				1,16	4	7,11	69,97	0	0	0	0	0
Суп с галушками по-полтавски мясной со сметаной	200											
Мясо говядина бескостная		15	14	2,82	0,98	0	20,16					
Картофель		60	42	0,84	0	8,28	34,86					
Лук репчатый		10	9	0,15	0	0,86	3,87					
Морковь		20	16	0,2	0	1,12	5,28					
Мука пшеничная		20	20	2,34	0,36	14,16	65,6					
Яйцо 1/5		10	8,5	1,27	1,15	0,07	15,7					
Масло сливочное		1,5	1,5	0,005	1,67	0,005	11,01					
Сметана		10	10	0,21	2	0,3	20,4					
Итого:				7,835	6,16	24,79	176,88	0	0	0	0	0
Котлета мясная	70											
Мясо говядина бескостная		60,5	55	11,28	3,92	0	80,64					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Хлеб пшеничный		5	5	0,42	0,07	2,41	11,35					
Молоко свежее		5	5	0,14	0,16	0,24	2,9					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
Яйцо 1/8		6	5,1	0,75	0,69	0,04	9,42					
Итого:				12,67	7,84	3,12	133,22	0	0	0	0	0
Овощи тушеные	130											
Картофель		80	56	1,12	0	11,04	46,48					
Капуста белокочанная		80	64	1,12	0	3,44	17,92					
Лук репчатый		10	9	0,15	0	0,86	3,87					
Морковь		10	8	0,1	0	0,56	2,64					
Томат паста		3	3									
Масло сливочное		3	3	0,02	3,3	0,04	29,92					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
Итого:				2,51	6,3	15,94	127,8	0	0	0	0	0
Компот из сухофруктов	180											
Сухофрукты		11	11	0,18	0	7,1	30,1					
Сахар		10	10	0	0	9,55	39					

Итого:				0,18	0	16,65	69,1	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	50	50	50	4,15	0,65	24,05	113,5					
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Итого:				5,81	0,91	33,67	158,9	0	0	0	0	0
Всего в обед:				23,165	25,21	101,28	735,87	0	0	0	0	0
Иикра кабачковая	70	70	70	0,56	2,8	3,01	38,5					
Рыба запечённая в молочно-сметанном соусе	60/25											
Минтай		90	72	14,4	0,54	0	62,1					
Молоко свежее 3,2		20	20	0,06	0,06	0,09	1,16					
Сметана		4	4	0,08	0,8	0,12	8,16					
Масло растительное		2	2	0	2	0	18					
Мука пшеничная		4	4	0,42	0,05	2,93	13,16					
Рис отварной	120											
Рис		42	42	2,8	0,24	30,92	129,2					
масло сливочное		3	3	0,02	3,3	0,04	29,92					
Итого:				17,78	6,99	34,1	261,7	0	0	0	0	0
Чай с молоком	200											
Молоко свежее 3,2		100	100	2,8	3,2	4,7	58					
Чай		0,6	0,6									
Сахар		10	10	0	0	9,55	39					
Итого:				2,8	3,2	14,25	97	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	35	35	35	2,91	0,46	16,84	79,45					
Кондитерские изделия	35	35										
Итого:				2,91	0,46	16,84	79,45	0	0	0	0	0
Всего в ужин:				23,49	10,65	65,19	438,15	0	0	0	0	0
Всего в день:				54,8	60,83	259	1785	0	0	0	0	0

4 день

Наименование блюдо и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергетическая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле- воды		Ca	Fe	В 1	В 2	С
<u>Первый завтрак:</u>												
Каша кукурузная	200											
крупa кукурузная		30	30	4,16	0,36	18,98	100,2					
Молоко		200	200	5,6	6,4	9,4	116					
Сахар		4	4	0	0	4,99	18,7					
Масло сливочное		4	4	0,024	3,3	0,036	29,92					
Итого:				9,79	10,89	33,42	257,09	0	0	0	0	0
Кофейный напиток												
Кофейный напиток		1,2	1,2									
Молоко		180	180	5,04	5,76	8,46	104					
Сахар		10	10	0	0	9,55	39					
Итого:				5,04	5,76	18,01	143	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный с маслом и сыром												
Хлеб пшеничный		30	30	2,49	0,39	14,43	68,1					
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8					
Сыр		12	12	3,74	3,82	0	50,54					
				6,29	12,46	14,52	193,44	0	0	0	0	0
Всего в перый завтрак:				21,12	29,11	65,95	650,37	0	0	0	0	0
<u>Второй завтрак:</u>												
Сок фруктовый	100	100	100	0,5	0	9,1	38					
Итого:				0,5	0	9,1	38	0	0	0	0	0
Всего второй завтрак:				0,5	0	9,1	38	0	0	0	0	0
Всего в завтраки				21,62	29,11	75,05	698,37	0	0	0	0	0
<u>Обед:</u>												
Салат овощной	55											
Картофель		50	35	0,6	0	7	31					
горошек зеленый		15	10	0,3	0	0,69	3,99					

[illegible]

макаронные изделия		40	40	4,16	0,36	30,08	132,8					
масло сливочное		3	3	0,018	2,48	0,027	22,44					
Яйцо 1/2		20	17	2,54	2,3	0,14	31,4					
сахар		5	5	0	0	4,99	18,7					
молоко		80	80	2,24	2,56	3,76	46,4					
Итого:				8,96	8,52	39,1	259,22					
Пирог с картошкой	105											
молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6					
сахар		3	3	0	0	3	11,22					
яйцо		5	4	0,64	0,58	0,09	7,85					
Мука		45	45	4,68	0,72	28,32	131,2					
масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,02	11,46					
картофель		40	28	0,48		5,6	24,8	0	0	0	0	0
Салат из свежей капусты	75											
капуста		60	48	0,84	0	2,58	13,44					
морковь		15	12	0,15	0	0,84	3,96					
масло растительное		4	4	0	4	0	35,96					
сахар		2	2	0	0	2,1	8,1	0	0	0	0	0
Итого:				0,15	4	0,84	39,92					
Чай с сахаром	200											
чай		0,6	0,6									
сахар		10	10	0	0	9,55	39					
Всего в день:				53,17	59,97	260,8	1805,36	0	0	0	0	0

5 день

Наименование блюд и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергетическая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		В 1
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле- воды		Ca	Fe	
<u>Первый завтрак:</u>										
Каша "Дружба"	200									
Рис		10	10	0,7	0,06	7,73	32,3			
Пшено		10	9,8	1,2	0,29	6,33	33,4			
Греча		10	9,8	1,26	0,26	6,8	32,9			
Молоко		200	200	5,6	6,4	9,4	116			
Масло сливочное		4	4	0,024	3,3	0,036	29,92			
Сахар		4	4	0	0	4,99	18,7			
Итого:				8,784	10,31	35,286	263,22	0	0	0
Кофейный напиток	200									
Кофейный напиток		1,2	1,2							
Молоко		180	180	5,04	5,76	8,46	104,4			
Сахар		10	10	0	0	9,55	39			
Итого:				5,04	5,76	18,01	143,4	0	0	0
хлеб пшеничный с маслом										
Хлеб пшеничный		30	30	2,49	0,39	14,43	68,1			
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8			
				2,55	8,64	14,52	142,9	0	0	0
Всего в перый завтрак:				16,374	24,71	67,816	549,52	0	0	0
<u>Второй завтрак:</u>										
Сок фруктовый	100	100	100	0,7	0	6,9	31			
Итого:				0,7	0	6,9	31	0	0	0
Всего второй завтрак:				0,7	0	6,9	31	0	0	0
Всего в завтраки				17,074	24,71	74,716	580,52	0	0	0
<u>Обед:</u>										
Салат из солёных огурцов	45									
Огурцы солёные		50	42	0,3	0	0,55	3,5			
Лук репчатый		5	4	0,08	0	0,43	1,94			
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97			

Итого:				0,38	3	0,98	32,41	0	0	0
Суп вермишелевый на м/б	200									
Картофель		50	35	0,7	0	6,9	29,05			
Вермишель		15	15	1,56	0,14	11,28	49,8			
Морковь		20	16	0,2	0	1,12	5,28			
Лук репчатый		5	4	0,08	0	0,43	1,94			
Масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,02	14,96			
Итого:				2,55	1,79	19,75	101,03	0	0	0
мясное суфле	70/130									
мясо		70	63	12,,69	4,41	0	90,72			
Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6			
Яйцо-1/5		10	8,5	1,27	1,15	0,07	15,7			
Хлеб пшеничный		5	5	0,42	0,07	2,41	11,35			
Картофель		150	105	2,1	0	0,2	88,05			
Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6			
Масло сливочное		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44			
Итого:				17,62	9,39	4,59	251,46	0	0	0
Компот из сухофруктов	200									
Сухофрукты		11	11	0,18	0	7,1	30,1			
Сахар		10	10	0	0	14,97	56,1			
Итого:				0,18	0	22,07	86,2	0	0	0
Хлеб ржаной		50	50	2,35	0,35	24,9	107			
Хлеб пшеничный		20	20	1,56	0,26	9,62	45,4			
Итого:				3,91	0,61	34,52	152,4	0	0	0
Всего в обед:				24,64	14,79	81,91	623,5	0	0	0
<u>Полдник</u>										
Винегрет	100									
огурцы соленые		20	16	0,12	0	0,22	1,4			
свекла		40	32	0,56	0	0,72	15,36			
Картофель		40	28	0,56	0	5,52	23,24			
Лук репчатый		5	4	0,08	0	0,43	1,94			
Морковь		20	16	0,2	0	0,12	5,28			
масло растительное		3	3	0	3	0	26,97			
горошек зеленый		20		0,52	0,04	1,36	8	0	0	0
Рыбный рулет	100									
минтай		90	72	10,44	0,27	0	45			

лук репчатый		6	5,4	0,09	0	0,52	2,32			
Хлеб пшеничный		5	5	0,42	0,07	0,71	11,35			
Молоко		15	15	0,42	0,48	0,18	25,12			
яйцо		16	13,6	2,02	1,61	0,11	25,1	0	0	0
Итого:				13,39	0,82	1,53	83,79			
Кисель ягодный	200									
Ягоды протертые с сахаром		40	40	0	0	18	72			
Крахмал		7	7	0,06	0	5,,67	23,45	0	0	0
Хлеб пшеничный		30	30	2,49	0,39	19,24	90,8			
Кондитерские изделия	30							0	0	0
								0	0	0
								0	0	0
								0	0	0

всего в полдник
всего день

19,2 17,8 60,8 520,4
54,1 60,8 263,1 1805,6

ИТАМИНЫ, МГ	
В 2	С
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0

0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0

0	0
0	0
0	0
0	0
0	0
0	0

6 день

Наименование блюд и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергетическая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле- воды		Ca	Fe	В 1	В 2	С
<u>Первый завтрак:</u>												
Каша геркулесовая молочная	200											
Геркулес		20	20	2,38	1,16	13,08	69					
Молоко		200	200	5,6	6,4	9,4	116					
Масло сливочное		4	4	0,024	3,3	0,036	29,92					
Сахар		4	4	0	0	4,99	18,7					
Итого:				8,004	10,86	27,506	233,62	0	0	0	0	0
Кофейный напиток	200											
Кофейный напиток		1,2	1,2									
Молоко		180	180	5,04	5,76	8,46	104,4					
Сахар		10	10	0	0	9,55	39					
Итого:				5,04	5,76	18,01	143,4	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный с маслом и сыром												
Хлеб пшеничный		30	30	2,49	0,39	14,43	68,1					
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8					
Сыр		12	12	3,74	3,82	0	50,54					
Итого:				6,29	12,46	14,52	193,44	0	0	0	0	0
Всего в первый завтрак:				19,334	29,08	60,036	570,46	0	0	0	0	0
<u>Второй завтрак:</u>												
фрукты свежие	100	100	100	0,8	0	8,1	40					
Всего второй завтрак:				0,8	0	8,1	40	0	0	0	0	0
Всего в завтраки				20,134	29,08	68,136	610,46	0	0	0	0	0
<u>Обед:</u>												
салат зимний	70											
Картофель		40	28	0,56	0	5,52	23,24					
морковь		15	12	0,15	0	0,34	3,96					
лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Масло растительное		4	4	0	4	0	36					

огурцы соленые		12	9,2	0,07	0	0,13	0,84					
Зеленый горошек		15	10	0,3	0	0,69	3,99					
Итого:				1,16	4	7,11	69,97	0	0	0	0	0
Суп гороховый с мясом	200											
Горох		25	24	5,75	0,4	13,63	77,2					
Мясо говядина бескостная		15	14	2,82	0,98	0	20,16					
Картофель		50	18	0,7	0	6,9	29,05					
Морковь		20	35	0,2	0	1,12	5,28					
Лук репчатый		5	16	0,08	0	0,43	1,94					
Масло сливочное		2	4	0,01	1,65	0,02	14,96					
Беф строганов в томатно-сметанном соусе с гречей			2	9,56	3,03	22,1	148,59	0	0	0	0	0
гречневой кашей	70/130											
Мясо говядина бескостная		70	64	13,02	11,2	0	152,6					
Морковь		15	12	0,15	0	0,84	3,96					
сметана		10	10	0,21	2	0,3	20,4					
Томат паста		3	10	0,11	0	0,35	1,26					
Лук репчатый		10	3	0,15	0	0,86	3,87					
Мука пшеничная		3	9	0,35	0,05	2,12	9,64					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
гречневая крупа		42	42	4,16	0,36	30,08	132,8					
Масло сливочное		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44					
Итого:				18,17	19,09	34,58	373,94	0	0	0	0	0
Компот из сухофруктов	200											
Сухофрукты		11		0,18	0	7,1	30,1					
Сахар		10	10	0	0	9,55	39					
Итого:				0,18	0	16,65	69,1	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной		50	50	4,15	0,65	24,05	107					
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Итого:				5,81	0,91	33,67	152,4	0	0	0	0	0
Всего в обед:				34,88	27,03	114,11	814	0	0	0	0	0
<u>Полдник</u>												
Салат из свежей капусты	75											
капуста свежая		60	48	0,84	0	2,58	13,44					
Лук репчатый		10	9	0,15	0	0,86	3,87					

Морковь		15	12	0,15	0	0,84	3,96					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
Сахар		2	2	0	0	2	7,48					
Итого:			2	1,14	3	6,28	55,72	0	0	0	0	0
Котлета рыбная с картофельным пюре	80/130											
Минтай		80	64	9,28	0,24	0	40					
Мука пшеничная		3	3	0,32	0,04	2,2	9,87					
Лук репчатый		10	9	0,15	0	0,89	3,87					
Яйцо 1/8		6	5,8	0,75	0,69	0,42	9,42					
Хлеб пшеничный		10	10	0,83	0,13	4,81	22,7					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
Картофель		150	105	2,1	0	20,7	87,15					
Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6					
Масло сливочное		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44					
Итого:			3	14,01	7,22	29,99	234,02	0	0	0	0	0
Кондитерские изделия		35	35									
Яйцо вареное		70	50	5,08	4,6	0,28	62,8					
Итого:						0,28	62,8	0	0	0	0	0
Напиток ягодный	200	200										
Ягоды протерты		40	40	0	0	18	72					
Итого:				0	0	18	72	0	0	0	0	0
хлеб пшеничный	30	30	30	2,49	0,39	14,43	68,1					
Всего в полдник:				15,15	10,22	54,55	424,54	0	0	0	0	0
Всего в день:				54,7	60,29	254,8	1809,02	0	0	0	0	0

7 день

Наименование блюдо и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергетическая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле- воды		Ca	Fe	В 1	В 2	С
<u>Первый завтрак:</u>												
Вермишель молочная	200											
Вермишель		30	30	3,12	0,27	22,56	99,6					
Молоко		200	200	5,6	6,4	9,4	116					
Масло сливочное		4	4	0,03	4,13	0,045	37,4					
Сахар		4	4	0	0	4,99	18,7					
Итого:				8,75	10,8	36,995	271,7	0	0	0	0	0
Кофейный напиток	200											
Кофейный напиток		1,2	1,2									
Молоко		180	180	5,04	5,76	8,46	104,4					
Сахар		10	10	0	0	9,55	39					
Итого:				5,04	5,76	18,01	143,4	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный с маслом												
Хлеб пшеничный		30	30	2,49	0,39	14,43	68,1					
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8					
				2,55	8,64	14,52	142,9	0	0	0	0	0
Всего в первый завтрак:				16,34	25,2	19,53	558	0	0	0	0	0
<u>Второй завтрак:</u>												
Фрукты свежие	100	100	100	0,3	0	13,8	54					
Итого:				0,3	0	13,8	54	0	0	0	0	0
Всего второй завтрак:				0,3	0	13,8	54	0	0	0	0	0
Всего в завтраки				16,64	25,2	28,325	612	0	0	0	0	0
<u>Обед:</u>												
Салат свекольный	70											
Свекла		80	64	1,12	0	1,44	30,72					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
Итого:				1,2	3	1,87	59,63	0	0	0	0	0

Щи на курином б-не со сметаной	200											
Картофель		40	28	0,56	0	5,52	23,24					
Капуста		50	40	0,7	0	2,15	11,2					
Томат соус		2	2	0,07	0	0,24	1,26					
Морковь		12	9,5	0,12	0	0,67	3,22					
Лук репчатый		5	4	0,08	0	0,43	1,94					
Масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,02	14,96					
Сметана		10	10	0,21	2	0,3	20,4					
Итого:				1,75	3,65	9,33	76,22	0	0	0	0	0
Картофель тушеный с курами	200											
Куры		90	42,3	8,01	2,97	0	60,3					
Морковь		15	12	0,15	0	0,84	3,96					
Картофель		190	133	1,53	0	15,04	63,3					
Томат паста		3	3	0,11	0	0,35	1,26					
Лук репчатый		15	13	0,23	0	1,29	5,81					
Масло сливочное		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44					
Масло растительное		2	2	0	2	0	17,98					
Итого:				10,05	7,45	17,55	175,5	0	0	0	0	0
Компот из сухофруктов	200											
Сухофрукты		11	11	0,18	0	7,1	30,1					
Сахар		10	10	0	0	9,55	39					
Итого:				0,18	0	16,65	69,1	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной		50	50	2,,35	0,35	24,9	107					
Хлеб пшеничный		20	20	1,56	0,26	9,62	45,4					
Итого:				1,56	0,61	34,52	152,4	0	0	0	0	0
Всего в обед:				14,74	14,71	79,92	532,85	0	0	0	0	0
<u>Полдник</u>												
Омлет	150											
мука		3	3	1,13	1,07	7,33	32,6					
яйцо	1,5	120	75	1,27	1,15	0,07	15,7					
Молоко		90	90	0,56	0,7	0,9	12,4					
Масло сливочное		2	2	0,02	2,48	0,03	22,44					

Итого:				2,98	5,4	8,33	83,14	0	0	0	0	0
Молоко	200	200	200	5,6	6,4	9,4	116					
хлеб пшеничный	30	30	30	2,49	0,,39	14,43	68,1					
Ватрушка	105											
Мука пшеничная		45	45	4,68	0,72	28,321	131,2					
молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6	0	0	0	0	0
масло сливочное		2	2	0,012	1,65	0,018	14,96					
масло растительное		2	2	0	2	0	17,987					
сахар		8	8	0	0	5,99	22,44	0	0	0	0	0
яйцо		10	8,4	1,28		0,08	15,7	0	0	0	0	0
Всего в полдник				29,3	24,39	97,35	546,2					
в день				56,7	60,9	260,1	1799,7	0	0	0	0	0

--	--	--

8 день

Наименование блюд и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергетическая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле- воды		Ca	Fe	В 1	В 2	С
<u>Первый завтрак:</u>												
Каша рисовая молочная с маслом	200											
Рис		30	30	2,1	0,18	23,19	96,9					
Молоко		200	200	5,6	6,4	9,4	116					
Масло сливочное		4	4	0,024	3,3	0,036	29,92					
Сахар		4	4	0	0	4,99	18,7					
Итого:				7,724	9,88	37,616	261,52	0	0	0	0	0
Кофейный напиток	200											
Кофейный напиток		1,2	1,2									
Молоко		180	180	5,04	5,76	8,46	104,4					
Сахар		10	10	0	0	9,55	39					
Итого:				5,04	5,76	18,01	143,4	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30.10.2012											
Хлеб пшеничный		30	30	2,49	0,39	14,43	68,1					
Масло сливочное		10	10	0,06	9,55	0,09	74,8					
Сыр		12	12	3,74	3,82	0	50,54					
				6,29	13,76	14,52	193,44	0	0	0	0	0
Всего в перый завтрак:				19,054	29,4	70,146	336,84	0	0	0	0	0
<u>Второй завтрак:</u>												
Сок фруктовый	100	100	100	0,7	0	6,9	31					
Итого:				0,7	0	6,9	31	0	0	0	0	0
Всего второй завтрак:				0,7	0	6,9	31	0	0	0	0	0
Всего в завтраки				19,754	29,4	77,046	367,84	0	0	0	0	0
<u>Обед:</u>												
Салат овощной	50											
картофель		50	35	0,6	0	7	31					

[illegible]

Салат из кукурузы	60											
кукуруза консервированная		80	60	1,68	1,92	2,82	34,8					
масло растительное		3	3	6,35	5,75	0,35	78,5					
Итого:				8,03	7,,67	3,17	113,3					
Итого:								0	0	0	0	0
Гребешки	100											
Мука пшеничная		40	40	4,24	0,52	29,2	131,6					
Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6					
Сахар		6	6	0	0	9,98	37,4					
Масло сливочное		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44					
Масло растительное		2	2	0	2	0	17,98					
яйцо		5	5	1,52	1,38	0,08	18,8					
Творог		40	40	4,8	1,8	0,66	56,4					
Дрожжи		0,4	0,4	0,25	0,08	0,17	1,7					
Итого:				11,39	8,9	41,06	297,92	0	0	0	0	0
Творожное суфле с ягодами протертыми	200/25											
творог		175	175	23,8	30,6	2,21	384,2					
молоко		20	20	0,56	0,7	0,9	12,4					
яйцо		10	8,5	1,27	1,15	0,07	15,7					
сахар		10	10	0	0	9,98	37,4					
манная крупа		10	10	1,13	1,07	7,33	32,6					
Какао на молоке	200											
Молоко		200	200									
какао-орошок		2	2									
сахар		10	10	0	0	9,55	39	0	0	0	0	0
Всего в полдник:				21,72	8,9	50,61	336,92	0	0	0	0	0
Всего в день:				53,8	59,93	260,16	1796,8	0	0	0	0	0

9 день

Наименование блюд и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергетическая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле- воды		Ca	Fe	В 1	В 2	С
<u>Первый завтрак:</u>												
Каша пшеничная молочная с маслом	200											
Крупа пшеничная		30	30	6,35	5,75	0,35	78,5					
Молоко		200	200	5,6	6,4	9,4	116					
Масло сливочное		4	4	0,03	4,13	0,045	37,4					
сахар		4	4			4,99	18,7					
Итого:				11,98	16,28	14,785	250,6	0	0	0	0	0
Кофейный напиток	200											
Кофейный напиток		1,2	1,2									
Молоко		180	180	5,04	5,76	8,46	104,4					
Сахар		10	10	0	0	9,55	39					
Итого:				5,04	5,76	18,01	143,4	0	0	0	0	0
хлеб пшеничный с маслом	30.окт											
Хлеб пшеничный		30	30	2,49	0,39	14,43	68,1					
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8					
Итого:				2,55	8,64	14,52	142,9	0	0	0	0	0
Всего в перый завтрак:				19,57	13,4	32,53	286,3	0	0	0	0	0
<u>Второй завтрак:</u>												
Фрукты свежие	150											
Итого:				0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего второй завтрак:				0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего в завтраки				19,57	13,4	32,53	286,3	0	0	0	0	0
<u>Обед:</u>												
Икра кабачковая	60											
Икра кабачковая		60	60	0,8	0,4	4,3	55					
Итого:				0,8	0	0,8	55	0	0	0	0	0

салат свекольно-капустный	70											
Капукста квашеная		40	28	0,84	0	2,58	13,44					
сахар		2	2	0	0	2	7,48					
лук репчатый		10	9	0,15	0,86	0	3,87					
свекла		40	28	0,15	0	0,84	3,96					
масло растительное		3	3	0	3		26,97					
Итого:				1,14	3,86	5,42	55,72					
Мясные биточки	67											
мясо		55	50	9,87	3,43	0	70,56					
лук репчатый		6	5,4	0,09	0	0,52	2,32					
хлеб пшеничный		5	5	0,42	0,07	2,41	11,35					
Яйцо		6	5,1	0,75	0,69	0,04	9,42					
масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
Итого:				11,13	7,19	2,97	120,62	0	0	0	0	0
Сок фруктовый	200											
		40	40	0	0	18	72					
Итого:				0	0	18	72	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,49	0,39	14,43	68,1					
Картофельное пюре	130											
масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,02	14,96					
молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6					
Картофель		150	105	2,1	0	20,7	87,15					
Всего в полдник:				17,43	17,19	108,232	192,62	0	0	0	0	0
Всего в день:				54,9	59,7	262,3	1806	0	0	0	0	0

10день

Наименование блюд и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергетическая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле- воды		Ca	Fe	В 1	В 2	С
<u>Первый завтрак:</u>												
Каша манная молочная	200											
Манка		20	20	2,26	0,14	14,66	65,2					
Сахар		4	4			4,99	18,7					
Молоко пастеризованное МДЖ 3,2		200	200	5,6	6,4	9,4	116					
Масло сливочное		4	4	0,024	3,3	0,036	29,92					
Итого:				7,884	9,84	29,086	229,82	0	0	0	0	0
Кофейный напиток	200											
Кофейный напиток		1,2	1,2									
Молоко пастеризованное МДЖ 3,2		180	180	5,04	5,76	8,46	104,4					
Сахар		10	10			9,55	39					
Итого:				5,04	5,76	18,01	143,4	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный с маслом и сыром												
Хлеб пшеничный		30	30	2,49	0,39	14,43	68,1					
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8					
Сыр		12	12	3,54	3,82	0	50,54					
				6,09	12,46	14,52	193,44	0	0	0	0	0
Всего в перый завтрак:				19,014	28,06	61,616	566,66	0	0	0	0	0
<u>Второй завтрак:</u>												
Фрукты свежие	150											
Итого:				0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего второй завтрак:				0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего в завтраки				19,014	28,06	61,616	566,66	0	0	0	0	0
<u>салат из</u>												
свежей капусты	75											
свежая капуста		70	56	0,84	0	2,58	13,44					
морковь		15	12	0,15	0	0,84	3,96					

Масло растительное		4	4	0	4	0	35,96					
Сахар		2	2			1,99	7,48					
Итого:				0,99	4	4,99	60,84	0	0	0	0	0
Рассольник на мясном бульоне	200											
Картофель		40	28	0,56	0	5,52	23,24					
Крупа перловая		5	5	0,47	0,05	3,69	16,2					
Лук репчатый		10	9	0,15	0	0,86	3,87					
Морковь		20	16	0,2	0	1,12	5,28					
Огурцы соленые		20	17	0,12	0	0,22	1,4					
Масло сливочное		1,5	1,5	0,01	1,65	0,02	14,96					
Сметана		10	10	0,22	2	0,3	20,4					
Итого:				1,73	3,7	11,73	85,35	0	0	0	0	0
Запеканка картофельная с мясом, со сметанно-молочным соусом	190/20											
Мясо говядина бескостная		70	64	13,02	11,2	0	152,6					
Картофель		200	140	2,8	0	27,6	116,2					
Молоко свежее 3,2		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6					
Яйцо 1/5		10.январь	8,5	1,27	1,15	0,07	15,7					
Лук репчатый		10	9	0,15	0	0,86	3,87					
Масло растительное		2	2	0	1,99	0,17	98					
Масло сливочное		4	4	0,02	3,3	0,04	29,92					
Сметана		8	8	0,16	1,6	0,24	16,32					
Мука пшеничная		4	4	0,42	0,05	2,93	13,16					
Молоко свежее 3,2		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8					
Итого:				18,68	20,25	33,32	463,17	0	0	0	0	0
Компот из сухофруктов	180											
Сухофрукты		11	11	0,18	0	7,1	30,1					
Сахар		10	10	0	0	9,55	39					
Итого:				0,18	0	16,65	69,1	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,56	0,26	9,62	45,4					
Хлеб ржаной	50	50	50	2,35	0,35	24,9	107					
Итого:				3,91	0,61	34,52	152,4	0	0	0	0	0
Всего в обед:				25,49	28,56	101,21	684,67	0	0	0	0	0

<u>Полдник:</u>												
Рыбный пудинг												
минтай	90	90	72	14,4	0,54	0	62,1					
Молоко свежее 3,2		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6					
Яйцо 1/5		10	8,5	1,27	1,15	0,07	15,7					
Хлеб пшеничный		5	5	0,42	0,07	2,41	11,35					
Масло растительное		1	1	0	0,1	0	8,99					
Итого:				16,65	2,5	3,42	109,74	0	0	0	0	0
Свекла тушеная	120											
Свекла		170	124	1,68	0	2,16	46,08					
Морковь		10	8	0,14	0	0,18	3,84					
Лук репчатый		10	9	0,15	0	0,86	3,87					
Сахар		1	1			0,99	3,74					
масло сливочное		2	2	0	4	0,03	22,44					
Масло растительное				0	4	0	35,96					
Масло сливочное		2	2	0,02	2,48	0,03	22,44					
Итого:				1,99	10,48	4,25	138,37	0	0	0	0	0
Кисель	200											
Ягоды протертые		40	40	0	0	18	72					
Крахмал		7	7	0,06	0	5,67	23,45					
Яйцо	50	70	50	5,08	4,6	0,28	62,8					
Итого:				5,14	4,6	23,95	158,25	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,91	0,46	16,84	79,45					
Итого:				2,91	0,46	16,84	79,45	0	0	0	0	0
Всего в ужин:				26,69	18,04	48,46	407,01	0	0	0	0	0
Кондитерские изделия	35											
Всего в день:				53,9	61,63	265,8	1803,5	0	0	0	0	0