

УТВЕРЖДЕНО
И.о.заведующего МБДОУ №8

О.В.Столбунова
Приказ №76-ОД от 01.09.2025г.

**Примерное десятидневное меню
для детей от 1 до 3х 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	150											
пшено		12	11,8	0,35	0	7,59	40,08					
рис		10	10	0,7	0,06	7,73	32,3					
молоко свежее		150	150	0,56	0,7	7,05	87					
масло сливочное		3	3	0,018	2,48	0,027	22,44					
Сахар		3	3	0	0	2,99	11,22					
Итого:				1,628	3,59	25,387	193,04	0	0	0	0	0
Кофейный напиток	150											
Кофейный напиток		1	1									
Молоко		140	140	3,92	4,9	6,3	86,8					
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					
Итого:				3,92	4,9	14,26	116,72	0	0	0	0	0
хлеб пшеничный с маслом	20.08.2022											
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Масло сливочное		8	8	0,04	6,,64	0,08	60					
								0	0	0	0	0
Всего в перый завтрак:				5,548	8,49	39,647	309,76	0	0	0	0	0
Второй завтрак:												
Фрукты свежие	115	130	115	0,46	0,34	11	48,3					
Итого:				0,46	0,34	11	48,3	0	0	0	0	0
Всего второй завтрак:				0,46	0,34	11	48,3	0	0	0	0	0
Всего в завтраки				6,008	8,83	50,647	358,06	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	150											
Свёкла		30	24	0,42	0	0,54	11,52					
Картофель		30	21	0,42	0	4,14	17,43					
Капуста		30	24	0,42	0	1,29	6,72					
Томат соус		1	1	0,04	0	0,12	0,63					
Морковь		10	8	0,1	0	0,56	2,64					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Масло сливочное		1	1	0,005	0,83	0,01	7,5					
Сахар		1	1	0	0	1	3,74					
Сметана		5	5	0,11	1	0,15	10,2	0				
Итого:				1,595	1,83	8,24	62,32		0	0	0	0
Мясная тефтеля в соусе с макаронами	66/15/90											
Мясо говядина бескостная		55	55	11,28	3,92	0	80,64					
макаронные изделия		32	32	5,04	1,04	27,2	131,6					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Хлеб пшеничный		5	5	0,42	0,065	2,41	11,35					
Масло сливочное		2	2	0,012	1,65	0,018	14,96					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97	0				
Итого:				16,832	9,675	30,058	267,46		0	0	0	0
Компот из сухофруктов	150											
Сухофрукты		9	9	0,14	0	5,81	24,62					
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92	0				
Итого:				0,14	0	13,77	54,54		0	0	0	0
Хлеб ржаной		40	40	1,88	0,28	19,92	85,6					
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0				
Итого:				3,54	0,54	19,92	131	0	0	0	0	0
Всего в обед:				23,457	15,045	75,608	562,12		0	0	0	0
Полдник												
творожная запеканка со сгущенным молоком	150/15											
творог		125	125	0,56	0,64	0,94	11,6					
Яйцо 1		20	17	2,54	2,3	0,14	31,4					

Молоко		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8					
манная крупа		2	10	0,01	1,65	0,02	15					
сахар		6	6	0	0	5,99	22,44	0				
				3,39	4,91	7,56	86,24		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	2	0,02	17,98					
Масло растительное		0,4	0,4	0	1	0	8,99					
Дрожжи								0				
Итого:				5,25	4,36	35,27	192,21		0	0	0	0
Чай с сахаром	150											
сахар		8	8			7,96	29,92					
заварка		0,5	0,5					0				
Итого:				0	0	7,96	29,92		0	0	0	0
								0				
				0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего в полдник:				8,64	9,27	50,79	308,37		0	0	0	0
								0				
Всего в день:				38,105	42,15	195	1385		0	0	0	0

2 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 гречневая молочная	150											
Греча		25	24	3,02	0,62	16,32	69,09					
Молоко		150	150	4,2	5,2	6,7	93					
Масло сливочное		3	3	0,01	2,34	0,01	22,02					
Сахар		3	3	0	0	2,89	11,7					
Итого:				7,23	8,16	25,92	195,81	0	0	0	0	0
Кофейный напиток												
Кофейный напиток		1	1									
Молоко		140	140	3,92	4,9	6,3	86,8					
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					
Итого:				3,92	4,9	14,26	116,72	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром												
Хлеб пшеничный		20	20	1,4	0,14	9,98	48					
Масло сливочное		10	10	0,08	10,73	0,1	97,24					
Сыр		8	8	2,14	2,18	0	28,88					
Итого:				3,62	13,05	10,08	174,12	0	0	0	0	0
Всего в первый завтрак:				14,77	26,11	50,26	486,65	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				15,16	17,2	63,52	540,17	0	0	0	0	0
<u>Обед:</u>												
Салат овощной	45											
Свёкла		50	40	0,7	0	0,9	19,2					
сахар		1	1	0	0	0,96	3,9					
Лук репчатый		5	4	0,08	0	0,43	1,94					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					

Итого:				0,78	3	52,01	32,81	0	0	0	0	0
Суп крестьянский на к/б	150											
Картофель		100	70	1,4	0	13,8	58,1					
капуста		30	24	0,42	0	1,29	6,72					
Морковь		10	8	0,1	0	0,56	2,64					
Лук зеленый		5	4	0,08	0	0,43	1,94					
Лук репчатый		5	4	0,05	0	0,16	0,8					
Масло сливочное		1	1	0,006	0,83	0,009	7,48					
Сметана		5	5	10,5	1	0,15	10,2					
пшено		5	5	0,6		3,16	16,7					
Итого:				13,156	1,83	19,559	104,58	0	0	0	0	0
Гуляш куриный	60-100											
Курица		85	65	5,34	1,98	0	40,2					
Картофель		100	70	1,4	0	13,8	58,1					
Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6					
Сливочное масло		2	2	0,012	1,66	0,06	44,88					
Итого:				7,312	4,28	14,8	154,78	0	0	0	0	0
Компот из сухофруктов	150											
Сухофрукты		9	9	0,14	0	5,81	24,62					
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					
Итого:				0,14	0	13,77	54,54	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	40	40	1,88	0,28	19,92	85,6					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Итого:				3,54	0,54	29,54	131	0	0	0	0	0
Всего в обед:				24,928	9,65	129,679	477,71	0	0	0	0	0
<u>Полдник</u>												
овощное рагу	90											
картофель		60	42	0,84	0	8,28	34,86					
морковь		15	12	0,15	0	0,34	3,96					
Масло растительное		3	3	0	29,97	0	26,97					
капуста		60	48	0,84	0	2,58	13,44					
Лук репчатый		5	4,5	0,075	0	0,43	1,9					
Итого:				1,905	29,97	11,63	81,13	0	0	0	0	0
Пирожок с отварным мясом	90											
Мясо говядина бескостная		40	40	8,46	2,94	0	60,48					

Мука пшеничная		40	40	4,24	0,52	29,28	131,6					
Масло сливочное		2	2	0,012	1,65	0,018	14,96					
Масло растительное		2	2	0	2	0	17,98					
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		10	9	0,15	0	0,86	3,87					
Дрожжи		2	2	0,25	0,08	0,17	1,7					
Итого:				14,422	8,52	34,308	262,83	0	0	0	0	0
Сок фруктовый	150	150	150	0,6	0	27,6	108					
Яйцо вареное	50	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		20	20	3,32	0,52	19,24	90,8					
Итого:				3,32	0,52	19,24	90,8	0	0	0	0	
Всего в полдник:				25,327	43,61	93,058	605,56	0	0	0	0	0
Всего в день:				47,35	48,7	215,7	1420	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	150											
Пшено		25	24	1,18	0,18	12,45	53,5					
Молоко свежее 3,2		150	150	5,6	6,4	9,4	116					
Масло сливочное		3	3	0,01	2,34	0,01	22,02					
Сахар		3	3			2,86	11,7					
Итого:				6,79	8,92	24,72	203,22	0	0	0	0	0
Кофейный напиток	150											
Кофейный напиток		1	1									
Молоко свежее 3,2		140	140	3,92	4,9	6,3	86,8					
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					
Итого:				3,92	4,9	14,26	116,72	0	0	0	0	0
хлеб пшеничный с маслом	20.окт											
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8					
Итого:				1,72	8,51	9,71	190,87	0	0	0	0	0
Всего в перый завтрак:				12,43	22,33	48,69	510,81	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				12,93	22,33	57,79	548,81	0	0	0	0	0
<u>Обед:</u>												
Салат зимний	55											
Картофель		30	21	0,42	0	4,14	17,43					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Морковь		15	12	0,15	0	0,34	3,96					
Зеленый горошек		10	6,5	0,2	0	0,46	2,66					

Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
огурец соленый		10	8,5	0,06	0	0,11	0,7					
Итого:				0,91	3	5,48	53,66	0	0	0	0	0
Суп с галушками по-полтавски мясной со сметаной	150											
Мясо говядина бескостная		10	10	1,41	0,49	0	10,8					
Картофель		50	35	0,7	0	6,9	29,05					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Морковь		10	8	0,1	0	0,56	2,64					
Мука пшеничная		15	15	1,5	1,5	10,5	47,55					
Яйцо 1/5		10	8,5	1,27	1,15	0,07	15,7					
Масло сливочное		1	1	0,006	0,83	0,009	7,48					
Сметана		5	5	0,11	1	0,15	10,2					
Итого:				10,59	5,12	18,619	171,15	0	0	0	0	0
котлета мясная	67											
Мясо говядина бескостная		55	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					
Мука пшеничная		3	3	0,32	0,04	2,2	9,87					
Яйцо 1/8		6	5,1	0,75	0,69	0,04	9,42					
Итого:				12,99	4,88	5,32	116,12	0	0	0	0	0
Овощи тушеные	90											
Картофель		60	42	0,84	0	8,28	34,86					
Капуста белокочанная		60	48	0,84	0	2,58	13,44					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Морковь		10	8	0,1	0	0,56	2,64					
Томат паста		2	2	0,07	0	0,24	1,26					
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
Итого:				1,94	4,56	12,1	95,79	0	0	0	0	0
Компот из сухофруктов	150											
Сухофрукты		9	9	0,14	0	5,81	24,62					
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					

Итого:				0,14	0	13,77	54,54	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	40	40	40	2	0,4	17	81,6					
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Итого:				3,66	0,66	26,62	127	0	0	0	0	0
Всего в обед:				30,23	18,22	81,909	618,26	0	0	0	0	0
Полдник:												
Рыба запечённая в молочно-сметанном соусе	45/20											
минтай		70	56	8,12	0,21	0	35					
Молоко свежее 3,2		10	10	0,03	0,03	0,045	5,08					
Сметана		4	4	0,08	0,8	0,12	8,16					
Масло растительное		2	2	0	2	0	18					
Мука пшеничная		3	3	0,35	0,05	2,02	9,64					
Рис отварной	90											
Рис		32	32	2,45	0,09	27,06	113,5					
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68					
Итого:				11,04	4,74	29,255	204,06	0	0	0	0	0
Чай с молоком	150											
Молоко свежее 3,2		80	80	2,24	2,56	3,76	46,4					
Чай		0,5	0,5									
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					
Итого:				2,24	2,56	15,2	93,2	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Кондитерские изделия	20	20										
Итого:				1,66	0,26	9,62	45,4	0	0	0	0	0
Всего в ужин:				14,94	7,56	54,075	342,66	0	0	0	0	0
Всего в день:				58,1	48,11	193,774	1429	0	0	0	0	0

4 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
Первый завтрак:												
<u>каша из кукурузной крупы</u>	150											
крупa кукурузная		25	25	3,57	1, 74	19 62	103 5,,					
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87					
Масло сливочное		3	3	0,018	2,48	0,027	22,44					
Сахар		3	3	0	0	2,86	11,7					
итого:				7,78	9,02	29,58	224,64	0	0	0	0	0
Кофейный напиток	150											
Кофейный напиток		1	1									
молоко		140	140	3,92	4,,9	6,3	81,2					
сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					
								0	0	0	0	0
Итого:				3,92		18,28	126,08					
Хлеб пшеничный с маслом и сыром												
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8					
Сыр		8	8	2,14	2,18	0	28,88	0	0	0	0	0
				9,92	11,2	29,58	253,52	0	0	0	0	0
Всего в перый завтрак:												
<u>Сок фруктовый</u>	100	100	100	0,5	0	9,1	38					
								0	0	0	0	0
Итого:				0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего второй завтрак:				9,92	11,2	29,58	253,52	0	0	0	0	0
Всего в завтраки												
<u>Обед:</u>	50											
Салат овощной												
Картофель		50	35	0,6	0	7	31					

горошек зеленый		15	12	0,1	0,48	2	4					
Лук репчатый		6	5	0,12	0	0,5	2,46					
Масло растительное		3	3	0		0	17	0	0	0	0	0
Итого:				0,86	11,96	9,5	54,46					
Суп фасолевый с мясом	150											
Мясо говядина		10	8	2,35	0,82	0	17					
Картофель		80	56	1,12	0	11,04	46,48					
Морковь		10	8	0,1	0	0,56	2,64					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Масло сливочное		1	1	0,055	0,78	0,005	7,34					
Сметана		5	5	0,11	1	0,15	10,2	0	0	0	0	0
Итого:				3,76	1,82	12,18	78,26					
ежики мясные втоматно-сметанном соусе.Свекла тушеная	75/15											
Мясо говядина		60	55	14,1	4,9	0	100,8					
Рис		5	4	1,84	1,95	0,1	17,5					
Яйцо 1/8		6	5	0,15	0	0,86	3,87					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Томат паста		4	4	0,02	3,3	0,04	29,92					
Масло сливочное		3	3	0,32	0,04	2,2	9,87					
Мука		6	6	0,13	1,2	0,18	12,24					
Сметана		5	5	0,15	1,4	0,21	14,28					
Свёкла тушеная												
Свёкла		120	96	1,7	0	2,1	44,7					
Масло растительное		2	2	0	0	2	7,48					
Итого:				18,49	12,79	8,12	242,6	0	0	0	0	0
Компот из сухофруктов	150											
Сухофрукты		9	9	0,14	0	5,81	24,62					
Сахар		8	8			7,96	29,92	0	0	0	0	0
Итого:				0,14	0	13,77	54,54					
Хлеб ржаной		40	40	2	0,4	17	81,6					
Хлеб пшеничный		20	20	1,56	0,4	9,62	45,4	0	0	0	0	0
								0	0	0	0	0
Всего в обед:				20,16	14,09	25,85	345,12					

<u>Полдник</u>												
Салат из свежей капусты	50											
капуста свежая		40	32	0,56	0	1,72	8,96					
морковь		15	12	0,15	0	0,84	3,96					
лук репчатый		5	4,5	0,075	0	0,43	1,94					
Масло растительное		2	2		2	0	17,987					
сахар		2	2	0	0	2	7,48					
макаронник	150	5	4	0,05	0	0,16	0,8					
макаронные изделия		30	30	3,12	0,27	22,56	99,56					
молоко свежее		50	50	1,12	1,28	1,88	23,2					
яйцо1/3		16	15,7	3,57	0,18	8,72	49,4	0	0	0	0	0
сахар		3	3	0	0	2,99	11,22					
масло сливочное		2	2	0,012	1,65	0,018	14,96					
Чай с сахаром	150											
чай		0,5	0,5	0	0							
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92	0	0	0	0	0
пирог с картофелем												
мука пшеничная		40	40	4,68	0,72	28,32	131,2					
молоко свежее		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6					
масло сливочное		2	2	0,012	1,65	0,018	14,96	0	0	0	0	0
масло растительное		2	2	0	2	0	18					
картофель		40	28	0,56	0	5,5	23,24	0	0	0	0	0
дрожжи		0,4	0,4	14,81	14,3997,35	543,64						

всего в полдник

Всего в день

48,2 47,3 204,8 1404,9

5 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 "Дружба"	150											
Рис		8	8	0,56	0,05	6,18	25,84					
Пшено		8	7,8	0,96	23	5,06	26,72					
Греча		8	7,8	1,01	0,21	5,44	26,32					
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87					
Масло сливочное		3	3	0,01	2,36	0,015	22,02					
Сахар		3	3	0	0	2,86	11,7					
Итого:				6,74	30,42	26,61	199,6	0	0	0	0	0
Кофейный напиток	150											
Кофейный напиток		1	1									
Молоко		140	140	3,92	4,9	6,3	86,8					
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					
Итого:				3,92	4,9	14,26	116,72	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный с маслом и сыром												
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8					
				1,72	8,51	9,71	120,2	0	0	0	0	0
Всего в перый завтрак:				12,38	43,83	50,58	436,52	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				13,08	43,83	57,48	467,52	0	0	0	0	0
<u>Обед:</u>												
Салат из моркови	45											
Морковь		60	48	0,6	0	3,36	15,84					
сахар		2	2	0	0	2	7,48					

Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
Итого:				0,6	3	5,36	50,29	0	0	0	0	0
суп вермишелевый на мясном бульонек	150											
Картофель		50	35	0,7	0	6,9	29,05					
Вермишель		6	6	0,62	0,05	4,51	19,92					
Морковь		10	8	0,1	0	0,56	2,64					
Лук репчатый		5	4	0,08	0	0,43	1,94					
Масло сливочное		1	1	0,005	0,83	0,,01	7,48					
Итого:				1,505	0,88	12,4	61,03	0	0	0	0	0
Мясное суфле с картофельным пюре	55/90											
мясо		60	55	11,28	3,92	0	80,64					
Молоко		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8					
Яйцо 1/8		5,8	5,2	0,75	0,69	0,04	9,42					
Хлеб пшеничный		5	5	0,42	0,07	2,41	11,35					
Картофель		100	70	1,4	0	13,8	58,1					
Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6					
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68					
Итого:				14,7	7,2	17,67	191,59	0	0	0	0	0
Компот из сухофруктов	150											
Сухофрукты		9	9	0,14	0	5,81	24,62					
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					
Итого:				0,14	0	13,77	54,54	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной		40	40	2	0,4	17	81,6					
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Итого:				3,66	0,66	26,62	127	0	0	0	0	0
Всего в обед:				20,605	11,74	75,82	484,45	0	0	0	0	0
<u>Полдник</u>												
Винегрет	75											
огурцы соленые		10	8,5	0,06	0	0,11	0,7					
горошек зеленый		10	6,5	0,2	0	0,46	2,66					
свекла		30	24	0,42	0	0,54	11,52					
Картофель		30	21	0,42	0	4,14	17,43					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Морковь		12	9,5	0,1	0	0,68	3,24					

Масло растительное		4	4	0	4	0	34,92					
Итого:				1,28	4	6,36	72,41	0	0	0	0	0
Рыбный рулет с яйцом	85											
минтай		80	62,4	9,28	0,24	0	40					
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		15	15	0,42	0,48	0,71	8,7					
яйцо куриное		12	10,2	1,52	1,38	0,147	18,84					
Итого:				11,72	2,17	3,697	80,83	0	0	0	0	0
Кисель ягодный	150											
Ягоды протертые с сахаром		30	30	0	0	13,8	55,46					
Крахмал		7	7	0,06	0	5,67	23,45					
Итого:				0,06	0	19,47	78,91	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный		25	25	1,78	0,28	11,6	57,25					
Итого:				1,78	0,28	11,6	57,25	0	0	0	0	0
кондитерские изделия	25											
Всего в полдник:				14,84	6,45	41,127	289,4	0	0	0	0	0
Всего в день:				41,53	47,02	198,3	1398	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	150											
Геркулес		20	20	2,38	1,16	13,08	69					
Молоко		150	150	5,6	6,4	9,4	116					
Масло сливочное		3	3	0,01	2,34	0,01	22,02					
Сахар		3	3	0	0	2,86	11,7					
Итого:				7,99	9,9	25,35	218,72	0	0	0	0	0
Кофейный напиток	150											
Кофейный напиток		1	1									
Молоко		150	150	5,6	6,4	9,4	116					
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					
Итого:				5,6	6,4	17,36	145,92	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный с маслом и сыром												
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8					
Сыр		8	8	3,74	3,82	0	50,54					
Итого:				5,46	12,33	9,71	170,74	0	0	0	0	0
Всего в первый завтрак:				19,05	28,63	52,42	535,38	0	0	0	0	0
<u>Второй завтрак:</u>												
Фрукты свежие	100	130	100	0,8	0	8,1	40					
Всего второй завтрак:				0,8	0	8,1	40	0	0	0	0	0
Всего в завтраки				19,85	28,63	60,52	575,38	0	0	0	0	0
<u>Обед:</u>												
зимний салат	50											
Картофель		30	21	0,42	0	4,14	17,43					
морковь		16	14	2,02	1,84	0,11	16,64					
репчатый лук		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					

Зеленый горошек		10	6,5	0,2	0	0,46	2,66					
Итого:				2,72	4,84	5,14	65,64	0	0	0	0	0
Суп картофельный с мясом сметаной	150											
Мясо говядина бескостная		10	10	1,41	0,49	0	10,08					
Картофель		80	56	0,96	0	11,2	29,05					
Морковь		12	9,5	0,11	0	0,68	3,24					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Масло сливочное		1	1	0,006	0,83	0,009	7,48					
Итого:				2,566	1,32	12,319	51,79	0	0	0	0	0
гречневой кашей	36/24/90											
Мясо говядина бескостная		60	60	12,69	4,41	0	90,72					
Морковь		10	8	0,1	0	0,56	2,64					
сметана		5	5	0,11	1	0,15	10,2					
Томат паста		2	2	0,07	0	0,24	1,26					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Мука пшеничная		3	3	0,35	0,05	2,12	9,64					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
гречневая крупа		32	32	3,64	0,32	26,32	116,2					
Масло сливочное		3	3	0,02	2,48	0,03	22,44					
Итого:				17,06	11,26	29,85	282,01	0	0	0	0	0
Компот из сухофруктов	150											
Сухофрукты		9	9	0,14	0	5,81	24,62					
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					
Итого:				0,14	0	13,77	54,54	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной		40	40	2	0,4	17	81,6					
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Итого:				3,66	0,66	26,62	127	0	0	0	0	0
Всего в обед:				26,146	18,08	87,699	580,98	0	0	0	0	0
<u>Полдник</u>												
салат из свежей капусты	50											
свежая капуста		50	40	0,7	0	2,15	11,2					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					

Сахар		2	2	0	0	2	7,48					
Итого:				0,78	3	4,58	47,59	0	0	0	0	0
Котлета рыбная с картофельным пюре	70/90											
минтай		70	56	8,12	0,21	0	35					
Мука пшеничная		3	3	0,32	0,04	2,2	9,87					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Яйцо 1/8		5,8	5,2	0,75	0,69	0,42	9,42					
Хлеб пшеничный		5	5	0,42	0,065	2,405	11,35					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
Картофель		100	70	1,4	0	13,8	58,1					
Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6					
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68					
Итого:				11,66	6,205	20,205	178,93	0	0	0	0	0
кондитерские изделия	20											
Итого:				0	0	0	0	0	0	0	0	0
сок фруктовый		150	150	0,75	0	13,65	57					
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Итого:				2,41	0,26	23,27	102,4	0	0	0	0	0
Всего в полдник:				14,85	9,465	48,055	328,92	0	0	0	0	0
Всего в день:				45,9	48,5	200,1	1485,28	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	150											
Вермишель		25	25	2,6	0,23	18,8	83					
Молоко		150	150	5,6	6,4	9,4	116					
Масло сливочное		3	3	0,01	2,34	0,01	22,02					
Сахар		3	3	0	0	2,86	11,7					
Итого:				8,21	8,97	31,07	232,72	0	0	0	0	0
Кофейный напиток	150											
Кофейный напиток		1	1									
Молоко		140	140	5,04	5,76	8,46	104,4					
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					
Итого:				5,04	5,76	16,42	134,32	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный с маслом и сыром												
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8					
				1,72	8,51	9,71	120,2	0	0	0	0	0
Всего в первый завтрак:				14,97	23,24	57,2	487,24	0	0	0	0	0
<u>Второй завтрак:</u>												
Сок фруктовый	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				15,27	23,24	71	541,24	0	0	0	0	0
<u>Обед:</u>												
Салат свекольный	50											
Свекла		60	48	0,84	0	1,08	23,04					
Сахар		3	3	0	0	2,99	11,22					
Масло растительное		2	2	0	2	0	17,98					

Итого:				0,84	2	4,07	52,24	0	0	0	0	0
Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	150											
Картофель		30	21	0,42	0	4,14	17,,43					
Капуста		40	32	0,56	0	1,72	8,96					
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	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Масло сливочное		1	1	0,005	0,83	0,01	7,48					
Сметана		5	5	0,105	1	0,15	10,2					
Итого:				1,36	1,83	7,36	33,06	0	0	0	0	0
Картофель тушеный с курами	150											
куры		75	60	12,69	4,41	0	90,72					
Морковь		10	8	0,1	0	0,56	2,64					
Картофель		140	98	1,46	0	14,35	60,42					
Томат паста		2	2	0,07	0	0,24	1,26					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Масло сливочное		2	2	0,01	1,66	0,02	14,96					
Масло растительное		2	2	0	2	0	17,98					
Итого:				14,41	8,07	15,6	189,92	0	0	0	0	0
Компот из сухофруктов	150											
Сухофрукты		9	9	0,14	0	5,81	24,62					
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					
Итого:				0,14	0	13,77	54,54	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной		40	40	2	0,4	17	81,6					
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Итого:				3,66	0,66	26,62	127	0	0	0	0	0
Всего в обед:				20,41	12,56	67,42	456,76	0	0	0	0	0
<u>Полдник</u>												
Омлет	150											
молоко		90	90	2,48	2,82	4,22	51,8					
яйцо куриное		100	75	9,52	8,55	0,52	117,7					
мука		3	3	0,3	0,004	2,16	7,3					

		5	5	0	0	4,99	18,7					
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68					
Итого:				12,31	12,934	11,9	210,18	0	0	0	0	0
Молоко	150			5,6	6,4	9,4	116					
Ватрушка	95											
мука пшеничная		40	40	4,24	0,52	29,,2	131,6					
молоко свежее		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6					
сахар		6	6	0	0	5,99	22,44	0	0	0	0	0
яйцо		12	10,2	1,52	1,38	0,08	18,44					
масло сливочное		2	2	0,012	1,65	0,018	14,96					
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98	0	0	0	0	0
дрожжи		0,,4	0,4					0	0	0	0	0
Всего в полдник				17,24	16,58	57,56	589,2					
Всего в день:				49,2	49,6	210	1410	0	0	0	0	0

8 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 рисовая молочная с маслом	150											
Рис		20	20	1,4	0,12	15,46	64,6					
Молоко		150	150	4,2	3,36	4,94	87					
Масло сливочное		3	3	0,01	2,34	0,01	22,02					
Сахар		3	3	0	0	2,86	11,7					
Итого:				5,61	5,82	23,27	185,32	0	0	0	0	0
Кофейный напиток	150											
Кофейный напиток		1,2	1,2									
Молоко		140	140	3,92	4,9	6,3	86,8					
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					
Итого:				3,92	4,9	14,26	116,72	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный с маслом и сыром												
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Масло сливочное		8	8	0,05	6,6	0,07	59,8					
Сыр		8	8	1,87	3,74	0	50,54					
				3,58	10,6	9,69	155,74	0	0	0	0	0
Всего в первый завтрак:				13,11	21,32	47,22	814,24	0	0	0	0	0
<u>Второй завтрак:</u>												
Фрукты свежие	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				13,81	21,32	54,12	845,24	0	0	0	0	0
<u>Обед:</u>												
Салат овощной	50											
картофель		50	35	0,7	0	6,9	29,05					

[illegible]

Творожное суфле с ягодами протертыми	150/20											
Молоко		20	20	0,56	0,7	0,9	12,4					
Яйцо		10	8,5	1,27	1,15	0,07	15,7					
манная крупа		10	10	1,13	1,07	7,33	32,6					
сахар		5	5	0	0	4,99	18,7	0	0	0	0	0
творог		120	120	14,4	10,8	3,96	169,2					
масло сливочное		2	2	4,24	0,52	29,2	131,6					
Молоко		15	15	0,56	0,64	0,94	11,6					
Сахар		6	6	0	0	5,72	23,4					
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68					
ягоды протертые		20	20	0	0	11,4	43,6					
Гребешки	60											
мука пшеничная		40	40	4,68	0,72	28,32	131,2					
Дрожжи		2	2	0,25	0,08	0,17	1,7					
сахар		6	6			5,72	23,4	0	0	0	0	0
Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6					
масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68					
масло растительное		2	2	0,48	0,3	1,18	17,7					
Какао на молоке	150							0	0	0	0	0
молоко		150	150	4,2	0,3	1,18	17,7	0	0	0	0	0
какао		2	2	0,48								
сахар		8	8	0	0	7,96	29,92	0	0	0	0	0
ВСЕГО В ПОЛДНИК				17,9	21,6	83,37	667,16					
ВСЕГО ВДЕНЬ				46,9	47,2	204,7	1410,2					

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	150											
Крупа пшеничная		25	25	6,35	5,75	0,35	78,5					
Молоко		150	150	4,2	4,8	7,05	87					
Масло сливочное		3	3	0,018	2,48	0,03	22,4					
Итого:				10,568	13,03	7,43	187,9	0	0	0	0	0
Кофейный напиток	150											
Кофейный напиток		1	1									
Молоко		140	140	3,92	4,9	6,3	86,8					
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					
Итого:				3,92	4,9	14,26	116,72	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный с маслом												
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8					
Сыр												
Итого:				1,72	8,51	9,71	120,2	0	0	0	0	0
Всего в первый завтрак:				16,208	26,44	31,4	424,82	0	0	0	0	0
<u>Второй завтрак:</u>												
Фрукты свежие	140	140	100	0,9	0	19,2	89					
Итого:				0,9	0	19,2	89	0	0	0	0	0
Всего второй завтрак:				0,9	0	19,2	89	0	0	0	0	0
Всего в завтраки				17,108	26,44	50,6	513,82	0	0	0	0	0
<u>Обед:</u>												
Салат из моркови	50											
морковь		60	48	0,54	0	3,42	16,2					
масло растительное		2	2	0	2	0	18					
сахар		1	1	0	0	0,6	3,7					
Итого:				0,54	2	4,02	37,9	0	0	0	0	0

[illegible]

Свекла		30	24	11,28	3,92	0	80,64					
масло растительное		3	3		3	0	27					
капуста белокочанная		20	16	0,28	0	0,86	4,48					
лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,93					
Мясные биточки	62	10	8	0,1	0	43	2,64					
мясо		50	47	9,87	3,43	0	70,56					
лук репчатый		5	4,5	0,075	0	0,84	3,96					
Масло растительное		2	2	0	2	0	18					
Хлеб пшеничный		5	5	0,42	0,065	2,41	11,35	0	0	0	0	0
яйцо куриное		6	5,1	0,75	0,69	0,04	9,42					
Картофельное пюре	90											
картофель		100	70	1,4	0	13,8	58,1					
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					
Сок фруктовый	150											
		150	150									
Всего в полдник:				15,68	15,7	46,88	322,94	0	0	0	0	0
Кондитерские изделия	20	20										
Всего в день:				42,3	46,5	202	1395	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	150											
Манка		20	20	2,26	0,14	14,66	65,2					
Сахар		3	3			2,86	11,7					
Молоко пастеризованное МДЖ 3,2		150	150	5,6	6,4	9,4	116					
Масло сливочное		3	3	0,01	2,34	0,01	22,02					
Итого:				7,87	8,88	26,93	214,92	0	0	0	0	0
Кофейный напиток	150											
Кофейный напиток		1	1									
Молоко пастеризованное МДЖ 3,2		140	140	3,92	4,9	6,3	86,8					
Сахар		8	8			7,96	29,92					
Итого:				3,92	4,9	14,26	116,72	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный с маслом и сыром												
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Масло сливочное		10	10	0,06	8,25	0,09	74,8					
Сыр		8	8	2,14	2,18	0	28,88					
				3,86	10,69	9,71	149,08	0	0	0	0	0
Всего в перый завтрак:				15,65	24,47	50,9	480,72	0	0	0	0	0
<u>Второй завтрак:</u>												
сок	100	100	75	0,7	0	6,3	28,5					
Итого:				0,7	0	6,3	28,5	0	0	0	0	0
Всего второй завтрак:				0,7	0	6,3	28,5	0	0	0	0	0
Всего в завтраки				16,35	24,47	57,2	509,22	0	0	0	0	0
<u>Обед:</u>												
Салат из свежей капусты	50											
капуста свежая		50	40	0,7	0	2,15	11,2					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					

[illegible]

Рыбный пудинг	70											
Рыба треска		70	56	8,12	0,21	0	35					
Молоко свежее 3,2		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8					
яйцо куриное		8	6,8	1,02	0,92	0,06	12,56					
Хлеб пшеничный		5	5	0,42	0,07	2,41	11,35					
Масло растительное		1	1	0	0,1	0	8,99					
Итого:				9,84	1,62	2,94	73,7	0	0	0	0	0
Свекла тушеная	90											
Свекла		120	114	1,68	0	2,16	46,08					
Морковь		10	8	0,14	0	0,18	3,84					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Сахар		1	1			0,99	3,74					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68					
Итого:				1,91	4,56	3,77	97,25	0	0	0	0	0
Кисель	150											
Ягоды протерты		30	30	0	0	13,8	55,46					
Крахмал		7	7	0,06	0	5,67	23,45					
Итого:				0,06	0	19,47	78,91	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Яйцо вареное	50	70	50	5,08	4,6	0,28	62,8					
кондитерские изделия	25	25						0	0	0	0	0
всего в полдник				11,81	6,18	26,18	216,35	0	0	0	0	0
Всего в день:				40,9	46,52	198,3	1392,7	0	0	0	0	0