

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**

1 день

Наименование блюд и продуктов	Выход	Количество			Химический состав		Энергети-ческая 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					
Всего в первый 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 тефтелья 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:									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	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	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	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	0

2 день

Наименование блюд и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергети-ческая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле-воды		Са	Fe	B 1	B 2	C
Первый завтрак:												
Каша гречневая молочная	150											
Гречка	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	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	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	0
Всего в первый завтрак:			14,77	26,11	50,26	486,65	0	0	0	0	0	0
Второй завтрак:												
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	0
Всего второй завтрак:			0,39	0	13,26	53,52	0	0	0	0	0	0
Всего в завтраки			15,16	17,2	63,52	540,17	0	0	0	0	0	0
Обед:												
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	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	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	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	0
Всего в обед:			24,928	9,65	129,679	477,71	0	0	0	0	0	0
Полдник												
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	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			Энергети-ческая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле-воды		Са	Fe	B 1	B 2	C
Первый завтрак:												
Каша пшеничная 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 первый завтрак:				12,43	22,33	48,69	510,81	0	0	0	0	0
Второй завтрак:												
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
Обед:												
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		Энергети-ческая 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 из кукурузной крупы	150											
крупа 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 первый завтрак:												
Сок фруктовый	100	100	100	0,5	0	9,1	38					
								0	0	0	0	0
Итого:					0	0	0	0	0	0	0	0
Всего второй завтрак:					9,92	11,2	29,58	253,52	0	0	0	0
Всего в завтраки												
Обед:	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 в томатно-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
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
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
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
масло растительное		2	2	0	2	0	18				
картофель		40	28	0,56	0	5,5	23,24	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			Энергети-ческая 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 "Дружба"	150											
Рис		8	8	0,56	0,05	6,18	25,84					
Пшено		8	7,8	0,96	23	5,06	26,72					
Гречка		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 первый завтрак:				12,38	43,83	50,58	436,52	0	0	0	0	0
Второй завтрак:												
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
Обед:												
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
Полдник												
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						

6 день

Наименование блюд и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергети-ческая 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 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	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	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	0
Всего в первый завтрак:			19,05	28,63	52,42	535,38	0	0	0	0	0	0
Второй завтрак:												
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
Обед:												
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
Полдник												
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 блюд и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергети-ческая ценность (в ккал)	Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле-воды		Са	Fe	B 1	B 2	C
Первый завтрак:												
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					
Итого:				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
Второй завтрак:												
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
Обед:												
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
Полдник											
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 блюд и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергети-ческая 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 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	
Второй завтрак:												
Фрукты свежие	100	100	100	0,7	0	6,9	31					
Итого:				0,7	0	6,9	31	0	0	0	0	
Всего второй завтрак:				0,7	0	6,9	31	0	0	0	0	
Всего в завтраки			13,81	21,32	54,12	845,24	0	0	0	0	0	
Обед:												
Салат овощной	50											
картофель	50	35	0,7	0	6,9	29,05						

Творожное суфле с ягодами протертными	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 В ДЕНЬ 46,9 47,2 204,7 1410,2

9 день

Наименование блюд и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергети-ческая 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 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
Второй завтрак:												
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
Обед:												
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

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

10 день

Наименование блюд и продуктов	Выход	Количество			Химический состав		Энергети-ческая 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 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 первый завтрак:				15,65	24,47	50,9	480,72	0	0	0	0	0
Второй завтрак:												
сок	100	100	75	0,7	0	6,3	28,5					
Итого:					0,7	0	6,3	28,5	0	0	0	0
Всего второй завтрак:					0,7	0	6,3	28,5	0	0	0	0
Всего в завтраки				16,35	24,47	57,2	509,22	0	0	0	0	0
Обед:												
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					

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 протертые		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