

УТВЕРЖДЕНО  
И.о.заведующего О.В.Столбунова

Приказ №60-ОД от 01.06.2026

**10-дневное меню для детей**  
**от 1 – до 3 лет**

**1 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		Са	Fe	В 1	В 2	С
<b><u>Первый завтрак:</u></b>												
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					

<b>Итого:</b>				<b>1,628</b>	<b>3,59</b>	<b>25,387</b>	<b>193,04</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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					
<b>Итого:</b>				<b>3,92</b>	<b>4,9</b>	<b>14,26</b>	<b>116,72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
хлеб пшеничный с маслом	20/8/.20											
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
Масло сливочное		8	8	0,04	6,,64	0,08	60					
Итого:				1,68	6,9	9,7	105,4					
<b>Всего в первый завтрак:</b>				<b>7,23</b>	<b>15,39</b>	<b>49,35</b>	<b>415,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Второй завтрак:</u></b>												
Фрукты свежие	115	130	115	0,46	0,34	11	48,3					
<b>Итого:</b>				<b>0,46</b>	<b>0,34</b>	<b>11</b>	<b>48,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего второй завтрак:</b>				<b>0,46</b>	<b>0,34</b>	<b>11</b>	<b>48,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в завтраки</b>				<b>7,69</b>	<b>15,73</b>	<b>60,35</b>	<b>463,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Обед:</u></b>												
<b>салат овощной</b>	40											
картофель		35	25									
Зеленый горошек		10	8	1,2	0	2,76	15,96					
Лук репчатый		5	4	0,15	0	0,86	3,87					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
<b>Итого:</b>				<b>1,35</b>	<b>3</b>	<b>3,62</b>	<b>46,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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					
<b>Итого:</b>				<b>1,595</b>	<b>1,83</b>	<b>8,24</b>	<b>62,32</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Мясная тефтеля в соусе с макаронами	66/15/90												
Мясо		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					
<b>Итого:</b>				<b>16,832</b>	<b>9,675</b>	<b>30,058</b>	<b>267,46</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Компот из сухофруктов	150												
Сухофрукты		9	9	0,14	0	5,81	24,62						
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92	0					
<b>Итого:</b>				<b>0,14</b>	<b>0</b>	<b>13,77</b>	<b>54,54</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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					
<b>Итого:</b>				<b>3,54</b>	<b>0,54</b>	<b>19,92</b>	<b>131</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в обед:</b>				<b>23,457</b>	<b>15,045</b>	<b>75,608</b>	<b>562,12</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>													
Творожная запеканка	150/15												
творог		125	125	0,56	0,64	0,94	11,6						

Яйцо		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
Плюшка	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		2	2	0	2	0	8,99						
Дрожжи		0,4	0,4	0	1	0	1,22	0					
<b>Итого:</b>				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					
<b>Итого:</b>				0	0	7,96	29,92		0	0	0	0	0
<b>Всего в полдник:</b>				8,64	9,27	50,79	308,37		0	0	0	0	0
								0					
<b>Всего в день:</b>				39,787	42,15	195	1385		0	0	0	0	0

## 2 день

Наименование блюд и продуктов	Выход	Количество		Химический состав			Энергетическая ценность	Минер.вещества, мг		Витамины, мг		
		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле-воды		Ca	Fe	B 1	B 2	C



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						
<b>Итого:</b>				<b>0,78</b>	<b>3</b>	<b>52,01</b>	<b>32,81</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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						
<b>Итого:</b>				<b>13,156</b>	<b>1,83</b>	<b>19,559</b>	<b>104,58</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Суфле куриное	55												
Курица		80	65	5,34	1,98	0	40,2						
хлеб пшеничный		5	5	1,4	0	13,8	58,1						
Молоко		10	10	0,56	0,64	0,94	11,6						
яйцо		8	8	0,012	1,66	0,06	44,88						
Картофельное пюре	85												
картофель		100	74										
масло сливочное		2											
молоко		20	20	<b>7,312</b>	<b>4,28</b>	<b>14,8</b>	<b>154,78</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Итого:</b>													
Компот из сухофруктов	150												
Сухофрукты		9	9	0,14	0	5,81	24,62						



ягоды протерты		30	30	5,68	4,6	27,88	170,8	0	0	0	0	0
<b>Итого:</b>				5,68	4,6	27,88	170,8					
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,66	0,26	9,62	45,4	0	0	0	0	
<b>Всего в полдник:</b>				25,327	43,61	93,058	605,56					
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		Са	Fe	В 1	В 2	С
<b><u>Первый завтрак:</u></b>												
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					
<b>Итого:</b>				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					
<b>Итого:</b>				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	0
<b>Всего в первый завтрак:</b>				12,43	22,33	48,69	510,81	0	0	0	0	0	0
<b><u>Второй завтрак:</u></b>													
сок фруктовый	100	100	100	0,5	0	9,1	38						
Итого:				0,5	0	9,1	38	0	0	0	0	0	0
<b>Всего второй завтрак:</b>				0,5	0	9,1	38	0	0	0	0	0	0
<b>Всего в завтраки</b>				12,93	22,33	57,79	548,81	0	0	0	0	0	0
<b><u>Обед:</u></b>													
Салат из огурцов	50												
огурец свежий		50	45	0,06	0	0,11	0,7						
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94						
							3,96						
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97						
Итого:				0,14	3	0,54	33,57	0	0	0	0	0	0
Суп с галушками по-полтавски мясной со сметаной	150												
Мясо		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						







								0	0	0	0	0
<b>Итого:</b>				0,5	0	9,1	38,00	0	0	0	0	0
<b>Всего второй завтрак:</b>				9,92	11,2	29,58	253,52	0	0	0	0	0
<b>Всего в завтраки</b>												
<b><u>Обед:</u></b>	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
<b>Итого:</b>				0,86	11,96	9,5	54,46					
Суп фасолевый на мясном бульоне	150											
фасоль консервированная		15	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					
		5	5	0,11	1	0,15	10,2	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>				3,76	1,82	12,18	78,26					
Гуляш из вареного мяса	35/20											
Мясо		60	55	14,1	4,9	0	100,8					
Лук репчатый		5	4	1,84	1,95	0,1	17,5					
морковь		10	8	0,15	0	0,86	3,87					
мука		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Томат паста		4	4	0,02	3,3	0,04	29,92					




### 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
<b><u>Первый завтрак:</u></b>												
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					
<b>Итого:</b>				<b>6,74</b>	<b>30,42</b>	<b>26,61</b>	<b>199,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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					
<b>Итого:</b>				<b>3,92</b>	<b>4,9</b>	<b>14,26</b>	<b>116,72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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		4	4	1,07	1,09	0	14,44						
итого				<b>2,73</b>	<b>9,6</b>	<b>9,71</b>	<b>94,64</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в первый завтрак:</b>				<b>12,38</b>	<b>43,83</b>	<b>50,58</b>	<b>436,52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Второй завтрак:</u></b>													
Сок фруктовый	100	100	100	0,7	0	6,9	31						
<b>Итого:</b>				<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>6,9</b>	<b>31</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего второй завтрак:</b>				<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>6,9</b>	<b>31</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в завтраки</b>				<b>13,08</b>	<b>43,83</b>	<b>57,48</b>	<b>467,52</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Обед:</u></b>													
Салат из свежей капусты	50												
капуста		50	40	0,7	0	2,15	11,2						
морковь		12	10	0,2	0	0,69	2,94						
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97						
<b>Итого:</b>				<b>0,9</b>	<b>3</b>	<b>2,84</b>	<b>41,11</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
суп вермишелевый на мясномбульонек	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						
<b>Итого:</b>				<b>1,505</b>	<b>0,88</b>	<b>12,4</b>	<b>61,03</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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						
<b>Итого:</b>				<b>14,7</b>	<b>7,2</b>	<b>17,67</b>	<b>191,59</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Компот из сухофруктов	150												
Сухофрукты		9	9	0,14	0	5,81	24,62						
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92						
<b>Итого:</b>				<b>0,14</b>	<b>0</b>	<b>13,77</b>	<b>54,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной		40	40	2	0,4	17	81,6						
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4						
<b>Итого:</b>				<b>3,66</b>	<b>0,66</b>	<b>26,62</b>	<b>127</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в обед:</b>				<b>20,905</b>	<b>11,74</b>	<b>73,3</b>	<b>475,27</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>													
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						
<b>Итого:</b>				<b>1,28</b>	<b>4</b>	<b>6,36</b>	<b>72,41</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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					
<b>Итого:</b>				<b>11,72</b>	<b>2,17</b>	<b>3,697</b>	<b>80,83</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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					
<b>Итого:</b>				<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>19,47</b>	<b>78,91</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный		25	25	1,78	0,28	11,6	57,25					
<b>Итого:</b>				<b>1,78</b>	<b>0,28</b>	<b>11,6</b>	<b>57,25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
кондитерские изделия	25											
<b>Всего в полдник:</b>				<b>14,84</b>	<b>6,45</b>	<b>41,127</b>	<b>289,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в день:</b>				<b>41,53</b>	<b>47,02</b>	<b>198,3</b>	<b>1398</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## 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
<b><u>Первый завтрак:</u></b>												
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					







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						
<b>Итого:</b>				<b>8,21</b>	<b>8,97</b>	<b>31,07</b>	<b>232,72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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						
<b>Итого:</b>				<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>16,42</b>	<b>134,32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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						
				<b>1,72</b>	<b>8,51</b>	<b>9,71</b>	<b>120,2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в первый завтрак:</b>				<b>14,97</b>	<b>23,24</b>	<b>57,2</b>	<b>487,24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Второй завтрак:</u></b>													
Сок фруктовый	100	100	100	0,3	0	13,8	54						
<b>Итого:</b>				<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>13,8</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего второй завтрак:</b>				<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>13,8</b>	<b>54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в завтраки</b>				<b>15,27</b>	<b>23,24</b>	<b>71</b>	<b>541,24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Обед:</u></b>													
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					
<b>Итого:</b>				<b>0,84</b>	<b>2</b>	<b>4,07</b>	<b>52,23</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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					
<b>Итого:</b>				<b>1,36</b>	<b>1,83</b>	<b>7,36</b>	<b>33,06</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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					
<b>Итого:</b>				<b>14,41</b>	<b>8,07</b>	<b>15,6</b>	<b>189,92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Компот из сухофруктов	150											
Сухофрукты		9	9	0,14	0	5,81	24,62					
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,92					

<b>Итого:</b>				<b>0,14</b>	<b>0</b>	<b>13,77</b>	<b>54,54</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной		40	40	2	0,4	17	81,6					
Хлеб пшеничный		20	20	1,66	0,26	9,62	45,4					
<b>Итого:</b>				<b>3,66</b>	<b>0,66</b>	<b>26,62</b>	<b>127</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в обед:</b>				<b>20,41</b>	<b>12,56</b>	<b>67,42</b>	<b>456,75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>												
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					
Масло сливочное		2	2	0,01	1,56	0,01	14,68					
<b>Итого:</b>				<b>12,31</b>	<b>12,934</b>	<b>11,9</b>	<b>210,18</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5,99</b>	<b>22,44</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>17,98</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
дрожжи		0,4	0,4	<b>0,25</b>	<b>0,08</b>	<b>0,17</b>	<b>1,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Всего в полдник				17,24	16,58	57,56	589,2					
<b>Всего в день:</b>				<b>49,2</b>	<b>49,6</b>	<b>210</b>	<b>1410</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## 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		Са	Fe	В 1	В 2	С
<b><u>Первый завтрак:</u></b>												
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					
<b>Итого:</b>				<b>5,61</b>	<b>5,82</b>	<b>23,27</b>	<b>185,32</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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					
<b>Итого:</b>				<b>3,92</b>	<b>4,9</b>	<b>14,26</b>	<b>116,72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный с маслом и сыром												
Масло сливочное		8	8	0,05	6,6	0,07	59,8					
Сыр		8	8	1,87	3,74	0	50,54					
<b>Итого:</b>				<b>3,58</b>	<b>10,6</b>	<b>9,69</b>	<b>155,74</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в первый завтрак:</b>				<b>13,11</b>	<b>21,32</b>	<b>47,22</b>	<b>814,24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Второй завтрак:</u></b>												
Фрукты свежие	100	100	100	0,7	0	6,9	31					

<b>Итого:</b>				<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>6,9</b>	<b>31</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего второй завтрак:</b>				<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>6,9</b>	<b>31</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в завтраки</b>				<b>13,81</b>	<b>21,32</b>	<b>54,12</b>	<b>845,24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Обед:</u></b>												
Салат из моркови	35											
морковь		50	35	0,7	0	6,9	29,05					
Масло растительное		3	3	0	3	0	27					
ссахар		1	1	0	0	1,2	3,6					
<b>Итого:</b>				<b>0,7</b>	<b>3</b>	<b>8,1</b>	<b>59,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Свекольник с мясом,со сметаной	150											
Картофель		30	21	0,42	0	4,14	17,43					
Мясо		10	10	1,41	0,49	0	10,08					
свекла		50	40	0,7	0	0,9	19,2					
Морковь		10	8	0,1	0	0,56	2,64					
Томат паста		2	2	0,07	0	0,24	1,26					
Лук репчатый		5	4	0,08	0	0,43	1,94					
Масло сливочное		1	1	0,005	0,83	0,01	7,48					
Сахар		1	1	0	0	1	3,74					
Сметана		5	5	0,11	1	0,15	10,2					
<b>Итого:</b>				<b>2,895</b>	<b>2,32</b>	<b>7,43</b>	<b>73,97</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Мясной рулет. Картофельное пюре	80/75											
Мясо		60	60	12,69	4,41	0	90,72					
Лук репчатый		5	4	0,08	0	0,43	1,94					
яйцо куриное		12	10,2	1,52	1,38	0,084	18,84					
молоко свежее		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8					







Картофель		30	28	32	0	4,14	17,34					
Морковь		10	8	0,1	0	0,56	2,64					
Лук репчатый		5	4,5	0,075	0	0,43	1,94					
Капуста белокочанная		30	24	0,42	0	1,29	6,72					
яйцо вареное		10	8,5	1,27	1,15	0,07	15,8					
Томат паста		3	3	4,8	0	19	99					
Масло сливочное		1	1	0,005	0,83	0,01	7,48					
Сметана		5	5	0,105	1	0,15	10,2					
горошек зеленый		10	6,5	0,2	0	0,46	2,66					
<b>Итого:</b>				<b>3,89</b>	<b>2,98</b>	<b>26,11</b>	<b>163,78</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Плов с курами	150											
Куры		85	47	8,9	3,3	0	67					
Рис		30	30	2,1	0,18	23,09	96,9					
Томат паста		2	2	0,06	0	0,26	1,26					
морковь		20	16	0,18	0,69	1,14	5,4					
Лук репчатый		10	9	0,15	0	0,86	3,87					
Масло растительное		2	2	0	2	0	18					
Масло сливочное		2	2	0,01	1,66	0,02	14,96					
<b>Итого:</b>				<b>11,4</b>	<b>7,83</b>	<b>25,37</b>	<b>207,39</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Компот из сухофруктов	150											
Сухофрукты		9	9	0,14	0	5,81	24,62					
Сахар		8	8	0	0	7,96	29,72					
<b>Итого:</b>				<b>0,14</b>	<b>0</b>	<b>5,81</b>	<b>54,34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб ржаной		40	40	2	0,4	17	81,6					
Хлеб пшеничный		20	20	2	0,4	17	45,4					

<b>Итого:</b>				<b>4</b>	<b>0,8</b>	<b>34</b>	<b>127</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в обед:</b>				<b>17,8</b>	<b>16,8</b>	<b>50,2</b>	<b>590,41</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>												
Салат свекольный	50											
Свекла		70	56	11,28	3,92	0	80,64					
масло растительное		3	3		3	0	27					
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	<b>0,42</b>	<b>0,065</b>	<b>2,41</b>	<b>11,35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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	<b>0,56</b>	<b>0,64</b>	<b>0,94</b>	<b>11,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
масло сливочное		2	2	0,012	1,65	0,018	14,96					
Сок фруктовый	150											
		150	150									
<b>Всего в полдник:</b>				<b>15,68</b>	<b>15,7</b>	<b>46,88</b>	<b>322,94</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Кондитерские изделия	20	20										
<b>Всего в день:</b>				<b>42,3</b>	<b>46,5</b>	<b>202</b>	<b>1395</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## 10день

Наименование блюд и продуктов	Выход	Количество	Химический состав	Энергети-	Минер.вещества, мг	Витамины, мг
-------------------------------	-------	------------	-------------------	-----------	--------------------	--------------

		Брут-то	Нетто	Белки	Жиры	Угле- воды	калорийная ценность (в ккал)	Ca	Fe	В 1	В 2	С
<b><u>Первый завтрак:</u></b>												
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					
<b>Итого:</b>				<b>7,87</b>	<b>8,88</b>	<b>26,93</b>	<b>214,92</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
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					
<b>Итого:</b>				<b>3,92</b>	<b>4,9</b>	<b>14,26</b>	<b>116,72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/10/8											
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					
				<b>3,86</b>	<b>10,69</b>	<b>9,71</b>	<b>149,08</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в первый завтрак:</b>				<b>15,65</b>	<b>24,47</b>	<b>50,9</b>	<b>480,72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b><u>Второй завтрак:</u></b>												
сок	100	100	75	0,7	0	6,3	28,5					
<b>Итого:</b>				<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>6,3</b>	<b>28,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

<b>Всего второй завтрак:</b>				<b>0,7</b>	<b>0</b>	<b>6,3</b>	<b>28,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в завтраки</b>				<b>16,35</b>	<b>24,47</b>	<b>57,2</b>	<b>509,22</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед:</b>												
Салат из свежей капусты	45											
капуста свежая		50	40	0,7	0	2,15	11,2					
сахар		2	2			1,99	7,48					
Масло растительное		3	3	0	3	0	26,97					
<b>Итого:</b>				<b>0,7</b>	<b>3</b>	<b>3,7</b>	<b>45,65</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Суп вермишелевый на мясном бульоне	150											
Картофель		40	28	0,56	0	5,52	23,24					
макаронные изделия		5	5	0,35	0,03	3,87	16,15					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
томат		2	2	0,07	0	0,24	1,26					
Масло сливочное		1	1	0,006	0,83	0,009	7,48					
<b>Итого:</b>				<b>1,166</b>	<b>0,86</b>	<b>10,629</b>	<b>52,71</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Запеканка картофельная с мясом, со сметанно-молочным соусом	150-15											
Мясо		60	60	12,69	4,41	0	90,72					
Картофель		160	112	2,24	0	22,08	92,96					
Молоко свежее 3,2		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8					
Яйцо 1/5		10	8,5	1,27	1,15	0,07	15,7					
Лук репчатый		5	4,5	0,08	0	0,43	1,94					
Масло растительное		1	1	0	1	0,85	49					
Масло сливочное		2,5	2,5	0,02	3,3	0,04	29,92					
Сметана		4	4	0,08	0,8	0,12	8,16					



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					
<b>кондитерские изделия</b>	25	25						<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>всего в полдник</b>				<b>25,58</b>	<b>1,74</b>	<b>40,05</b>	<b>229,78</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Всего в день:</b>				<b>40,9</b>	<b>42,08</b>	<b>198,3</b>	<b>1392,7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Составлено 01.06.2026