

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение

«Шатровский детский сад №2»

СОГЛАСОВАНО:

Мед. сестра

_____/И.Б.Кашутина/

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МКДОУ

_____/Л.В.Дернова/

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:

00A33A9BCC64F05D

Примерное 10- дневное меню для
детей от 1,5 до 3-х лет
и от 3-х лет до 7 лет

с.Шатрово

**Примерное 10-дневное меню
для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет**

<i>Название блюда</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюда</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
ДЕНЬ 1	возраст		ДЕНЬ 2	возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Каша «Дружба»	150	180	Каша пшеничная мол. жидкая	150	180
Масло сливочное(порциями)	5	7	Сыр твердый (порциями)	7	10
Хлеб пшеничный (порциями)	30	40	Хлеб пшеничный (порциями)	30	40
Коф. напиток на молоке	180	180	Чай с сахаром	180	180
2-й завтрак			2-й завтрак		
Сок фруктовый(абрикосовый)	150	150	Фрукт свежий (мандарин)	100	100
Обед			Обед		
Салат овощной с зел. горошк.	30	50	Салат морковь с яблоком	30	50
Суп Свекольный со сметаной	150	180	Суп Рассольник ленинградский	150	180
Бефстроганов из отварной говядины	50	70	Рыба, тушенная в сметанном соусе	50	70
Каша пшеничная рассыпчатая	110	130	Картофельное пюре	110	130
Компот из свежих плодов	150	180	Компот из смеси сухофруктов	150	180
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	Хлеб ржано-пшеничный	40	50
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
Полдник			Полдник		
Омлет с зелёным горошком	60	80	Пирожок печёный из сдобного теста с повидлом	50	70
Чай с лимоном	150	180	Молоко кипяченое	150	180

<i>Название блюда</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюда</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
ДЕНЬ 3	возраст		ДЕНЬ 4	возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Завтрак			Завтрак		
Суп молочный с мак. издел.	150	180	Каша кукурузная мол. жидкая	150	200
Масло сливочное(порциями)	5	7	Сыр твёрдый (порциями)	5	7
Хлеб пшеничный(порциями)	30	40	Хлеб пшеничный(порциями)	30	40
Какао с молоком	180	180	Чай с молоком	180	180
2-й завтрак			2-й завтрак		
Сок фруктовый(яблочный)	150	150	Фрукт свежий (груша)	100	100
Обед			Обед		
Салат из картофеля с солён. огурцом или кваш.капустой	30	50	Салат из свежих овощей	30	50
Суп Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180
Курица в соусе с томатом	50	70	Голубцы ленивые (говядина)	160	200
Каша перловая рассыпчатая	110	130	Компот из смеси сухофруктов	150	180
Компот из яблок с лимоном	150	180	Хлеб ржано-пшеничный	40	50
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	Хлеб пшеничный	30	40
Хлеб пшеничный	30	40			
Полдник			Полдник		
Зразы творожные с изюмом	50	70	Коржик молочный	50	70
Чай с сахаром	150	180	Напиток из шиповника	150	180

<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
ДЕНЬ 5	возраст		ДЕНЬ 6	возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>		
Каша манная мол. жидкая	150	180	Каша рисовая молоч. жидкая	150	180
Масло сливочное (порциями)	5	7	Масло сливочное (порциями)	5	7
Хлеб пшеничный(порциями)	30	40	Хлеб пшеничный (порциями)	30	40
Коф. напиток на молоке	180	180	Какао с молоком	180	180
<i>2-й завтрак</i>			<i>2-й завтрак</i>		
Сок фруктовый(грушевый)	150	150	Фрукт свежий (яблоко)	100	100
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Салат Винегрет	30	50	Салат сельдь с картофелем	30	50
Суп крестьянский с крупой	150	180	Суп Борщ с капустой и картофелем	150	180
Рагу из мясо птицы	160	200	Мясо тушеное (говядина)	50	70
Кисель из яблок	150	180	Макаронные изделия отварные	110	130
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	Компот из свежих плодов	150	180
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб ржаной	40	50
			Хлеб пшеничный	30	40
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Вафли	50	70	Омлет натуральный	60	80
Кисло молочный продукт (кефир)	150	180	Чай с лимоном	150	180

<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
ДЕНЬ 7	возраст		ДЕНЬ 8	возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>		
Каша ячневая мол. жидкая	150	180	Каша из хлопьев «Геркулес»	150	180
Сыр твёрдый (порциями)	7	10	Масло сливочное (порциями)	5	7
Хлеб пшеничный (порциями)	30	40	Хлеб пшеничный (порциями)	30	40
Чай с сахаром	180	180	Коф. напиток на молоке	180	200
<i>2-й завтрак</i>			<i>2-й завтрак</i>		
Сок фруктовый (абрикосов)	150	150	Фрукт свежий (апельсин)	100	100
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Салат из свеклы с сол.огурцо	30	50	Салат витаминный	30	50
Суп картофельный с клёцками	150	180	Суп картофельный с бобовыми	150	180
Печень, тушенная в сметане	30/20	40/30	Азу	160	200
Сложный гарнир	110	130	Компот из апельсина с яблоком	150	180
Компот из смеси сухофрукто	150	180	Хлеб ржано-пшеничный	40	50
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	Хлеб пшеничный	30	40
Хлеб пшеничный	30	40			
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Шанежка наливная	50	70	Пудинг творожный запеченный	50	70
Молоко кипяченое	150	180	Чай с сахаром	150	180

<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>		<i>Название блюд</i>	<i>Объем порций (г)</i>	
ДЕНЬ 9	возраст		ДЕНЬ 10	возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>		
Суп молочный с крупой (гречневый)	150	180	Каша пшенная мол. жидкая	150	180
Сыр твёрдый(порциями)	7	10	Масло сливочное (порциями)	5	7
Хлеб пшеничный (порциями)	30	40	Хлеб пшеничный (порциями)	30	40
Чай с молоком	180	180	Какао на молоке	180	180
<i>2-й завтрак</i>			<i>2-й завтрак</i>		
Сок фруктовый(яблочный)	150	150	Фрукт свежий (грейпфрут)	100	100
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Салат с соленым огурцом и зелёным горошком	30	50	Салат из свежих помидор и огурцов	30	50
Суп Уха рыбацкая	150	180	Суп лапша домашняя	150	180
Плов из отварной птицы	160	200	Тефтели из говядины с рисом	50	70
Компот из смеси сухофруктов	150	180	Рагу из овощей с кабачком	110	130
Хлеб ржано-пшеничны	40	50	Кисель из свежих яблок	150	180
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб ржано- пшеничный	40	50
			Хлеб пшеничный	30	40
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Полоска песочная с повидлом	50	70	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	80
Напиток морковно-яблочный	150	180	Кисло молочный продукт (йогурт)	150	180

**Меню-раскладка и № технологических карт к примерному
10-дневному меню для детей от 3 до 7 лет.**

ДЕНЬ 1

Название блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					Энерг. цен- ность (ккал)	№ рецепт уры
			Выхо д (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- Воды (г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ЗАВТРАК									
<i>Каша «Дружба»</i>			180	4,68	4,72	22,49	151,22	№266	
Крупа рис	13,5	13,5							
Крупа пшено	9,9	9,9							
Молоко	91,8	91,8							
Вода	63	63							
Масло сливочное	9	9							
Сахар	4,5	4,5							
<i>Кофейный напиток с молоком</i>			180	2,88	2,7	14,31	71,1	№514	
Кофейный напиток	2	2							
Сахар	10	10							
Молоко	100	100							
Вода	120	120							
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>			40/7						
Хлеб пшеничный (порциями)	40	40		3,04	0,32	19,68	94,00	№114	
Масло сливочное (порциями)	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36		
Итого за завтрак				10,64	13,52	56,54	368,68		
2-Й ЗАВТРАК									
Сок фруктовый (абрикосовый)	150	150		0,75	0	19,5	82,5	№537	
ОБЕД									
<i>Салат овощной с зелёным горошком</i>			50	1,40	3,55	4,54	55,48	№72	
Картофель	33	22,5							
Морковь	16	12,5							
Горошек зелёный консервиров	13	8,5							
Яйцо	1/10	4							
Масло растительное	3	3							
<i>Суп Свекольник со сметаной</i>			180	1,56	3,2	8,66	69,84	№136	
Свекла	64	51,2							
Морковь	10	8							
Лук репчатый	10,8	9							
Картофель	46	34,4							
Масло сливочное	4	4							
Сахар	2	2							
Томатное пюре	2,6	2,6							
Бульон или вода	160	160							
Сметана	2	2							
<i>Бефстроганов из отварной говядины</i>			70	10,6	9,67	1,68	135,97	№372	
Говядина	76,7	76,7							

Морковь	6,6	5,2						
Лук репчатый	1,8	1,4						
Соус сметанный	-	30						
Сметана	15	15						
Мука пшеничная	0,75	0,75						
Масло сливочное	0,75	0,75						
Овощной отвар или вода	16,5	16,5						
Каша пшеничная рассычатая			130	5,58	5,99	33,12	208,72	№249
Крупа пшеничная	51,6	51,6						
Вода	92,9	92,9						
Масло сливочное	6,2	6,2						
Компот из свежих плодов			180	0,45	0,18	20,79	86,4	№526
Яблоко, груши свежие	40,9	36						
Сахар	13,5	13,5						
Вода	154	154						
Кислота лимонная	0,18	0,18						
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,3	0,6	16,7	87	№ 116
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,04	0,32	19,68	94,0	№ 114
Итого за обед				25,93	23,51	105,17	737,41	
ПОЛДНИК								
Омлет с зелёным горошком			80	5,4	6,29	2,88	89,58	№559
Яйцо	1шт	40						
Молоко	32	32						
Масло сливочное	3	3						
Горошек зел. консервирован	24	24						
Чай с лимоном			180	0,09	0,0	13,68	54,9	№ 505
Чай	0,5	0,5						
Вода	180	180						
Сахар	13,5	13,5						
Лимон	7,2	7,2						
Итого за полдник				5,49	6,29	16,56	144,48	
Итого за весь день:				42,81	43,32	197,77	1333,07	

ДЕНЬ 2

Название блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					Энерг. цен- ность (ккал)	№ рецепт уры
			Выхо д (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- Воды (г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ЗАВТРАК									
<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>			180	6,66	6,73	30,85	218,7	№270	
Крупа пшеничная	36	36							
Молоко	90	90							
Вода	61,2	61,2							
Сахар	4,5	4,5							
Масло сливочное	4,5	4,5							
<i>Чай с сахаром</i>			180	0,09	0	13,5	54,0	№503	
Чай	0,6	0,6							
Сахар	15	15							
Вода	200	200							
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>									
Хлеб пшеничный (порциями)	40	40	40/10	3,04	0,32	19,68	94,0	№114	
Сыр твердый (порциями)	10,1	10		2,56	2,61	0	34,3	№106	
Итого за завтрак				12,35	9,66	64,03	401,0		
2-Й ЗАВТРАК									
Фрукт свежий (мандарин)	126	100	100	0,8	0,2	7,5	38	№118	
ОБЕД									
<i>Салат морковь с яблоком</i>			50	0,45	5,1	3,6	61,98	№21	
Морковь	38,2	30,5							
Яблоко	21,5	13,5							
Масло растительное	5	5							
<i>Суп Рассольник ленинградский</i>			180	1,48	3,78	11,7	87,3	№139	
Картофель	80	60							
Крупа рисовая, овсяная, пшеничная	4	4							
Морковь	10	8							
Лук репчатый	4,8	4							
Огурцы солёные	13,4	12							
Масло растительное	4	4							
Бульон или вода	150	150							
<i>Рыба, тушенная в сметанном соусе</i>			70	6,79	3,64	2,03	67,9	№348	
Минтай	58,5	42,4							
Лук репчатый	8,4	7							
Морковь	16	12							
Масло растительное	3,2	3,2							
Соус сметанный	-	15		0,23	1,59	0,51	17,29	№451	
Мука пшеничная	0,38	0,38							
Масло сливочное	0,38	0,38							
Отвар или вода	8,3	8,3							
Сметана	7,5	7,5							
<i>Картофельное пюре</i>			130	2,71	5,68	14,06	118,68	№434	
Картофель	145,8	108,4							

Молоко	20,6	19,4						
Масло сливочное	5,8	5,8						
Компот из смеси сухофруктов			180	0,45	0,0	24,3	99,0	№527
Смесь сухофруктов	22,5	27,5						
Сахар	13,5	13,5						
Вода	171	171						
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,3	0,60	16,7	87,0	№ 116
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,04	0,32	19,68	94,0	№ 114
Итого за обед				18,45	20,71	92,58	633,15	
ПОЛДНИК								
Пирожки печёные из сдобного теста с повидлом			70	4,19	5,73	42,6	221,11	№561
Мука пшеничная	33,2	33,2						
Сахар	2,2	2,2						
Масло сливочное	3,3	3,3						
Яйца	1/8	5						
Дрожжи прессованные	1,1	1,1						
Вода	8,2	8,2						
Повидло	29,3	29,3						
Масло растительное	1	1						
Молоко кипячёное			180	5,22	4,5	6,64	95,4	№534
Молоко	189	180						
Итого за полдник				9,41	10,23	49,24	316,51	
Итого за весь день				41,01	42,81	213,35	1388,66	

ДЕНЬ 3

Название блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					Энерг. цен- ность (ккал)	№ ре- цеп- туры
			Выхо- д (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- Воды (г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ЗАВТРАК									
<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>			180	5,1	4,73	17,08	131,4	№171	
Макаронные изделия	16	16							
Молоко	140	140							
Вода	60	60							
Сахар	1,6	1,6							
Масло сливочное	2	2							
<i>Какао с молоком</i>			180	3,24	2,97	22,5	129,6	№ 508	
Какао-порошок	2,7	2,7							
Сахар	18	18							
Молоко	90	90							
Вода	99	99							
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>			40/7						
Хлеб пшеничный (порциями)	40	40		3,04	0,32	19,68	94,0	№114	
Масло сливочное (порциями)	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36	№106	
Итого за завтрак				11,42	13,8	59,32	407,36		
2-Й ЗАВТРАК									
Сок фруктовый (яблочный)	150	150	150	0,75	0,15	15,15	69,0	№537	
ОБЕД									
<i>Салат картофельный с огурцами солёными или капустой квашеной</i>			50	0,85	4,01	5,25	48,04	№65	
Картофель	41,5	27							
Лук репчатый	6,5	5							
Огурцы солёные	10	6,5							
или квашеная капуста	9,5	6,5							
Морковь	7	5,5							
Масло растительное	2,5	2,5							
<i>Суп Щи из свежей капусты с картофелем</i>			180	1,26	3,58	5,60	59,76	№147	
Капуста белокочанная	50	40							
Картофель	32	24							
Морковь	12,6	10							
Лук репчатый	9,6	8							
Томатное пюре	2	2							
Масло растительное	4	4							
Бульон или вода	160	160							
<i>Курица в соусе с томатом</i>			70	7,92	7,88	2,39	111,89	№410	
Курица потрошенная	121,2	107,2							
Масло сливочное	5,3	5,3							
Лук репчатый	5,4	4,4							
Томатная паста	5,4	5,4							
Мука пшеничная	1,2	1,2							
Сметана	2,9	2,9							
Морковь	5,4	4,4							

Вода	26,8	26,8						
Каша перловая рассыпчатая			130	3,98	5,84	27,27	181,35	№243
Крупа перловая	43,3	43,3						
Вода	104	104						
Масло сливочное	6,5	6,5						
Компот из яблок с лимоном			180	0,27	0,18	20,59	97,1	№528
Концентрат киселя	21,6	21,6						
Сахар	9	9						
Вода	171	171						
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,3	0,60	16,7	87,0	№ 116
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,04	0,32	19,68	94,0	№ 114
Итого за обед				20,62	22,41	97,48	679,14	
ПОЛДНИК								
Зразы творожные с изюмом			70	9,01	9,11	17,64	188,3	№330
Творог	47,2	46,7						
Мука пшеничная	7,5	7,5						
Яйцо	1/8,5	4,7						
Сахар	7	7						
Изюм	12	12						
Масло сливочное	3,3	3,3						
Чай с сахаром			180	0,09	0	13,5	54	№503
Чай	0,5	0,5						
Сахар	13,5	13,5						
Вода	180	180						
Итого за полдник				9,1	9,11	31,14	242,30	
Итого за весь день				41,89	45,47	203,09	1397,8	

ДЕНЬ 4

Название блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					Энерг. цен- ность (ккал)	№ рецепт уры
			Выхо д (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- Воды (г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ЗАВТРАК									
<i>Каша кукурузная молочная жидкая</i>			180	5,58	6,71	23,3	216,0	№271	
Крупа кукурузная	36	36							
Молоко	90	90							
Вода	57,6	57,6							
Сахар	4,5	4,5							
Масло сливочное	4,5	4,5							
<i>Чай с молоком</i>			180	1,35	1,17	15,66	78,3	№ 507	
Чай	0,5	0,5							
Сахар	13,5	13,5							
Молоко	45	45							
Вода	127,5	127,5							
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>			40/7						
Хлеб пшеничный (порциями)	40	40		3,04	0,32	19,68	94,0	№114	
Сыр (порциями)	7	7		2,56	2,61	0	34,3	№106	
Итого за завтрак				12,53	10,81	58,64	422,6		
2-Й ЗАВТРАК									
Фрукт свежий (груши)	110	100	100	0,4	0,3	10,3	47	№368	
ОБЕД									
<i>Салат из свежих овощей</i>			50	0,50	3,60	1,75	41,53	№35	
Помидоры свежие	20	17							
Огурцы свежие	15	14,2							
Капуста белокочанная	13,5	9							
Лук репчатый	9	7,3							
Масло растительное	3,2	3,2							
<i>Суп картофельный с маком изделиями</i>			180	1,94	2,05	13,55	80,1	№152	
Макаронные изделия	8	8							
Картофель	80	60							
Морковь	10	8							
Лук репчатый	9,6	8							
Масло растительное	2	2							
Бульон или вода	140	140							
<i>Голубцы ленивые</i>			200	15,3	14,94	7,2	225	№377	
Говядина	100,8	72							
Крупа рисовая	9	9							
Лук репчатый	10,8	9							
Масло сливочное	4,5	4,5							
Капуста белокочанная	135	108							
Соус молочный к блюдам	-	20		0,75	1,87	1,99	27,86	№443	
Молоко	20	20							
Мука пшеничная	1,6	1,6							
Масло сливочное	1,6	1,6							
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>			180	0,45	0,0	24,3	99	№527	

Яблоко свежее	50,4	45						
Лимон	14,4	6,3						
Сахар	18	18						
Вода	162	162						
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,3	0,6	16,70	87,0	№ 116
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,04	0,32	19,68	94,0	№ 114
Итого за обед				25,28	23,38	85,17	663,39	
ПОЛДНИК								
<i>Коржик молочный</i>			70	4,77	8,5	45,74	258,14	№598
Мука пшеничная	39,3	39,3						
Сахар	19,8	19,8						
Масло сливочное	9,3	9,3						
Яйцо	1/12	3,4						
Молоко	7	7						
Натрий двууглекислый	0,6	0,6						
Ванилин								
<i>Напиток из шиповника</i>			180	0,63	0,27	20,5	87,3	№538
Шиповник (целые плоды)	18	18						
Сахар	13,5	13,5						
Вода	207	207						
Итого за полдник				5,4	8,77	55,24	345,44	
Итого за весь день				43,61	43,26	207,57	1478,43	

ДЕНЬ 5

Название блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					Энерг. Цен- ность (ккал)	№ рецеп- туры
			Выхо- д (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- Воды (г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ЗАВТРАК									
<i>Каша манная молочная жидкая</i>			180	5,58	6,71	27,77	193,86	№268	
Крупа манная	27,7	27,7							
Молоко	95,4	95,4							
Вода	63	63							
Сахар	4,5	4,5							
Масло сливочное	4,5	4,5							
<i>Кофейный напиток с молоком</i>			180	2,88	2,7	14,31	71,1	№514	
Какао	1,8	1,8							
Сахар	9	9							
Молоко	90	90							
Вода	108	108							
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>			40/7						
Хлеб пшеничный (порциями)	40	40		3,04	0,32	19,68	94	№114	
Масло сливочное (порциями)	7	7		0,04	5,78	0,06	53,23	№111	
Итого за завтрак				11,54	15,51	61,82	412,19		
2-Й ЗАВТРАК									
Сок фруктовый(грушевый)	150	150		0,75	0,15	15,15	69	№537	
ОБЕД									
<i>Салат Винегрет овощной</i>			50	0,65	5,41	3,4	65,05	№82	
Картофель	14,7	9,9							
Свекла	8,6	7,5							
Морковь	6,5	5							
Огурцы солёные	18,8	15							
Лук репчатый	9	7,5							
Масло растительное	5	5							
<i>Суп крестьянский с крупой</i>			180	1,53	3,67	10,47	81,0	№160	
Капуста белокочанная	27	21,6							
Крупа пшено.	3,6	3,6							
Картофель	23,9	18							
Морковь	9	7,2							
Лук репчатый	8,6	6,48							
Масло растительное	3,6	3,6							
Бульон или вода	144	144							
<i>Рагу из птицы</i>			200	14,16	14,36	14,35	254,45	№412	
Курица потрошенная	83,1	73,8							
Масло растительное	6,1	6,1							
Картофель	110	82,1							
Морковь	21,5	17,5							
Томатная паста	6,1	6,1							
Лук репчатый	12,3	10,3							
Мука пшеничная	1	1							

Кисель из яблок			180	0,09	0,1	21,06	86,4	№520
Яблоки свежие	30,6	30,6						
Крахмал картофельный	7,2	7,2						
Сахар	18	18						
Кислота лимонная	0,18	0,18						
Вода	178	178						
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,3	0,6	16,7	87,0	№ 116
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,04	0,32	19,68	94,0	№ 114
Итого за обед				22,77	24,46	85,66	667,9	
ПОЛДНИК								
Вафли			70	1,96	2,1	44,11	225	№608
Вафли с фруктоягодной начинкой	70	70						
Кисло молочный продукт (кефир)			180	5,22	4,5	7,2	80	№535
Кефир	185	180						
Итого за полдник				7,18	6,6	51,31	305	
Итого за весь день				42,24	46,72	214,29	1454,09	
Среднее значения за период с 1-5 день				42,31	44,31	208,37	1410,41	

ДЕНЬ 6

Название блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					Энерг. Цен- ность (ккал)	№ ре- цеп- туры
			Выхо- д (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- Воды (г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ЗАВТРАК									
<i>Каша рисовая молочная жидкая</i>			180	4,99	7,76	29,16	206,46	№274	
Крупа рисовая	27,7	27,7							
Молоко	106,2	106,2							
Масло сливочное	4,5	4,5							
Сахар	4,5	4,5							
Вода	52,2	52,2							
<i>Какао с молоком</i>			180	3,24	2,97	22,5	129,6	№ 508	
Кофейный напиток	2,7	2,7							
Сахар	18	18							
Молоко	90	90							
Вода	99	99							
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>			40/7						
Хлеб пшеничный (порциями)	40	40		3,04	0,32	19,68	94	№114	
Масло сливочное (порциями)	7	7		0,04	5,78	0,06	52,34	№111	
Итого за завтрак				11,31	16,83	71,40	482,40		
2-Й ЗАВТРАК									
Фрукт свежий (яблоко)	112	100		0,4	0,4	9,8	47	№118	
ОБЕД									
<i>Салат сельдь с картофелем.</i>			50	2,6	6,35	5,15	88,07	№68	
Сельдь	22	10,5							
Картофель	48	36							
Масло растительное	5	5							
<i>Суп Борщ с капустой и картофелем</i>			180	1,31	3,6	7,67	68,4	№133	
Свекла	36	28,8							
Капуста свежая	18	14,4							
или квашенная	15,5	10,8							
Картофель	19,3	14,4							
Морковь	11,3	9							
Лук репчатый	8,6	7,2							
Масло растительное	3,6	3,6							
Сахар	1,8	1,8							
Томатная паста	5,4	5,4							
Бульон или вода	144	144							
<i>Мясо тушенное (говядина)</i>			70	7,61	12,18	1,54	158,9	№395	
Говядина	58,1	58,1							
Морковь	3,5	2,9							
Лук репчатый	3,5	2,8							
Масло растительное	3,5	3,5							
Томатное пюре	4,9	4,9							
Мука пшеничная	1,3	1,3							
Соус молочный для запекания	-	20							
Молоко	20	20							

Мука пшеничная	1,6	1,6						
Масло сливочное	1,6	1,6						
Макаронные изделия отварные			130	4,86	0,58	24,97	124,61	№297
Макаронные изделия	43,8	43,8						
Масло сливочное	5,8	5,8						
Компот из свежих плодов			180	0,45	0,18	20,79	86,4	№526
Яблоки, груши свежие	40,9	36						
Сахар	13,5	13,5						
Вода	155	155						
Кислота лимонная	0,18	0,18						
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,3	0,6	16,7	87,0	№116
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,04	0,32	19,68	94,0	№114
Итого за обед				23,17	23,81	96,50	707,38	
ПОЛДНИК								
Омлет натуральный			80	6,85	8,0	7,33	129,74	№307
Яйцо	1,5шт	60						
Молоко	30,4	30,4						
Масло сливочное	6	5						
Чай с лимоном			180	0,09	0,0	13,68	54,9	№505
Чай	0,5	0,5						
Вода	180	180						
Сахар	13,5	13,5						
Лимон	7,2	6,3						
Итого за полдник				6,94	8,0	21,01	143,42	
Итого за весь день:				41,82	49,04	198,71	1380,2	

ДЕНЬ 7

Название блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					Энерг. Цен- ность (ккал)	№ рецеп- туры
			Выхо- д (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- Воды (г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ЗАВТРАК									
<i>Каша ячневая молочная жидкая</i>			180	6,66	6,73	30,85	218,7	№270	
Крупа ячневая	36	36							
Молоко	90	90							
Масло сливочное	4,5	4,5							
Сахар	4,5	4,5							
Вода	61,2	61,2							
<i>Чай с сахаром</i>			180	0,09	0,0	13,5	54,0	№503	
Чай	0,5	0,5							
Вода	180	180							
Сахар	13,5	13,5							
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>			40/10						
Хлеб пшеничный (порциями)	40	40		3,04	0,32	19,68	94	№114	
Сыр твёрдый (порциями)	10,1	10		2,56	2,61	0,0	34,30	№106	
Итого за завтрак				12,36	9,66	64,03	401,00		
2-Й ЗАВТРАК									
Сок фруктовый(абрикосовый)	150	150		0,75	0,0	19,05	82,5	№537	
ОБЕД									
<i>Салат из свеклы с солёным огурцом</i>			50	0,60	5,21	3,25	62,05	№53	
Свекла	46,5	34							
Огурец солёный	12,5	10							
Масло растительное	5	5							
<i>Суп картофельный с клёцками</i>			180	0,86	1,87	6,32	45,54	№151	
Картофель	48,1	36							
Морковь	9	7,2							
Лук репчатый	8,6	7,2							
Масло растительное	1,8	1,8							
Бульон или вода	135	135							
Клёцки готовые		20							
Мука пшеничная	6,16	6,16							
Вода или молоко	9,7	9,7							
Яйцо	1/20	2							
Масло сливочное	0,7	0,7							
<i>Печень, тушенная в сметане</i>			40/30	10,64	6,16	4,4	115,2	№406	
Печень	68,8	56,8							
Мука пшеничная	2,4	2,4							
Масло сливочное	4	4							
Соус сметанный	-	30							
Сметана	15	15							
Мука пшеничная	0,75	0,75							
Масло сливочное	0,75	0,75							
Овощной отвар или вода	16,5	16,5							
<i>Сложный гарнир (Картофельное пюре с</i>			130	2,66	4,90	23,55	112,66	№440	

<i>капустой тушеной)</i>								
Капуста белокочанная	169,4	135,5						
Масло сливочное	5,8	5,8						
Морковь	6,5	5,2						
Лук репчатый	9,2	7,3						
Томатная паста	10,3	10,3						
Мука пшеничная	1,5	1,5						
Сахар	4	4						
Компот из смеси сухофруктов			180	0,45	0,0	24,3	99,0	№527
Смесь сухофрукты	22,5	27,5						
Сахар	13,5	13,5						
Вода	171	171						
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,3	0,6	16,7	87,0	№116
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,04	0,32	19,68	94,0	№114
Итого за обед				21,55	19,06	98,2	615,45	
ПОЛДНИК								
Шанежка наливная			70	5,3	4,76	32,48	197,6	№569
Мука пшеничная в/с	42	42						
Сахар	2,8	2,8						
Масло сливочное	2,8	2,8						
Яйца	1/28	1,4						
Дрожжи	1,4	1,4						
Вода	17,5	17,5						
Масса теста	-	67,2						
Сметана	14	14						
Мука пшеничная	2,1	2,1						
Сахар	0,7	0,7						
Масса фарша	-	16,8						
Яйцо для смазки	1/28	1,4						
Масло растительное для смазк	0,28	0,28						
Молоко кипяченое			180	5,22	4,5	6,64	95,4	№534
Молоко	189	180						
Итого за полдник				10,52	9,26	39,12	293,0	
Итого за весь день				45,18	37,98	220,4	1391,95	

ДЕНЬ 8

Название блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					Энерг. Цен- ность (ккал)	№ рецеп- туры
			Выхо- д (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- Воды (г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ЗАВТРАК									
<i>Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая</i>			180	6,44	6,46	25,9	205,56	№272	
Крупа Геркулес	27,8	27,8							
Вода	52	52							
Молоко	106	106							
Масло сливочное	3,5	3,5							
Сахар	4,5	4,5							
<i>Кофейный напиток с молоком</i>			180	2,88	2,7	14,31	71,1	№508	
Кофейный напиток	1,8	1,8							
Сахар	9	9							
Молоко	90	90							
Вода	108	108							
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>			40/7						
Хлеб пшеничный (порциями)	40	40		3,04	0,32	19,68	94	№114	
Масло сливочное (порциями)	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36	№111	
Итого за завтрак				12,4	15,26	59,95	423,02		
2-Й ЗАВТРАК									
Фрукт свежий (апельсин)	130	100	100	0,9	0,2	8,1	43	№118	
ОБЕД									
<i>Салат Витаминный</i>			50	0,55	5,05	5,31	69,06	№5	
Капуста белокочанная	22	20							
Яблоки свежие	14	10							
Морковь	16	13							
Сахар	2,5	2,5							
Масло растительное	5	5							
Лимонная кислота	0,05	0,05							
<i>Суп картофельный с бобовыми</i>			180	1,65	3,06	10,89	77,76	№149	
Горох	16,2	16							
Картофель	66,6	50							
Морковь	10	8							
Лук репчатый	9,6	8							
Масло сливочное	4	4							
Бульон или вода	130	130							
<i>Азу</i>			200	14,75	15,81	18,82	276,79	№370	
Говядина	66,3	66,3							
Масло сливочное	6,6	6,6							
Томатная паста	8,4	8,4							
Лук репчатый	16,7	14							
Мука пшеничная	3	3							
Огурцы солёные	18,3	16,7							
Картофель	149	111							
<i>Компот из апельсинов с яблоками</i>			180	0,45	0,18	15,98	83,7	№529	

Апельсины	53,1	36						
Яблоки	37,8	27						
Сахар	18	18						
Вода	108	108						
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,3	0,6	16,7	87,0	№116
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,04	0,32	19,68	94,0	№114
Итого за обед				22,74	25,02	91,38	688,31	
ПОЛДНИК								
<i>Пудинг творожный запечённый</i>			70	9,65	9,18	14,78	179,9	№325
Творог	53,1	52,5						
Крупа манная	5,1	5,1						
Яйца	1/8,6	4,6						
Сахар	4,7	4,7						
Изюм	7,2	7						
Ванилин	0,02	0,02						
Масло сливочное	2,1	2,1						
Сухари	1,8	1,8						
Сметана	1,8	1,8						
<i>Чай с сахаром</i>			180	0,09	0	13,5	54	№503
Чай	0,5	0,5						
Сахар	13,5	13,5						
Вода	180	180						
Итого за полдник				9,74	9,18	28,28	233,9	
Итого за весь день				45,78	49,66	183,71	1388,23	

ДЕНЬ 9

Название блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					Энерг. Цен- ность (ккал)	№ рецеп- туры
			Выхо- д (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- Воды (г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ЗАВТРАК									
<i>Суп молочный с крупой (гречневый)</i>			180	4,34	4,64	14,86	118,62	№170	
Крупа гречневая	14,4	14,4							
Молоко	126	126							
Сахар	1,4	1,4							
Масло сливочное	1,8	1,8							
Вода	54	54							
<i>Чай с молоком</i>			180	3,2	2,7	15,9	79	№507	
Чай	0,5	0,5							
Сахар	13,5	13,5							
Молоко	45	45							
Вода	127,5	127,5							
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>			40/10						
Хлеб пшеничный (порциями)	40	40		3,04	0,32	19,68	94	№114	
Сыр твёрдый (порциями)	10,1	10		2,56	2,61	0,0	34,30	№106	
Итого за завтрак				13,14	10,27	50,44	325,92		
2-Й ЗАВТРАК									
Сок фруктовый (яблочный)	150	150		0,75	0,0	19,05	82,5	№537	
ОБЕД									
<i>Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком</i>			50	0,9	3,10	4,45	49,54	№71	
Картофель	34,1	24,5							
Горошек зелёный консервиров	13,1	8,5							
Огурцы солёные	15	12							
Лук репчатый	3	2,5							
Масло растительное	3	3							
<i>Суп Уха рыбацкая</i>			180	3,42	1,76	7,68	65,34	№157	
Горбуша неразделённая	32,4	22,5							
или горбуша потрошённая с/г	27,9	22,5							
Картофель	82,8	54							
Лук репчатый	10,8	9							
Масло сливочное	1,8	1,8							
Вода	198	198							
<i>Плов из отварной птицы</i>			200	13,68	13,60	32,40	306,95	№411	
Курица потрошённая	177,4	157,3							
Масло растительное	9,5	9,5							
Лук репчатый	18,8	9,5							
Морковь	12	9,5							
Крупа рисовая	41,9	41,9							
Бульон или вода	89	89							
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>			180	0,45	0,0	24,3	99,0	№527	
Смесь сухофруктов	22,5	27,5							
Сахар	13,5	13,5							

Вода	171	171						
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,3	0,6	16,7	87,0	№116
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,04	0,32	19,68	94,0	№114
Итого за обед				24,79	19,38	105,21	701,83	
ПОЛДНИК								
<i>Полоска песочная с повидлом</i>			70	3,78	11,06	40,04	274,4	№604
Мука пшеничная	33,6	26,7						
Сахар	12,6	12,6						
Масло сливочное	18,2	18,2						
Яйцо	1/3	14						
Эссенция	0,10	0,10						
Натрий двууглекислый	0,10	0,10						
Соль	0,04	0,04						
Повидло	14	14						
<i>Напиток морковно-яблочный</i>			180	0,54	0,09	12,6	53,1	№541
Морковь	46,8	37,8						
Яблоко	12,6	10,8						
Вода	126	126						
Сахар	9	9						
Итого за полдник				4,32	11,15	52,64	327,50	
Итого за весь день				43,0	40,8	227,34	1437,75	

ДЕНЬ 10

Название блюд	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав					Энерг. Цен- ность (ккал)	№ рецеп- туры
			Выхо- д (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле- Воды (г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ЗАВТРАК									
<i>Каша пшеничная молочная жидкая</i>			180	6,02	6,51	32,22	255,24	№273	
Крупа пшеничная	36	36							
Молоко	106,2	106,2							
Вода	50,4	50,4							
Сахар	4,5	4,5							
Масло сливочное	4,5	4,5							
<i>Какао с молоком</i>			180	3,24	2,97	22,5	129,6	№508	
Какао порошок	3	3							
Сахар	20	20							
Молоко	110	110							
Вода	20	20							
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>			40/7						
Хлеб пшеничный (порциями)	40	40		3,04	0,32	19,68	94	№114	
Масло сливочное (порциями)	7	7		0,04	5,78	0,06	52,36	№111	
Итого за завтрак				12,34	15,58	74,4	531,20		
2-Й ЗАВТРАК									
Фрукт свежий (грейпфрут)	135	100	100	0,7	0,2	6,5	35	№118	
ОБЕД									
<i>Салат из свежих помидор и огурцов</i>			50	0,45	2,55	1,8	32,03	№31	
Помидоры свежие	28,5	24							
Огурцы свежие	22	17,5							
Лук репчатый	7	6							
Масло растительное	2,5	2,5							
<i>Суп-лапша домашняя</i>			180	1,83	4,01	10,0	79,92	№162	
Лапша домашняя	-	16							
Мука пшеничная в/с	14	14							
Мука на подпыл	1	1							
Яйцо	1/10	4							
Вода	2,8	2,8							
Масса варёной лапши	-	40							
Лук репчатый	9,6	8							
Масло растительное	4	4							
Бульон или вода	190	190							
<i>Тефтели из говядины с рисом («Ёжики»)</i>			70	6,65	10,71	7,98	154,7	№395	
Говядина	68,8	68,8							
Хлеб пшеничный	15,2	15,2							
Сухари	8,8	8,8							
Молоко или вода	18,4	18,4							
Масло сливочное	5,6	5,6							
<i>Рагу из овощей с кабачками</i>			130	2,41	7,0	11,0	115,7	№202	
Картофель	56	41,6							
Морковь	26	20,8							

Капуста белокочанная	32,5	26						
Кабачки	31,2	20,8						
Горошек консервированный	9,8	6,5						
Масло растительное	5,2	5,2						
Соус сметанный	-	30						
Сметана	15	15						
Мука пшеничная	0,75	0,75						
Масло сливочное	0,75	0,75						
Овощной отвар или вода	16,5	16,5						
Кисель из яблок			180	0,09	0,1	21,06	86,4	№516
Яблоки свежие	30,6	30,6						
Крахмал картофельный	7,2	7,2						
Сахар	18	18						
Кислота лимонная	0,18	0,18						
Вода	178	178						
Хлеб ржано-пшеничный	50	50	50	3,3	0,6	16,7	87,0	№116
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,04	0,32	19,68	94	№114
Итого за обед				17,77	25,29	88,22	649,75	
ПОЛДНИК								
Икра кабачковая (промышленного производства)			80	1,52	7,12	6,16	95,2	№608
Икра кабачковая	80	80						
Кисломолочный продукт (йогурт)			180	9,05	5,76	15,3	156,6	№536
Йогурт	185	180						
Итого за полдник				10,57	12,88	21,46	251,8	
Итого за весь день				41,38	53,95	190,58	1467,75	
Среднее значение за период с 6-10 день второй недели				43,43	46,28	204,15	1413,17	
Среднее значение 10 дневного меню				42,87	45,29	205,85	1411,79	