

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 69 «Уникум» г.Ставрополя**

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
д/с № 69 «Уникум»
г.Ставрополя
Криволапова Л.В.
Приказ № 91-ОД от 06.02.2025

**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ от 3-х до 7 лет
(осенне-зимнее)**

(меню составлено на основе «Сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях». Сборник технических нормативов, 2-издание, дополненное и переработанное, /Под ред М.П. Могильного и В.А. Тутельяна Москва Дели плюс, 2016г)

Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество каллорий
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	229	Омлет натуральный	Яйцо	63	63	85	7,99	14,31	1,61	166,80
			Молоко	24	24					
			Масло сливочное	4	4					
			Масло сливочное	5	5					
	Итого:									
	57	Икра кабачковая	Икра кабачковая	63	63	60	0,54	2,82	3,55	42,00
	Итого:									
	411	Чай с лимоном	Чай сухой	0,3	0,3	180	0,03	0,00	0,06	2,10
			Лимон	8,8	8,8					
			Сахар	10	10					
	Итого:									
	1	Бутерброд с маслом	Батон	26,2	26,2	31	2,14	6,61	12,80	119,00
Масло сливочное			5	5						
Итого:										
		Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100	100	0,30	0,20	11,60	50,00
Итого:										
ОБЕД	116	Бульон с гречками	Бройлеры цыплята 1 кат.			200	0,96	0,01	1,07	8,20
			Укроп (зелень)	2,7	2					
			Хлеб пшеничный	37,5	31,5					
	Итого:									
	321	Плов из птицы	Крупа рисовая	32,8	32,8	150	25,10	6,79	19,95	240,87
			Бройлеры цыплята 1 кат.	150	90					
			Лук репчатый	7,8	6,6					
			Масло сливочное	5,7	5,7					
			Морковь	12,1	9,1					
	Итого:									
		Овощи соленые	Овощи соленые	32	30	30	0,90	-	2,35	13,50
	394	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	20	200	0,44	0,03	27,77	113,00
Сахар			8	8						
Итого:										
	Хлеб	Хлеб ржаной	50	50	20/50	4,25	1,65	21,25	129,50	
		Хлеб пшеничный	20	20						
		Итого:								
ПОЛДНИК	249	Запеканка из творога	Творог	86	85	120	26,31	18,08	25,73	370,50
			Крупа манная	5,5	5,5					
			Сахар	7,3	7,3					
			Яйцо	4гр.	4гр.					
			Масло сливочное	3,7	3,7					
			Сухари панировочные	3,7	3,7					
			Сметана	3,7	3,7					
	Итого:									
	416	Какао с молоком	Молоко	110	110	180	4,08	3,55	17,57	118,88
			Какао порошок	2	2					
Сахар			10	10						
Итого:										
УЖИН	420	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	15	15	100/15	1,14	0,49	7,59	40,00
		Чай с сахаром	Чай сухой	0,1	0,1					
			Сахар		4					
		Итого:								
Итого за день:							97,43	62,79	186,29	19 600,15

2 день

Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество каллорий
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	99	Суп молочный манный	Молоко	150	150	200	4,00	0,12	16,83	132,40
			Вода	60	60					
			Крупа манная	12	12					
			Сахар	0,8	0,8					
			Масло сливочное	2	2					
	Итого:									
	414	Кофейный напиток со сгущенным молоком	Молоко сгущенное	34	34	180	2,65	1,79	18,83	102,00
			Вода	180	180					
			Кофейный напиток	2,5	2,5					
	Итого:									
3	Бутерброд с маслом	Батон	26,2	26,2	31	2,14	6,61	12,80	119,00	
		Масло сливочное	5	5						
Итого:										
10.00		Яблоко Сок фруктовый	Яблоко/Сок фруктовый		1шт.	100/1шт.	0,50	0,50	12,10	58,28
Итого:										
ОБЕД	81	Рассольник "Ленинградский"	Картофель	62	52	200	1,68	4,09	13,27	96,60
			Крупа перловая	4	4					
			Морковь	10	7,5					
			Лук репчатый	4,8	4					
			Огурец соленый	13,4	12					
			Масло растительное	4	4					
			Сметана	10	10					
			Вода или бульон	150	150					
	Итого:									
	315	Голубцы ленивые	Говядина	30	30	80	7,06	4,51	10,13	109,49
			Масло сливочное	2	2					
			Яйцо	2,5гр.	2,5гр.					
			Капуста свежая	60,5	48,4					
			Крупа рисовая	4	4					
			Лук репчатый	8	6,7					
			Сметана	7	7					
	Итого:									
	179	Каша гречневая рассыпчатая	Крупа гречневая	42,8	42,8	120	2,92	4,30	26,94	167,75
			Масло сливочное	5,4	5,4					
	Итого:									
394	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	20	200	0,44	0,03	27,77	113,00	
		Сахар	8	8						
Итого:										
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20/50	1,51	0,65	10,00	52,80	
		Хлеб ржаной	50	50						
Итого:										
ПОЛДНИК	274	Шницель рыбный натуральный	Минтай	89	68	80	12,08	3,92	8,21	116,00
			Масло растительное	3	3					
			Лук репчатый	16	13					
			Молоко	6	6					
			Масло сливочное	5	5					
			Сухари панировочные	10	10					
			Яйцо	3 гр.	3гр.					
	Итого:									
	339	Картофельное пюре	Картофель	137	102	120	2,65	4,16	17,70	118,95
			Молоко	18	18					
Итого:										
411	Чай с сахаром	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,14	0,49	7,59	40,00	
		Чай сухой	0,3	0,3						
		Сахар	10	10						
Итого:										
411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,2	0,2	180	0,03	0,04	0,06	2,10	
		Сахар	10	10						
		Чай сухой	0,2	0,2						
Итого:										
УЖИН	411	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	15	15	100/15	1,14	0,49	7,59	40,00
		Чай с сахаром	Сахар	4	4					
		Чай сухой	0,2	0,2						
Итого:										
Итого за весь день:							47,09	35,85	215,07	1 341,38

3 день

Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	100	Суп молочный с макаронными изделиями	Молоко	140	140	200	5,79	5,21	18,84	145,20
			Вермишель	16	16					
			Масло сливочное	2	2					
			Сахар	1,6	1,6					
			Вода	60	60					
	Итого:									
	414	Кофейный напиток с молоком	Молоко	90	90	180	3,16	2,68	15,96	101,10
			Сахар	10	10					
			Кофейный напиток	3	3					
			Вода	108	108					
Итого:										
1	Бутерброд с маслом	Батон	26,2	26,2	31	2,14	6,61	12,80	119,00	
		Масло сливочное	5	5						
Итого:										
10.00		Сок фруктовый, кондитерские изделия	Кондитерские изделия	17	17	100/17	1,33	11,20	4,37	85,29
			Сок фруктовый		100					
Итого:										
ОБЕД	91	Суп картофельный с клецками	Картофель	53	40	200	1,65	2,48	10,07	69,20
			Вода	150	150					
			Лук репчатый	9,6	8					
			Морковь	10	7,5					
			Масло растительное	2	2					
	Итого:									
	128	Клецки мучные	Мука пшеничная	12,3	12,3	40	1,57	1,29	7,67	48,59
			Масло сливочное	1,4	1,4					
			Яйца	3,5	3,5					
			Вода	19,2	19,2					
	Итого:									
	299	Котлета рубленая (говядина)	Говядина	60	59	80	20,93	20,32	22,49	161,00
			Хлеб пшеничный	14	14					
			Молоко	19	19					
			Масло сливочное	5	5					
			Сухари панировочные	8	8					
	Итого:									
	339	Картофельное пюре	Картофель	137	102	120	2,65	4,16	17,70	118,95
Молоко			18	18						
Масло сливочное			4,2	4,2						
Итого:										
412	Чай с лимоном	Чай сухой	0,33	0,33	180	0,13	0,03	11,33	45,56	
		Сахар	11,1	11,1						
		Лимон	8,8	7,7						
		Вода	166	166						
Итого:										
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20/50	1,51	0,65	10,00	52,80	
		Хлеб ржаной	50	50						
		Итого:								
ПОЛДНИК	431	Оладьи с повидлом	Яйцо	0,09	0,09	150/50	10,46	3,27	55,63	298,85
			Молоко	72,1	72,1					
			Мука пшеничная	72,1	72,1					
			Дрожжи	2,1	2,1					
			Масло растительное	8	8					
			Сахар	2,5	2,5					
	Итого:									
411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,3	0,3	180	0,03	0,04	0,06	2,10	
		Сахар	10	10						
		Вода	180	180						
Итого:										
УЖИН	420	Кисломолочный напиток		100	15/100	2,90	2,50	4,00	53,00	
		Хлеб пшеничный	15	15						
		Итого:								
Итого за весь день:							60,01	62,83	234,26	1 532,64

и день

Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углевод.	Количество каллорий	
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	101	Суп молочный с рисовой крупой	Крупа рисовая	12	12	200	4,00	0,12	16,83	132,40	
			Молоко	140	140						
			Сахар	1,6	1,6						
			Масло сливочное	2	2						
			Вода	60	60						
	Итого:										
	414	Кофейный напиток с молоком	Молоко	90	90	180	3,16	2,68	15,96	101,10	
			Сахар	10	10						
			Кофейный напиток	3	3						
			Вода	108	108						
	Итого:										
	1	Бутерброд с маслом	Батон	26,2	26,2	31	2,14	6,61	12,80	119,00	
Масло сливочное			5	5							
Итого:											
10.00		Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	100	100	100	2,90	2,50	4,00	53,00	
Итого:											
ОБЕД	87	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	Картофель	48	40	200	4,09	4,28	12,91	106,60	
			Вода	140	140						
			Морковь	12,8	9,6						
			Лук репчатый	9,6	8						
			Масло растительное	4	4						
			Горох лущенный	16,2	16						
	Итого:										
	323	Биточки рубленые из птицы	Цыплята бройлеры 1 кат.	98	59	80	11,93	12,62	8,09	194,00	
			Масло сливочное	3	3						
			Хлеб пшеничный	15	15						
			Молоко	21	21						
	Итого:										
	148	Рагу из овощей	Капуста белокачанная свежая	47	33	150	1,74	8,94	10,81	130,63	
			Картофель	62	45						
			Лук репчатый	23	15,4						
			Морковь	29	21						
			Масло растительное	5,8	5,8						
			Масло сливочное	4,8	4,8						
	Итого:										
	394	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	20	200	0,44	0,03	27,77	113,00	
Сахар			8	8							
Итого:											
	Хлеб	Хлеб пшеничный	14	14	14/50	1,14	0,49	7,59	40,00		
		Хлеб ржаной	50	50							
Итого:											
ПОЛДНИК	263	Рыба запеченная в омлете	Рыба минтай	80	65	80	13,07	4,37	2,57	102,00	
			Молоко	8	8						
			Яйцо	20гр.	20гр.						
			Мука пшеничная	3	3						
			Масло сливочное	3	3						
	Итого:										
	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,3	0,3	180	0,03	0,04	0,06	2,10	
			Сахар	10	10						
	Итого:										
		Овощи соленые	Овощи соленые	36	35	35	0,90	-	2,35	13,50	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,51	0,65	10,00	52,80		
УЖИН	Чай с сахаром	Чай сухой	0,2	0,2	15/100	1,14	0,49	7,59	40,00		
		Сахар	4	4							
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	15	15							
Итого:											
Итого за весь день:							52,44	45,47	172,58	1 377,63	

5 день

Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	101	Суп молочный с геркулесовой крупой	Молоко	140	140	200	4,00	0,12	16,83	132,40
			Крупа геркулесовая	12	12					
			Сахар	1,6	1,6					
			Вода	60	60					
			Масло сливочное	2	2					
	Итого:									
	416	Какао с молоком	Молоко	110	110	180	4,08	3,55	17,57	118,88
			Сахар	10	10					
			Какао порошок	2	2					
			Вода	80	80					
Итого:										
1	Бутерброд с маслом	Батон	26,2	26,2	31	2,14	6,61	12,80	119,00	
		Масло сливочное	5	5						
Итого:										
		Яблоко/Сок фруктовый	Яблоко/Сок фруктовый	1шт./100	1шт./100	-	-	9,80	44,40	
Итого:										
ОБЕД	63	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	Свекла	40	30	200	1,45	3,93	10,20	82,00
			Капуста свежая или квашенная	20	16					
			Картофель	21,4	13,9					
			Морковь	12,6	9,4					
			Лук репчатый	9,5	8					
			Сахар	2	2					
			Томат-поре	6	6					
			Масло растительное	4	4					
			Вода	160	160					
			Сметана	10	10					
	Итого:									
	304	Тефтели мясные (говядина)	Говядина	51	51	80	10,91	12,53	13,79	212,00
			Крупа рисовая	7	7					
			Лук репчатый	18	15					
			Масло сливочное	3	3					
			Масло сливочное	3	3					
			Мука пшеничная	5	5					
	Итого:									
	219	Макаронные изделия с маслом	Макаронные изделия	42	42	120	4,61	0,66	24,91	143,85
			Масло сливочное	4,1	4,1					
Итого:										
401	Кисель из повидла	Повидло	24	24	200	0,09		22,25	89,40	
		Вода	191	191						
		Сахар	8	8						
		Крахмал картофельный	7	7						
Итого:										
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20/50	1,51	0,65	10,00	52,80	
		Хлеб ржаной	50	50						
		Итого:								
Итого:										
ПОЛДНИК	244	Вареники ленивые	Творог	125,5	123	150	25,10	12,34	24,35	309,58
			Мука пшеничная	17,2	17,2					
			Яйцо	9	9					
			Сахар	9	9					
			Масло сливочное	7,1	7,1					
	Сметана	10	10							
	Итого:									
	Чай с сахаром	Чай сухой	0,3	0,3	180	0,03	0,04	0,06	2,10	
		Сахар	10	10						
Итого:										
УЖИН	411	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	100	100	15/100	2,90	2,50	4,00	53,00
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	15	15					
		Итого:								
Итого за весь день:						62,21	45,07	195,40	1 528,91	

6 день

Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий						
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы							
ОБЕД	229	Омлет натуральный	Яйцо	63	63	85	7,99	14,31	1,61	166,80						
			Молоко	24	24											
			Масло сливочное	4	4											
			Масло сливочное	5	5											
	Итого:															
	412	Чай с лимоном	Чай сухой	0,33	0,33	180	0,13	0,03	11,33	45,56						
			Сахар	11,1	11,1											
			Лимон	8,8	8,8											
	Итого:															
	1	Бутерброд с маслом	Багон	26,2	26,2	31	2,14	6,61	12,80	119,00						
			Масло сливочное	5	5											
	Итого:															
			кондитерские изделия сок фруктовый	Кондитерские изделия	17	17	100/17	1,33	11,20	4,37	85,29					
			Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100										
				Картофель	93,6	78										
ОБЕД	83	Суп картофельный	Морковь	10	7,5	200	1,87	2,26	13,31	81,00						
			Лук репчатый	9,6	8											
			Масло растительное	2	2											
			Итого:													
			329	Кнели куриные с рисом	Бройлеры цыплята I кат.						106	76	80	17,03	14,14	5,30
	Масло сливочное	3			3											
	Крупа рисовая	7			7											
	Молоко	8			8											
	Итого:															
	219	Макаронные изделия с маслом	Макаронные изделия	42	42	120	4,61	0,66	24,91	143,85						
			Масло сливочное	4,1	4,1											
	Итого:															
			Овощи соленые	Овощи соленые	35	35	35	0,90	-	2,35	13,50					
	394	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	20	200	44,00	0,03	27,77	113,00						
			Сахар	8	8											
Итого:																
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20/50	1,51	0,65	10,00	52,80							
		Хлеб ржаной	50	50												
		Итого:														
ПОЛДНИК	99	Суп молочный манный	Молоко	150	150	200	4,00	0,12	16,83	132,40						
			Вода	60	60											
			Крупа манная	12	12											
			Сахар	0,8	0,8											
			Масло сливочное	2	2											
	Итого:															
	441	Ватрушка с повидлом	Мука пшеничная	27,8	27,8	60	7,00	26,00	52,00	117,00						
			Дрожжи сухие	0,9	0,9											
			Сахар	2,4	2,4											
			Масло сливочное	1,8	1,8											
			Яйцо	2,7	2,7											
			Яйцо	1,2	1,2											
			Масло растительное	2,4	2,4											
			Повидло	18	18											
	Итого:															
414	Кофейный напиток с молоком	Молоко	90	90	180	3,16	2,68	15,96	101,10							
		Сахар	10	10												
		Кофейный напиток	3	3												
		Вода	108	108												
Итого:																
УЖИН	411	Чай с сахаром хлеб пшеничный	Чай сухой	0,2	0,2	100/15	0,03	0,04	0,06	2,10						
			Сахар	4	4											
			Хлеб пшеничный	15	15											
			Итого:													
			Итого за весь день:													
							101,83	81,28	244,35	1 635,20						

4 день

Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество каллорий
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	101	Суп молочный с пшеничной крупой	Молоко	140	140	200	4,00	0,12	16,83	132,40
			Крупа пшеничная	16,1	16,1					
			Сахар	1,6	1,6					
			Вода	60	60					
			Масло сливочное	2	2					
	Итого:									
	1	Бутерброд с маслом	Батон	26,2	26,2	31	2,14	6,61	12,80	119,00
			Масло сливочное	5	5					
	Итого:									
	414	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	3	3	180	3,16	2,68	15,96	101,10
Сахар			10	10						
Молоко			90	90						
Вода			108	108						
Итого:										
10.00		Напиток кисломолочный	Напиток кисломолочный	100	100	100	2,90	2,50	4,00	53,00
Итого:										
ОБЕД	62	Борщ с картофелем	Свекла	41	32	200/10	1,64	4,00	11,28	87,80
			Сахар	1,2	1,2					
			Картофель	57,8	34,7					
			Морковь	12,6	9,5					
			Лук репчатый	9,5	8					
			Томат-паста	6	6					
			Масло растительное	4	4					
			Бульон или вода	140	140					
			Сметана	10	10					
			Итого:							
	299	Котлета рубленая (говядина)	Говядина	60	59	80	209,37	30,62	22,49	161,00
			Хлеб пшеничный	14	14					
			Молоко	19	19					
			Масло сливочное	5	5					
			Сухари панировочные	8	8					
	Итого:									
	179	Каша гречневая рассыпчатая	Крупа гречневая	42,8	42,8	120	2,92	4,30	26,94	167,75
			Масло сливочное	5,4	5,4					
	Итого:									
	401	Кисель из повидла	Повидло	24	24	200	0,09	22,25	89,40	
Сахар			8	8						
Крахмал картофельный			7	7						
Вода			191	191						
Итого:										
Хлеб	Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15/50	2,29	0,99	15,18	80,00	
		Хлеб ржаной	50	50						
		Итого:								
Итого:										
ПОЛДНИК	431	Оладьи с повидлом	Яйцо	0,09	0,09	150/50	10,46	3,27	55,63	298,85
			Молоко	72,1	72,1					
			Мука пшеничная	72,1	72,1					
			Дрожжи	2,1	2,1					
			Масло растительное	8	8					
			Сахар	2,5	2,5					
			Повидло	50	50					
Итого:										
411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,3	0,3	180	0,02	0,01	4,66	18,60	
		Сахар	10	10						
		Итого:								
411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,2	0,2	15/100	1,51	0,65	10,00	52,80	
		Сахар	4	4						
		Хлеб пшеничный	15	15						
Итого:										
Итого за весь день:							244,75	57,40	239,27	1 491,20

Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	101	Суп молочный с гречневой крупой	Молоко	140	140	200	4,00	0,12	16,83	132,40
			Крупа гречневая	16	16					
			Сахар	1,6	1,6					
			Вода	60	60					
			Масло сливочное	2	2					
	Итого:									
	415	Кофейный напиток со сгущенным молоком	Кофейный напиток	3	3	200	2,65	1,79	18,83	102,00
			Молоко сгущенное	34	34					
			Вода	180	180					
	Итого:									
1	Бутерброд с маслом	Батон	26,2	26,2	31	2,14	6,61	12,80	119,00	
		Масло сливочное	5	5						
Итого:										
10.00		Яблоко/Сок фруктовый	Яблоко/Сок фруктовый	1 шт./100	1 шт./100	1 шт./100	-	-	9,80	44,40
Итого:										
ОБЕД	87	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	Картофель	48	40	200	4,09	4,28	12,91	106,60
			Лук репчатый	9,6	8					
			Морковь	12,8	9,6					
			Масло растительное	4	4					
			Фасоль	16,2	16					
	Итого:									
	299	Биточки рубленые (говядина)	Говядина	60	59	80	12,44	9,24	12,56	183,00
			Хлеб пшеничный	14	14					
			Масло сливочное	5	5					
			Молоко	19	19					
			Сухари панировочные	8	8					
	Итого:									
	334	Рис отварной с овощами	Крупа рисовая	42,8	42,8	150	2,92	4,30	26,94	167,76
			Масло сливочное	5,4	5,4					
			Морковь	20	15					
			Лук репчатый	17,9	15					
	Итого:									
	394	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	20	200	0,44	0,03	27,77	113,00
Сахар			8	8						
Вода			203	203						
Итого:										
	Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15/50	0,90	0,39	6,00	31,60	
		Хлеб ржаной	50	50						
		Итого:								
Итого:										
ПОЛДНИК	271	Котлета рыбная запеченая	Рыба минтай	74	60	80	10,64	3,76	7,67	107,00
			Хлеб пшеничный	14	14					
			Молоко	20	20					
			Масло сливочное	4	4					
	Итого:									
	339	Картофельное пюре	Картофель	137	102	120	2,65	4,16	17,70	118,95
			Молоко	18	18					
			Масло сливочное	4,2	4,2					
Итого:										
411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,3	0,3	180					
		Сахар	10	10						
Итого:										
	Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,14	0,49	7,59	40,00	
		Итого:								
УЖИН	Чай с сахаром	Чай сухой	0,2	0,2	15/100			12,00	48,00	
		Сахар	4	4						
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	15	15	1,14	0,49	7,59	40,00		
Итого:										
Итого за день:							49,40	37,31	218,24	1 483,21

9 день

Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество каллорий
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	101	Суп молочный с пшениной крупой	Молоко	140	140	200	4,00	0,12	16,83	132,40
			Крупа пшено	16,1	16					
			Сахар	1,6	1,6					
			Вода	60	60					
			Масло сливочное	2	2					
	Итого:									
	416	Какао с молоком	Какао порошок	2	2	180	4,08	3,55	17,57	118,88
			Сахар	10	10					
			Вода	80	80					
			Молоко	110	110					
	Итого:									
	1	Бутерброд с маслом	Батон	26,2	26	31	4,73	6,88	14,55	138,98
Масло сливочное			5	5						
Итого:										
10.00		кондитерские изделия сок фруктовый	Кондитерские изделия	17	17	100/17	1,33	11,20	4,37	85,29
		Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100					
Итого:										
ОБЕД	88	Суп картофельный с макаронными изделиями	Вермишель	8	8	200	2,14	2,26	13,72	83,80
			Картофель	72	60					
			Лук репчатый	9,6	8					
			Морковь	10	8					
			Масло растительное	2	2					
			Итого:							
	323	Бигочки рубленые из птицы	Бройлеры цыпята I кат.	98	59	80	11,93	12,62	8,09	194,00
			Масло сливочное	3	3					
			Хлеб пшеничный	15	15					
			Молоко	21	21					
	Итого:									
	148	Рагу из овощей	Капуста белокачанная свежая	47	33	150	1,74	8,94	10,81	130,63
			Картофель	62	45					
			Лук репчатый	23	15,4					
			Морковь	29	21					
			Масло растительное	5,8	5,8					
			Масло сливочное	4,8	4,8					
	Итого:									
	412	Чай с лимоном	Чай сухой	0,33	0,33	180	0,13	0,03	11,33	45,56
			Сахар	11,1	11,1					
Лимон			8,8	7,7						
Вода			166	166						
Итого:										
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20/50	1,51	0,65	10,00	52,80	
		Хлеб ржаной	50	50						
		Итого:								
Итого:										
ПОЛДНИК	249	Запеканка из творога	Творог	86	85	120	26,31	18,08	25,73	370,50
			Крупа манная	5,5	5,5					
			Сахар	7,3	7,3					
			Яйцо	4гр.	4гр.					
			Масло сливочное	3,7	3,7					
			Сухари панировочные	3,7	3,7					
			Сметана	3,7	3,7					
	Итого:									
411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,3	0,3	180	5,48	4,88	9,07	102,00	
		Сахар	10	10						
Итого:										
УЖИН	411	Кисломолочный напиток хлеб пшеничный	Кисломолочный напиток	100	100	15/100	2,90	2,50	4,00	53,00
			Хлеб пшеничный	15	15					
			Итого:							
Итого за весь день:										
							72,41	74,26	191,82	1 752,64

10 день

Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество каллорий	
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	229	Омлет натуральный	Яйцо	63	63	85	7,99	14,31	1,61	166,80	
			Молоко	24	24						
			Масло сливочное	4	4						
			Масло сливочное	5	5						
	Итого:										
			Овощи соленые	Овощи соленые	36	35	35	0,09		2,35	13,50
				Итого:							
	414		Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	3	3	180	3,16	2,68	15,96	101,10
				Сахар	10	10					
				Молоко	90	90					
				Вода	108	108					
	Итого:										
1		Бутерброд с маслом	Батон	26,2	26,2	31	4,73	6,88	14,55	138,98	
			Масло сливочное	5	5						
Итого:											
10.00		Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100	100	1,12	9,92	3,68	71,68	
			Итого:								
ОБЕД	63	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	Капуста свежая или квашенная	20	16	200	1,45	3,93	10,20	82,00	
			Картофель	21,4	13,9						
			Морковь	12,6	9,4						
			Лук репчатый	9,5	8						
			Томат-паста	6	6						
			Сахар	2	2						
			Свекла	40	30						
			Масло растительное	4	4						
			Вода или бульон	160	160						
			Сметана	10	10						
	Итого:										
	315		Голубцы ленивые	Говядина	30	30	80	7,06	4,51	10,13	109,49
				Масло сливочное	2	2					
				Яйцо	2,5гр.	2,5гр.					
				Капуста свежая	60,5	48,4					
				Крупа рисовая	4	4					
				Лук репчатый	8	6,7					
	Сметана	7	7								
	Итого:										
	219		Макаронные изделия с маслом	Макаронные изделия	42	42	120	4,61	0,66	24,91	143,85
				Масло сливочное	4,1	4,1					
	Итого:										
394		Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	20	200	0,44	0,03	27,77	113,00	
			Сахар	8	8						
			Вода	203	203						
Итого:											
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20/50	1,51	0,65	10,00	52,80	
			Хлеб ржаной	50	50						
			Итого:								
Итого:											
ПОЛДНИК	256	Котлета рыбная любительская	Рыба минтай	71,5	55	80	11,16	3,91	9,04	116,00	
			Морковь	25	18,7						
			Яйцо	10гр.	10гр.						
			Лук репчатый	9	7,5						
			Масло сливочное	3	3						
			Молоко	8	8						
	Хлеб пшеничный	6	6								
	Итого:										
	332		Рис отварной	Крупа рисовая	42,8	42,8	120	2,92	4,30	26,94	167,76
				Масло сливочное	5,4	5,4					
Итого:											
411		Чай с сахаром	Чай сухой	0,3	0,3	180	0,03	0,04	0,06	2,10	
			Сахар	10	10						
Итого:											
		Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,14	0,49	7,59	40,00	
			Итого:								
УЖИН	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,2	0,2	100/15	2,90	2,50	4,00	50,00	
			Сахар	4	4						
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	15	15						
			Итого:								
Итого за весь день:							55,70	56,95	197,63	1 429,07	