

**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 2-х до 3 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	9,99	14,31	1,61	166,80
			Молоко	24	24					
			Масло сливочное	4	4					
			Масло сливочное	5	5					
	<b>Итого:</b>									
	57	Икра кабачковая	Икра кабачковая	42	42	40	0,36	1,88	2,37	28,00
	<b>Итого:</b>									
	412	Чай с лимоном	Чай сухой	0,2	0,2	150	0,01	0,02	8,50	34,17
			Сахар	7	7					
			Лимон	6,6	6,6					
<b>Итого:</b>										
1	Бутерброд с маслом	Батон	22,5	22,5	27	1,84	5,66	10,97	94,41	
		Масло сливочное	5	5						
<b>Итого:</b>										
		Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100	100	0,37	0,25	14,50	62,50
ОБЕД	116	Бульон с гречками	Бройлеры цыпята I кат.			150	1,87	0,23	11,41	55,23
			Укроп (зелень)	2	1,5					
			Хлеб пшеничный	28,1	23,6					
			<b>Итого:</b>							
	323	Биточки рубленые из птицы	Бройлеры цыпята I кат.	85,7	51	70	10,44	11,05	7,08	169,75
			Масло сливочное	2,3	2,3					
			Хлеб пшеничный	12,8	12,8					
			Молоко	18,3	18,3					
	<b>Итого:</b>									
	334	Рис отварной с овощами	Крупа рисовая	35,2	35,2	120	2,43	3,58	22,45	139,79
Масло сливочное			4,5	4,5						
Морковь			16	13,6						
Лук репчатый			14,3	11,4						
<b>Итого:</b>										
	Овощи соленые	овощи соленые	30	30	30					
412	Компот сухофруктов	Сухофрукты	15	15	150	0,33	0,02	20,83	84,75	
		Сахар	6	6						
		<b>Итого:</b>								
	Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15/40	1,14	0,49	7,59	40,00	
		Хлеб ржаной	40	40						
		<b>Итого:</b>								
ПОЛДНИК	251	Запеканка из творога	Творог	72	70	100	21,05	14,46	20,58	296,40
			Крупа манная	4,6	4,6					
			Сахар	6,1	6,1					
			Яйцо	3гр.	3гр.					
			Масло сливочное	3	3					
			Сухари панировочные	3	3					
			Сметана	3	3					
<b>Итого:</b>										
416	Какао с молоком	Молоко	92	92	150	4,57	4,07	7,56	85,00	
		Сахар	8	8						
		Какао порошок	2	2						
<b>Итого:</b>										
УЖИН	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,1	0,1	100/15	0,01	0,02	0,03	0,95
			Сахар	4	4					
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	15	15		1,14	0,49	7,59	40,00
<b>Итого:</b>										
<b>Итого за день:</b>							59,67	57,85	140,29	1 407,50

Время	№ блюда	Наименование блюда	2 день		Выход	Химический состав			Количество каллорий	
			Продукты	Масса		Белки	Жиры	Углеводы		
			Брутто	Нетто						
ЗАВТРАК	99	Суп молочный манный	Молоко	112	112	150	3,00	0,09	12,62	99,30
			Вода	45	45					
			Крупа манная	9	9					
			Сахар	0,6	0,6					
			Масло сливочное	1,5	1,5					
				<b>Итого:</b>						
	414	Кофейный напиток со сгущенным молоком	Кофейный напиток	2	2	150	2,21	1,49	15,69	85,00
			Молоко сгущенное	28,3	28,3					
			Вода	150	150					
				<b>Итого:</b>						
3	Бутерброд с маслом	Батон	22,5	22,5	27	1,84	5,66	10,97	94,41	
		Масло сливочное	5	5						
			<b>Итого:</b>							
Яблоко/Сок фруктовый			Яблоко/Сок фруктовый	шт.	шт./100	-	-	9,80	44,40	
ОБЕД	81	Рассольник "Ленинградский"	Сметана	7	7	150	1,26	3,07	9,95	72,45
			Картофель	47	39					
			Морковь	7,5	5,6					
			Лук репчатый	3,6	3					
			Масло растительное	3	3					
			Крупа перловая	3	3					
			Огурец соленый	10	9					
			Вода или бульон	112	112					
				<b>Итого:</b>						
	315	Голубцы ленивые	Говядина	26,2	26,2	70	6,18	3,95	8,86	95,81
			Масло сливочное	1,7	1,7					
			Яйцо	2гр.	2гр.					
			Капуста свежая	52,9	42,3					
			Крупа рисовая	3,5	3,5					
			Лук репчатый	7	5,8					
			Сметана	5	5					
				<b>Итого:</b>						
	179	Каша гречневая рассыпчатая	Каша гречневая	35,7	35,7	100	2,43	3,58	22,45	139,79
			Масло сливочное	4,5	4,5					
				<b>Итого:</b>						
394	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	15	15	150	0,33	0,02	20,83	84,75	
		Сахар	6	6						
			<b>Итого:</b>							
Хлеб			Хлеб пшеничный	15	15	15/40	3,40	1,32	17,00	103,60
			Хлеб ржаной	40	40					
			<b>Итого:</b>							
ПОЛДНИК	274	Шницель рыбный натуральный	Минтай	78	60	70	10,57	3,43	7,18	101,50
			Масло растительное	2,3	2,3					
			Лук репчатый	14	11,8					
			Яйцо	2,3 гр.	2,3 гр.					
			Молоко	5,8	5,8					
			Масло сливочное	5,8	5,8					
			Сухари панировочные	8,1	8,1					
				<b>Итого:</b>						
	339	Картофельное пюре	Картофель	106	88,5	100	2,45	3,84	16,34	109,80
			Молоко	15	15					
Масло сливочное			3,5	3,5						
			<b>Итого:</b>							
Хлеб			Хлеб пшеничный	15	15	15	1,14	0,49	7,59	40,00
			<b>Итого:</b>							
411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,2	0,2	150	0,02	0,03	0,05	1,90	
		Сахар	7	7						
			<b>Итого:</b>							
УЖИН	420	Чай с сахаром хлеб пшеничный	Чай сухой		0,1	100/15	2,90	2,50	4,00	50,00
			Сахар	4	4					
			Хлеб пшеничный	15	15					
			<b>Итого:</b>							
<b>Итого за весь день:</b>							38,87	29,96	170,92	1 162,71

3 день

Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество каллорий						
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы							
ЗАВТРАК	100	Суп молочный с макаронными изделиями	Молоко	105	105	150	4,31	3,91	14,13	108,90						
			Вермишель	12	12											
			Сахар	1,2	1,2											
			Вода	45	45											
			Масло сливочное	1,5	1,5											
	<b>Итого:</b>															
	414	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	2	2	150	2,37	2,01	11,97	75,83						
			Сахар	7	7											
			Вода	90	90											
			Молоко	75	75											
<b>Итого:</b>																
1	Бутерброд с маслом	Батон	22,5	22,5	27	1,84	5,66	10,97	94,41							
		Масло сливочное	5	5												
<b>Итого:</b>																
10.00	кондитерские изделия сок фруктовый	Сок фруктовый	Кондитерские изделия	17	17	100/17	1,33	11,20	4,37	85,29						
			Сок фруктовый	100	100											
ОБЕД	91	Суп картофельный с клецками	Картофель	40	30	150	1,24	1,86	7,55	51,90						
			Вода	112,5	112,5											
			Лук репчатый	7,2	6											
			Морковь	7,5	5,6											
			Масло растительное	1,5	1,5											
			<b>Итого:</b>													
			128	Клецки мучные	Мука пшеничная						9,2	9,2	30	1,18	0,97	5,75
	Масло сливочное	1			1											
	Яйцо	2,6			2,6											
	Вода	14,5			14,5											
	<b>Итого:</b>															
	299	Котлета рубленная (говядина)	Говядина	52	51	70	10,88	8,08	10,99	160,12						
			Масло сливочное	4,3	4,3											
			Молоко	16,6	16,6											
			Сухари панировочные	7	7											
			Хлеб пшеничный	12,2	12,2											
	<b>Итого:</b>															
	339	Картофельное пюре	Картофель	106	88,5	100	2,45	3,84	16,34	109,80						
			Молоко	15	15											
			Масло сливочное	3,5	3,5											
<b>Итого:</b>																
412	Чай с лимоном	Чай сухой	0,25	0,25	150	0,10	0,02	8,50	34,17							
		Сахар	8,3	8,3												
		Лимон	6,6	5,8												
		Вода	125	125												
<b>Итого:</b>																
	Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15/40	1,14	0,49	7,59	40,00							
		Хлеб ржаной	40	40												
		<b>Итого:</b>														
ПОЛДНИК	431	Оладьи с повидлом	Яйцо	0,09	0,09	150/30	3,50	5,00	38,00	205,00						
			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	30	30											
	<b>Итого:</b>															
	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,2	0,2	150	0,02	0,03	0,05	1,90						
			Сахар	7	7											
Вода			130	130												
<b>Итого:</b>																
УЖИН	420	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	100	100/15	2,90	2,50	4,00	50,00							
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	15						15						
		<b>Итого:</b>														
<b>Итого за весь день:</b>							52,13	55,90	272,93	1 758,71						

4 день

Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество каллорий
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	101	Суп молочный с рисовой крупой	Крупа рисовая	9	9	150	3,00	0,09	12,62	99,30
			Молоко	105	105					
			Сахар	1,2	1,2					
			Вода	45	45					
			Масло сливочное	1,5	1,5					
	Итого:				150					
	414	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	2	2	150	2,37	2,01	11,97	75,83
			Сахар	7	7					
			Вода	90	90					
			Молоко	75	75					
Итого:				150						
1	Бутерброд с маслом	Батон	22,5	22,5	27	1,84	5,66	10,97	94,41	
		Масло сливочное	5	5						
Итого:				27						
Кисломолочный напиток			Кисломолочный напиток	100	100	100	2,90	2,50	4,00	53,00
Итого:				100						
ОБЕД	87	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	Картофель	36	30	150	3,07	3,21	9,68	79,95
			Горох лущенный	12,1	12					
			Лук репчатый	7,2	6					
			Морковь	9,6	7,2					
			Масло растительное	3	3					
			Вода	105	105					
	Итого:				150					
	323	Биточки рубленые из птицы	Бройлеры цыпята I кат.	85,7	51	70	10,44	11,05	7,08	169,75
			Масло сливочное	2,6	2,6					
			Хлеб пшеничный	13,1	13,1					
			Молоко	18,3	18,3					
	Итого:				70					
	145	Рагу из овощей	Капуста белокочанная свежая	36	25,8	120	1,39	7,15	8,65	104,50
			Картофель	49	36,5					
			Лук репчатый	19	12,5					
			Масло сливочное	5,7	5,7					
			Масло растительное	4,5	4,5					
			Морковь	22,8	17					
	Итого:				120					
	394	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	15	15	150	0,33	0,02	20,83	84,75
Сахар			6	6						
Итого:				150						
	Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	40/15	3,40	1,32	17,00	103,60	
		Хлеб ржаной	40	40						
		Итого:								40/15
ПОЛДНИК	263	Рыба запеченная в омлете	Рыба минтай	70	57	70	9,80	3,27	1,92	76,50
			Молоко	7	7					
			Яйцо	17,5 гр.	17,5 гр.					
			Масло сливочное	2,3	2,3					
			Мука пшеничная	2,3	2,3					
	Итого:				70					
	Овощи соленые		Овощи соленые	32	30	30	0,86	-	2,30	6,24
	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,2	0,2	150	0,02	0,03	0,05	1,90
			Сахар	7	7					
			Итого:							
Хлеб		Хлеб пшеничный	20	20	20	2,90	0,26	21,05	98,22	
УЖИН	Чай с сахаром	Чай сухой	0,1	0,1	100/15	1,14	0,49	7,59	40,00	
		Сахар	4	4						
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		15						
		Итого:								100/15
Итого за весь день:						43,46	37,06	147,71	1 135,95	

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	Крупа геркулесовая	9	9	150	3,00	0,09	12,62	99,30
			Молоко	105	105					
			Сахар	1,2	1,2					
			Вода	45	45					
			Масло сливочное	1,5	1,5					
	Итого:									
	416	Какао с молоком	Какао порошок	2	2	150	3,06	2,66	13,18	89,16
			Сахар	8	8					
			Вода	65	65					
			Молоко	92	92					
Итого:										
№1	Бутерброд с маслом	Батон	22,5	22,5	27	1,84	5,66	10,97	94,41	
		Масло сливочное	5	5						
Итого:										
10.00										
		Яблоко/Сок фруктовый	Яблоко/Сок фруктовый	шт./100	шт./100		-	-	9,80	44,40
ОБЕД	63	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	Свекла	30	22	150/7	1,09	2,95	7,65	61,50
			Капуста свежая или квашенная	15	12					
			Картофель	16,0	14,0					
			Морковь	9,4	7					
			Лук репчатый	7,1	6					
			Сахар	1,5	1,5					
			Томат-паста	4,5	4,5					
			Масло растительное	3	3					
			Вода	120	120					
			Сметана	7	7					
	Итого:									
	304	Тефтели мясные (говядина)	Говядина	44,6	44,6	70	9,54	10,97	12,09	185,49
			Крупа рисовая	6,1	6,1					
			Лук репчатый	15,7	13,2					
			Масло сливочное	2,6	2,6					
			Масло сливочное	2,6	2,6					
			Мука пшеничная	4,3	4,3					
			Итого:							
219	Макаронные изделия с маслом	Макаронные изделия	35	35	100	3,84	0,55	20,76	130,40	
		Масло сливочное	3,4	3,4						
Итого:										
401	Кисель из повидла	Повидло	18	18	150	0,07		16,69	67,05	
		Сахар	6	6						
		Крахмал картофельный	5,25	5,25						
		Вода	143	143						
Итого:										
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20/40	2,00	0,18	14,52	67,74	
		Хлеб ржаной	40	40						
		Итого:								
Итого:										
ПОЛДНИК	244	Вареники ленивые	Творог	100,4	98	120	20,08	9,87	19,64	247,66
			Мука пшеничная	13,8	13,8					
			Яйцо	7,2	7,2					
			Сахар	7,2	7,2					
			Масло сливочное	5,2	5,2					
			Сметана	7,5	7,5					
	Итого:									
		Чай с сахаром	Чай сухой	0,2	0,2	150	0,02	0,03	0,05	1,90
			Сахар	7	7					
	Итого:									
	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	100	100	100/15	2,90	2,50	4,00	53,00	
		Хлеб пшеничный	15	15						
Итого:										
Итого за весь день:							51,98	37,27	166,56	1 285,61

6 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	9,99	14,31	1,61	166,80
			Молоко	24	24					
			Масло сливочное	4	4					
			Масло сливочное	5	5					
	<b>Итого:</b>									
	412	Чай с лимоном	Чай сухой	0,2	0,2	150	0,10	0,02	8,50	34,17
			Сахар	7	7					
			Лимон	6,6	6,6					
	<b>Итого:</b>									
	№1	Бутерброд с маслом	Батон	22,5	22,5	27	1,84	5,66	10,97	94,41
Масло сливочное			5	5						
<b>Итого:</b>										
10.00		кондитерские изделия сок фруктовый Сок фруктовый	Кондитерские изделия	17	17	100/17	1,33	11,20	4,37	85,29
			Сок фруктовый	100	100					
<b>Итого:</b>										
ОБЕД	83	Суп картофельный	Картофель	70	58,6	150	1,40	1,69	9,98	60,75
			Морковь	7,5	5,6					
			Лук репчатый	7,2	6					
			Масло растительное	1,5	1,5					
	<b>Итого:</b>									
	№329	Кнели куриные с рисом	Бройлеры цыпята I кат.	93	66,5	70	14,90	12,38	4,64	189,85
			Масло сливочное	2,6	2,6					
			Крупа рисовая	6,1	6,1					
			Молоко	7	7					
	<b>Итого:</b>									
	219	Макаронные отварные с маслом	Макаронные изделия	35	35	100	3,84	0,55	20,76	130,40
			Масло сливочное	3,4	3,4					
<b>Итого:</b>										
		Овощи соленые	Овощи	32	30	0,86		2,30	12,80	
<b>Итого:</b>										
№394	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	15	15	150	0,33	0,02	20,83	84,75	
		Сахар	6	6						
<b>Итого:</b>										
	Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15/40	1,19	0,15	7,25	35,00	
		Хлеб ржаной	40	40						
		<b>Итого:</b>								
ПОЛДНИК	99	Суп молочный манный	Молоко	112	112	150	3,00	0,09	12,62	99,30
			Вода	45	45					
			Крупа манная	9	9					
			Сахар	0,6	0,6					
			Масло сливочное	1,5	1,5					
	<b>Итого:</b>									
	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								
<b>Итого:</b>										
414	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	2	2	150	2,37	2,01	11,97	75,83	
		Сахар	7	7						
		Вода	90	90						
		Молоко	75	75						
<b>Итого:</b>										
411	Чай с сахаром	Чай сухой		0,1	100/15	0,01	0,02	0,02	0,95	
		Сахар	4	4						
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	15	15						
		<b>Итого:</b>								
<b>Итого за весь день:</b>						53,07	76,16	206,91	1 393,40	

7 день

Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество каллорий
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	101	Суп молочный с пшеничной крупой	Крупа пшеничная	12,1	12	150	3,00	0,09	12,62	99,30
			Молоко	105	105					
			Сахар	1,2	1,2					
			Вода	45	45					
			Масло сливочное	1,5	1,5					
	<b>Итого:</b>									
	1	Бутерброд с маслом	Батон	22,5	22,5	27	1,84	5,66	10,97	94,41
			Масло сливочное	5	5					
	<b>Итого:</b>									
	414	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	2	2	150	2,37	2,01	11,97	75,83
			Сахар	7	7					
			Вода	90	90					
Молоко			75	75						
<b>Итого:</b>										
10.00	Напиток кисломолочный									
ОБЕД	62	Борщ с картофелем	Напиток кисломолочный	100	100	100/7	1,23	3,00	8,46	65,85
			Свекла	30	22,5					
			Картофель	39,0	30,0					
			Морковь	9,4	7,1					
			Лук репчатый	7,2	6					
			Томат-паста	4,5	4,5					
			Масло растительное	3	3					
			Сахар	0,9	0,9					
			Бульон или вода	105	105					
			Сметана	7	7					
	<b>Итого:</b>									
	299		Говядина	52	51,6	70	10,88	8,08	10,99	160,12
			Масло сливочное	4,3	4,3					
			Молоко	16,6	16,6					
			Сухари панировочные	7	7					
			Хлеб пшеничный	12,2	12,2					
	<b>Итого:</b>									
	179	Каша гречневая рассыпчатая	Каша гречневая	35,7	35,7	100	2,43	3,58	22,45	139,79
			Масло сливочное	4,5	4,5					
	<b>Итого:</b>									
	401	Кисель из повидла	Повидло	18	18	150	0,07		16,69	67,05
			Сахар	6	6					
			Крахмал картофельный	5,2	5,2					
			Вода	143,2	143,2					
	<b>Итого:</b>									
		Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15/40	3,50	0,31	25,41	118,50
			Хлеб ржаной	40	40					
<b>Итого:</b>										
<b>Итого:</b>										
ПОЛДНИК	431	Оладьи с повидлом	Яйцо	0,09	0,09	150/30	13,96	8,27	93,63	498,85
			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	30	30							
	<b>Итого:</b>									
411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,2	0,2	150	0,02	0,03	0,05	1,90	
		Сахар	7	7						
		<b>Итого:</b>								
411	Чай с сахаром	Чай сухой		0,1	100/15	2,90	2,50	4,00	50,00	
		Сахар	4	4						
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	15	15						1,14
<b>Итого:</b>										
<b>Итого за весь день:</b>						53,14	42,84	283,83	1 770,20	

Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество каллорий
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	101	Суп молочный с гречневой крупой	Крупа гречневая	12	12	150	3,00	0,09	12,62	99,30
			Молоко	105	105					
			Сахар	1,2	1,2					
			Масло сливочное	1,5	1,5					
			Вода	45	45					
	<b>Итого:</b>									
	415	Кофейный напиток со сгущенным молоком	Кофейный напиток	2	2	150	2,21	1,49	15,69	85,00
			Вода	150	150					
			Молоко сгущенное	28,3	28,3					
	<b>Итого:</b>									
1	Бутерброд с маслом	Батон	22,5	22,5	27	1,84	5,66	10,97	94,41	
		Масло сливочное	5	5						
<b>Итого:</b>										
10	Яблоко/Сок фруктовый		Яблоко/Сок фруктовый	шт./100		шт./100	-	-	9,80	44,40
ОБЕД	87	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	Картофель	36	30	150	3,07	3,21	9,68	79,95
			Фасоль	12,1	12					
			Морковь	9,6	7,2					
			Лук репчатый	7,2	6					
			Масло растительное	3	3					
			<b>Итого:</b>							
	299	Биточки рубленые (говядина)	Говядина	52	51	70	10,88	8,08	10,99	160,12
			Масло сливочное	4,3	4,3					
			Молоко	16,6	16,6					
			Хлеб пшеничный	12,2	12,2					
			Сухари панировочные	7	7					
	<b>Итого:</b>									
	334	Рис отварной с овощами	Крупа рисовая	35,2	35,2	120	2,43	3,58	22,45	139,79
			Масло сливочное	4,5	4,5					
			Морковь	16	13,6					
			Лук репчатый	14,3	11,4					
	<b>Итого:</b>									
	394	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	15	15	150	0,33	0,02	20,83	84,75
Сахар			6	6						
Вода			152	152						
<b>Итого:</b>										
	Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15/40	3,40	1,32	17,00	103,60	
		Хлеб ржаной	40	40						
<b>Итого:</b>										
ПОЛДНИК	271	Котлета рыбная запеченая	Рыба минтай	65	52	70	9,31	3,29	6,71	93,63
			Молоко	17,5	17,5					
			Хлеб пшеничный	12,8	12,8					
			Масло сливочное	3,5	3,5					
	<b>Итого:</b>									
	339	Картофельное пюре	Картофель	106	88,5	100	2,45	3,84	16,34	109,80
			Молоко	15	15					
			Масло сливочное	3,5	3,5					
	<b>Итого:</b>									
	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,2	0,2	150	0,02	0,03	0,05	1,90
Сахар			7	7						
<b>Итого:</b>										
	Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,14	0,49	7,59	40,00	
УЖИН	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,1	0,1	100/15	2,09	2,50	4,00	50,00
			Сахар	4	4					
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,14	0,49	7,59	40,00
	<b>Итого:</b>									
<b>Итого за весь день</b>							43,31	34,09	172,31	1 226,65

9 день

Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество каллорий
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	101	Суп молочный с пшенной крупой	Крупа пшено	12,1	12	150	3,00	0,09	12,62	99,30
			Молоко	105	105					
			Сахар	1,2	1,2					
			Вода	45	45					
			Масло сливочное	1,5	1,5					
	<b>Итого:</b>									
	416	Какао с молоком	Какао порошок	2	2	150	3,06	2,66	13,18	89,16
			Сахар	8	8					
			Вода	65	65					
			Молоко	92	92					
<b>Итого:</b>										
1	Бутерброд с маслом	Батон	22,5	22,5	27	1,84	5,66	10,97	94,41	
		Масло сливочное	5	5						
<b>Итого:</b>										
10.00	кондитерские изделия соки фруктовый	Кондитерские изделия	17	17	100/17	1,33	11,20	4,37	85,29	
		Сок фруктовый	100	100						
ОБЕД	88	Суп картофельный с макаронными изделиями	Вермишель	6	6	150	1,61	1,69	10,29	62,85
			Картофель	54	45					
			Лук репчатый	7,2	6					
			Морковь	7,5	6					
			Масло растительное	1,5	1,5					
			<b>Итого:</b>							
	323	Биточки рубленные из птицы	Бройлеры цыплята I кат.	85,7	51	70	10,44	11,05	7,08	169,75
			Масло сливочное	2,3	2,3					
			Хлеб пшеничный	12,8	12,8					
			Молоко	18,3	18,3					
	<b>Итого:</b>									
	148	Рагу из овощей	Капуста белокочанная свежая	36	25,8	120	1,39	7,15	8,65	104,50
			Картофель	49	36,5					
			Лук репчатый	19	12,5					
			Масло сливочное	5,7	5,7					
			Масло растительное	4,5	4,5					
			Морковь	22,8	17					
	<b>Итого:</b>									
412	Чай с лимоном	Чай сухой	0,25	0,25	150	0,10	0,02	8,50	34,17	
		Сахар	8,3	8,3						
		Лимон	6,6	5,8						
		Вода	125	125						
<b>Итого:</b>										
	Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15/40	1,14	0,49	7,59	40,00	
		Хлеб ржаной	40	40						
		<b>Итого:</b>								
<b>Итого:</b>										
ПОЛДНИК	251	Запеканка из творога	Творог	72	70	100	21,05	14,46	20,58	296,40
			Крупа манная	4,6	4,6					
			Сахар	6,1	6,1					
			Яйцо	3гр.	3гр.					
			Масло сливочное	3	3					
			Сухари панировочные	3	3					
	Сметана	3	3							
<b>Итого:</b>										
411	Чай сахаром	Чай сухой	0,2	0,2	150	0,02	0,03	0,04	1,00	
		Сахар	7	7						
УЖИН	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	100	100	100/15	2,90	2,50	4,00	50,00	
		Хлеб пшеничный	15	15						
	<b>Итого:</b>									
<b>Итого за весь день:</b>										
							52,79	59,06	126,38	1 332,93

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					
			<b>Итого:</b>			<b>85</b>				
		Овощи соленые	Овощи соленые	32	30	30	0,27	-	1,88	10,80
	414	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	2	2	150	2,37	2,01	11,97	75,83
			Сахар	7	7					
			Вода	90	90					
			Молоко	75	75					
		<b>Итого:</b>			<b>150</b>					
1	Бутерброд с маслом	Батон	22,5	22,5	27	1,84	5,66	10,97	94,41	
		Масло сливочное	5	5						
		<b>Итого:</b>			<b>27</b>					
10.00		Сок фруктовый								
		Сок фруктовый	100	100	100	0,37	0,25	14,50	62,50	
ОБЕД	63	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	Свекла	30	22	150	1,09	2,95	7,65	61,50
			Капуста свежая или квашенная	15	12					
			Картофель	16,0	10,4					
			Морковь	9,4	7					
			Лук репчатый	7,1	6					
			Томат-паста	4,5	4,5					
			Масло растительное	3	3					
			Сахар	1,5	1,5					
			Бульон или вода	120	120					
			Сметана	7	7					
			<b>Итого:</b>			<b>150</b>				
	315	Голубцы ленивые	Говядина	26,2	26,2	70	6,18	3,95	8,86	95,81
			Масло сливочное	1,7	1,7					
			Яйцо	2гр.	2гр.					
			Капуста свежая	52,9	42,3					
			Крупа рисовая	3,5	3,5					
			Лук репчатый	7	5,8					
	Сметана	5	5							
		<b>Итого:</b>			<b>70</b>					
219	Макаронные изделия с маслом	Макаронные изделия	35	35	100	3,84	0,55	20,76	130,40	
		Масло сливочное	3,4	3,4						
		<b>Итого:</b>			<b>100</b>					
394	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	15	15	150	0,33	0,02	20,83	84,75	
		Сахар	6	6						
		Вода	152	152						
		<b>Итого:</b>			<b>150</b>					
	Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15/40	3,40	1,32	17,00	103,60	
		Хлеб ржаной	40	40						
				<b>Итого:</b>						
ПОЛДНИК	256	Котлета рыбная любительская	Рыба минтай	61	48,1	70	9,76	3,42	7,91	101,50
			Масло сливочное	2,6	2,6					
			Морковь	21,8	16,4					
			Лук репчатый	7,8	6,6					
			Хлеб пшеничный	5,2	5,2					
			Яйцо	8,7 гр.	8,7 гр.					
	Молоко	7	7							
			<b>Итого:</b>			<b>70</b>				
	332	Рис отварной	Крупа рисовая	35,7	35,7	100	2,43	3,58	22,45	139,79
			Масло сливочное	4,5	4,5					
		<b>Итого:</b>			<b>100</b>					
411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,2	0,2	150	0,02	0,03	0,04	1,90	
		Сахар	7	7						
		<b>Итого:</b>			<b>150</b>					
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,14	0,49	7,59	40,00	
УЖИН	411	Чай с сахаром	Чай сухой		0,1	100/15	0,02	0,01	4,43	18,00
			Сахар	4	4					
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	15	15					
		<b>Итого:</b>			<b>100/15</b>					
<b>Итого за весь день:</b>							<b>42,19</b>	<b>39,04</b>	<b>166,04</b>	<b>1 227,59</b>