

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

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
д/с № 69 «Уникум»
г.Ставрополя

Криволапова Л.В.
Приказ №103 -ОД от 28.03.2025

**ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ от 3-х до 7 лет
(весенне-летнее)**

(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)

ДЕНЬ 1												
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество о калорий		
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	229	Омлет натуральный	Яйцо	92	92	130						
			Молоко	32	32							
			Масло сливочное	6	6							
			Масло сливочное	10	10							
			Итого:				11,46	22,80	2,20	254,00		
	57	Икра кабачковая	Икра кабачковая	63	63	60						
			Итого:				0,54	2,82	3,55	42,00		
	412	Чай с лимоном	Чай сухой	0,3	0,3	180						
			Сахар	12	12							
			Лимон	8	7							
			Итого:				0,12	0,02	10,20	41,00		
	1	Бутерброд с маслом	Батон йодированный "Рябинушка"	25,2	25,2	30						
			Масло сливочное	5	5							
			Итого:				1,83	5,66	10,96	102,00		
10.00		Сок фруктовый			100							
			Итого:				0,50		10,10	42,60		
ОБЕД	116	Бульон с гренками	Бройлеры цыпята 1 кат.			180						
			Укроп (зелень)	2,4	1,8							
			Хлеб пшеничный	33,7	28,3		2,24	0,27	13,68	66,27		
			Итого:				2,80	0,29	14,78	73,08		
	321	Плов из птицы	Крупа рисовая	32,8	32,8	150						
			Бройлеры цыпята 1 кат.	150	90							
			Лук репчатый	7,8	6,6							
			Масло сливочное	5,7	5,7							
			Морковь	12,1	9,1							
			Итого:				14,21	0,35	25,15	265,08		
		Огурцы свежие	Огурцы свежие	32	30	30	0,21	0,03	1,05	4,50		
	394	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	18	18	180						
			Сахар	7,2	7,2							
			Итого:				3,96	0,01	24,99	101,70		
	Хлеб	Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,60			
		Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,33			
		Итого:										
ПОЛДНИК	249	Запеканка из творога	Творог	140,7	138	150						
			Крупа манная	9	9							
			Сахар	8,7	8,7							
			Яйцо	4,8гр	4,8гр							
			Масло сливочное	4,4	4,4							
			Сухари панировочные	4,4	4,4							
			Сметана	4,4	4,4							
		Итого:				77,68	18,07	25,72	370,50			
		Яблоко	Яблоко	105	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00		
	416	Какао с молоком	Молоко	121	121	200						
			Какао порошок	2,2	2,2							
Сахар			11	11								
Итого:					4,03		3,50	17,40	117,70			
УЖИН	420	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	50	50	50	3,95	0,50	24,15	118,33		
		Чай с сахаром	Чай сухой	0,33	0,33							
		Сахар		13,3	200							
		Итого:				0,07	0,02	11,10	44,44			
Итого за день:					1 800	128,22	55,42	227,85	1 807,13			

День2										
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество о каллорий
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	99	Суп молочный маннйй	Молоко	142	142	190				
			Вода	57	57					
			Крупа манная	11,4	11,4					
			Сахар	0,76	0,76					
			Масло сливочное	1,9	1,9					
	Итого:					4,94	4,81	15,59	125,59	
	414	Кофейный напиток со сгущенным молоком	Молоко сгущенное	34	34	180				
			Вода	180	180					
			Кофейный напиток	2,5	2,5					
	Итого:					2,65	1,79	18,83	102,00	
1	Батон йодированный "Рябинушка"с маслом	Батон йодированный "Рябинушка"	25,2	25,2	30					
		Масло сливочное	5	5						
		Итого:						1,83	5,66	10,96
10.00		Яблоко	Яблоко		шт.	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого:										
ОБЕД	83	Суп картофельный	Картофель	98,1	70	180				
			Морковь	8,1	6,7					
			Лук репчатый	8,6	7,2					
			Масло растительное	1,8	1,8					
			Итого:						1,68	2,03
	315	Голубцы ленивые	Говядина	24,7	24,7	70				
			Масло сливочное	1,7	1,7					
			Яйцо	2,1гр.	2,1гр.					
			Капуста свежая	52,9	42					
			Крупа рисовая	3,5	3,5					
			Сметана	4	4					
			Лук репчатый	7	5,7					
			Итого:						6,07	3,88
	179	Каша гречневая рассыпчатая	Крупа гречневая	48	48	130				
			Масло сливочное	4,5	4,5					
			Итого:						7,45	5,28
	417	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сухие	18	18	180				
			Сахар	10	10					
			Вода	180	180					
			Итого:						0,61	0,25
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,33
			Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,80
			Итого:							
ПОЛДНИК	274	Шницель рыбный натуральный	Минтай	86	68	80				
			Масло растительное	3	3					
			Лук репчатый	15,6	11,4					
			Молоко	6	6					
			Масло сливочное	5	5					
			Сухари панировочные	10	10					
			Яйцо	3гр.	3гр.					
			Итого:						11,22	3,35
	339	Картофельное пюре	Картофель	166	128	150				
			Молоко	22,5	22,5					
			Масло сливочное	5,2	5,2					
			Итого:						3,06	4,08
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20				
			Итого:					1,58	0,20	9,66
	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,33	0,33	200				
			Сахар	13,3	13,3					
			Итого:						0,07	0,02
УЖИН	411	Кондитерские изделия	Кондитерские изделия	50	50	50	3,50	9,50	33,00	230,00
		Чай с сахаром	Сахар	13,3	13,3	200				
			Чай сухой	0,33	0,33		0,07	0,02	11,10	44,44
			Итого:							
Итого за весь день:						1 800	48,03	41,71	236,94	1 523,25

ДЕНЬ 3										
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	100	Суп молочный с макаронными изделиями	Молоко	133	133	190				
			Вермишель	15,2	15,2					
			Масло сливочное	1,9	1,9					
			Сахар	1,5	1,5					
			Вода	60	60					
	Итого:					5,46	4,95	17,89	137,94	
	414	Кофейный напиток с молоком	Молоко	90	90	180				
			Сахар	10	10					
			Кофейный напиток	3	3					
			Вода	108	108					
	Итого:					2,85	2,41	14,36	91,00	
	1	Батон йодированный "Рябинушка" с маслом	Батон йодированный "Рябинушка"	25,2	25,2	30				
			Масло сливочное	5	5					
			Итого:					1,83	5,66	10,96
10		Яблоко / сок фруктовый	Яблоко / сок фруктовый	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ОБЕД	91	Суп картофельный с клецками	Картофель	49	38	180				
			Вода	135	135					
			Лук репчатый	8,6	7,2					
			Морковь	8,6	7,2					
			Масло растительное	1,8	1,8					
			Итого:					1,48	2,23	9,05
	128	Клецки мучные	Мука пшеничная	9,2	9,2	180				
			Масло сливочное	1	1					
			Яйца	2,6	2,6					
			Вода	14,4	14,4					
			Итого:					1,17	0,96	5,75
	299	Котлета рубленая (говядина)	Говядина	51,6	51,6	70				
			Хлеб пшеничный	12,2	12,2					
			Молоко	16,6	16,6					
			Масло сливочное	4,3	4,3					
			Сухари панировочные	7	7					
			Итого:					10,60	8,05	10,98
	339	Картофельное пюре	Картофель	148	110	130				
			Молоко	19,4	19,4					
			Масло сливочное	4,5	4,5					
			Итого:					2,65	4,16	17,71
	412	Чай с лимоном	Чай сухой	0,3	0,3	180				
			Сахар	12	12					
			Лимон	8	7					
			Итого:					0,12	0,02	10,20
		Хлеб	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,80
			Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,33
Итого:										
ПОЛДНИК	431/420	Оладьи с повидлом	Яйцо	0,13	0,13					
			Молоко	90	90					
			Мука пшеничная	90	90					
			Дрожжи	2,6	2,6					
			Масло растительное	10	10					
			Сахар	3,1	3,1					
			Повидло	50	50	50			25,62	102,48
			Итого:				200	21,80	2,06	115,87
		Кисломолочный	Кисломолочный напиток			200				
	Итого:				200	5,80	5,00	8,00	100,00	
УЖИН	411	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,00
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,33
		Чай сухой	0,33	0,33						
		Сахар	13,3	13,3	200	0,07	0,02	11,10	44,44	
		Итого:								
Итого за весь день:						1 800	60.69	36.92	303.31	1 835.63

ДЕНЬ 4					Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Белки		Жиры	Углеводы		
				Брутто	Нетто					Белки	
ЗАВТРАК	101	Суп молочный с рисовой крупой	Крупа рисовая	11,4	11,4	190					
			Молоко	133	133						
			Сахар	1,5	1,5						
			Масло сливочное	1,9	1,9						
			Вода	57	57						
	Итого:						4,57	4,82	15,99	125,78	
	414	Кофейный напиток с молоком	Молоко	90	90	180					
			Сахар	10	10						
			Кофейный напиток	3	3						
			Вода	108	108						
Итого:						2,85	2,41	14,36	91,00		
1	Батон йодированный "Рябинушка" с маслом	Батон йодированный "Рябинушка"	25,2	25,2	30						
		Масло сливочное	5	5							
Итого:						1,83	5,66	10,96	102,00		
10.00		Яблоко	Яблоко	105	100	100					
			Итого:					0,40	0,40	9,80	47,00
ОБЕД	87	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	Картофель	52	40	180					
			Вода	126	126						
			Морковь	10,8	9						
			Лук репчатый	8,6	7,2						
			Масло растительное	4	3,6						
			Горох лущенный	14,5	14,4						
			Итого:					3,95	3,79	11,75	97,02
	323	Биточки рубленые из птицы	Цыплята бройлеры 1 кат.	122	51,3	70					
			Масло сливочное	2,3	2,3						
			Хлеб пшеничный	12,8	12,8						
			Молоко	18,6	18,6						
			Итого:					10,30	10,80	6,94	166,80
	148	Рагу из овощей	Картофель	51	39	130					
			Морковь	23,7	19,8						
			Лук репчатый	20,2	17,3						
			Капуста свежая белокочанная	31,1	28,4						
			Масло растительное	4,9	4,9						
			Масло сливочное	6,1	6,1						
	Итого:				1,46	8,73	9,01	123,80			
	394	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	18	18	180					
			Сахар	7,2	7,2						
	Итого:						3,96	0,01	24,99	101,70	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,33	
			Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,80	
ПОЛДНИК	263	Рыба запеченная в омлете	Рыба минтай	80	65	80					
			Молоко	8	8						
			Яйцо	20гр.	20гр.						
			Мука пшеничная	3	3						
			Масло сливочное	3	3						
			Итого:					13,07	4,37	2,57	102,00
	339	Картофельное пюре	Картофель	148	110	130					
			Молоко	19,4	19,4						
			Масло сливочное	4,5	4,5						
			Итого:					2,65	4,16	17,71	118,95
	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,3	0,3	180					
			Сахар	12	12						
			Итого:					0,60	0,02	9,99	40,00
		Овощи свежие	Овощи свежие	43	40	40	0,28	0,04	1,44	6,00	
			Хлеб	20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,33	
УЖИН	411	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,00	
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,33	
		Чай с сахаром	Чай сухой	0,33	0,33	200					
			Сахар	13,3	13,3		0,07	0,02	11,10	44,44	
		Итого:									
		Итого за весь день:					1 800	54,03	46,43	192,29	1 395,28

ДЕНЬ 5										
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество о калорий
				Брутто	Чисто		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	101	Суп молочный с геркулесовой крупой	Молоко	133	133	190				
			Крупа геркулесовая	11,4	11,4					
			Сахар	1,52	1,52					
			Вода	57	57					
			Масло сливочное	1,9	1,9					
	Итого:					5,62	5,63	17,03	141,36	
	416	Какао с молоком	Молоко	110	110	180				
			Сахар	10	10					
			Какао порошок	3	3					
			Вода	80	80					
	Итого:					3,67	3,19	15,82	107,00	
	1	Батон йодированный "Рябинушка" с маслом	Батон йодированный "Рябинушка"	25,2	25,2	30				
Масло сливочное			5	5						
Итого:					1,83	5,66	10,96	102,00		
10.00		Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100	100	0,50		10,10	42,60
ОБЕД	63	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	Капуста свежая или квашенная	17,3	14,4	180				
			Картофель	18,7	14,4					
			Морковь	11	9					
			Лук репчатый	9	7,2					
			Томат-паста	5,4	5,4					
			Сахар	1,8	1,8					
			Свекла	34,5	28,8					
			Масло растительное	3,6	3,6					
			Вода или бульон	144	144					
			Сметана	9	9					
			Итого:					1,30	3,53	9,17
	304	Тефтели мясные (говядина)	Говядина	43,3	43,3	70				
			Крупа рисовая	5,7	5,7					
			Лук репчатый	14,8	12,5					
			Масло сливочное	2,2	2,2					
			Масло сливочное	2,2	2,2					
			Мука пшеничная	4,5	4,5					
	Итого:					4,74	5,27	6,00	90,41	
	219	Макароны отварные с маслом	Макаронные изделия	45,5	45,5	130				
			Масло сливочное	4,3	4,3					
	Итого:					4,99	0,71	26,99	134,42	
	401	Кисель из яблочного повидла	Повидло яблочное	21,6	21,6	180				
			Вода	171	171					
			Сахар	7,2	7,2					
			Крахмал картофельный	6,3	6,3					
	Итого:					0,07		20,03	80,46	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,33
			Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,80
Итого:										
ПОЛДНИК	244	Вареники ленивые	Творог	125,5	123	150				
			Мука пшеничная	17,2	17,2					
			Яйцо	9	9					
			Сахар	9	9					
			Масло сливочное	7,1	7,1					
			Сметана	10	10					
	Итого:					25,10	12,34	24,35	309,58	
		Чай с сахаром	Чай сухой	0,33	0,33	200				
			Сахар	13,3	13,3					
	Итого:					0,07	0,02	11,10	44,44	
	Яблоко	Яблоко	105	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
УЖИН	411	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	200	200	200	5,80	5,00	8,00	100,00
		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,00
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,33
		Итого:								
Итого за весь день:						1 800	60,55	42,75	205,37	1 454,53

ДЕНЬ 6										
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество о калорий
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	229	Омлет натуральный	Яйцо	103	103	150				
			Молоко	36	36					
			Масло сливочное	6,7	6,7					
			Масло сливочное	11,3	11,3					
			Итого:				13,27	23,75	2,66	277,00
		Овощи свежие	Овощи свежие	42	40	40	0,28	0,04	1,44	6,00
	412	Чай с лимоном	Чай сухой	0,3	0,3	180				
			Сахар	12	12					
			Лимон	8	7					
			Итого:				0,12	0,02	10,20	41,00
	1	Батон йодированный "Рябинушка"с маслом	Батон йодированный "Рябинушка"	25,2	25,2	30				
			Масло сливочное	5	5					
			Итого:				1,83	5,66	10,96	102,00
10		Яблоко / сок фруктовый	Яблоко / сок фруктовый	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ОБЕД	83	Суп картофельный	Картофель	98,1	70	180				
			Морковь	8,1	6,7					
			Лук репчатый	8,6	7,2					
			Масло растительное	1,8	1,8					
			Итого:				1,68	2,03	11,97	72,90
	329	Кнели куриные с рисом	Бройлеры цыплята I кат.	91	65	70				
			Масло сливочное	2,2	2,2					
			Крупа рисовая	5,7	5,7					
			Молоко	6,8	6,8					
			Итого:				19,41	16,11	6,04	247,38
	219	Макаронные отварные с маслом	Макаронные изделия	45,5	45,5	130				
			Масло сливочное	4,3	4,3					
			Итого:				4,99	0,71	26,99	134,42
	№390	Компот из свежих плодов	Яблоки	38	36	180				
			Сахар	18	18					
			Итого:				0,14	0,14	21,49	87,84
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,33
			Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,80
				Итого:						
ПОЛДНИК	99	Суп молочный маннй	Молоко	150	150	200				
			Вода	60	60					
			Крупа манная	12	12					
			Сахар	0,8	0,8					
			Масло сливочное	2	2					
			Итого:				5,20	5,07	16,42	132,20
	441	Ватрушка с повидлом	Мука пшеничная	27,8	27,8	60				
			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:				4,78	4,40	29,24	175,80
	414	Кофейный напиток с молоком	Молоко	95	95	190				
			Сахар	10,5	10,5					
			Кофейный напиток	3,1	3,1					
			Вода	114	114					
			Итого:				2,99	2,53	15,07	95,55
УЖИН	411	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,00
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,33
		Чай с сахаром	Чай сухой	0,33	0,33	200				
		Сахар	13,3	13,3	0,07		0,02	11,10	44,44	
			Итого:							
	Итого за весь день:					1 800	61,62	61,88	209,40	1 644,99

ДЕНЬ 7										
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество о каллорий
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	101	Суп молочный с пшеничной крупой	Молоко	133	133	190				
			Крупа пшеничная	15,2	15,2					
			Сахар	1,5	1,5					
			Вода	57	57					
			Масло сливочное	1,9	1,9					
	Итого:					190	5,50	5,20	17,65	139,46
	1	Батон йодированный "Рябинушка"с маслом	Батон йодированный "Рябинушка"	25,2	25,2	30				
			Масло сливочное	5	5					
			Итого:						30	1,83
	414	Кофейный напиток с молоком	Молоко	90	90	180				
			Сахар	10	10					
			Кофейный напиток	3	3					
			Вода	108	108					
			Итого:						180	2,85
10.00		Яблоко/Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100	100				
			Яблоко	1шт.	1шт.		0,40	0,40	9,80	47,00
ОБЕД	64	Борщ с картофелем	Итого:			100				
				41	32					
			Сахар	1	1					
			Картофель	46,8	36,0					
			Морковь	10,8	9					
			Лук репчатый	8,6	7,2					
			Томат-паста	5,4	5,4					
			Масло растительное	3,6	3,6					
			Бульон или вода	126	126					
			Сметана	10	10					
	Итого:				180	1,47	3,60	10,15	79,02	
	299	Котлета рубленая (говядина)	Говядина	51,6	51,6	70				
			Хлеб пшеничный	12,2	12,2					
			Молоко	16,6	16,6					
			Масло сливочное	4,3	4,3					
			Сухари панировочные	7	7					
			Итого:					70	10,60	8,05
	179	Каша гречневая рассыпчатая	Крупа гречневая	48	48	130				
			Масло сливочное	4,5	4,5					
			Итого:					130	7,45	5,28
	401	Кисель из яблочного повидла	Повидло яблочное	21,6	21,6	180				
			Вода	171	171					
			Сахар	7,2	7,2					
			Крахмал картофельный	6,3	6,3					
			Итого:					180	0,07	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,33
			Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,80
Итого:										
ПОЛДНИК	431	Оладьи с повидлом	Яйцо	0,13	0,13	50				
			Молоко	90	90					
			Мука пшеничная	90	90					
			Дрожжи	2,6	2,6					
			Масло растительное	10	10					
			Сахар	3,1	3,1					
			Повидло	50	50				25,62	102,48
	Итого:				200	21,80	2,06	115,87	612,18	
		Кисломолочный	Кисломолочный напиток		200					
Итого:				200	5,80	5,00	8,00	100,00		
УЖИН	411	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,00
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,33
		Чай с сахаром	Чай сухой	0,33	0,33	200				
			Сахар	13,3	13,3		0,07	0,02	11,10	44,44
		Итого:								
Итого за весь день:						1 800	64,30	38,68	324,02	1 949,21

ДЕНЬ 8										
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество о калорий
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	101	Суп молочный с гречневой крупой	Молоко	133	133	190				
			Крупа гречневая	15,2	15,2					
			Сахар	1,5	1,5					
			Вода	57	57					
			Масло сливочное	1,9	1,9					
			Итого:				5,67	5,20	16,22	135,09
	415	Кофейный напиток со сгущенным молоком	Кофейный напиток	3	3	180				
			Молоко сгущенное	34	34					
			Вода	180	180					
			Итого:				2,65	1,79	18,83	102,00
	1	Батон йодированный "Рябинушка" с маслом	Батон йодированный "Рябинушка"	25,2	25,2	30				
			Масло сливочное	5	5					
10.00		Яблоко/Сок фруктовый	Итого:		100	1,83	5,66	10,96	102,00	
						0,50		10,00	42,60	
ОБЕД	87	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	Картофель	48	40	180				
			Лук репчатый	9,6	8					
			Морковь	12,8	9,6					
			Масло растительное	4	4					
			Фасоль	16,2	16					
			Итого:				3,68	3,84	11,61	95,94
	299	Биточки рубленые (говядина)	Говядина	51,6	51,6	70				
			Хлеб пшеничный	12,2	12,2					
			Масло сливочное	4,3	4,3					
			Молоко	16,6	16,6					
			Сухари панировочные	7	7					
			Итого:				10,60	8,05	10,98	158,46
	334	Рис отварной с овощами	Крупа рисовая	38	38	130				
			Масло сливочное	5,3	5,3					
			Морковь	15,6	13					
			Лук репчатый	16,2	13					
			Итого:				3,00	4,29	27,12	159,25
	417	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сухие	18	18	180				
			Сахар	10	10					
			Вода	180	180					
			Итого:				0,61	0,25	18,67	79,00
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,33
			Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,80
			Итого:							
	ПОЛДНИК	271	Котлета рыбная запеченая	Рыба минтай	63	47	70			
Хлеб пшеничный				12,6	12,6					
Молоко				17,2	17,2					
Масло сливочное				3,4	3,4					
Итого:						9,35		3,29	6,98	94,50
339		Картофельное пюре	Картофель	148	110	130				
			Молоко	19,4	19,4					
			Масло сливочное	4,5	4,5					
			Итого:				2,65	4,16	17,71	118,95
411		Чай с сахаром	Чай сухой	0,33	0,33	200				
			Сахар	13,3	13,3					
			Итого:				0,07	0,02	11,10	44,44
	Хлеб	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,30	14,49	71,00	
		Овощи свежие	Овощи свежие	21	20	20	0,14	0,02	0,72	10,50
УЖИН	411	Кондитерские изделия	Кондитерские изделия	50	50	50	3,50	7,50	33,00	230,00
		Чай с сахаром	Чай сухой	0,33	0,33	200				
			Сахар	13,3	13,3					
			Итого:				0,07	0,02	11,10	44,44
		Итого за весь день:					1 800	49,59	44,83	235,83

ДЕНЬ 9										
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество о калорий
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	101	Суп молочный с пшениной крупой	Молоко	700	133	190				
			Крупа пшениная	15,2	15,2					
			Сахар	1,5	1,5					
			Вода	57	57					
			Масло сливочное	1,9	1,9					
	Итого:						5,50	5,20	17,65	139,46
	416	Какао с молоком	Какао порошок	2	2	180				
			Сахар	10	10					
			Вода	80	80					
			Молоко	110	110					
	Итого:					3,67	3,19	15,82	107,00	
	1	Батон йодированный "Рябинушка"с маслом	Батон йодированный "Рябинушка"	25,2	25,2	30				
			Масло сливочное	5	5					
			Итого:				1,83	5,66	10,96	102,00
10.		Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100	100	0,50		10,10	42,60
ОБЕД	88	Суп картофельный с макаронными изделиями	Вермишель	7,2	7,2	180				
			Картофель	70	54					
			Лук репчатый	9	7,2					
			Морковь	8,6	7,2					
			Масло растительное	1,8	1,8					
	Итого:					1,93	2,04	12,34	75,42	
	323	Биточки рубленные из птицы	Цыплята бройлеры 1 кат.	122	51,3	70				
			Масло сливочное	2,3	2,3					
			Хлеб пшеничный	12,8	12,8					
			Молоко	18,6	18,6					
	Итого:					10,30	10,80	6,94	166,80	
	148	Рагу из овощей	Капуста белокачанная свежая	34,1	28,4	130				
			Картофель	51	39					
			Лук репчатый	20,2	17,3					
			Морковь	23,7	19,8					
			Масло растительное	4,9	4,9					
			Масло сливочное	6,1	6,1					
	Итого:					1,46	8,73	9,01	123,80	
	412	Чай с лимоном	Чай сухой	0,3	0,3	180				
			Сахар	12	12					
			Лимон	8	7					
			Итого:				0,12	0,02	10,20	41,00
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,33
			Хлеб пшеничный	20	20	20	1,32	0,24	6,68	34,80
			Итого:							
ПОЛДНИК	249	Запеканка из творога	Творог	140,7	138	150				
			Крупа манная	9	9					
			Сахар	8,7	8,7					
			Яйцо	4,8гр	4,8гр					
			Масло сливочное	4,4	4,4					
			Сухари панировочные	4,4	4,4					
			Сметана	4,4	4,4					
	Итого:					77,68	18,07	25,72	370,50	
	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,33	0,33					
			Сахар	13,3	13,3					
			Итого:			200	0,07	0,02	11,10	44,44
		Яблоко	Яблоко	105	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
УЖИН	420	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	200	200	200	5,80	5,00	8,00	100,00
		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,02	52,00
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,33
			Итого:							
	Итого за весь день:				1 800	115,72	60,13	183,66	1 541,48	

ДЕНЬ 10									
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав		
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	229	Омлет натуральный	Яйцо	92	92	130			
			Молоко	32	32				
			Масло сливочное	6	6				
			Масло сливочное	10	10				
			Итого:				11,46	22,80	2,20
		Овощи свежие	Овощи свежие	42	40	40	0,28	0,04	1,44
			Итого:						6,00
	414	Кофейный напиток с молоком	Молоко	99	99	200			
			Сахар	11	11				
			Кофейный напиток	3,3	3,3				
			Вода	118	118				
			Итого:				3,12	2,66	14,17
	1	Батон йодированный "Рябинушка" с маслом	Батон йодированный "Рябинушка"	25,2	25,2	30			
			Масло сливочное	5	5				
			Итого:				1,83	5,66	10,96
10		Яблоко / сок фруктовый	Яблоко / сок фруктовый	100	100	100	0,40	0,40	9,80
ОБЕД	63	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	Капуста свежая или квашенная	17,3	14,4	180			
			Картофель	18,7	14,4				
			Морковь	11	9				
			Лук репчатый	9	7,2				
			Томат-паста	5,4	5,4				
			Сахар	1,8	1,8				
			Свекла	34,5	28,8				
			Масло растительное	3,6	3,6				
			Вода или бульон	144	144				
			Сметана	9	9				
			Итого:				1,30	3,53	9,17
	315	Голубцы ленивые	Говядина	24,7	24,7	70			
			Масло сливочное	1,7	1,7				
			Яйцо	2,1гр.	2,1гр.				
			Капуста свежая	52,9	42				
			Крупа рисовая	3,5	3,5				
			Сметана	4	4				
			Лук репчатый	7	5,7				
			Итого:				6,07	3,88	8,71
	219	Макаронные изделия с маслом	Макаронные изделия	45,5	45,5	130			
			Масло сливочное	4,3	4,3				
			Итого:				4,99	0,71	26,99
	№390	Компот из свежих плодов	Яблоки	38	36	180			
			Сахар	18	18				
			Итого:				0,14	0,14	21,49
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,66
			Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,68
			Итого:						34,80
ПОЛДНИК	272	Котлета рыбная любительская	Рыба минтай	74	55	80			
			Морковь	25	20				
			Яйцо	10гр.	10гр.				
			Лук репчатый	9	7,5				
			Масло сливочное	3	3				
			Молоко	8	8				
			Хлеб пшеничный	6	6				
			Итого:				11,16	3,90	9,04
	332	Рис отварной	Крупа рисовая	46,4	46,4	130			
			Масло сливочное	5,8	5,8				
			Итого:				3,16	4,65	31,79
	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,33	0,33	200			
			Сахар	13,3	13,3				
			Итого:				0,07	0,02	11,10
		Хлеб	Хлеб пшеничный	40	40	40			
			Итого:				3,16	0,40	19,32
УЖИН	411	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	30	1,98	0,36	10,02
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,66
		Чай с сахаром	Чай сухой	0,33	0,33	200			
			Сахар	13,3	13,3				
			Итого:				0,07	0,02	11,10
			Итого:						
	Итого за весь день:					1 800	53,67	49,81	223,30
									1 555,30