

**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 2-х до 3 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 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	42	42	40				
			Итого:				0,36	1,88	2,37	28,00
	412	Чай с лимоном	Чай сухой	0,25	0,25	150				
			Сахар	10	8,3					
			Лимон	4	3,5					
			Вода	125	125					
			Итого:				0,07	0,01	7,10	29,00
	1	Батон йодированный "Рябинка" с маслом	Батон йодированный "Рябинка"	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	116	Бульон с гречками	Бройлеры цыпленка 1 кат.			150				
			Укроп (зелень)	2	1,5					
			Хлеб пшеничный	28,1	23,6		1,87	0,23	11,41	55,23
			Итого:				2,34	0,24	12,32	60,90
	323	Биточки рубленые из птицы	Бройлеры цыпленка 1 кат.	80	36,6	50				
			Масло сливочное	1,6	1,6					
			Хлеб пшеничный	9,1	9,1					
			Молоко	13,3	13,3					
			Итого:				7,40	7,70	4,95	119,16
	334	Рис отварной с овощами	Крупа рисовая	32,3	32,3	110				
			Масло сливочное	4,1	4,1					
			Морковь	14,7	12,5					
			Лук репчатый	13,1	10,4					
			Итого:				2,23	3,29	20,65	128,60
		Овощи свежие	Овощи свежие	32	30	30	0,21	0,03	1,05	4,50
	412	Компот сухофруктов	Сухофрукты	15	15	150				
			Сахар	6	6					
			Итого:				0,33	0,02	20,83	85,00
		Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,18	0,15	7,24	35,50
			Хлеб ржаной	15	15	15	0,99	0,18	5,01	26,10
			Итого:							
ПОЛДНИК	251	Запеканка из творога	Творог	86	84	120				
			Крупа манная	5,5	5,5					
			Сахар	7,3	7,3					
			Яйцо	3,6гр	3,6гр					
			Масло сливочное	3,6	3,6					
			Сухари панировочные	3,6	3,6					
			Сметана	3,6	3,6					
			Итого:				62,14	14,46	20,58	296,40
	416	Какао с молоком	Молоко	110	110	180				
			Сахар	10	10					
			Какао порошок	2	2					
			Итого:				3,67	3,19	15,82	107,00
		Фрукты свежие	Фрукты свежие	105	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00
УЖИН	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,3	0,3					
			Сахар	12	12	180	0,06	0,02	9,99	40,00
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,33
			Итого:							
Итого за весь день:						1 555	98,62	60,46	182,04	1 505,32

ДЕНЬ 2											
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество каллорий	
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	99	Суп молочный манный	Молоко	112	112	150					
			Вода	45	45						
			Крупа манная	9	9						
			Сахар	0,6	0,6						
			Масло сливочное	1,5	1,5						
			Итого:				3,90	3,80	12,30	99,15	
	414	Кофейный напиток со сгущенным молоком	Кофейный напиток	2	2	170					
			Молоко сгущенное	28,3	28,3						
			Вода	150	150		2,43	1,31	17,56	95,20	
	Итого:										
	1	Батон йодированный "Рябинка" с маслом	Батон йодированный "Рябинка"	25,2	25,2	30					
			Масло сливочное	5	5		1,83	5,66	10,96	102,00	
Итого:											
10.00		Яблоко	Яблоко		1шт.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
ОБЕД	83	Суп картофельный	Картофель	70	58,6	150					
			Морковь	7,5	5,6						
			Лук репчатый	7,2	6						
			Масло растительное	1,5	1,5						
			Итого:				1,40	1,69	9,98	60,75	
	315	Голубцы ленивые	Говядина	18,7	18,7	50					
			Масло сливочное	1,2	1,2						
			Яйцо	1,6гр.	1,6гр.						
			Капуста свежая	37,9	30						
			Крупа рисовая	2,5	2,5						
			Сметана	3	3						
			Лук репчатый	5	4,2						
			Итого:				4,37	2,80	29,36	67,89	
	179	Каша гречневая рассыпчатая	Каша гречневая	40	40	110					
			Масло сливочное	3,8	3,7		6,30	4,46	28,33	178,75	
	Итого:										
	417	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сухие	15	15	150					
			Сахар	7	7						
			Вода	150	150		0,51	0,21	14,23	61,00	
	Итого:										
		Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,19	0,15	7,25	35,50	
			Хлеб ржаной	25	25	25	1,65	0,30	8,35	43,33	
			Итого:								
ПОЛДНИК	274	Шницель рыбный натуральный	Минтай	65	51	60					
			Масло растительное	2	2						
			Лук репчатый	12	10						
			Яйцо	2гр.	2гр.						
			Молоко	5	5						
			Масло сливочное	5	5						
			Сухари панировочные	7	7		8,97	2,68	5,84	83,00	
	Итого:										
	339	Картофельное пюре	Картофель	133,3	102,6	120					
			Молоко	18	18						
			Масло сливочное	4,2	4,2		2,45	3,84	16,35	109,80	
	Итого:										
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,33	
			Итого:								
	411	Кондитерские изделия	Кондитерские изделия	20	20	20	1,40	3,80	13,20	92,00	
			Чай сухой	0,3	0,3	180					
			Сахар	12	12						
			Итого:					0,06	0,02	9,99	40,00
УЖИН	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,3	0,3	180					
			Сахар	12	12		0,06	0,02	9,99	40,00	
			Хлеб пшеничный	20	20		20	1,58	0,20	9,66	47,33
	Итого:										
		Итого за весь день:			1 550	40,08	31,54	222,81	1 250,03		

ДЕНЬ 3										
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				
			Вермишель	12	12					
			Сахар	1,2	1,2					
			Вода	45	45					
			Масло сливочное	1,5	1,5					
	Итого:						4,31	3,91	14,13	108,90
	414	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	2,2	2,2	170				
			Сахар	7,9	7,9					
			Вода	102	102					
			Молоко	85	85					
	Итого:						2,62	2,24	11,90	78,40
	1	Батон йодированный "Рябинуска"с маслом	Батон йодированный "Рябин	25,2	25,2	30				
			Масло сливочное	5	5					
			Итого:							1,83
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	40	30	150				
			Вода	112,5	112,5					
			Лук репчатый	7,2	6					
			Морковь	7,5	5,6					
			Масло растительное	1,5	1,5					
	Итого:						1,24	1,86	7,55	51,90
	128	Клецки мучные	Мука пшеничная	9,2	9,2	150				
			Масло сливочное	1	1					
			Яйцо	2,6	2,6					
			Вода	14,5	14,5					
	Итого:						1,18	0,97	5,75	36,44
	299	Котлета рубленая (говядина)	Говядина	36,6	36,6	50				
			Масло сливочное	3,3	3,3					
			Молоко	11,6	11,6					
			Сухари панировочные	5	5					
			Хлеб пшеничный	9,1	9,1					
	Итого:						7,73	5,86	8,00	115,37
	339	Картофельное пюре	Картофель	116	97,3	110				
			Молоко	16,5	16,5					
			Масло сливочное	3,8	3,8					
	Итого:						2,24	3,52	14,98	100,65
	412	Чай с лимоном	Чай сухой	0,25	0,25	150				
			Сахар	10	8,3					
			Лимон	4	3,5					
			Вода	125	125					
	Итого:						0,07	0,01	7,10	29,00
		Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,18	0,15	7,24	35,50
			Хлеб ржаной	25	25	25	1,65	0,30	8,35	43,33
			Итого:							
ПОЛДНИК	431	Оладьи с повидлом	Яйцо	0,1	0,1					
			Молоко	80,7	80,7					
			Мука пшеничная	80,7	80,7					
			Дрожжи	2,3	2,3					
			Масло растительное	8,9	8,9					
			Сахар	2,8	2,8					
			Повидло	50	50	50			25,62	102,48
	Итого:					170	19,53	1,84	103,82	548,52
	420	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток		180					
			Итого:					180	5,22	4,50
УЖИН	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,3	0,3					
			Сахар	12	12	180	0,06	0,02	9,99	40,00
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,33
			Итого:							
	Итого за весь день:				1 580	50,84	31,44	262,05	1 576,82	

ДЕНЬ 4										
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	101	Суп молочный с рисовой крупой	Крупа рисовая	9	9	150				
			Молоко	105	105					
			Сахар	1,2	1,2					
			Вода	45	45					
			Масло сливочное	1,5	1,5					
			Итого:				3,00	0,09	12,62	99,30
	414	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	2,2	2,2	170				
			Сахар	7,9	7,9					
			Вода	102	102					
			Молоко	85	85					
			Итого:				2,62	2,24	11,90	78,40
	1	Батон йодированный "Рябинка" с маслом	Батон йодированный "Рябинка"	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	36	30	150				
			Горох лущенный	12,1	12					
			Лук репчатый	7,2	6					
			Морковь	9,6	7,2					
			Масло растительное	3	3					
			Вода	105	105					
			Итого:				3,07	3,21	9,68	79,95
			323	Биточки рубленые из птицы	Бройлеры цыпята I кат.		80	36,6	50	
	Масло сливочное	1,6			1,6					
	Хлеб пшеничный	9,1			9,1					
	Молоко	13,3			13,3					
	Итого:					7,40	7,70	4,95		119,16
	148	Рагу из овощей	Картофель	44	34	110				
			Морковь	20,1	16,8					
			Лук репчатый	17,6	14,7					
			Капуста свежая белокочанная	27,6	23					
			Масло растительное	4,2	4,2					
			Масло сливочное	5,2	5,2					
			Итого:				1,27	7,62	7,86	104,76
	412	Компот сухофруктов	Сухофрукты	15	15	150				
			Сахар	6	6					
			Итого:				0,33	0,02	20,83	85,00
		Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,18	0,15	7,24	35,50
			Хлеб ржаной	25	25	25	1,65	0,30	8,35	43,33
Итого:										
ПОЛДНИК	263	Рыба запеченная в омлете	Рыба минтай	60	57	60				
			Молоко	6	6					
			Яйцо	15гр.	15гр.					
			Масло сливочное	2	2					
			Мука пшеничная	2	2					
			Итого:				9,80	3,27	1,92	76,50
		Овощи свежие	Овощи свежие	32	30	30	0,21	0,03	1,05	4,50
	339	Картофельное пюре	Картофель	133,3	102,6	120				
			Молоко	18	18					
			Масло сливочное	4,2	4,2					
			Итого:				2,45	3,84	16,35	109,80
	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,25	0,25	150				
			Сахар	10	10					
			Итого:				0,04	0,01	6,99	28,00
		Кондитерские изделия	Кондитерские изделия	20	20	20	1,40	3,80	13,20	92,00
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,33
	УЖИН	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,3	0,3				
Сахар				12	12	180	0,06	0,02	9,99	40,00
Хлеб пшеничный				20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,33
				Итого:						
	Итого за весь день:				1 550	39,87	38,76	173,01	1 239,86	

ДЕНЬ 5										
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество каллорий
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	101	Суп молочный с геркулесовой крупой	Крупа геркулесовая	9	9	150				
			Молоко	105	105					
			Сахар	1,2	1,2					
			Вода	45	45					
			Масло сливочное	1,5	1,5					
	Итого:					4,44	4,44	13,44	111,60	
	416	Какао с молоком	Молоко	104	104	170				
			Сахар	9	9					
			Вода	73	73					
			Какао порошок	2,2	2,2					
	Итого:					3,52	3,04	14,51	100,86	
	1	Батон йодированный "Рябинушка" с маслом	Батон йодированный "Рябин	25,2	25,2	30				
			Масло сливочное	5	5					
			Итого:					1,83	5,66	10,96
10.00		Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100					
Итого:				100	0,50		10,00	42,60		
ОБЕД	63	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	Свекла	30	22					
			Капуста свежая или квашенн	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:				150	1,09	2,95	7,65
	304	Тефтели мясные (говядина)				50				
			Говядина	31,5	31,5					
			Крупа рисовая	4,1	4,1					
			Лук репчатый	10,7	9,1					
			Масло сливочное	1,6	1,6					
			Масло сливочное	1,6	1,6					
			Мука пшеничная	3,3	3,3					
			Итого:					3,39	3,76	4,29
	219	Макароны отварные с маслом	Макаронные изделия	38,5	38,5	110				
			Масло сливочное	3,6	3,6					
			Итого:				110	4,22	0,60	22,83
	401	Кисель из яблочного повидла	Повидло яблочное	18	18	150				
			Сахар	6	6					
			Крахмал картофельный	5,25	5,25					
			Вода	143	143					
			Итого:				150	0,06		16,62
		Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,18	0,15	7,24	35,50
			Хлеб ржаной	25	25	25	1,65	0,30	8,35	43,33
			Итого:							
ПОЛДНИК	244	Вареники ленивые	Творог	108	106	130				
			Мука пшеничная	14,9	14,9					
			Яйцо	78гр.	78гр.					
			Сахар	7,8	7,8					
			Масло сливочное	10	10					
			Сметана	7,5	7,5					
			Итого:				130	17,82	15,78	18,42
		Яблоко	Яблоко	105	100	100	0,10	0,10	9,80	47,00
	Итого:									
		Чай с сахаром	Чай сухой	0,25	0,25	150				
Сахар			10	10						
Итого:				150	0,04	0,01	6,99	28,00		
Ужин		Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	180	180	180	5,22	4,50	7,20	90,00
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,33
		Итого:								
		Итого за весь день:				1 530	46,64	41,49	167,96	1 242,44

ДЕНЬ 6										
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество 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
		Овощи свежие	Овощи свежие	42	40	40				
			Итого:				0,28	0,04	1,44	6,00
	412	Чай с лимоном	Чай сухой	0,25	0,25	150				
			Сахар	10	8,3					
			Лимон	4	3,5					
			Вода	125	125					
			Итого:				0,07	0,01	7,10	29,00
	1	Батон йодированный "Рябинка" с маслом	Батон йодированный "Рябинка"	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	70	58,6	150				
			Морковь	7,5	5,6					
			Лук репчатый	7,2	6					
			Масло растительное	1,5	1,5					
			Итого:				1,40	1,69	9,98	60,75
	№329	Кнели куриные с рисом	Бройлеры цыпята I кат.	65,8	47	50				
			Масло сливочное	1,6	1,6					
			Крупа рисовая	4,1	4,1					
			Молоко	5	5					
			Итого:				14,13	11,73	4,39	180,11
	219	Макароны отварные с маслом	Макаронные изделия	38,5	38,5	110				
			Масло сливочное	3,6	3,6					
			Итого:				4,22	0,60	22,83	113,74
	№390	Компот из свежих плодов	Яблоки	32	30	150				
			Сахар	15	15					
			Итого:				0,12	0,12	17,91	73,20
		Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,18	0,15	7,24	35,50
			Хлеб ржаной	25	25	25	1,65	0,30	8,35	43,33
			Итого:							
ПОЛДНИК	99	Суп молочный манный	Молоко	112	112	150				
			Вода	45	45					
			Крупа манная	9	9					
			Сахар	0,6	0,6					
			Масло сливочное	1,5	1,5					
			Итого:				3,90	3,80	12,30	99,15
	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	Кофейный напиток	2,2	2,2	170				
			Сахар	7,9	7,9					
			Вода	102	102					
			Молоко	85	85					
			Итого:				2,62	2,24	11,90	78,40
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20	20				
			Итого:				1,58	0,20	9,66	47,33
УЖИН	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,3	0,3	180				
			Сахар	12	12		0,06	0,02	9,99	40,00
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,33
			Итого:							
		Итого за весь день:			1 550	51,26	54,36	184,95	1 432,64	

ДЕНЬ 7										
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	101	Суп молочный с пшеничной крупой	Крупа пшеничная	12,1	12	150				
			Молоко	105	105					
			Сахар	1,2	1,2					
			Вода	45	45					
			Масло сливочное	1,5	1,5					
			Итого:				3,00	0,09	12,62	99,30
	1	Батон йодированный "Рябинка" с маслом	Батон йодированный "Рябинка"	25,2	25,2	30				
			Масло сливочное	5	5					
			Итого:				1,83	5,66	10,96	102,00
	414	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	2,2	2,2	170				
			Сахар	7,9	7,9					
			Вода	102	102					
			Молоко	85	85					
			Итого:				2,62	2,24	11,90	78,40
10		Яблоко / сок фруктовый	Яблоко / сок фруктовый	100	100	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ОБЕД	64	Борщ с картофелем	Свекла	30	22,5	150				
			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					
			Итого:				1,23	3,00	8,46	65,85
	299	Котлета рубленая (говядина)	Говядина	36,6	36,6	50				
			Масло сливочное	3,3	3,3					
			Молоко	11,6	11,6					
			Сухари панировочные	5	5					
			Хлеб пшеничный	9,1	9,1					
			Итого:				7,73	5,86	8,00	115,37
	179	Каша гречневая рассыпчатая	Каша гречневая	40	40	110				
			Масло сливочное	3,8	3,8					
			Итого:				6,30	4,46	28,33	178,75
	401	Кисель из яблочного повидла	Повидло яблочное	18	18	150				
			Сахар	6	6					
			Крахмал картофельный	5,25	5,25					
			Вода	143	143					
			Итого:				0,06		16,62	66,40
		Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,18	0,15	7,24	35,50
			Хлеб ржаной	25	25	25	1,65	0,30	8,35	43,33
			Итого:							
ПОЛДНИК	431	Оладьи с повидлом	Яйцо	0,1	0,1	50				
			Молоко	80,7	80,7					
			Мука пшеничная	80,7	80,7					
			Дрожжи	2,3	2,3					
			Масло растительное	8,9	8,9					
			Сахар	2,8	2,8					
			Повидло	50	50				25,62	102,48
			Итого:				19,53	1,84	103,82	548,52
		Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	180	180	180	5,22	4,50	7,20	90,00
			Итого:							
УЖИН	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,3	0,3	180				
			Сахар	12	12		0,06	0,02	9,99	40,00
			Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,33
			Итого:							
Итого за весь день:						1 550	52,39	28,72	278,57	1 660,23

День 8													
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							
			Молоко	105	105								
			Сахар	1,2	1,2								
			Масло сливочное	1,5	1,5								
			Вода	45	45								
			Итого:				3,00	0,09	12,62	99,30			
	414	Кофейный напиток со сгущенным молоком	Кофейный напиток	2	2	170							
			Молоко сгущенное	28,3	28,3								
			Вода	150	150								
			Итого:				2,43	1,31	17,56	95,20			
	1	Батон йодированный "Рябинушка"с маслом	Батон йодированный "Рябин	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							
ОБЕД	87	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	Картофель	36	30	150							
			Фасоль	12,1	12								
			Морковь	9,6	7,2								
			Лук репчатый	7,2	6								
			Масло растительное	3	3								
			Итого:				3,07	3,21	9,68	79,95			
			299	Биточки рубленые (говядина)	Говядина		36,6	36,6	50				
					Масло сливочное		3,3	3,3					
					Молоко		11,6	11,6					
	Хлеб пшеничный	9,1			9,1								
	Сухари панировочные	5			5								
	Итого:					7,73	5,86	8,00		115,37			
	334	Рис отварной с овощами	Крупа рисовая	32,3	32,3	110							
			Масло сливочное	4,5	4,5								
			Морковь	13,2	11								
			Лук репчатый	13,7	11,4								
	Итого:			2,54	3,63	22,95	134,75						
	417	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сухие	15	15	150							
			Сахар	7	7								
			Вода	150	150								
			Итого:				0,51	0,21	14,23	61,00			
		Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,18	0,15	7,24	35,50			
			Хлеб ржаной	25	25	25	1,65	0,30	8,35	43,33			
Итого:													
ПОЛДНИК	271	Котлета рыбная запеченая	Рыба минтай	61	45	60							
			Молоко	15	15								
			Хлеб пшеничный	11	11								
			Масло сливочное	3	3								
			Итого:				8,25	2,69	6,68	84,00			
	339	Картофельное пюре	Картофель	133,3	102,6	120							
			Молоко	18	18								
			Масло сливочное	4,2	4,2								
			Итого:				2,45	3,84	16,35	109,80			
	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,3	0,3	180							
			Сахар	12	12								
		Итого:					0,06	0,02	9,99	40,00			
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20		20	1,58	0,20	9,66	0,00		
		Овощи свежие	Овощи свежие	21	20	20	0,14	0,02	0,72	10,50			
УЖИН	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,3	0,3	180							
			Сахар	12	12								
		Итого:			0,06		0,02	9,99	40,00				
		Кондитерские изделия	Кондитерские изделия	20	20		20	1,40	3,80	13,20	92,00		
		Итого:											
		Итого за весь день				1 550	38,28	31,41	187,98	1 189,70			

ДЕНЬ 9											
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий	
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	101	Суп молочный с пшениной крупой	Крупа пшено	12,1	12	150					
			Молоко	105	105						
			Сахар	1,2	1,2						
			Вода	45	45						
			Масло сливочное	1,5	1,5						
	Итого:					4,34	4,10	13,92	110,10		
	416	Какао с молоком	Молоко	104	104	170					
			Сахар	9	9						
			Вода	73	73						
			Какао порошок	2,2	2,2						
			Итого:				3,52	3,04	14,51	100,86	
	1	Батон йодированный "Рябинка" с маслом	Батон йодированный "Рябинка"	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		10,20	42,60
ОБЕД	88	Суп картофельный с макаронными изделиями	Вермишель	6	6	150					
			Картофель	54	45						
			Лук репчатый	7,2	6						
			Морковь	7,5	6						
			Масло растительное	1,5	1,5						
			Итого:				1,61	1,69	10,29	62,85	
			323	Биточки рубленые из птицы	Бройлеры цыплята I кат.		80	36,6	50		
	Масло сливочное	1,6			1,6						
	Хлеб пшеничный	9,1			9,1						
	Молоко	13,3			13,3						
	Итого:				7,40	7,70	4,95	119,16			
	148	Рагу из овощей	Картофель	44	34	110					
			Морковь	20,1	16,8						
			Лук репчатый	17,6	14,7						
			Капуста свежая белокочанная	27,6	23						
			Масло растительное	4,2	4,2						
			Масло сливочное	5,2	5,2						
			Итого:				1,27	7,62	7,86	104,76	
	412	Чай с лимоном	Чай сухой	0,25	0,25	150					
			Сахар	10	8,3						
			Лимон	4	3,5						
			Вода	125	125						
			Итого:				0,07	0,01	7,10	29,00	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,18	0,15	7,24	35,50	
			Хлеб ржаной	25	25	25	1,65	0,30	8,35	43,33	
Итого:											
полдник	251	Запеканка из творога	Творог	86	84	120					
			Крупа манная	5,5	5,5						
			Сахар	7,3	7,3						
			Яйцо	3,6гр	3,6гр						
			Масло сливочное	3,6	3,6						
			Сухари панировочные	3,6	3,6						
			Сметана	3,6	3,6						
	Итого:				62,14	14,46	20,58	296,40			
	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,3	0,3	180					
			Сахар	12	12						
Итого:				0,06	0,02	9,99	40,00				
	Яблоко	Яблоко	105	100	100						
		Итого:				0,40	0,40	9,80	47,00		
УЖИН		Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	180	180	180	5,22	4,50	7,20	90,00	
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,33	
		Итого:									
Итого за весь день:						1 550	92,77	49,85	152,61	1 270,89	

ДЕНЬ 10										
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество калорий
				Брутто	Чисто		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	229	Омлет натуральный	Яйцо	92	92					
			Молоко	32	32					
			Масло сливочное	6	6					
			Масло сливочное	10	10					
			Итого:	130		130	11,46	22,80	2,20	254,00
		Овощи свежие	Овощи свежие	32	30	30	0,21	0,03	1,05	4,50
	414	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	2,1	2,1					
			Сахар	7,4	7,4					
			Вода	95	95					
			Молоко	79	79					
			Итого:	160		160	2,49	2,13	11,33	74,66
	1	Батон йодированный "Рябинушка" с маслом	Батон йодированный "Рябинушка" с маслом	25,2	25,2					
			Масло сливочное	5	5					
			Итого:	30		30	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	63	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	Свекла	30	22					
			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					
			Итого:	150		150	1,09	2,95	7,65	61,50
	315	Голубцы ленивые	Говядина	18,7	18,7					
			Масло сливочное	1,2	1,2					
			Яйцо	1,6гр.	1,6гр.					
			Капуста свежая	37,9	30					
			Крупа рисовая	2,5	2,5					
			Сметана	3	3					
			Лук репчатый	5	4,2					
			Итого:	50		50	4,37	2,80	29,36	67,89
	219	Макароны отварные с маслом	Макароны изделия	38,5	38,5					
			Масло сливочное	3,6	3,6					
			Итого:	110		110	4,22	0,60	22,83	113,74
	№390	Компот из свежих плодов	Яблоки	32	30					
			Сахар	15	15					
			Итого:	150		150	0,12	0,12	17,91	73,20
		Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15	1,18	0,15	7,24	35,50
			Хлеб ржаной	25	25	25	1,65	0,30	8,35	43,33
			Итого:							
ПОЛДНИК	272	Котлета рыбная любительская	Рыба минтай	55	41					
			Масло сливочное	2	2					
			Морковь	19	15					
			Лук репчатый	7	5,2					
			Хлеб пшеничный	5	5					
			Яйцо	7гр.	7гр.					
			Молоко	6	6					
			Итого:	60		60	8,25	2,69	6,68	84,00
	332	Рис отварной	Крупа рисовая	39,2	39,2					
			Масло сливочное	4,9	4,9					
			Итого:	120		120	2,92	4,29	29,34	167,76
	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,3	0,3					
			Сахар	12	12					
			Итого:				0,06	0,02	9,99	40,00
УЖИН		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	40	40	3,16	0,40	19,32	94,66
	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,3	0,3					
			Сахар	12	12		0,06	0,02	9,99	40,00
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20	20	1,58	0,20	9,66	47,33
			Итого:							
Итого за весь день:						1 550	45,05	45,56	213,66	1 351,07