

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

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

Криволапова Л.В.
Приказ № 147-ОД от 25.09.2025

**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)

ДЕНЬ 1										
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество о калорий
				Брутто	Чисто		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	229	Омлет натуральный	Яйцо	92	92	130,00				
			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	60,00				
			Итого:				0,54	2,82	3,55	42,00
	412	Чай с лимоном	Чай сухой	0,33	0,33	180,00				
			Сахар	11,1	11,1					
			Лимон	8,8	7,7					
			Вода	166	166					
				Итого:			0,13	0,03	11,33	45,56
	1	Бутерброд с маслом	Батон йодированный "Рябинушка"	25,2	25,2					
			Масло сливочное	5	5					
			Итого:		30,00	1,83	5,66	10,96	102,00	
					400,00	13,96	31,31	28,04	443,56	
10.0		Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100	100,00				
			Итого:				0,50		10,10	42,60
ОБЕД	116	Бульон с гречками	Бройлеры цыпята 1 кат.			180,00				
			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	150,00				
			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	
	394	Компот из сухофруктов	Огурцы соленные	32	30	30,00	0,27	0,03	1,29	5,70
			Сухофрукты	18	18	180,00				
			Сахар	7,2	7,2		3,96	0,01	24,99	101,70
			Итого:							
		Хлеб	Хлеб ржаной	40	40	40,00	2,64	0,48	13,36	69,60
			Хлеб пшеничный	20	20	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33
Итого:										
			600,00	27,70	1,63	102,91	628,76			
ПОЛДНИК	249	Запеканка из творога	Творог	140,7	138	150,00				
			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	9	9					
			Итого:			77,68	18,07	25,72	370,50	
		Фрукты свежие	Фрукты свежие	105	100	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
	416	Какао с молоком	Молоко	121	121	200,00				
Какао порошок			2,2	2,2						
Сахар			11	11						
Итого:				4,03	3,50		17,40	117,70		
				450,00	82,11	21,97	52,92	535,20		
УЖИН	420	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	50	50	50,00	3,95	0,50	24,15	118,33
		Чай с сахаром	Чай сухой	0,33	0,33					
			Сахар		11	200,00				
			Итого:			0,06	0,02	11,10	44,40	
				250,00	4,01	0,52	35,25	162,73		
Итого за день:						1 800,00	127,78	55,43	219,12	1 770,25

День2										
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество о калорий
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	99	Суп молочный маннйй	Молоко	142	142	190,00				
			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	180,00				
			Вода	180	180					
			Кофейный напиток	3	3					
			Итого:					2,65	1,79	18,83
1	Батон йодированный "Рябинушка"с маслом	Батон йодированный "Рябинушка"	25,2	25,2						
		Масло сливочное	5	5						
		Итого:			30,00	1,83	5,66	10,96	102,00	
						400,00	9,42	12,26	45,38	329,59
10.00		Фрукты свежие	Фрукты свежие	105	100	100,00				
	Итого:				0,40		0,40	9,80	47,00	
ОБЕД	83	Суп картофельный	Картофель	98,1	70	180,00				
			Морковь	8,1	6,7					
			Лук репчатый	8,6	7,2					
			Масло растительное	1,8	1,8					
			Итого:					1,68	2,03	11,97
	315	Голубцы ленивые	Говядина	24,7	24,7	70,00				
			Масло сливочное	1,7	1,7					
			Яйцо	2,1гр.	2,1гр.					
			Капуста свежая	52,9	42					
			Крупа рисовая	3,5	3,5					
			Сметана	8	8					
			Лук репчатый	7	5,7					
			Итого:					6,07	3,88	8,71
	179	Каша гречневая рассыпчатая	Крупа гречневая	48	48	130,00				
			Масло сливочное	4,5	4,5					
			Итого:					7,45	5,28	33,48
	417	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сухие	18	18	180,00				
			Сахар	10	10					
			Вода	180	180					
			Итого:					0,61	0,25	18,67
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33
			Хлеб ржаной	20	20	20,00	1,32	0,24	6,68	34,80
Итого:										
						600,00	18,71	11,88	89,17	539,45
ПОЛДНИК	274	Шницель рыбный натуральный	Минтай	86	68	80,00				
			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	7,30
	339	Картофельное пюре	Картофель	166	128	150,00				
			Молоко	22,5	22,5					
			Масло сливочное	5,2	5,2					
			Итого:					3,06	4,08	20,43
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20,00				
			Итого:					1,58	0,20	9,66
	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,33	0,33	200,00				
			Сахар	11,1	11,1					
Итого:				0,06	0,02		11,10	44,40		
Итого:							450,00	15,92	7,65	48,49
УЖИН	411	Кондитерские изделия	Кондитерские изделия	50	50	50,00	3,50	9,50	33,00	230,00
		Чай с сахаром	Сахар	11,1	11,1	200,00				
			Чай сухой	0,33	0,33		0,06	0,02	11,10	44,40
			Итого:							
						250,00	3,56	9,52	44,10	274,40
Итого за весь день:						1 800,00	47,61	41,31	227,14	1 476,17

ДЕНЬ 3											
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество о калорий	
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	100	Суп молочный с макаронными изделиями	Молоко	133	133	190,00					
			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	180,00					
			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	30,00					
			Масло сливочное	5	5						
			Итого:					1,83	5,66	10,96	102,00
							400,00	10,14	13,02	43,21	330,94
10.00		Фрукты свежие/Сок фруктовый	Фрукты свежие	105	100	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	
			Сок фруктовый		100						
			Итого:								
ОБЕД	91	Суп картофельный с клецками	Картофель	49	38	180,00					
			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	62,28
	128	Клецки мучные	Мука пшеничная	9,2	9,2						
			Масло сливочное	1	1						
			Яйца	2,6	2,6						
			Вода	14,4	14,4						
	30 Итого:					1,17	0,96	5,75	36,44		
	299	Котлета рубленая (говядина)	Говядина	51,6	51,6	70,00					
			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	158,46
	339	Картофельное пюре	Картофель	148	110	130,00					
			Молоко	19,4	19,4						
			Масло сливочное	4,5	4,5						
			Итого:					2,65	4,16	17,71	118,95
	412	Чай с лимоном	Чай сухой	0,33	0,33	180,00					
			Сахар	11,1	11,1						
			Лимон	8,8	7,7						
			Вода	166	166						
			Итого:					0,13	0,03	11,33	45,56
		Хлеб	Хлеб ржаной	20	20	20,00	1,32	0,24	6,68	34,80	
			Хлеб пшеничный	20	20	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33	
			Итого:								
							600,00	18,93	15,87	71,16	503,82
ПОЛДНИК	431/420	Оладьи с яблочным повидлом/сгущенным молоком	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						
			Сгущенное молоко	50	50						
			Повидло яблочное	50	50	50,00			25,62	102,48	
			Итого:				200,00	21,80	2,06	115,87	612,18
		Кисломолочный	Кисломолочный напиток		200						
Итого:						200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	
УЖИН	411	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	450,00	27,60	7,06	149,49	814,66	
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20	30,00	1,98	0,36	10,02	52,00	
		Чай с сахаром	Чай сухой	0,33	0,33	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33	
			Сахар	11,1	11,1	200,00	0,06	0,02	11,10	44,40	
	Итого:										
	Итого:						250,00	3,62	0,58	30,78	143,73
	Итого за весь день:						1 800,00	60,69	36,93	304,44	1 840,15

ДЕНЬ 4				Масса		Выход	Химический состав			Количество о каллорий				
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы					
				Брутто	Нетто									
ЗАВТРАК	101	Суп молочный с рисовой крупой	Крупа рисовая	11,4	11,4	190,00								
			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	180,00								
			Сахар	10	10									
			Кофейный напиток	3	3									
			Вода	108	108									
	1	Батон йодированный "Рябинушка"с маслом	Батон йодированный "Рябинушка"	25,2	25,2	30,00								
			Масло сливочное	5	5									
			Итого:									1,83	5,66	10,96
							400,00	9,25	12,89	41,31	318,78			
10.00		Фрукты свежие	Фрукты свежие	105	100	100,00		0,40	0,40	9,80	47,00			
			Итого:											
ОБЕД	87	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	Картофель	52	40	180,00								
			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
	323	Биточки рубленые из птицы	Цыплята бройлеры 1 кат.	122	51,3	70,00								
			Масло сливочное	2,3	2,3									
			Хлеб пшеничный	12,8	12,8									
			Молоко	18,6	18,6									
			Итого:									10,30	10,80	6,94
	148	Рагу из овощей	Капуста белокочанная свежая	17,3	13,6	130,00								
			Картофель	51	39									
			Лук репчатый	20,2	17,3									
			Кабачки*	22,2	14,8									
			Морковь	23,7	19,8									
			Масло растительное	4,9	4,9									
			Масло сливочное	6,1	6,1									
			Соус томатный:	50	50									
			Бульон или вода	50	50									
			Масло сливочное	0,7	0,7									
			Мука пшеничная	2,2	2,2									
			Морковь	4	3									
			Лук репчатый	1,7	1,4									
			Томатное пюре	7,5	7,5									
			Масло сливочное	2,2	2,2									
			Сахар	0,5	0,5									
			Итого:										1,46	8,73
	394	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	18	18	180,00								
			Сахар	7,2	7,2									
			Итого:										3,96	0,01
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33				
			Хлеб ржаной	20	20	20,00	1,32	0,24	6,68	34,80				
						600,00	23,14	25,87	73,04	608,70				
ПОЛДНИК	263	Рыба запеченная в омлете	Рыба минтай	80	65	80,00								
			Молоко	8	8									
			Яйцо	20гр.	20гр.									
			Мука пшеничная	3	3									
			Масло сливочное	3	3									
			Итого:									13,07	4,37	2,57
	339	Картофельное пюре	Картофель	148	110	130,00								
			Молоко	19,4	19,4									
			Масло сливочное	4,5	4,5									
	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,3	0,3	180,00								
			Сахар	10	10									
			Итого:									0,60	0,02	9,99
Овощи соленные			Овощи соленные	43	40							40,00	0,36	0,04
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33					
						450,00	18,26	8,79	41,65	315,88				
УЖИН	411	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	30,00	1,98	0,36	10,02	52,00				
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33				
		Чай с сахаром	Чай сухой	0,33	0,33	200,00								
			Сахар	11,1	11,1									
			Итого:											
						250,00	3,62	0,58	30,78	143,73				
Итого за весь день:						1 800,00	54,27	48,13	186,78	1 387,09				

ДЕНЬ 5											
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество о калорий	
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	101	Суп молочный с геркулесовой крупой	Молоко	133	133	190,00					
			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	180,00					
			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	30,00					
			Масло сливочное	5	5						
Итого:					1,83	5,66	10,96	102,00			
						400,00	11,12	14,48	43,81	350,36	
10.00		Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100						
ОБЕД	63	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	Итого:		100,00	0,50		10,10	42,60		
			Свекла	34,5	28,8						
			Капуста свежая или квашенная	17,3	14,4						
			Картофель	18,7	14,4						
			Морковь	11	9						
			Лук репчатый	9	7,2						
			Сахар	1,8	1,8						
			Томат-пюре	5,4	5,4						
			Масло растительное	3,6	3,6						
			Вода	144	144						
			Сметана	9	9						
			Итого:		180,00	1,30	3,53	9,17	73,80		
	304	Тефтели мясные (говядина)	Говядина	43,3	43,3	70,00					
			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	Макаронные отварные с маслом	Макаронные изделия	45,5	45,5	130,00					
			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	180,00					
			Вода	171	171						
			Сахар	7,2	7,2						
			Крахмал картофельный	6,3	6,3						
	Итого:			0,07		20,03	80,46				
		Хлеб	Хлеб ржаной	20	20	20,00	1,32	0,24	6,68	34,80	
			Хлеб пшеничный	20	20	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33	
			Итого:								
							600,00	14,00	9,95	78,53	461,22
	ПОЛДНИК	244	Вареники ленивые	Творог	125,5	123	150,00				
				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	200,00					
			Сахар	13,3	13,3						
Итого:			0,07	0,02	11,10	44,44					
		Фрукты свежие	Фрукты свежие	105	100	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	
						450,00	25,57	12,76	45,25	401,02	
УЖИН	411	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	200	200	200,00	5,08	5,00	8,00	100,00	
		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	30,00	1,98	0,36	10,02	52,00	
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33	
		Итого:									
						250,00	8,64	5,56	27,68	199,33	
Итого за весь день:						1 800,00	59,83	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	150,00				
			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 соленые	Овощи соленые	42	40	40,00				
			Итого:					0,36	0,04	1,72
	412	Чай с лимоном	Чай сухой	0,33	0,33	180,00				
			Сахар	11,1	11,1					
			Лимон	8,8	7,7					
			Вода	166	166					
	Итого:						0,13	0,03	11,33	45,56
1	Батон йодированный "Рябинушка"с маслом	Батон йодированный "Рябинушка"	25,2	25,2	30,00					
		Масло сливочное	5	5						
Итого:						1,83	5,66	10,96	102,00	
						400,00	15,59	29,48	26,67	432,16
10.00		Фрукты свежие/Сок фруктовый	Фрукты свежие	105	100	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
ОБЕД	83	Суп картофельный	Сок фруктовый	100	100	180,00				
			Картофель	98,1	70					
			Морковь	8,1	6,7					
			Лук репчатый	8,6	7,2					
			Масло растительное	1,8	1,8					
			Итого:						1,68	2,03
	329	Кнели куриные с рисом	Бройлеры цыплята I кат.	91	65	70,00				
			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	Макаронны отварные с маслом	Макаронные изделия	45,5	45,5	130,00				
			Масло сливочное	4,3	4,3					
	Итого:						4,99	0,71	26,99	134,42
	394	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	18	18	180,00				
			Сахар	7,2	7,2					
	Итого:						3,96	0,01	24,99	101,70
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33
Хлеб ржаной			20	20	20,00	1,32	0,24	6,68	34,80	
Итого:										
						600,00	32,94	19,30	86,33	638,53
ПОЛДНИК	99	Суп молочный манный	Молоко	150	150	200,00				
			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 яблочным повидлом	Мука пшеничная	27,8	27,8	60,00				
			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 яблочное			18	18					
	Итого:						4,78	4,40	29,24	175,80
	414	Кофейный напиток с молоком	Молоко	95	95	190,00				
			Сахар	10,5	10,5					
			Кофейный напиток	3,1	3,1					
Вода			114	114						
Итого:						2,99	2,53	15,07	95,55	
						450,00	12,97	12,00	60,73	403,55
УЖИН	411	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	30,00	1,98	0,36	10,02	52,00
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33
		Чай с сахаром	Чай сухой	0,33	0,33	200,00				
			Сахар	11,1	11,1		0,06	0,02	11,10	44,40
Итого:										
						250,00	3,62	0,58	30,78	143,73
Итого за весь день:						1 800,00	65,52	61,76	214,31	1 664,97

ДЕНЬ 7										
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество о калорий
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	101	Суп молочный с пшеничной крупой	Молоко	133	133	190,00				
			Крупа пшеничная	15,2	15,2					
			Сахар	1,5	1,5					
			Вода	57	57					
			Масло сливочное	1,9	1,9					
	Итого:					190,00	5,50	5,20	17,65	139,46
	1	Батон йодированный "Рябинушка" с маслом	Батон йодированный "Рябинушка"	25,2	25,2	30,00				
			Масло сливочное	5	5					
			Итого:				30,00	1,83	5,66	10,96
	414	Кофейный напиток с молоком	Молоко	90	90	180,00				
			Сахар	10	10					
			Кофейный напиток	3	3					
			Вода	108	108					
			Итого:				180,00	2,85	2,41	14,36
					400,00	10,18	13,27	42,97	332,46	
ОБЕД	10.00	Фрукты свежие/Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100	100,00				
			Фрукты свежие	105	100		0,40	0,40	9,80	47,00
			Итого:				100,00			
	64	Борщ с картофелем	Свекла	41	32	180,00				
			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:				180,00	1,47	3,60	10,15
	299	Котлета рубленая (говядина)	Говядина	51,6	51,6	70,00				
Хлеб пшеничный			12,2	12,2						
Молоко			16,6	16,6						
Масло сливочное			4,3	4,3						
Сухари панировочные			7	7						
Итого:			70,00	10,60	8,05	10,98	158,46			
179	Каша гречневая рассыпчатая	Крупа гречневая	48	48	130,00					
		Масло сливочное	4,5	4,5						
		Итого:				130,00	7,45	5,28	33,48	211,25
401	Кисель из яблочного повидла	Повидло яблочное	21,6	21,6	180,00					
		Вода	171	171						
		Сахар	7,2	7,2						
		Крахмал картофельный	6,3	6,3						
		Итого:				180,00	0,07		20,03	80,46
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33	
		Хлеб ржаной	20	20	20,00	1,32	0,24	6,68	34,80	
		Итого:								
							600,00	22,49	17,37	90,98
ПОЛДНИК	431	Оладьи с яблочным повидлом/сгущенным молоком	Яйцо	0,13	0,13	50,00				
			Молоко	90	90					
			Мука пшеничная	90	90					
			Дрожжи	2,6	2,6					
			Масло растительное	10	10					
			Сахар	3,1	3,1					
			Сгущенное молоко	50	50					
			Повидло яблочное	50	50				25,62	102,48
	Итого:			200,00	21,80	2,06	115,87	612,18		
			Кисломолочный	Кисломолочный напиток		200				
Итого:				200,00	5,80	5,00	8,00	100,00		
					450,00	27,60	7,06	149,49	814,66	
УЖИН	411	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	30,00	1,98	0,36	10,02	52,00
			Хлеб пшеничный	20	20	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33
		Чай с сахаром	Чай сухой	0,33	0,33	200,00				
			Сахар	11,1	11,1		0,06	0,02	11,10	44,40
		Итого:								
					250,00	3,62	0,58	30,78	143,73	
Итого за весь день:					1 800,00	64,29	38,68	324,02	1 949,17	

ДЕНЬ 8										
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество о каллорий
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	101	Суп молочный с гречневой крупой	Молоко	133	133	190,00				
			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	180,00				
			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	30,00				
			Масло сливочное	5	5					
Итого:							1,83	5,66	10,96	102,00
						400,00	10,15	12,65	46,01	339,09
10.00		Фрукты свежие/Сок фруктовый	Фрукты свежие	105	100	100,00				
			Сок фруктовый	100	100					
			Итого:							0,50
ОБЕД	87	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	Картофель	48	40	180,00				
			Лук репчатый	9,6	8					
			Морковь	12,8	9,6					
			Масло растительное	4	4					
			Фасоль	16,2	16					
			Итого:							3,68
	299	Биточки рубленые (говядина)	Говядина	51,6	51,6	70,00				
			Хлеб пшеничный	12,2	12,2					
			Масло сливочное	4,3	4,3					
			Молоко	16,6	16,6					
			Сухари панировочные	7	7					
			Итого:							10,60
	334	Рис отварной с овощами	Крупа рисовая	38	38	130,00				
			Масло сливочное	5,3	5,3					
			Морковь	15,6	13					
			Лук репчатый	16,2	13					
			Итого:							3,00
	417	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сухие	18	18	180,00				
			Сахар	10	10					
			Вода	180	180					
	Итого:						0,61	0,25	18,67	79,00
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33
			Хлеб ржаной	20	20	20,00	1,32	0,24	6,68	34,80
			Итого:							
				600,00	20,79	16,87	84,72	574,78		
ПОЛДНИК	271	Котлета рыбная запеченая	Рыба минтай	63	47	70,00				
			Хлеб пшеничный	12,6	12,6					
			Молоко	17,2	17,2					
			Масло сливочное	3,4	3,4					
			Итого:							9,35
	339	Картофельное пюре	Картофель	148	110	130,00				
			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	200,00				
			Сахар	11,1	11,1					
			Итого:						0,06	0,02
Хлеб		Хлеб пшеничный	30	30	30,00	2,37	0,30	14,49	71,00	
Овощи соленные		Овощи соленные	21	20	20,00	0,18	0,02	0,86	3,80	
						450,00	14,61	7,79	51,14	332,65
УЖИН	411	Кондитерские изделия	Кондитерские изделия	50	50	50,00	3,50	7,50	33,00	230,00
		Чай с сахаром	Чай сухой	0,33	0,33	200,00				
			Сахар	11,1	11,1		0,06	0,02	11,10	44,40
			Итого:							
						250,00	3,56	7,52	44,10	274,40
Итого за весь день:						1 800,00	49,11	44,83	225,97	1 520,92

ДЕНЬ 9										
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество о калорий
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	101	Суп молочный с пшенной крупой	Молоко	133	133	190,00				
			Крупа пшенная	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	180,00				
			Сахар	10	10					
			Вода	80	80					
			Молоко	110	110					
			Итого:						3,67	3,19
	1	Батон йодированный "Рябинушка"с маслом	Батон йодированный "Рябинушка"	25,2	25,2	30,00				
Масло сливочное			5	5						
Итого:					1,83		5,66	10,96	102,00	
						400,00	11,00	14,05	44,43	348,46
10.		Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100	100,00	0,50		10,10	42,60
ОБЕД	81	Рассольник "Ленинградский"	Сметана	9	9	180,00				
			Картофель	60	39					
			Морковь	8,1	6,5					
			Лук репчатый	4,3	4					
			Масло растительное	3,6	3,6					
			Крупа перловая	3,6	3,6					
			Огурец соленый	12	11,4					
			Вода или бульон	135	135					
			Итого:						1,51	3,68
	323	Биточки рубленые из птицы	Цыплята бройлеры 1 кат.	122	51,3	70,00				
			Масло сливочное	2,3	2,3					
			Хлеб пшеничный	12,8	12,8					
			Молоко	18,6	18,6					
			Итого:						10,30	10,80
	148	Рагу из овощей	Капуста белокочанная свежая	17,3	13,6	130,00				
			Картофель	51	39					
			Лук репчатый	20,2	17,3					
			Кабачки*	22,2	14,8					
			Морковь	23,7	19,8					
			Масло растительное	4,9	4,9					
			Масло сливочное	6,1	6,1					
			Соус томатный:	50	50		0,57	2,10	4,01	37,25
			Бульон или вода	50	50					
			Масло сливочное	0,7	0,7					
			Мука пшеничная	2,2	2,2					
			Морковь	4	3					
			Лук репчатый	1,7	1,4					
			Томатное пюре	7,5	7,5					
			Масло сливочное	2,2	2,2					
			Сахар	0,5	0,5					
			Итого:						1,46	8,73
	412	Чай с лимоном	Чай сухой	0,33	0,33	180,00				
			Сахар	11,1	11,1					
			Лимон	8,8	7,7					
			Вода	166	166					
			Итого:						0,13	0,03
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33
			Хлеб ржаной	20	20	20,00	1,32	0,24	6,68	34,80
			Итого:							
							600,00	16,87	25,78	59,57
ПОЛДНИК	249	Запеканка из творога	Творог	140,7	138	150,00				
			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	9	9					
			Итого:						77,68	18,07
	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,33	0,33	200,00				
			Сахар	11,1	11,1					
			Итого:						0,06	0,02
		Фрукты свежие	Фрукты свежие	105	100	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
						450,00	78,14	18,49	46,62	461,90
УЖИН	411	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	200	200	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00
		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	30,00	1,98	0,36	10,02	52,00
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33
		Итого:								
								250,00	9,36	5,56
Итого за весь день:						1 800,00	115,87	63,88	188,40	1 594,77

ДЕНЬ 10													
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество о калорий			
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы				
ЗАВТРАК	229	Омлет натуральный	Яйцо	92	92								
			Молоко	32	32								
			Масло сливочное	6	6								
			Масло сливочное	10	10								
			Итого:			130,00	11,46	22,80	2,20	254,00			
		Овощи соленые	Овощи соленые	42	40								
			Итого:		40,00		0,36	0,04	1,72	7,60			
			Молоко	99	99								
			Сахар	11	11								
	Кофейный напиток	3,3	3,3										
	Вода	118	118										
			Итого:			200,00	3,12	2,66	14,17	93,33			
	1	Батон йодированный "Рябинушка" с маслом	Батон йодированный "Рябинушка"	25,2	25,2								
			Масло сливочное	5	5								
			Итого:		30,00		1,83	5,66	10,96	102,00			
						400,00	16,77	31,16	29,05	456,93			
ОБЕД	10.00		Фрукты свежие/Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100		0,50		10,10	42,60		
				Фрукты свежие	105	100							
			Итого:			100,00							
	63	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	Капуста свежая или квашенная	17,3	14,4								
			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:				180,00	1,30	3,53	9,17	73,80
			315	Голубцы ленивые	Говядина		24,7	24,7					
Масло сливочное					1,7		1,7						
Яйцо	2,1гр.	2,1гр.											
Капуста свежая	52,9	42											
Крупа рисовая	3,5	3,5											
Сметана	8	8											
		Лук репчатый	7	5,7									
		Итого:			70,00	6,07	3,88	8,71	94,17				
219	Макароны отварные с маслом	Макаронные изделия	45,5	45,5									
		Масло сливочное	4,3	4,3									
		Итого:			130,00	4,99	0,71	26,99	134,42				
394	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	18	18									
		Сахар	7,2	7,2									
		Итого:			180,00	3,96	0,01	24,99	101,70				
	Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33				
		Хлеб ржаной	20	20	20,00	1,32	0,24	6,68	34,80				
		Итого:											
						600,00	19,22	8,57	86,20	486,22			
ПОЛДНИК	272	Котлета рыбная любительская	Рыба минтай	74	55								
			Морковь	25	20								
			Яйцо	10гр.	10гр.								
			Лук репчатый	9	7,5								
			Масло сливочное	3	3								
			Молоко	8	8								
			Хлеб пшеничный	6	6								
			Итого:			80,00	11,16	3,90	9,04	116,00			
	332	Рис отварной	Крупа рисовая	46,4	46,4								
			Масло сливочное	5,8	5,8								
			Итого:			130,00	3,16	4,65	31,79	181,74			
	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,33	0,33								
			Сахар	11,1	11,1								
			Итого:			200,00	0,06	0,02	11,10	44,40			
		Хлеб	Хлеб пшеничный	40	40								
Итого:					40,00		3,16	0,40	19,32	94,66			
						450,00	17,54	8,97	71,25	436,80			
УЖИН	411	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	30	30,00	1,98	0,36	10,02	52,00			
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33			
		Чай с сахаром	Чай сухой	0,33	0,33								
			Сахар	11,1	11,1		200,00	0,06	0,02	11,10	44,40		
			Итого:										
						250,00	3,62	0,58	30,78	143,73			
		Итого за весь день:				1 800,00	57,65	49,28	227,38	1 566,28			