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 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)

			де	НЬ 1						
				Ma	сса		Хим	ический со	став	
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	Количество каллорий
			Яйцо	92	92]	.,	,	ranziopiai
			Молоко	32	32					
	229	Омлет натуральный	Масло сливочное	6	6					
		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	Масло сливочное	10	10					
]	Итого:	130,00	11,46	22,80	2,20	254,00
¥	57	Urma magazzanas	Икра кабачковая	42	42					
3ABTPAK	31	Икра кабачковая			Итого:	40,00	0,36	1,88	2,37	28,00
BT			Чай сухой	0,25	0,25					
3			Caxap	8,3	8,3					
2,	412	Чай с лимоном	Лимон	6,6	5,8					
			Вода	125	125					
					Итого:	150,00	0,10	0,02	8,50	34,17
		Батон йодированный	Батон йодированный "Ряб							
	1	"Рябинушка"с маслом	Масло сливочное	5	5 Итого:	30,00	1,83	5,66	10,96	102,00
					11010.	350,00	13,75	30,36	24,03	418,17
-0.								ĺ	,	1
10.00		Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100	100	0,50		10,10	42,60
			Бройлеры цыплята 1 кат.							
	116	Бульон с гренками	Укроп (зелень)	2	1,5					
	110	Бульон с гренками	Хлеб пшеничный	28,1	23,6		1,87	0,23	11,41	55,23
						150,00	2,34	0,24	12,32	60,90
			Бройлеры цыплята I кат.	80						
		Биточки рубленые из	Масло сливочное	1,6	1,6					
	323	птицы	Хлеб пшеничный	9,1	9,1					
			Молоко	13,3	13,3					
			Vorme arrespon	32,3	Итого: 32,3	50,00	7,40	7,70	4,95	119,16
Ħ			Крупа рисовая							
ОБЕД	224	Рис отварной с	Масло сливочное	4,1 14,7	4,1 12,5					
0	334	овощами	Морковь	13,1	10,4					
			Лук репчатый			110,00	2,23	3,29	20.65	128,60
		Овоши соленые	Овощи соленые	32	30		0,27	0,03	20,65 1,29	5,70
		Овощи соленые	Сухофрукты	15	15		0,2 /	0,03	1,29	3,70
	412	V	Сахар	6						
	412	Компот сухофруктов				450.00			30.03	
			37			150,00 15,00	0,33 1,18	0,02 0,15	20,83 7,24	85,00
		37 C	Хлеб пшеничный	15						35,50
		Хлеб	Хлеб ржаной	15	15 Итого:	15,00	0,99	0,18	5,01	26,10
					11010:	520,00	16,61	11 94	92 70	516 10
			Творог	86	84		10,01	11,84	83,70	516,19
			Крупа манная	5,5		1				
			Сахар	7,3		1				
			Яйцо		3,6гр	1				
¥	251	Запеканка из творога	Масло сливочное	3,6		1				
H			Сухари панировочные	3,6		1				
<u> </u>			Сметана	9		1				
полдник						120,00	62,14	14,46	20,58	296,40
			Молоко	110						
	416	Какао с молоком	Сахар Какао порошок	10						
		The state of the s	такао порошок			180,00	3,67	3,19	15,82	107,00
		Филиты опечина	Činarti oberrie	105	100		0,40	0,40	9,80	
	1	Фрукты свежие	Фрукты свежие	103	100	400,00	66,21	18,05	46,20	47,00 450,40
			Чай сухой	0,23	0,23		00,41	10,03	70,20	730,40
AIH	411	Чай с сахаром	Сахар	8,1		180,00	0,06	0,02	9,99	40,00
ужин	***	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	_		1,58	0,20	9,66	47,33
>				•	Итого:	,,, •	-,		,	,
			·			200,00	1,64	0,22	19,65	87,33
						- ,~ ~	- ·		. ,	,

			ДЕ	НЬ 2						
				Ma	cca		Хими	ческий с		
Время	№ блюля	Наименование блюда	Продукты	Брутто	.0	Выход	и	ы	Углевод	Количест
Бремя	12 олюда	паименование олюда	продукты	Lýd	Нетто	Былод	Белки	Жиры	1316	В0
							Б	X	× -	каллорий
			Молоко	112	112					
			Вода	45						
	99	Суп молочный манный	Крупа манная	9						
	,,,	Суп молочный манный	Caxap	0,6	0,6					
¥			Масло сливочное	1,5	1,5					
3ABTPAK					Итого:	150,00	3,90	3,80	12,30	99,15
3T			Кофейный напиток	2,2	2,2					
Z.	41.4	Кофейный напиток со	Молоко сгущенное	31,3	31,3					
1.)	414	сгущенным молоком	Вода	168	168					
					Итого:	170,00	2,40	1,63	17,36	94,08
		Батон йодированный	Батон йодированный "Рябин	25,2	25,2					
	1	"Рябинушка"с маслом	Масло сливочное	5	5					
		гионнушка с маслом			Итого:	30,00	1,83	5,66	10,96	102,00
						350,00	8,13	11,09	40,62	295,23
10.00		Фактия с опоми	Филипи							
10		Фрукты свежие	Фрукты свежие		105	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			Картофель	70						
			Морковь	7,5	5,6					<u> </u>
	83	Суп картофельный	Лук репчатый	7,2	6					
			Масло растительное	1,5	1,5					
			•		Итого:	150,00	1,40	1,69	9,98	60,75
			Говядина	18,7						
			Масло сливочное	1,2	1,2					
			орий Р	1,6гр.	1,6гр.					
	315	Голубцы ленивые	Капуста свежая	37,9	30					
			Крупа рисовая	2,5	2,5					
ЕД			Сметана	6	6					
ОБЕД			Лук репчатый	5	4,2					
\circ					Итого:	50,00	4,37	2,80	29,36	67,89
			Каша гречневая	40	40					ĺ
	179	Каша гречневая	Масло сливочное	3,8						
		рассыпчатая	Time to time time time time time time time time	2,0	Итого:	110,00	6,30	4,46	28,33	178,75
			Плоды шиповника сухие	15		110,00	0,00	1,10	20,00	170,75
		Напиток из плодов	Сахар	7	7					
	417	шиповника	Вода	150	150					
			Bogu	100	Итого:	150,00	0,51	0,21	14,23	61,00
			Хлеб пшеничный	15	15	15,00	1,19	0,15	7,25	35,50
		Хлеб	Хлеб ржаной	25	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,33
					Итого:		7.5	/	7	
		L				500,00	15,42	9,61	97,50	447,22
			Минтай	65	51	230,00	10,12	,,v1	, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	
			Масло растительное	2						
			Лук репчатый	12						
		Шницель рыбный	лук репчатыи Яйцо	2гр.	2гр.					<u> </u>
	274	натуральный	Молоко	21 p.						
		.71	Масло сливочное	5						1
			Сухари панировочные	7	7					
1K					Итого:	60,00	8,97	2,68	5,84	83,00
полдник			Картофель	133,3		,		, , , , ,		,
II.			Молоко	18	18					
10	339	Картофельное пюре	Масло сливочное	4,2						
_				,=	Итого:	120,00	2,45	3,84	16,35	109,80
			Хлеб пшеничный	20		0,00		2,01	-0,00	-07,00
		Хлеб	million		Итого:	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33
		Кондитерские изделия	Кондитерские изделия	20		20,00	1,40	3,80	13,20	92,00
	—	кондитерские изделия	Чай сухой	0,23		20,00	1,70	3,00	13,20	72,00
	411	Чай с сахаром	Сахар	8,1						
		I C Carapon	*		Итого:		0,06	0,02	9,99	40,00
						400,00	14,46	10,54	55,04	372,13
			Чай сухой	0,23	0,23	,	, 10		22,01	2.2,10
H	411	Чай с сахаром	Сахар	8,1	8,1	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00
ужин	711	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	-	20,00	1,58	0,02	9,66	47,33
>		лясо пшеничный	инспичный			20,00	1,50	0,40	2,00	71,33
	1				Итого:	200,00	1,64	0,22	19,65	87,33
			II	20 500	I HOTT					1
	1		итого	за вес	ь день:	1 550,00	40,05	31,86	222,61	1 248,91

			ДЕН	НЬ 3						
			, ,	Ma	cca		Хими	ческий с		10
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Количест во каллорий
			Молоко	105	105		[• • •	, ,	Nation 5111
			Вермишель	12	12					
	100	Суп молочный с	Caxap	1,2	1,2					
	100	макаронными изделиями	Вода	45	45					
			Масло сливочное	1,5	1,5					
3ABTPAK					Итого:	150,00	4,31	3,91	14,13	108,90
E E			Кофейный напиток	2,2	2,2					
ΑB		Кофейный напиток с	Caxap	7,9 102	7,9 102					
8	414	молоком	Вода Молоко	85	85					
			Молоко	63	Итого:	170,00	2,62	2,24	11,90	78,40
			Батон йодированный "Рябин	25,2	25,2	170,00	2,02	2,24	11,50	70,40
	1	Батон йодированный	Масло сливочное	5	5					
	1	"Рябинушка"с маслом			Итого:	30,00	1,83	5,66	10,96	102,00
	I .				111010.	350,00		i i	36,99	289,30
	I	Филипи прини	<i>a</i> .	100	100		8,76	11,81		
10		Фрукты свежие	Фрукты свежие	100	100	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
	<u> </u>	Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100				<u> </u>	
	1	I	Картофель	40	30				1	
			Вода	112,5	112,5				1	
		Суп картофельный с	Лук репчатый	7,2	112,3				1	
	91	кленками	Морковь	7,5	5,6					
		клецками	Масло растительное	1,5	1,5					
			The purificularies	1,0	Итого:	150,00	1,24	1,86	7,55	51,90
			Мука пшеничная	9,2	9,2	,		-,	1,00	0-9-0
			Масло сливочное	1	1					
	128	Клецки мучные	Яйцо	2,6	2,6					
		, ,	Вода	14,5	14,5					
					Итого:	.30	1,18	0,97	5,75	36,44
			Говядина	36,6	36,6					
			Масло сливочное	3,3	3,3					
Ħ	299	Котлета рубленая	Молоко	11,6	11,6					
ОБЕД		(говядина)	Сухари панировочные	5	5					
0			Хлеб пшеничный	9,1	9,1					
					Итого:	50,00	7,73	5,86	8,00	115,37
			Картофель	116	97,3					
	339	Картофельное пюре	Молоко	16,5	16,5					
			Масло сливочное	3,8	3,8					
			ш.ж	0.25	Итого:		2,24	3,52	14,98	100,65
			Чай сухой	0,25						
	412	Hor	Сахар Лимон	8,3 6,6	8,3					
	412	Чай с лимоном		125	5,8 125					
			Вода	123	123 Итого:	150,00	0,10	0,02	8,50	34,17
	-		Хлеб пшеничный	15			1,18	0,02	7,24	35,50
		Хлеб	Хлеб ржаной	25	25	25,00	1,65	0,13	8,35	43,33
		Alico	12.00 paulon		Итого:	23,00	1,00	3,50	3,53	10,00
	1	I	I			500,00	15,32	12,68	60,37	417,36
			Яйцо	0,1	0,1	200,00	13,34	14,00	00,07	717,50
			Молоко	80,7	80,7					
			Мука пшеничная	80,7	80,7					
¥		Оладьи с яблочным	Дрожжи	2,3	2,3					
Ħ	431	повидлом/сгущенным	Масло растительное	8,9						
Ħ		молоком	Caxap	2,8	2,8					
полдник			Сгущенное молоко	50						
			Повидло яблочное	50		50,00			25,62	102,48
					Итого:	170,00	19,53	1,84	103,82	548,52
	420	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток		180	180,00				
	720				Итого:		5,22	4,50	7,20	90,00
	T	ı	,			400,00	24,75	6,34	136,64	741,00
H		Чай с сахаром	Чай сухой	0,23	0,23					
ужин	411	•	Caxap	8,1	8,1		0,06	0,02	9,99	40,00
2	<u> </u>	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		20,00	1,58	0,20	9,66	47,33
	ļ				Итого:					
	ļ					200,00	1,64	0,22	19,65	87,33
						1 550,00	50,87	31,45	263,45	1 581,99

Big 10 Cym Monarounail		I	ды	ЕНЬ 4			1	Химический состав				
101 Сул молочинай с риссоной (Самар 1.2						icca	-		Хим	ический со		_
Page 101 Cym Monorounail e precone Cacap 1.2 1.2 1.5	(0 (блюда	Наименование блюда	Продукты	Брутго	;	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	Количеств каллорий
101 Cym Monovumsii c pucconos Examp												
1986 1997 1998			Суп молочный с рисовой									
144 Кофейный нашток 2, 2, 3, 5, 5, 5, 5, 5, 5, 5, 5, 5, 5, 5, 5, 5,		101	крупой				_					
14-3 Молоком 1-3				Масло сливочное		II.		150.00	2.00	0.00	12.62	00.20
14-3 Молоком 1-3				Кофейный напиток		ин		150,00	3,00	0,09	12,62	99,30
14-3 Молоком 1-3			Кофейный напиток с		_							
1 Ватон йодированный "Patient 25.2 25.3	4	414										
Витон Водированный Рабон 25.2 25.2 25.3 30.00 1.83 1.83 1.85				NOJORO		Ито		170.00	2.62	2,24	11,90	78,40
1			Батон йолированный		25,2			- /	7-			
1980 Фрукты свежие 105 100 100,00 0,46		1	-	Масло сливочное	5			30.00	1 93	5,66	10,96	102,00
1996 1996						111	1010.			7,99	35,48	279,70
1990 1990			Фрукты свежие	Фрукты свежие	105		100					
148 Рагу из овощей 148 149 148 149			TPYRIM EDEMINE	rc 1		ого:		100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
187 Суп картофельный с бобовыми (гороховый) Бода 105 150,000 3.07 150,000							_					
Морковь 9,6 7,2 150,00 3,97 150,0			Com vone 1				_			1		
Маслю делительное		87		•	9,6							
1323 Биточки рубленые изделия 14 10 16 16 16 16 16 16 16			(гороловый)							-		
Вройлеры цыплята I кат. 80 36,6 масло сливочное 1,6 1,6 1,6 масло сливочное 1,6				вода		Ит		150.00	3.07	3,21	9,68	79,95
148 Рагу из овощей Рагунтаний Рагун				Бройлеры цыплята I кат.				200,00	2,07	5,21	2,00	17,73
1990 13.3 3			Биточки публеные из	Масло сливочное	1,6		1,6					
148 Рагу из овощей Бульон или вода 40 40 40 40 40 40 40 4		323										
Неговария Нег				Молоко		Mare	_	50.00	7.40	7,70	4,95	119,16
100 100				Картофель		111	_	30,00	7,40	7,70	4,53	119,10
148				_ •								
148 Рагу из овощей Капуста свежая белокочания 14 10 Маслю растительное 4,2 4,2 4,2 4,2 4,2 4,2 4,2 4,2 4,2 4,2 4,2 4,2 4,4						_						
148 Рагу из овощей Масло растительное 4,2 4,2 4,2 4,2 4,2 4,4 4					_							
148												
148				Масло сливочное	5,2		5,2					
Масло сливочное 0,6									0,46	1,68	3,21	29,80
Натериарация 1,8 1,4	148	1	•	-		_						
Небора Первора Перв												
Томатное пюре 6 6 6 6 6 6 6 6 6				Морковь	3,2		2,4					
Надрадорования в омлете 1,8 1,8 1,8 1,9 1,10,00 1,27												
100 1,27 110,00 1,27 110,00 1,27 110,00 1,27 110,00 1,27 110,00 1,27 150,00 1,27 150,00 1,27 150,00 1,28												
110,00 1,27												
1412 Компот сухофруктов Сахар				•		Ит	ого:	110,00	1,27	7,62	7,86	104,76
150,00 0,33 150,00 0,33 150,00 1,18 15 15 15 15 15 15 15												
Веропарати 15 15 15 15 15 16 16 16		412	Компот сухофруктов	Caxap	6		6					
Веропарати 15 15 15 15 15 16 16 16					<u> </u>	Ит	ого:	150,00	0,33	0,02	20,83	85,00
263 Рыба запеченая в омлете Рыба минтай 60 57 Monoro 6 6 6 6 7 7 7 7 7 7					15		15	15,00		0,15	7,24	35,50
Page			Хлеб	Хлеб ржаной				25,00	1,65	0,30	8,35	43,33
Page 263 Page 3 апеченая в омлете Page 3 минтай 60 57 Moлоко 6 6 6 6 6 6 6 6 6						Ит	ого:	500.00	15.27	20.69	(2.12	407.50
Page				Рыба минтай	60		57	300,00	15,36	20,68	62,12	497,50
Варана развитення в омлете Масло сливочное 2 2 2 2 2 2 2 2 2					-							
Масло сливочное 2 2 2 2 2 2 2 2 2		263	Рыба запеченая в омлете				_					
Верпарация Ве			2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2				_			-		
Верект Овощи соленые 32 30 30,00 0,27				мука пшеничная	2	L V		60.00	9.80	3,27	1,92	76,50
Картофель			Овощи соленые	Овощи соленые	32					0,03	1,29	5,70
Най сухой 120,00 2,45 120,00 2,45 120,00 2,45 120,00 120				Картофель	133,3		102,6					
Най сухой 120,00 2,45 120,00 2,45 120,00 2,45 120,00 120		339	Картофельное пюре							-		
Най с сахаром Haй с ухой Had c сахаром Had c cахаром Had c cахаром				імасло сливочное		Ит		120.00	2.45	3,84	16,35	109,80
Най с сахаром Вода 130				Чай сухой				120,00	2,73	5,64	10,00	107,00
Небра 150 1		411	Чай с сахаром			7	_]					
Кондитерские изделия Кондитерские изделия 20 20 20,00 1,40			Campon	вода		[Z		150.00	001	0.01	C 00	30.00
Xлеб Хлеб пшеничный 20 20 20,00 1,58 400,00 15,54 411 Чай с сахаром Чай сухой 0,23 0,23 Сахар 8,1 8,1 180,00 0,06 Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный 20 20 20,00 1,58			Конлитерские изделия	Конлитерские изления		_				0,01 3,80	6,99 13,20	28,00 92,00
Най с сахаром Чай с сахаром 0,23 0,23 Сахар 8,1 8,1 180,00 0,06 Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный 20 20 20,00 1,58						_				0,20	9,66	47,33
411 Чай с сахаром Сахар 8,1 8,1 180,00 0,06 Хлеб пшеничный Хлеб пшеничный 20 20 20,000 1,58										11,15	49,41	359,33
		411	Чай с сахаром									
	•	411	_			-				0,02	9,99	40,00
Итого:			Алсо ишеничный	Алсо ишеничный	20		_	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33
200,00 1,64			1	1		41		200,00	1,64	0,22	19,65	87,33

			ДЕ	НЬ 5						
			, ,		есса		Хим	ический со		
Время	№ блюда	Наименование блюда	1	Брутго	Нетто	Выход	Белки	жиры	Углеводь	Количество каллорий
			Крупа геркулесовая	9	9					
		Com Management a	Молоко	105	105					
	101	Суп молочный с геркулесовой крупой	Caxap	1,2 45	1,2 45					
		теркулесовой крупой	Вода Масло сливочное	1,5	1.5					
Ā			IVIACSIO CSIMBO MOC		Итого:	150,00	4,44	4,44	13,44	111,60
3ABTPAK			Молоко Сахар	104						
34	416	Какао с молоком	Вода	73	73					
		Tuning & months in	Какао порошок	2,2	2,2					
			Батон йодированный "Ряб		Итого: 25,2	170,00	3,52	3,04	14,51	100,86
	1	Батон йодированный	Масло сливочное	5	5					
		"Рябинушка"с маслом]	Итого:		1,83	5,66	10,96	102,00
		Ī	Care American viv	100	100	350,00	9,79	13,14	38,91	314,46
10.00		Сок фруктовый	Сок фруктовый		100 Итого:	100,00	0,50		10,00	42,60
	L						- ,- 0		- 0,00	
			Свекла	30						
			Капуста свежая или кваше Картофель	15 16,0						
			Морковь	9,4	7					
			Лук репчатый	7,1	6					
	63	Борщ с капустой,	Caxap	1,5	1,5					
		картофелем, сметаной	Томат-паста	4,5	4,5					
			Масло растительное	3						
			Вода	120	120					
			Сметана		/ Итого:	150,00	1,09	2,95	7,65	61,50
									.,	
			Говядина	31,5	31,5					
ОБЕД	204	Тефтели мясные	Крупа рисовая	4,1	4,1					
00	304	(говядина)	Лук репчатый Масло сливочное	10,7	9,1 1,6					
			Масло сливочное	1,6	1,6					
			Мука пшеничная	3,3	3,3					
					Итого:	50,00	3,39	3,76	4,29	64,58
	210	- Макароны отварные с-	Макароные изделия	38,5	38,5					
	219	маслом	Масло сливочное	3,6	3,6 Итого:		4,22	0,60	22,83	113,74
			Повидло яблочное	18			.,	0,00	22,00	110,71
		Кисель из яблочного	Caxap	6		1				
	401	повидла	Крахмал картофельный	5,25		1				
			Вода	143	143 Итого:		0,06		16,62	66,40
			Хлеб пшеничный	15			1,18	0,15	7,24	35,50
		Хлеб	Хлеб ржаной	25	25	-	1,65	0,30	8,35	43,33
					Итого:	500,00	11,59	7,76	66,98	385,05
			Творог	108			11,39	7,70	00,20	303,03
			Мука пшеничная	14,9	14,9					
e.	244	Вареники ленивые	Яйцо Сахар	7,8 7,8						
É		Бареники ленивые	Масло сливочное	7	7					
			Сметана	7,5		120.00	17,82	15 70	10.43	200 00
полдник		A	Фрукты свежие	105		130,00	1/,82	15,78	18,42	288,00
		Фрукты свежие			Итого:	100,00	0,10	0,10	9,80	47,00
		Чай с сахаром	Чай сухой Сахар	0,2	0,2					
		тан с саларом			Итого:	150,00	0,04	0,01	6,99	28,00
_			I/	100	180	380,00 180,00	17,92 5,22	15,88 4,50	7,20	335,00 90,00
Ужин		Кисломолочный Хлеб пшеничный	Кисломолочный напиток Хлеб пшеничный	180 20		20,00	1,58	0,20	9,66	47,33
Š		2 DIGG HIMCHATHIBIN	main man		Итого:					
						200,00	6,80	4,70	16,86	137,33
			Итого:	за весь	ь день:	######	46,60	41,48	160,97	1 214,44

			ЛЕ	НЬ 6						
				Ma	cca		Хим	ический со		
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	Количество каллорий
			Яйцо	92	92					
			Молоко	32	32					
	229	Омлет натуральный	Масло сливочное	6	6					
			Масло сливочное	10	10					
					Итого:	130,00	11,46	22,80	2,20	254,00
뇤		Овощи соленые	Овощи соленые	42	40					
3ABTPAK			Haw armaw		Итого:	40,00	0,36	0,04	1,72	7,60
BJ			Чай сухой Сахар	0,25 8,3	0,25 8,3					
38	412	Чай с лимоном	Лимон	6,6	5,8					
	712	Tan C Jimmonom	Вода	125	125					
			Боди		Итого:	150,00	0,10	0,02	8,50	34,17
		F V V	Батон йодированный "Ряби		25,2	100,00	0,10	0,02	0,00	0.,17
	1	Батон йодированный	Масло сливочное	5	5					
		"Рябинушка"с маслом			Итого:	30,00	1,83	5,66	10,96	102,00
						350,00	13,75	28,52	23,38	397,77
10		Фрукты свежие/Сок	Фрумент с опести	100	100	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
-		фруктовый	Фрукты свежие	100	100					
			Картофель	70	58,6					
			Морковь	7,5	5,6					
	83	Суп картофельный	Лук репчатый	7,2	6					
			Масло растительное	1,5	1,5					
			1		Ітого:	150,00	1,40	1,69	9,98	60,75
			Бройлеры цыплята I кат.	65,8	47	,	, .	,		, .
			Масло сливочное	1,6	1,6					
	№329	Кнели куриные с рисом	Крупа рисовая	4,1	4,1					
—			Молоко	5	5					
ОБЕД				I	Итого:	50,00	14,13	11,73	4,39	180,11
0		Макароны отварные с	Макароные изделия	38,5	38,5					
	219	маслом	Масло сливочное	3,6	3,6					
		114441011			Итого:	110,00	4,22	0,60	22,83	113,74
			Сухофрукты	15	15					
	412	Компот сухофруктов	Caxap	6	6					
					**	4.50.00		0.00	***	0.5.00
			Хлеб пшеничный	15	Итого: 15	150,00 15,00	0,33 1,18	0,02 0,15	20,83 7,24	85,00 35,50
		Хлеб	Хлеб ржаной	25			1,65	0,30	8,35	43,33
		TEICO	лько ржиноп		Итого:	500,00	22,91	14,49	73,62	518,43
		I	I			,		21,12	,	210,10
			Молоко	112	112					
			Вода	45	45					
	99	Суп молочный манный	Крупа манная	9						
			Caxap	0,6	0,6					
			Масло сливочное	1,5	1,5 Итого:	150,00	3,90	3,80	12,30	99,15
			Мука пшеничная	27,8	27,8	130,00	3,70	3,00	12,30	77,13
			Дрожжи сухие	0,9	0,9					
ИK			Сахар	2,4	2,4					
полдник	441	Ватрушка с яблочным	Масло сливочное Яйцо	1,8 2,7	1,8 2,7					
JI.	771	повидлом	Яйцо	1,2	1,2					
ĭ			Масло растительное	2,4	2,4					
			Повидло яблочное	18	18	(0.00	4.50	4.40	20.24	155.00
	-		Кофейный напиток	2,2	Лтого: 2,2	60,00	4,78	4,40	29,24	175,80
		Va hairwii wa	Сахар	7,9	7,9					
	414	Кофейный напиток с	Вода	102	102					
		молоком	Молоко	85	85 A morros	150.00	2.62	224	11.00	70.40
			Хлеб пшеничный	20	Итого: 20	170,00	2,62	2,24	11,90	78,40
		Хлеб пшеничный			Итого:	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33
						400,00	12,88	10,64	63,10	400,68
н		Чай с сахаром	Чай сухой	0,23	0,23					
ужин	411	_	Caxap	8,1	8,1	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00
Ť	711	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33
					Итого:					
				за весь		200,00	1,64	0,22	19,65	87,33

			ДЕН	НЬ 7						
					ıcca		Хим	ический со	став	
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Брутго	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	Количество каллорий
			Крупа пшеничная	12,1	12					
			Молоко	105	105					
	101	Суп молочный с	Caxap	1,2	1,2					
	101	пшеничной крупой	Вода	45	45					
			Масло сливочное	1,5	1,5					
3ABTPAK					Итого:	150,00	3,00	0,09	12,62	99,30
Ē	1	Батон йодированный	Батон йодированный "Рябин	25,2	25,2					
A.B	1	"Рябинушка"с маслом	Масло сливочное	5	5 Итого:	30,00	1,83	5,66	10,96	102,00
m			Кофейный напиток	2,2	2,2	30,00	1,83	5,00	10,96	102,00
			Caxap	7,9	7,9					
	414	Кофейный напиток с	Вода	102	102					
		молоком	Молоко	85	85					
]	Итого:	170,00	2,62	2,24	11,90	78,40
						350,00	7,45	7,99	35,48	279,70
-0.		Фрукты свежие/Сок	Сок фруктовый		100	230,00	7,43	1,55	55,46	277,70
10.00		фруктовый	Фрукты свежие		105	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
		11.7			100	,	-,	-,	. ,	,,,,
			Свекла	30	22,5					
			Картофель	39,0	30,0					
			Морковь	9,4	7,1					
			Лук репчатый	7,2	6					
	64	Борщ с картофелем	Томат-паста	4,5	4,5					
	04	ворщ с картофелем	Масло растительное	3	3					
			Caxap	0,9	0,9					
			Бульон или вода	105	105					
			Сметана	7	,	.7				
				1	Итого:	150,00	1,23	3,00	8,46	65,85
			Говядина	36,6	36,6					
			Масло сливочное	2.2	2.2					
Ħ	299	Котлета рубленая	Молоко	3,3	3,3 11,6					
ОБЕД	299	(говядина)	Сухари панировочные	11,6	11,0					
0			Хлеб пшеничный	9,1	9,1					
			Алео пшеничный		Итого:	50,00	7,73	5,86	8,00	115,37
			Каша гречневая	40		30,00	7,73	3,00	0,00	113,37
	179	Каша гречневая	Масло сливочное	3,8						
	1//	рассыпчатая	Ividesio esimbo moc		Итого:	110,00	6,30	4,46	28,33	178,75
			Повидло яблочное	18		110,00	0,50	4,40	20,33	170,73
			Caxap	6						
	401	Кисель из яблочного	Крахмал картофельный	5,25				İ		
		повидла	Вода	143	143			1		1
					Итого:	150,00	0,06		16,62	66,40
			Хлеб пшеничный	15		15,00	1,18	0,15	7,24	35,50
		Хлеб	Хлеб ржаной	25	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,33
					Итого:	500,00	18,15	13,77	77,00	505,20
	1		Яйцо	0,1	0,1			-		1
			Молоко	80,7	80,7			1		
			Мука пшеничная	80,7	80,7			1		
J		Оладьи с яблочным	Дрожжи	2,3	2,3					
полдник	431	повидлом/сгущенным	Масло растительное	8,9	8,9					
H	1,51	молоком	Сахар	2,8						
го		- Toriono In	Сгущенное молоко	50						
Ĭ			Повидло яблочное	50		50,00			25,62	102,48
			-77		Итого:	170,00	19,53	1,84	103,82	548,52
			Кисломолочный напиток	180		180,00	5,22	4,50	7,20	90,00
		Кисломолочный напиток			Итого:	,00	-,	-,	. ,v	,
						400,00	24,75	6,34	136,64	741,00
		TT ~	Чай сухой	0,23	0,23	,	,	,	,	,00
H	411	Чай с сахаром	Caxap	8,1	8,1	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00
ужин	411	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		20,00	1,58	0,20	9,66	47,33
	<u> </u>				Итого:					
						200,00	1,64	0,22	19,65	87,33
	i		Итого	39 Bec	ь день:	1 550,00	52,39	28,72	278,57	1 660,23

			Ле	нь 8						
			A.		ісса		Хим	ический со	став	
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Брутго	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводь	Количество каллорий
			Крупа гречневая	12	12					
			Молоко	105	105					
	101	Суп молочный с	Caxap	1,2	1,2					
		гречневой крупой	Масло сливочное	1,5	1,5					
AK			Вода	45	45 Итого:	150,00	3,00	0,09	12,62	99,30
3ABTPAK			Кофейный напиток	2,2	2,2	130,00	3,00	0,09	12,02	99,30
3AE	41.4	Кофейный напиток со	Молоко сгущенное	31,3	31,3					
2.7	414	сгущенным молоком	Вода	168	168					
			F 0 0 11 7		Итого:	170,00	2,40	1,63	17,36	94,08
	1	Батон йодированный	Батон йодированный "Рябин Масло сливочное	25,2	25,2					
	•	"Рябинушка"с маслом	Macris Childs Inco		Итого:	30,00	1,83	5,66	10,96	102,00
						350,00	7,23	7,38	40,94	295,38
#		Фрукты свежие/Сок	Фрукты свежие/Сок фрукт	овый	1шт./100	100,00	0,50		10,10	42,60
			IC 1		2 -					
			Картофель	36	30 12					
		Суп картофельный с	Фасоль Морковь	12,1 9,6	7,2					
	87	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	Лук репчатый	7,2	6					
		оооовыми (фасоль)	Масло растительное	3	3					
			1		Итого:	150,00	3,07	3,21	9,68	79,95
			Говядина	36,6	36,6	,				
			Масло сливочное	3,3	3,3					
	299	Биточки рубленые	Молоко	11,6	11,6					
	277	(говядина)	Хлеб пшеничный	9,1	9,1					
Ħ			Сухари панировочные	5						
ОБЕД			Крупа рисовая	32,3	Итого: 32,3	50,00	7,73	5,86	8,00	115,37
0			Масло сливочное	4,1	4,1					
	334	Рис отварной с овощами	Морковь	14,7	12,5					
	331		Лук репчатый	13,1	10,4					
					Итого:	110,00	2,23	3,29	20,65	128,60
			Плоды шиповника сухие	15	15					
	417	Напиток из плодов	Caxap	7	7					
		шиповника	Вода	150	150 Итого:		0,51	0,21	14,23	61,00
			Хлеб пшеничный	15	15		1,18	0,15	7,24	35,50
		Хлеб	Хлеб ржаной	25			1,65	0,30	8,35	43,33
					Итого:	500,00	16,37	13,02	68,15	463,75
					7					
			Рыба минтай	61	45					
	271	Котлета рыбная	Молоко	15	15					
	271	запеченая	Хлеб пшеничный	11	11					
			Масло сливочное	3	3 Итого:	60,00	8,25	2,69	6,68	84,00
Æ			Картофель	133,3	102,6		3,23	2,07	0,00	37,00
полдник	225		Молоко	133,3	102,0					
Ţſſ	339	Картофельное пюре	Масло сливочное	4,2	4,2					
ĭ					Итого:	120,00	2,45	3,84	16,35	109,80
			Чай сухой	0,23	0,23					
	411	Чай с сахаром	Caxap	8,1	8,1					
			v c		Итого:		0,06	0,02	9,99	40,00
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20			1,58	0,20	9,66	47,33
	<u> </u>	Овощи соленые	Овощи соленые	21	20	20,00 400,00	0,18 12,52	0,02 6,77	0,86 43,54	3,80 284,93
			Чай сухой	0,23	0,23		14,34	0,77	43,34	404,73
Ħ		Чай с сахаром	Сахар	8,1	8,1					
ужин	411				Итого:	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00
S		Кондитерские изделия	Кондитерские изделия	20		-	1,40	3,80	13,20	92,00
					Итого:		· · · · · ·			
	1	TX				200,00	1,46	3,82	23,19	132,00
	1	Итого	за весь день			1 550,00	38,08	30,99	185,92	1 218,66
			I .							

			день		НЬ 9 Масса		V····			
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Ж иры миский со	Углеводь	Количеств
			**				Рe	Ж	Ϋ́ги	каллорий
			Крупа пшено Молоко	12,1 105	12 105					
		Суп молочный с пшенной	Сахар	1,2	1,2					
	101	крупой	Вода	45	45					
			Масло сливочное	1,5	1,5					
3ABTPAK				ı	Итого:	150,00	4,34	4,10	13,92	110,10
Ē			Молоко	104	104					
SA.B	416	Variana	Caxap	9	9					
L+)	416	Какао с молоком	Вода Какао порошок	73 2,2	73 2,2					
			Какао порошок		Итого:	170,00	3,52	3,04	14,51	100,86
		Батон йодированный	Батон йодированный "Рябин		25,2	210,00	-,	2,01	- 1,6-2	,
	1	"Рябинушка"с маслом	Масло сливочное	5	5					
		1 noming minute of minutes in			Итого:	30,00	1,83	5,66	10,96	102,00
10,00		Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100	350,00 100,00	9,69 0,50	12,80	39,39 10,20	312,96 42,60
10,00		сок фруктовый	сок фруктовый	100	100	100,00	0,30		10,20	42,00
			Сметана	7	7					
			Картофель	60	39					
			Морковь	7,5	5,6					
		Da	Лук репчатый	3,6	3					
	81	Рассольник "Ленинградский"	Масло растительное	3	3					
		ленині радский	Крупа перловая Огурец соленый	10	9					
			Вода или бульон	112	112					
			водании оупвен	112						
					Итого:	150,00	1,26	3,07	9,95	72,45
			Бройлеры цыплята I кат. Масло сливочное	80	36,6					
	323	Биточки рубленые из	Хлеб пшеничный	1,6 9,1	1,6 9,1					
		птицы	Молоко	13,3	13,3					
					Итого:	50,00	7,40	7,70	4,95	119,16
			Картофель	44	34					
			Морковь	20,1	16,8					
			Лук репчатый Кабачки*	17,6 18,8	14,7 12,5					
Д			Капуста свежая белокочанна		12,3					
ОБЕД			Масло растительное	4,2	4,2					
0			Масло сливочное	5,2	5,2					
			Соус томатный:		40		0,46	1,68	3,21	29,80
	148	Рагу из овощей	Бульон или вода	40	40					
			Масло сливочное	0,6	0,6					
			Мука пшеничная Морковь	1,8 3,2	1,8 2,4					
			Лук репчатый	1,3	1,1					
			Томатное пюре	6	6					
			Масло сливочное	1,8	1,8					
			Caxap	0,4	0,4					
					Итого:	110,00	1,27	7,62	7,86	104,76
			Чай сухой	0,25	0,25					
	412	Чай с лимоном	Сахар Лимон	8,3 6,6	8,3 5,8					
	412	чаи с лимоном	Вода	125	125					
			. ,		Итого:	150,00	0,10	0,02	8,50	34,17
			Хлеб пшеничный	15		15,00	1,18	0,15	7,24	35,50
		Хлеб	Хлеб ржаной	25	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,33
					Итого:	F00.00	12.22	20.51	F0.01	420.1-
			Творог	86	84	500,00	13,32	20,54	50,06	439,17
			Крупа манная	5,5	5,5					
			Caxap	7,3	7,3					
	251	Запекания из тророго	Яйцо	3,6гр	3,6гр					
×	231	Запеканка из творога	Масло сливочное	3,6	3,6					
H			Сухари панировочные	3,6	3,6					
полдник			Сметана	7	7 Итогог	120.00	(3.1.1	14.77	20.50	207.40
=			Чай сухой	0,23	Итого: 0,23	120,00	62,14	14,46	20,58	296,40
	411	Чай с сахаром	Сахар	8,1	8,1					
		1			Итого:	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00
		Фрукты свежие	Фрукты свежие	105	100		0.40	0.40	0.00	4= ^^
	1	1,		Ито)го:	100,00 400,00	0,40 62,60	0,40 14,88	9,80 40,37	47,00 383.40
н		Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	180	180	180,00	5,22	4,50	7,20	383,40 90,00
ужин		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20		20,00	1,58	0,20	9,66	47,33
	1				Итого:					
\$										
<u> </u>		1		за вес		200,00 1 550,00	6,80 92,91	4,70 52,92	16,86 156,88	137,33 1 315,46

			ДЕН	IЬ 10						
				Ma	cca		Хим	ический со Т	_	
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводі	Количество каллорий
			Яйцо	92	92			.``	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	жингории
			Молоко	32	32					
	229	Омлет натуральный	Масло сливочное	6	6					
			Масло сливочное	10	10					
• •]	Итого:	130,00	11,46	22,80	2,20	254,00
3ABTPAK		Овощи соленые	Овощи соленые	32	30	30,00	0,27	0,03	1,29	5,70
ΞΞ			Кофейный напиток Сахар	2,1 7,4	2,1 7,4					
XI.	414	Кофейный напиток с	Вода	95	95					
2.7	414	молоком	Молоко	79		•				
			1.10110110		Итого:	160,00	2,49	2,13	11,33	74,66
		F	Батон йодированный "Рябин		25,2	100,00	-,.,	2,10	11,00	7 1,00
	1	Батон йодированный "Рябинушка"с маслом	Масло сливочное	5						
		1 ябинушка с маслом			Итого:	30,00	1,83	5,66	10,96	102,00
			-			350,00	16,05	30,62	25,78	436,36
10.0		Фрукты свежие/Сок	Фрукты свежие	105	100				10.10	18.40
		фруктовый	Сок фруктовый	100	100	100,00	0,50		10,10	42,60
	 		Свекла	30	22			1		-
			Капуста свежая или квашенн	15	12			1		
			Картофель	16,0	10,4					
			Морковь	9,4	7					
		Form a remember	Лук репчатый	7,1	6			1		
	63	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	Томат-паста	4,5	4,5			-		
		картофелем, сметанои	Масло растительное	1,5	3					
			Сахар	1,5	1,5 120					
			Бульон или вода Сметана	7						
			Сметана		Итого:	150,00	1,09	2,95	7,65	61,50
			Говядина	18,7	18,7	130,00	1,09	2,93	7,03	01,50
			Масло сливочное	1,2	1,2					
			Яйцо	1,6гр.	1,6гр.					
Ħ	215	Г. б	Капуста свежая	37,9	30					
ОБЕД	315	Голубцы ленивые	Крупа рисовая	2,5	2,5					
\cup			Сметана	6	6					
			Лук репчатый	5	4,2					
) /		Итого:	50,00	4,37	2,80	29,36	67,89
	219	Макароны отварные с	Макароные изделия	38,5	38,5					
	219	маслом	Масло сливочное	3,6	3,6 Итого:	110,00	4,22	0,60	22,83	113,74
			Сухофрукты	15			4,22	0,00	22,63	113,74
			Сахар	6						
	412	Компот сухофруктов								
					Итого:	150,00	0,33	0,02	20,83	85,00
			Хлеб пшеничный	15		15,00	1,18	0,15	7,24	35,50
		Хлеб	Хлеб ржаной	25		25,00	1,65	0,30	8,35	43,33
					Итого:					
	1		Dryfe yewrei		4+	500,00	12,84	6,82	96,26	406,96
			Рыба минтай Масло сливочное	55						
			Масло сливочное Морковь	2 19	2 15			1		
		Котлета рыбная	Морковь Лук репчатый	7	5,2			1		
	272	любительская	Хлеб пшеничный	5	5,2					
¥			Яйцо	7гр.	7гр.					
полдник			Молоко	6	6					
Ħ					Итого:	60,00	8,25	2,69	6,68	84,00
10.		_	Крупа рисовая	39,2	39,2					
Ι	332	Рис отварной	Масло сливочное	4,9					_	
			Иой олуой		Итого:	120,00	2,92	4,29	29,34	167,76
	411	Чай с сахаром	Чай сухой Сахар	0,23 8,1	0,23 8,1			-		
	711	тан с сахаром	Силир		Итого:	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40			3,16	0,40	19,32	94,66
	1			10	70	400,00	14,39	7,40	65,33	386,42
			Чай сухой	0,23	0,23	700,00	17,37	/,40	00,00	300,44
ИН	411	Чай с сахаром	Сахар	8,1	8,1	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00
ужин		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20			1,58	0,02	9,66	47,33
>					Итого:	,	-,0	-,	-,	,50
		•	•			200,00	1,64	0,22	19,65	87,33
			Итого	за вес	ь день:	1 550,00	45,42	45,06	217,12	1 359,67
						•				