

**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)

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	130,00				
			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	42	42	40,00				
			Итого:						0,36	1,88
	412	Чай с лимоном	Чай сухой	0,25	0,25	150,00				
			Сахар	8,3	8,3					
			Лимон	6,6	5,8					
			Вода	125	125					
	Итого:						0,10	0,02	8,50	34,17
	1	Батон йодированный "Рябинушка" с маслом	Батон йодированный "Рябинушка"	25,2	25,2	30,00				
			Масло сливочное	5	5					
			Итого:						1,83	5,66
							350,00	13,75	30,36	24,03
10.00										
		Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100	100	0,50		10,10	42,60
ОБЕД	116	Бульон с гречками	Бройлеры цыпята 1 кат.			150,00				
			Укроп (зелень)	2	1,5					
			Хлеб пшеничный	28,1	23,6		1,87	0,23	11,41	55,23
			Итого:						2,34	0,24
	323	Биточки рубленые из птицы	Бройлеры цыпята I кат.	80	36,6	50,00				
			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	110,00				
			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 соленные	Овощи соленные	32	30	30,00	0,27	0,03	1,29	5,70
	412	Компот сухофруктов	Сухофрукты	15	15	150,00				
Сахар			6	6						
Итого:					0,33		0,02	20,83	85,00	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15,00	1,18	0,15	7,24	35,50	
		Хлеб ржаной	15	15	15,00	0,99	0,18	5,01	26,10	
		Итого:								
						520,00	16,61	11,84	83,70	516,19
ПОЛДНИК	251	Запеканка из творога	Творог	86	84	120,00				
			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	9	9					
	Итого:					62,14	14,46	20,58	296,40	
	416	Какао с молоком	Молоко	110	110	180,00				
			Сахар	10	10					
			Какао порошок	2	2					
	Итого:					3,67	3,19	15,82	107,00	
	Фрукты свежие	Фрукты свежие	105	100	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	
						400,00	66,21	18,05	46,20	450,40
УЖИН	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,23	0,23	180,00				
			Сахар	8,1	8,1		0,06	0,02	9,99	40,00
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33
	Итого:									
						200,00	1,64	0,22	19,65	87,33
	Итого за весь день:					#####	98,71	60,47	183,68	1 514,69

Время	№ блюда	Наименование блюда	ДЕНЬ 2			Выход	Химический состав			Количество во калорий
			Продукты	Масса			Белки	Жиры	Углево	
				Брутто	Чисто					
ЗАВТРАК	99	Суп молочный манный	Молоко	112	112	150,00				
			Вода	45	45					
			Крупа манная	9	9					
			Сахар	0,6	0,6					
			Масло сливочное	1,5	1,5					
	Итого:									
	414	Кофейный напиток со сгущенным молоком	Кофейный напиток	2,2	2,2	170,00				
			Молоко сгущенное	31,3	31,3					
			Вода	168	168					
	Итого:									
	1	Батон йодированный "Рябин"	Батон йодированный "Рябин"	25,2	25,2	30,00				
			Масло сливочное	5	5					
Итого:										
						350,00	8,13	11,09	40,62	295,23
10.00		Фрукты свежие	Фрукты свежие		105	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ОБЕД	83	Суп картофельный	Картофель	70	58,6	150,00				
			Морковь	7,5	5,6					
			Лук репчатый	7,2	6					
			Масло растительное	1,5	1,5					
	Итого:									
	315	Голубцы ленивые	Говядина	18,7	18,7	50,00				
			Масло сливочное	1,2	1,2					
			Яйцо	1,6гр.	1,6гр.					
			Капуста свежая	37,9	30					
			Крупа рисовая	2,5	2,5					
			Сметана	6	6					
			Лук репчатый	5	4,2					
			Итого:							
	179	Каша гречневая рассыпчатая	Каша гречневая	40	40	110,00				
			Масло сливочное	3,8	3,7					
	Итого:									
	417	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сухие	15	15	150,00				
			Сахар	7	7					
			Вода	150	150					
	Итого:									
		Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15,00	1,19	0,15	7,25	35,50
			Хлеб ржаной	25	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,33
Итого:										
						500,00	15,42	9,61	97,50	447,22
ПОЛДНИК	274	Шницель рыбный натуральный	Минтай	65	51	60,00				
			Масло растительное	2	2					
			Лук репчатый	12	10					
			Яйцо	2гр.	2гр.					
			Молоко	5	5					
			Масло сливочное	5	5					
			Сухари панировочные	7	7					
	Итого:									
	339	Картофельное пюре	Картофель	133,3	102,6	120,00				
			Молоко	18	18					
			Масло сливочное	4,2	4,2					
	Итого:									
	Хлеб		Хлеб пшеничный	20	20	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33
	Итого:									
411	Кондитерские изделия	Кондитерские изделия	20	20	20,00	1,40	3,80	13,20	92,00	
		Чай сухой	0,23	0,23	180,00					
		Сахар	8,1	8,1						
Итого:										
						400,00	14,46	10,54	55,04	372,13
УЖИН	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,23	0,23	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00
			Сахар	8,1	8,1					
		Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	20	20	20,00	1,58	0,20	9,66
Итого:										
						200,00	1,64	0,22	19,65	87,33
	Итого за весь день:					1 550,00	40,05	31,86	222,61	1 248,91

ДЕНЬ 3										
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество в каллорий
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углево	
ЗАВТРАК	100	Суп молочный с макаронными изделиями	Молоко	105	105	150,00				
			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	170,00				
			Сахар	7,9	7,9					
			Вода	102	102					
			Молоко	85	85					
	Итого:						2,62	2,24	11,90	78,40
	1	Батон йодированный "Рябин" "Рябинушка" с маслом	Батон йодированный "Рябин"	25,2	25,2	30,00				
			Масло сливочное	5	5					
Итого:							1,83	5,66	10,96	102,00
						350,00	8,76	11,81	36,99	289,30
10		Фрукты свежие	Фрукты свежие	100	100	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
		Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100					
ОБЕД	91	Суп картофельный с клецками	Картофель	40	30	150,00				
			Вода	112,5	112,5					
			Лук репчатый	7,2	6					
			Морковь	7,5	5,6					
			Масло растительное	1,5	1,5					
			Итого:							1,24
	128	Клецки мучные	Мука пшеничная	9,2	9,2					
			Масло сливочное	1	1					
			Яйцо	2,6	2,6					
			Вода	14,5	14,5					
	Итого:					.30	1,18	0,97	5,75	36,44
	299	Котлета рубленая (говядина)	Говядина	36,6	36,6	50,00				
			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	110,00				
			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	150,00					
		Сахар	8,3	8,3						
		Лимон	6,6	5,8						
		Вода	125	125						
	Итого:					0,10	0,02	8,50	34,17	
	Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15,00	1,18	0,15	7,24	35,50	
		Хлеб ржаной	25	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,33	
Итого:										
						500,00	15,32	12,68	60,37	417,36
ПОЛДНИК	431	Оладьи с яблочным повидлом/сгущенным молоком	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					
			Сгущенное молоко	50	50					
	Повидло яблочное			50	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				
Итого:					5,22	4,50	7,20	90,00		
						400,00	24,75	6,34	136,64	741,00
УЖИН	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,23	0,23					
			Сахар	8,1	8,1	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33	
		Итого:								
						200,00	1,64	0,22	19,65	87,33
			Итого за весь день:			1 550,00	50,87	31,45	263,45	1 581,99

Время	№ блюда	Наименование блюда	ДЕНЬ 4			Выход	Химический состав			Количество каллорий		
			Продукты	Масса			Белки	Жиры	Углеводы			
				Брутто	Нетто							
Завтрак	101	Суп молочный с рисовой крупой	Крупа рисовая	9	9	150,00	3,00	0,09	12,62	99,30		
			Молоко	105	105							
			Сахар	1,2	1,2							
			Вода	45	45							
			Масло сливочное	1,5	1,5							
				Итого:								
	414	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	2,2	2,2	170,00	2,62	2,24	11,90	78,40		
			Сахар	7,9	7,9							
			Вода	102	102							
			Молоко	85	85							
				Итого:								
	1	Батон йодированный "Рябинка" с маслом	Батон йодированный "Рябинка"	25,2	25,2	30,00	1,83	5,66	10,96	102,00		
			Масло сливочное	5	5							
				Итого:		350,00	7,45	7,99	35,48	279,70		
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	36	30	150,00	3,07	3,21	9,68	79,95		
			Горох лущенный	12,1	12							
			Лук репчатый	7,2	6							
			Морковь	9,6	7,2							
			Масло растительное	3	3							
			Вода	105	105							
											Итого:	
			323	Биточки рубленые из птицы	Бройлеры цыплята I кат.						80	36,6
	Масло сливочное	1,6			1,6							
	Хлеб пшеничный	9,1			9,1							
	Молоко	13,3			13,3							
				Итого:								
	148	Рагу из овощей	Картофель	44	34		0,46	1,68	3,21	29,80		
			Морковь	20,1	16,8							
			Лук репчатый	17,6	14,7							
			Кабачки*	18,8	12,5							
			Капуста свежая белокочанная	14	10							
			Масло растительное	4,2	4,2							
			Масло сливочное	5,2	5,2							
			Соус томатный:		40							
			Бульон или вода	40	40							
			Масло сливочное	0,6	0,6							
				Мука пшеничная	1,8	1,8	110,00	1,27	7,62	7,86	104,76	
				Морковь	3,2	2,4						
Лук репчатый				1,3	1,1							
Томатное пюре				6	6							
Масло сливочное				1,8	1,8							
Сахар				0,4	0,4							
				Итого:								
412				Компот сухофруктов	Сухофрукты	15						15
		Сахар	6		6							
					Итого:							
			Хлеб		Хлеб пшеничный	15	15	15,00	1,18	0,15	7,24	35,50
Хлеб ржаной				25	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,33		
				Итого:								
						500,00	15,36	20,68	62,12	497,50		
ПОЛДНИК		263	Рыба запеченная в омлете	Рыба минтай	60	57	60,00	9,80	3,27	1,92	76,50	
				Молоко	6	6						
	Яйцо			15гр.	15гр.							
	Масло сливочное			2	2							
	Мука пшеничная			2	2							
				Итого:								
	339	Картофельное пюре	Овощи соленные	32	30	30,00	0,27	0,03	1,29	5,70		
			Картофель	133,3	102,6							
			Молоко	18	18							
			Масло сливочное	4,2	4,2							
				Итого:		120,00	2,45	3,84	16,35	109,80		
	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,2	0,2	150,00	0,04	0,01	6,99	28,00		
			Сахар	7	7							
			Вода	130	130							
			Итого:									
	Кондитерские изделия	Кондитерские изделия	20	20	20,00	1,40	3,80	13,20	92,00			
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33		
					400,00	15,54	11,15	49,41	359,33			
УЖИН	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,23	0,23	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00		
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20						20,00	1,58
				Итого:								
					200,00	1,64	0,22	19,65	87,33			
				Итого за весь день:		1 550,00	39,99	40,04	166,66	1 223,86		

Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	ДЕНЬ 5		Выход	Химический состав			Количество каллорий
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	101	Суп молочный с геркулесовой крупой	Крупа геркулесовая	9	9	150,00				
			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	170,00				
			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 "Рябинушка"	25,2	25,2	30,00				
			Масло сливочное	5	5					
	Итого:							1,83	5,66	10,96
						350,00	9,79	13,14	38,91	314,46
10.00		Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100	100,00	0,50		10,00	42,60
	Итого:									
ОБЕД	63	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	Свекла	30	22	150,00	1,09	2,95	7,65	61,50
			Капуста свежая или квашеная	15	12					
			Картофель	16,0	14,0					
			Морковь	9,4	7					
			Лук репчатый	7,1	6					
			Сахар	1,5	1,5					
			Томат-паста	4,5	4,5					
			Масло растительное	3	3					
			Вода	120	120					
			Сметана	7	7					
			Итого:							
	304	Тефтели мясные (говядина)				50,00	3,39	3,76	4,29	64,58
			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:							
	219	Макаронные изделия с маслом	Макаронные изделия	38,5	38,5	110,00	4,22	0,60	22,83	113,74
			Масло сливочное	3,6	3,6					
			Итого:							
	401	Кисель из яблочного повидла	Повидло яблочное	18	18	150,00	0,06		16,62	66,40
			Сахар	6	6					
			Крахмал картофельный	5,25	5,25					
			Вода	143	143					
			Итого:							
		Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15,00	1,18	0,15	7,24	35,50
			Хлеб ржаной	25	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,33
Итого:										
500,00						11,59	7,76	66,98	385,05	
ПОЛДНИК	244	Вареники ленивые	Творог	108	106	130,00	17,82	15,78	18,42	288,00
			Мука пшеничная	14,9	14,9					
			Яйцо	7,8	7,8					
			Сахар	7,8	7,8					
			Масло сливочное	7	7					
			Сметана	7,5	7,5					
			Итого:							
		Фрукты свежие	Фрукты свежие	105	100	100,00	0,10	0,10	9,80	47,00
			Итого:							
		Чай с сахаром	Чай сухой	0,2	0,2	150,00	0,04	0,01	6,99	28,00
Сахар			7	7						
Итого:										
						380,00	17,92	15,88	28,22	335,00
Ужин		Кисломолочный	Кисломолочный напиток	180	180	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33
		Итого:								
						200,00	6,80	4,70	16,86	137,33
		Итого за весь день:				#####	46,60	41,48	160,97	1 214,44

	ДЕНЬ 6									
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество каллорий
				Брутто	Нетто		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
		Овощи соленые	Овощи соленые	42	40	40,00	0,36	0,04	1,72	7,60
			Итого:							
	412	Чай с лимоном	Чай сухой	0,25	0,25	150,00				
			Сахар	8,3	8,3					
			Лимон	6,6	5,8					
			Вода	125	125					
			Итого:				0,10	0,02	8,50	34,17
	1	Батон йодированный "Рябин" "Рябинушка"с маслом	Батон йодированный "Рябин"	25,2	25,2					
			Масло сливочное	5	5					
		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 фруктовый	Фрукты свежие	100	100	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00
				100	100					
ОБЕД	83	Суп картофельный	Картофель	70	58,6	150,00				
			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 цыпленка I кат.	65,8	47	50,00				
			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	110,00				
			Масло сливочное	3,6	3,6					
			Итого:				4,22	0,60	22,83	113,74
	412	Компот сухофруктов	Сухофрукты	15	15	150,00				
			Сахар	6	6					
Итого:							0,33	0,02	20,83	85,00
		Хлеб пшеничный	15	15	15,00	1,18	0,15	7,24	35,50	
		Хлеб ржаной	25	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,33	
		Итого:			500,00	22,91	14,49	73,62	518,43	
ПОЛДНИК	99	Суп молочный манный	Молоко	112	112	150,00				
			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 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	Кофейный напиток	2,2	2,2	170,00				
			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	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33	
		Итого:								
						400,00	12,88	10,64	63,10	400,68
УЖИН	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,23	0,23					
			Сахар	8,1	8,1	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33
			Итого:							
						200,00	1,64	0,22	19,65	87,33
		Итого за весь день:			1 550,00	51,58	54,27	189,55	1 451,21	

ДЕНЬ 7											
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество каллорий	
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	101	Суп молочный с пшеничной крупой	Крупа пшеничная	12,1	12	150,00					
			Молоко	105	105						
			Сахар	1,2	1,2						
			Вода	45	45						
			Масло сливочное	1,5	1,5		3,00	0,09	12,62	99,30	
	1	Батон йодированный "Рябин" "Рябинушка" с маслом	Батон йодированный "Рябин"	25,2	25,2	30,00					
			Масло сливочное	5	5						
	Итого:					1,83	5,66	10,96	102,00		
	414	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	2,2	2,2	170,00					
			Сахар	7,9	7,9						
			Вода	102	102						
			Молоко	85	85		2,62	2,24	11,90	78,40	
	Итого:					2,62	2,24	11,90	78,40		
							350,00	7,45	7,99	35,48	279,70
10.00		Фрукты свежие/Сок фруктовый	Сок фруктовый		100						
			Фрукты свежие		105	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	
ОБЕД	64	Борщ с картофелем	Свекла	30	22,5						
			Картофель	39,0	30,0						
			Морковь	9,4	7,1						
			Лук репчатый	7,2	6						
			Томат-паста	4,5	4,5						
			Масло растительное	3	3						
			Сахар	0,9	0,9						
			Бульон или вода	105	105						
			Сметана	7	7	.7					
	Итого:			150,00		1,23	3,00	8,46	65,85		
	299	Котлета рубленая (говядина)	Говядина	36,6	36,6	50,00					
			Масло сливочное	3,3	3,3						
			Молоко	11,6	11,6						
			Сухари панировочные	5	5						
			Хлеб пшеничный	9,1	9,1		7,73	5,86	8,00	115,37	
	Итого:										
	179	Каша гречневая рассыпчатая	Каша гречневая	40	40	110,00					
			Масло сливочное	3,8	3,8						
	Итого:			110,00		6,30	4,46	28,33	178,75		
	401	Кисель из яблочного повидла	Повидло яблочное	18	18	150,00					
			Сахар	6	6						
			Крахмал картофельный	5,25	5,25						
			Вода	143	143						
		Итого:			150,00		0,06		16,62	66,40	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15,00	1,18	0,15	7,24	35,50
				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		
ПОЛДНИК	431	Оладьи с яблочным повидлом/сгущенным молоком	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						
			Сгущенное молоко	50	50						
	Повидло яблочное	50	50	50,00			25,62	102,48			
	Итого:			170,00		19,53	1,84	103,82	548,52		
		Кисломолочный напиток	180	180	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00		
Итого:											
						400,00	24,75	6,34	136,64	741,00	
УЖИН	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,23	0,23						
			Сахар	8,1	8,1	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00	
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33	
	Итого:										
						200,00	1,64	0,22	19,65	87,33	
Итого за весь день:						1 550,00	52,39	28,72	278,57	1 660,23	

Время	№ блюда	Наименование блюда	День 8			Выход	Химический состав			Количество каллорий
			Продукты	Масса			Белки	Жиры	Углеводы	
				Брутто	Нетто					
ЗАВТРАК	101	Суп молочный с гречневой крупой	Крупа гречневая	12	12	150,00				
			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	2,2	170,00				
			Молоко сгущенное	31,3	31,3					
			Вода	168	168					
	Итого:					2,40	1,63	17,36	94,08	
	1	Батон йодированный "Рябин" "Рябинушка" с маслом	Батон йодированный "Рябин"	25,2	25,2					
			Масло сливочное	5	5					
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 фруктовый		1шт./100	100,00	0,50		10,10	42,60
ОБЕД	87	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	Картофель	36	30	150,00				
			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
	299	Биточки рубленые (говядина)	Говядина	36,6	36,6	50,00				
			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
	334	Рис отварной с овощами	Крупа рисовая	32,3	32,3	110,00				
			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		
	417	Напиток из плодов шиповника	Плоды шиповника сухие	15	15	150,00				
			Сахар	7	7					
			Вода	150	150					
			Итого:					0,51	0,21	14,23
		Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15,00	1,18	0,15	7,24	35,50
			Хлеб ржаной	25	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,33
Итого:					500,00	16,37	13,02	68,15	463,75	
ПОЛДНИК	271	Котлета рыбная запеченая	Рыба минтай	61	45	60,00				
			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	120,00				
			Молоко	18	18					
			Масло сливочное	4,2	4,2					
	Итого:				2,45	3,84	16,35	109,80		
	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,23	0,23	180,00				
Сахар			8,1	8,1						
Итого:					0,06	0,02	9,99	40,00		
		Хлеб	Хлеб пшеничный	20	20	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33
		Овощи соленые	Овощи соленые	21	20	20,00	0,18	0,02	0,86	3,80
						400,00	12,52	6,77	43,54	284,93
УЖИН	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,23	0,23					
			Сахар	8,1	8,1					
		Итого:				180,00	0,06	0,02	9,99	40,00
		Кондитерские изделия	Кондитерские изделия	20	20	20,00	1,40	3,80	13,20	92,00
Итого:										
						200,00	1,46	3,82	23,19	132,00
Итого за весь день						1 550,00	38,08	30,99	185,92	1 218,66

ДЕНЬ 9												
Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	Масса		Выход	Химический состав			Количество каллорий		
				Брутто	Нетто		Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	101	Суп молочный с пшенной крупой	Крупа пшено	12,1	12	150,00						
			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	170,00						
			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	30,00						
			Масло сливочное	5	5							
		Итого:				1,83	5,66	10,96	102,00			
						350,00	9,69	12,80	39,39	312,96		
10,00		Сок фруктовый	Сок фруктовый	100	100	100,00	0,50		10,20	42,60		
ОБЕД	81	Рассольник "Ленинградский"	Сметана	7	7	150,00						
			Картофель	60	39							
			Морковь	7,5	5,6							
			Лук репчатый	3,6	3							
			Масло растительное	3	3							
			Крупа перловая	3	3							
			Огурец соленый	10	9							
			Вода или бульон	112	112							
					Итого:					1,26	3,07	9,95
	323	Биточки рубленные из птицы	Бройлеры цыпята I кат.	80	36,6	50,00						
			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		
			Картофель	44	34							
			Морковь	20,1	16,8							
			Лук репчатый	17,6	14,7							
			Кабачки*	18,8	12,5							
			Капуста свежая белокочанная	14	10							
			Масло растительное	4,2	4,2							
			Масло сливочное	5,2	5,2							
	148	Рагу из овощей	Соус томатный:		40	110,00	0,46	1,68	3,21	29,80		
			Бульон или вода	40	40							
Масло сливочное			0,6	0,6								
Мука пшеничная			1,8	1,8								
Морковь			3,2	2,4								
Лук репчатый			1,3	1,1								
Томатное пюре			6	6								
Масло сливочное			1,8	1,8								
Сахар			0,4	0,4								
				Итого:					1,27	7,62	7,86	104,76
412			Чай с лимоном	Чай сухой	0,25		0,25	150,00				
				Сахар	8,3		8,3					
				Лимон	6,6		5,8					
	Вода	125		125								
		Итого:				0,10	0,02	8,50	34,17			
	Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15,00	1,18	0,15	7,24	35,50			
		Хлеб ржаной	25	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,33			
		Итого:										
						500,00	13,32	20,54	50,06	439,17		
ПОЛДИК	251	Запеканка из творога	Творог	86	84	120,00						
			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	7	7							
			Итого:				62,14	14,46	20,58	296,40		
	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,23	0,23	180,00						
			Сахар	8,1	8,1							
			Итого:				0,06	0,02	9,99	40,00		
		Фрукты свежие	Фрукты свежие	105	100	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00		
					Итого:							
						400,00	62,60	14,88	40,37	383,40		
УЖИН		Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток	180	180	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00		
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33		
				Итого:								
						200,00	6,80	4,70	16,86	137,33		
						1 550,00	92,91	52,92	156,88	1 315,46		

Время	№ блюда	Наименование блюда	Продукты	ДЕНЬ 10		Выход	Химический состав			Количество каллорий
				Масса			Белки	Жиры	Углеводы	
				Брутто	Чисто					
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
		Овощи соленые	Овощи соленые	32	30	30,00	0,27	0,03	1,29	5,70
	414	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	2,1	2,1	160,00				
			Сахар	7,4	7,4					
			Вода	95	95					
			Молоко	79	79					
			Итого:				2,49	2,13	11,33	74,66
	1	Батон йодированный "Рябин" "Рябинушка" с маслом	Батон йодированный "Рябин"	25,2	25,2	30,00				
Масло сливочное			5	5						
			Итого:			30,00	1,83	5,66	10,96	102,00
						350,00	16,05	30,62	25,78	436,36
10.00		Фрукты свежие/Сок фруктовый	Фрукты свежие	105	100					
			Сок фруктовый	100	100	100,00	0,50		10,10	42,60
ОБЕД	63	Борщ с капустой, картофелем, сметаной	Свекла	30	22	150,00				
			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:				1,09	2,95	7,65	61,50
			315	Голубцы ленивые	Говядина		18,7	18,7	50,00	
	Масло сливочное	1,2			1,2					
	Яйцо	1,6гр.			1,6гр.					
	Капуста свежая	37,9			30					
	Крупа рисовая	2,5			2,5					
	Сметана	6			6					
	Лук репчатый	5			4,2					
	Итого:			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:			110,00	4,22	0,60	22,83
412	Компот сухофруктов	Сухофрукты	15	15	150,00					
		Сахар	6	6						
		Итого:				0,33	0,02	20,83	85,00	
		Хлеб	Хлеб пшеничный	15	15	15,00	1,18	0,15	7,24	35,50
			Хлеб ржаной	25	25	25,00	1,65	0,30	8,35	43,33
			Итого:			500,00	12,84	6,82	96,26	406,96
ПОЛДНИК	272	Котлета рыбная любительская	Рыба минтай	55	41	60,00				
			Масло сливочное	2	2					
			Морковь	19	15					
			Лук репчатый	7	5,2					
			Хлеб пшеничный	5	5					
			Яйцо	7гр.	7гр.					
			Молоко	6	6					
	Итого:			8,25	2,69	6,68	84,00			
	332	Рис отварной	Крупа рисовая	39,2	39,2	120,00				
			Масло сливочное	4,9	4,9					
				Итого:			2,92	4,29	29,34	167,76
	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,23	0,23	180,00				
Сахар			8,1	8,1						
Итого:					0,06		0,02	9,99	40,00	
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	40	40	40,00	3,16	0,40	19,32	94,66
						400,00	14,39	7,40	65,33	386,42
УЖИН	411	Чай с сахаром	Чай сухой	0,23	0,23					
			Сахар	8,1	8,1	180,00	0,06	0,02	9,99	40,00
		Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	20	20,00	1,58	0,20	9,66	47,33
			Итого:							
						200,00	1,64	0,22	19,65	87,33
			Итого за весь день:			1 550,00	45,42	45,06	217,12	1 359,67