Подписано цифровой подписью: Валентина Коликова
Дата: 2022.11.02 13:44:02 +03'00'

Утверждаю
Заведующий МКДОУ детским садом «Малыш»:
_____В.М. Коликова
«__» _____20___ г.

МКДОУ детский сад «Малыш»

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет

10,5-часовое пребывание

1 – ый день

Название блюд и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Минер. вещества, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	C	
Завтрак													
Вермишель отварная с маслом			150	5,9	8,11	31,29	229,76	7	0,8	0,06	0,02	0	49
Яйцо вареное			20	2,55	2,3	0,15	31,5	11	0,5	0,015	0,09	0	209
- вермишель	65	65											
- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	4	4											
- соль йодированная	1	1											
- яйцо	20	20											
Чай с сахаром			200	0,16	0	14	53,06	0,35	0,06	0	0	0	113
- чай (заварка)	0,6	0,6											
- сахар	8	8											
Хлеб пшеничный с маслом			40/5	2,3	4,36	14,62	108	6,6	0,34	0,03	0,03	0	1
- хлеб пшеничный	40	40											
- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	5	5											
Второй завтрак													

10^{00} **Апельсин**	100	80	80	0,9	0,2	10,3	40	24,8	0,1	0,04	0,02	26,6	368
Всего за завтрак				**11,81**	**14,97**	**70,36**	**462,32**	**49,75**	**1,8**	**0,145**	**0,16**	**26,6**	
Обед													
Суп крестьянский на мясном бульоне			250	3,025	2,025	16,5	165,44	47,75	1,15	0,125	0,075	8,85	134
- говядина I кат.	31,2	23,4											
- картофель с 01.09-31.10	93	70											
с 31.10-31.12	100	70											
с 31.12-28.02	107	70											
с 29.02-01.09	116	70											
- морковь до01.01	12,5	10											
- морковь с 01.01	13	10											
- лук репчатый	12	10											
- рис или пшено, или перловая крупа	10	10											
- масло растительное	2	2											
- соль йодированная	1	1											
Суфле рыбное			75	12,3	9,2	2,1	140	29,3	0,4	0,03	0,08	0,01	208
- горбуша потрошеная	102	68											
- или минтай	145	67											
- молоко с м.д.ж. 3,2%	26	26											
- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	8,5	8,5											
- мука пшеничная	3	3											
- яйцо куриное 1/3 шт.	1/3 шт.	11											
- соль йодированная	1	1											
Картофельное пюре			150	3,05	5,24	18,06	142	46,18	1,06	0,14	0,10	17,95	206
- картофель с 01.09-31.10	170	128											
с 31.10-31.12	183	128											
с 31.12-28.02	197	128											
с 29.02-01.09	214	128											
- молоко с м.д.ж. 2,5-3,2%	24	24											
- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	5	5											
- соль йодированная	1	1											

Компот из свежих фруктов			200	7,76	7,76	17,86	142	14,22	0,48	0,006	0,004	3,2	631
- яблоки	22	19,4											
- или груши	22	19,4											
- сахар	16	16											
Хлеб ржаной	40	40	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0	1
Всего за обед				**28,585**	**31,775**	**69,14**	**725,44**	**146,75**	**3,71**	**0,351**	**0,289**	**30,01**	
Полдник													
Каша рисовая молочная			200	6,98	10,4	25	222,38	184	1,5	0,1	0,22	0,9	33
- рис	15	15											
- молоко с м.д.ж. 3,2%	190	190											
- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	4	4											
- сахар	9	9											
- соль йодированная	0,5	0,5											
Молоко	180	180	180	5,22	4,5	8,64	97,2	216	0,2	0,07	0,28	2,34	965
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,1	1,2	19,7	104	7,6	0,48	0,04	0,03	0	1
Всего за полдник				**15,3**	**16,1**	**53,34**	**423,58**	**407,6**	**2,18**	**0,21**	**0,53**	**3,24**	
Всего за день				**55,695**	**62,845**	**192,84**	**1611,34**	**604,1**	**7,69**	**0,706**	**0,979**	**59,85**	

2 – ой день

Название блюд и продуктов	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Выход, г**	**Химический состав**				**Минер. вещества, мг**		**Витамины, мг**			**№ рецептуры**
				Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энерг. ценность, ккал**	**Ca**	**Fe**	**B_1**	**B_2**	**C**	
Завтрак													
Каша кукурузная молочная			200	6,24	10,03	13,98	231,83	187,92	0,08	0,08	0,21	1,54	91
- крупа кукурузная	25	25											
- молоко с м.д.ж. 3,2%	150	150											
- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	6	6											
- сахар	5	5											
- соль йодированная	0,5	0,5											
Какао на молоке			200	6,2	6,2	25,34	181,18	220	0,8	0,08	0,28	2,34	22

- какао-порошок	1,5	1,5											
- молоко с м.д.ж. 3,2%	120	120											
- сахар	9	9											
Хлеб пшеничный			40	3,1	1,2	19,7	104	7,6	0,48	0,04	0,03	0	1
- хлеб пшеничный	40	40											
Второй завтрак													
10^{00} **Яблоко**	100	80	80	0,46	0	11,96	51,75	16	2,2	0,03	0,02	10	368
Всего за завтрак				**16**	**17,43**	**70,98**	**568,76**	**431,52**	**3,56**	**0,23**	**0,54**	**13,88**	
Обед													
Суп картофельный с рыбой			250	24,64	2,66	13,19	194,1	70	0,9	0,1	17,58	7,3	96
- рыба свежая	20	19											
- картофель с 01.09-31.10	52	39											
с 31.10-31.12	55	39											
с 31.12-28.02	60	39											
с 29.02-01.09	65	39											
- морковь	10	8											
- лук репчатый	10	8											
- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	2	2											
- соль йодированная	1	1											
Тефтели из говядины			70	8,98	9,49	7,31	150,5	4,59	0,23	0,04	0,04	0,79	174
- говядина	62	45											
- рис	6	6											
- яйцо 1/13 шт.	1/13 шт.	3											
- лук репчатый	21	18											
- масло растительное	6	6											
- мука пшеничная	4	4											
- соль йодированная	1	1											
Овощное рагу			150	3,76	5,1	14,65	122,2	95	1,1	0,09	0,12	8,4	64
- картофель с 01.09-31.10	100	75											
с 31.10-31.12	107	75											
с 31.12-28.02	115	75											

с 29.02-01.09	125	75											
- капуста свежая	90	72											
- морковь	20	16											
- лук репчатый	20	16											
- томат	10	10											
- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	4	4											
- соль йодированная	1	1											
Компот из кураги			200	0,48	0	23,8	90	49,14	0,01	0	0	0,4	241
- курага	22	22											
- сахар	15	15											
Хлеб ржаной	40	40	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0	1
Всего за обед				**40,31**	**24,8**	**73,57**	**692,8**	**228,03**	**2,86**	**0,28**	**17,77**	**16,89**	
Полдник													
Жаркое по-домашнему			230	19,02	17,23	20,05	322,6	40	3,5	0,16	0,18	9,2	51
- картофель с 01.09-31.10	165	124											
с 31.10-31.12	177	124											
с 31.12-28.02	190	124											
с 29.02-01.09	207	124											
- говядина 1 кат.	64	60											
- лук репчатый	10	8											
- морковь.	15	12											
- масло растительное	5	5											
- соль йодированная	1	1											
Кисель плодово-ягодный			200	0,12	0	22,42	93,96	10,8	0,18	0	0	1,62	с. 314
- ягоды или фрукты	25	25											
- крахмал	7	7											
- сахар	20	20											
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,1	1,2	19,7	104	7,6	0,48	0,04	0,03	0	1
Всего за полдник				**22,24**	**18,43**	**62,17**	**520,56**	**58,4**	**4,16**	**0,2**	**0,21**	**10,82**	
Всего за день				**78,55**	**60,66**	**206,72**	**1782,12**	**717,95**	**10,58**	**0,71**	**18,52**	**41,59**	

3 – ий день

Название блюд и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Минер. вещества, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	C	
Завтрак													
Каша манная молочная			200	5,86	9,95	26,8	221,38	182	0,4	0,04	0,2	0,9	34
- крупа манная	15	15											
- молоко с м.д.ж. 3,2%	190	190											
- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	4	4											
- сахар	9	9											
- соль йодированная	0,5	0,5											
Кофейный напиток			200	4,8	4,8	24,92	159,56	144	0,2	0,14	0,32	8,7	45
- кофейный напиток	3	3											
- сахар	9	9											
- молоко с м.д.ж. 3,2%	100	100											
Хлеб пшеничный с сыром			40/10	5,42	4,15	19,7	140,4	95,64	0,58	0,04	0,045	0,07	8
- хлеб пшеничный	40	40											
- сыр	10,6	10											
Второй завтрак													
10.00 **Сок фруктовый**			150	0,8	0,2	15,2	69,0	10,5	2,1	0,02	0,02	3,0	
Всего за завтрак				**16,88**	**19,1**	**86,62**	**590,34**	**432,14**	**3,28**	**0,24**	**0,585**	**12,67**	
Обед													
Щи из свежей капусты с мясом			250/10	3,6	6,02	8,47	107,71	46,81	0,85	0,06	0,04	19,41	56
- говядина I категории на костях	22	16											
- капуста б/кочанная	63	50											
- морковь до 01.01	16	13											
- морковь с 01.01	17	13											
- картофель с 01.09-31.10	40	30											

с 31.10-31.12	43	30											
с 31.12-28.02	46	30											
с 29.02-01.09	50	30											
- лук репчатый	12	10											
- томатная паста	3	3											
- масло сливочное с м.ж.д. 82,5%	4	4											
- соль йодированная	1	1											
Гуляш из отварного мяса			70	9,212	6,594	1,897	103,3	13,356	1,246	0,021	0,056	0,252	437
- говядина (б/к)	60	54,6											
- лук репчатый	5,6	4,48											
- морковь до 01.01	14	11,2											
- морковь с 01.01	14,7	11,2											
- мука пшеничная	1,4	1,4											
- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	2	2											
- томатная паста	2	2											
- соль йодированная	0,84	0,84											
Макароны отварные			150	5,9	8,11	31,29	229,76	7	0,8	0,06	0,02	0	49
- макароны	65	65											
- масло сливочное с .м.д.ж. 82,5%	4	4											
- соль йодированная	1	1											
Салат из свеклы			50	0,71	3,04	4,18	46,95	17,57	0,66	0,009	0,019	4,75	33
-свекла	60	47											
- масло растительное	3	3											
Компот из сухофруктов			200	0,48	0	23,8	90	49,14	0,01	0	0	0,4	241
- смесь сухофруктов	22	22											
- сахар	15	15											
Хлеб ржаной	40	40	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0	1
Всего за обед				**22,35**	**31,31**	**84,26**	**713,72**	**143,18**	**4,19**	**0,2**	**0,165**	**24,81**	
Полдник													
Оладьи со сгущенным молоком			100/20	6,22	5,6	40,9	293	93,04	0,49	0,08	0,08	0,55	62

- мука пшеничная	50	50											
- молоко с м.д.ж. 3,2%	40	40											
- дрожжи	2	2											
- яйцо 1/4 шт.	1/4	8											
- сахар	5	5											
- соль йодированная	0,3	0,3											
- масло растительное	4	4											
- молоко сгущенное	20	20											
Чай с сахаром			200	0,16	0	14	53,06	0,35	0,06	0	0	0	113
- чай	0,6	0,6											
- сахар	8	8											
Всего за полдник				**6,38**	**5,6**	**54,9**	**346,06**	**93,39**	**0,55**	**0,08**	**0,08**	**0,55**	
Всего за день				**45,61**	**56,01**	**225,78**	**1650,12**	**668,71**	**8,02**	**0,52**	**0,83**	**38,03**	

4 – ый день

Название блюд и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Минер. вещества, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	C	
Завтрак													
Каша гречневая молочная			200	6.97	10,4	25	222,4	184	1,5	0,1	0,22	0,9	27
- крупа гречневая	15	15											
- молоко с м.д.ж. 3,2%	190	190											
- сахар	9	9											
- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	4	4											
- соль йодированная	0,5	0,5											
Какао на молоке			200	6,2	6,2	25,34	181,18	220	0,8	0,08	0,28	2,34	22
- какао порошок	1,5	1,5											
- сахар	9	9											
- молоко с м.д.ж. 3,2%	120	120											

Хлеб пшеничный с маслом			40/5	2,3	4,36	14,62	108	6,6	0,34	0,03	0,03	0	1
- хлеб пшеничный	40	40											
- масло сливочное	5	5											
Второй завтрак													
10.00 **Яблоко**	100	80	80	0,46	0	11,96	51,75	16	2,2	0,03	0,02	10	368
Всего за завтрак				**15,93**	**20,96**	**76,92**	**563,33**	**426,6**	**4,84**	**0,24**	**0,55**	**13,24**	
Обед													
Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной			250/10/7	3,52	5,98	9,78	117	43,14	1,09	0,05	0,03	9,74	27
- говядина I кат. на костях	22	16											
- свекла до 01.01	50	40											
- свекла с 01.01	53	40											
- капуста свежая	25	20											
- картофель с 01.09-31.10	27	20											
с 31.10-31.12	29	20											
с 31.12-28.02	31	20											
с 29.02-01.09	33	20											
- морковь до 01.01	16	13											
- морковь с 01.01	17	13											
- лук репчатый	6	5											
- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	4	4											
- соль йодированная	1	1											
- сметана с м.д.ж. не более 15%	7	7											
Котлета рыбная			80	7,8	4,35	28,3	114	44,1	0,88	0,06	0,09	0,42	134
- минтай	115	53											
- или горбуша	96	53											
- лук репчатый	7	6											
- яйцо 1/4 шт.	1/4	10											
- хлеб пшеничный	14	14											
- молоко с м.д.ж. 3,2%	11	11											
- соль йодированная	1	1											

- мука пшеничная	4	4											
- масло растительное	5	5											
Рис отварной			150	3,57	6,65	29,19	214,76	1,17	0,51	0,03	0,02	0	304
- рис	54	54											
- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	5	5											
- соль йодированная	1	1											
Компот из кураги			200	0,48	0	23,8	90	49,14	0,01	0	0	0,4	241
- курага	22	22											
- сахар	15	15											
Хлеб ржаной	40	40	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0	1
Всего за обед				**17,82**	**24,53**	**105,7**	**671,76**	**146,85**	**3,11**	**0,19**	**0,17**	**10,56**	
Полдник													
Пудинг творожный с киселем			120/40	16,78	22,19	35,78	422	202,11	1,39	0,09	0,26	0,33	128
- творог с м.д.ж. не более 9%	91	90											
- крупа манная	9	9											
- яйцо 1/4	1/4	10											
- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	3	3											
- сахар	12	12											
- изюм	12,2	10											
- соль йодированная	0,8	0,8											
- кисель	40	40											
Чай с сахаром			200	0,16	0	14	53,06	0,35	0,06	0	0	0	113
- чай	0,6	0,6											
- сахар	8	8											
Всего за полдник				**16,94**	**22,19**	**49,78**	**475,06**	**202,46**	**1,45**	**0,09**	**0,26**	**0,33**	
Всего за день				**50,69**	**67,68**	**232,4**	**1710,2**	**775,91**	**9,4**	**0,52**	**0,98**	**24,13**	

5 – ый день

Название блюд и продуктов	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				Минер. вещества, мг		Витамины, мг			№ рецептуры
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	C	
Завтрак													
Каша пшенная молочная			200	6,76	10,4	25,87	224,9	9	0,7	0,09	0,2	0,9	31
- пшено	15	15											
- молоко с м.д.ж. 3,2%	190	190											
- сахар	9	9											
- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	4	4											
- соль йодированная	0,5	0,5											
Кофейный напиток			200	4,8	4,8	24,92	159,56	96	0,2	0,14	0,32	8,7	45
- кофейный напиток	3	3											
- сахар	9	9											
- молоко с м.д.ж. 3,2%	100	100											
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,1	1,2	19,7	104	7,6	0,48	0,04	0,03	0	1
Второй завтрак													
10.00 **Банан**	100	70	70	1,5	0,5	8	95	8	0,6	0,04	0,05	10	368
Всего за завтрак				**16,16**	**16,9**	**78,49**	**583,46**	**120,6**	**1,98**	**2,29**	**0,6**	**19,6**	
Обед													
Суп картофельный с бобовыми с мясом курицы			250/15	6,5	5,2	22,09	150	35,89	1,3	0,21	0,08	6,1	36
- цыплята-бройлеры I кат.	41	37											
- картофель с 01.09-31.10	67	50											
с 31.10-31.12	72	50											
с 31.12-28.02	77	50											
с 29.02-01.09	84	50											
- горох лущеный	21	20											

- или горошек зеленый консервированный	31	20											
- лук репчатый	12	10											
- морковь до 01.01	16	13											
- морковь с 01.01	17	13											
- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	4	4											
- соль йодированная	1	1											
Куры отварные измельчённые			90	20,03	12,79	0	208,9	15	1,1	0,11	0,11	1,21	46
- цыплята-бройлеры 1 кат. потр.	75	71											
- лук	7	5,6											
- морковь	7	5,6											
- соль йодированная	1	1											
Капуста тушёная			160	2,5	5,38	5,64	96,4	78	1	0,04	0,05	14,5	23
- капуста	170	136											
- лук	8	6,4											
- морковь	15	12											
- томат	10	10											
- масло растительное	6	6											
- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	5	5											
- соль йодированная	1	1											
Компот из сухофруктов			200	0,48	0	23,8	90	49,14	0,01	0	0	0,4	241
- сухофрукты	22	22											
- сахар	15	15											
Хлеб ржаной	40	40	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0	1
Всего за обед				**31,96**	**30,92**	**66,15**	**681,3**	**187,33**	**4,03**	**0,41**	**0,27**	**22,21**	
Полдник													
Зеленый горошек отварной			60	3	0,12	4,98	33	15,6	0,42	0,2	0,11	66	
- горошек зеленый консервированный	100	100											
- масса отварного горошка б/ жидкости		60											
Омлет			80	6,28	7,25	2,56	100	80	1,1	0,03	0,24	0,13	56
- яйцо (1,3 шт.)	1,3 шт.	52											

- молоко с м.д.ж. 3,2%	30	30											
- масло растительное	1	1											
- соль йодированная	1	1											
Напиток лимонный			200	0,15	0,013	24,43	96	6,88	0,16	0	0	6,4	282
- лимон	16	16											
- сахар	24	24											
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,1	1,2	19,7	104	7,6	0,48	0,04	0,03	0	1
Всего за полдник				**12,53**	**8,583**	**51,67**	**333**	**110,08**	**2,16**	**0,27**	**0,38**	**72,53**	
Всего за день				**60,65**	**56,4**	**196,31**	**1597,76**	**418,01**	**8,17**	**2,97**	**1,25**	**114,34**	

6 – ой день

Название блюд и продуктов	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Выход, г**	**Химический состав**				**Минер. вещества, мг**		**Витамины, мг**			**№ рецептуры**
				Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энерг. ценность, ккал**	**Ca**	**Fe**	**B_1**	**B_2**	**C**	
Завтрак													
Макароны отварные со сливочным маслом			150	5,9	8,11	31,29	229,76	7	0,8	0,06	0,02	0	49
- макароны	65	65											
- масло сливочное с м.ж.д. 82,5%	4	4											
- соль йодированная	1	1											
Сыр порционно	21,2	20	20	4,64	5,9	0	72,8	176	0,2	0,01	0,01	0,14	42
Кофейный напиток			200	4,8	4,8	24,92	159,56	96	0,2	0,14	0,32	5,8	45
- кофейный напиток	3	3											
- сахар	9	9											
- молоко с м.д.ж. 3,2%	100	100											
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,1	1,2	19,7	104	7,6	0,48	0,04	0,03	0	1
Второй завтрак													
10.00 **Яблоко**	100	80	80	0,46	0	11,96	51,75	16	2,2	0,03	0,02	10	368

Всего за завтрак				**18,9**	**20,01**	**87,87**	**617,87**	**302,6**	**3,88**	**0,28**	**0,4**	**15,94**	
Обед													
Щи из свежей капусты с мясом			250/10	2,88	3,9	5,97	85,67	37,48	0,68	0,05	0,03	15,54	56
- говядина I кат. на костях	22	16											
- капуста белокочанная	63	50											
- картофель с 01.09-31.10	40	30											
с 31.10-31.12	43	30											
с 31.12-28.02	46	30											
с 29.02-01.09	50	30											
- морковь до 01.01	16	13											
- морковь с 01.01	17	13											
- лук репчатый	12	10											
- томатная паста	3	3											
- масло сливочное с м.ж.д. 82,5%	4	4											
- соль йодированная	1	1											
Биточки рыбные			80	7,8	4,35	28,3	114	44,1	0,88	0,06	0,09	0,42	134
- минтай	115	53											
- или горбуша	96	53											
- лук репчатый	7	6											
- хлеб пшеничный	14	14											
- яйцо куриное 1/4 шт.	1/4	10											
- молоко с м.д.ж. 3,2%	11	11											
- соль йодированная	1	1											
- мука пшеничная	4	4											
- масло растительное	5	5											
Рис отварной			150	3,57	6,65	29,19	214,76	1,17	0,51	0,03	0,02	0	304
- рис	54	54											
- масло сливочное с м.ж.д. 82,5%	5	5											
- соль йодированная	1	1											
Компот из кураги			200	0,48	0	23,8	90	49,14	0,01	0	0	0,4	241
- курага	22	22											

- сахар	15	15											
Хлеб ржаной	40	40	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0	1
Всего за обед				**17,18**	**22,45**	**101,9**	**550,44**	**141,19**	**2,7**	**0,19**	**0,17**	**16,36**	
Полдник													
Каша пшённая молочная			200	6,76	10,4	25,87	224,9	5	0,7	0,09	0,2	0,9	31
- пшено	15	15											
- молоко с м.д.ж. 3,2%	190	190											
- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	4	4											
- сахар	9	9											
- соль йодированная	0,5	0,5											
Вафли	20	20	20	0,64	0,56	16,02	70	1,6	0,12	0,01	0,004	0	34
Чай с сахаром			200	0,16	0	14	53,06	0,35	0,06	0	0	0	113
- чай	0,53	0,53											
- сахар	8	8											
Всего за полдник				**7,56**	**10,96**	**55,89**	**347,96**	**6,95**	**0,88**	**0,1**	**0,204**	**0,9**	
Всего за день				**43,64**	**53,42**	**245,7**	**1516,3**	**450,74**	**7,46**	**0,57**	**0,774**	**33,2**	

7 – ой день

Название блюд и продуктов	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Выход, г**	**Химический состав**				**Минер. вещества, мг**		**Витамины, мг**			**№ рецептуры**
				Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энерг. ценность, ккал**	**Ca**	**Fe**	**B_1**	**B_2**	**C**	
Завтрак													
Каша манная молочная			200	5,86	9,95	26,8	221,38	182	0,4	0,04	0,2	0,9	34
- крупа манная	15	15											
- молоко с м.ж.д. 3,2%	190	190											
- сахар	9	9											
- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	4	4											
- соль йодированная	0,5	0,5											
Какао на молоке			200	6,2	6,2	25,34	181,18	220	0,8	0,08	0,28	2,34	22

- какао порошок	1,5	1,5											
- сахар	9	9											
- молоко с м.ж.д. 3,2%	120	120											
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,1	1,2	19,7	104	7,6	0,48	0,04	0,03	0	1
Второй завтрак													
10.00 **Сок фруктовый**	150	150	150	0,8	0,2	15,2	69	10,5	2,1	0,02	0,02	3	
Всего за завтрак				**15,96**	**17,55**	**87,04**	**575,56**	**420,1**	**3,78**	**0,18**	**0,53**	**6,24**	
Обед													
Суп гороховый с гренками			250	2,21	2,44	16,1	185,8	47	2,1	0,32	0,12	4,3	88
- картофель с 01.09-31.10	52	39											
с 31.10-31.12	56	39											
с 31.12-28.02	60	39											
с 29.02-01.09	65	39											
- лук репчатый	10	8											
- морковь	10	8											
- горох	10	10											
- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	2	2											
- соль йодированная	1	1											
- гренки	7	7											
Котлета из говядины			70	9,84	8,02	7,16	139,13	27,03	0,86	0,04	0,06	0,81	161
- мясо говядины	65	48											
- лук репчатый	7	6											
- сухари или мука	4	4											
- хлеб пшеничный	9	9											
- яйцо 1/10 шт.	1/10	4											
- молоко с м.ж.д. 3,2%	16	16											
- масло растительное	4	4											
- соль йодированная	1	1											
Рагу овощное			150	3,76	5,1	14,65	122,2	95	1,1	0,09	0,12	8,4	64
- картофель с 01.09-31.10	100	75											
с 31.10-31.12	107	75											

с 31.12-28.02	115	75											
с 29.02-01.09	125	75											
- капуста свежая	90	72											
- морковь	20	16											
- лук репчатый	20	16											
- томатная паста	10	10											
- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	4	4											
- соль йодированная	1	1											
Компот из свежих фруктов			200	7,76	7,76	17,86	142	14,22	0,48	0,006	0,004	3,2	631
- яблоки	22	19,4											
- или груши	22	19,4											
- сахар	16	16											
Хлеб ржаной	40	40	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0	1
Всего за обед				**26,02**	**30,87**	**70,39**	**725,13**	**192,55**	**5,16**	**0,506**	**0,334**	**16,71**	
Полдник													
Каша гречневая рассыпчатая			150	8,55	7,23	41,175	303	14,235	4,545	0,21	0,105	0	297
- крупа гречневая ядрица	54	54											
- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	6	6											
- соль йодированная	0,375	0,375											
Сосиска отварная	51	50	50	11,04	15,2	0,08	169	11	0,62	0	0,09	30	37
Чай с сахаром			200	0,16	0	14	53,06	0,35	0,06	0	0	0	113
- чай	0,6	0,6											
- сахар	8	8											
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,1	1,2	19,7	104	7,6	0,48	0,04	0,03	0	1
Всего за полдник				**22,85**	**23,63**	**74,96**	**629,06**	**33,185**	**5,705**	**0,25**	**0,225**	**30**	
Всего за день				**64,83**	**72,05**	**232,4**	**1929,8**	**645,84**	**14,645**	**0,936**	**1,089**	**52,95**	

8 – ой день

Название блюд и продуктов	**Брутто,**	**Нетто,**	**Выход,**	**Химический состав**				**Минер. вещества, мг**		**Витамины, мг**			**№**

	г	г	г	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энерг. цен-ность, ккал	Ca	Fe	B_1	B_2	C	рецепт уры
Завтрак													
Каша вязкая молочная «Дружба»			200	6,21	7,73	27,71	201	182,3	0,5	0,1	0,1	1,95	84
- крупа рисовая	13	13											
- крупа пшено	10	10											
- молоко с м.д.ж. 3,2%	150	150											
- сахар	5	5											
- масло сливочное с м.д.ж 82,5%	3	3											
- соль йодированная	0,5	0,5											
Кофейный напиток			200	4,8	4,8	24,92	159,56	96	0,2	0,14	0,32	5,8	45
- кофейный напиток	3	3											
- сахар	9	9											
- молоко с м.д.ж. 3,2%	100	100											
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,1	1,2	19,7	104	7,6	0,48	0,04	0,03	0	1
Второй завтрак													
10^{00} **Апельсин**	100	80	80	0,9	0,2	10,3	40	24,8	0,1	0,04	0,02	26,6	368
Всего за завтрак				**15,01**	**13,93**	**82,63**	**504,56**	**310,7**	**1,28**	**0,32**	**0,47**	**34,35**	
Обед													
Суп рыбный			250	24,64	2,66	13,19	194,1	70	0,9	0,1	17,58	7,3	95
- картофель с 01.09-31.10	52	39											
с 31.10-31.12	55	39											
с 31.12-28.02	60	39											
с 29.02-01.09	65	39											
- морковь	10	8											
- лук репчатый	10	8											
- рыба свежая	20	19											
- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	2	2											
- соль йодированная	1	1											
Гуляш из отварного мяса			70	9,212	6,594	1,897	103,299	13,356	1,246	0,021	0,056	0,252	437
- говядина б/к	60	54,6											

- лук репчатый	5,6	4,48											
- морковь до 01.01	14	11,2											
- морковь с 01.01	14,7	11,2											
- мука пшеничная	1,4	1,4											
- масло сливочное с м.д.ж 82,5%	2	2											
- томатная паста	2	2											
- соль йодированная	0,84	0,84											
Картофельное пюре			150	3,05	5,24	18,06	142	46,18	1,06	0,14	0,1	17,95	206
- картофель с 01.09-31.10	170	128											
с 31.10-31.12	183	128											
с 31.12-28.02	197	128											
с 29.02-01.09	214	128											
- молоко с м.д.ж. 3,2%	24	24											
- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	5	5											
- соль йодированная	1	1											
Компот из сухофруктов			200	0,48	0	23,8	90	49,14	0,01	0	0	0,4	241
- сухофрукты	22	22											
- сахар	15	15											
Хлеб ржаной	40	40	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0	1
Всего за обед				**39,83**	**22,04**	**71,57**	**665,4**	**187,98**	**3,836**	**0,311**	**17,77**	**25,90**	
Полдник													
Омлет			80	6,28	7,25	2,56	100	80	1,1	0,03	0,24	0,13	56
- яйцо 1,3 шт.	1,3 шт.	52											
- молоко с м.д.ж. 3,2%	30	30											
- масло растительное	1	1											
- соль йодированная	1	1											
Зеленый горошек отварной			60	3	0,12	4,98	33	15,6	0,42	0,2	0,11	66	
- горошек зеленый консервированный	100	100											
- масса отварного горошка б/жидкости		60											
Напиток лимонный			200	0,15	0,013	24,43	96	6,88	0,16	0	0	6,4	282
- лимон	16	16											

- сахар	24	24											
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,1	1,2	19,7	104	7,6	0,48	0,04	0,03	0	1
Всего за полдник				**12,53**	**8,583**	**51,67**	**333**	**110,08**	**2,16**	**0,27**	**0,38**	**72,53**	
Всего за день				**67,37**	**44,55**	**205,9**	**1503**	**608,76**	**7,276**	**0,901**	**18,62**	**132,78**	

9 – ый день

Название блюд и продуктов	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Выход, г**	**Химический состав**				**Минер. вещества, мг**		**Витамины, мг**			**№ рецептуры**
				Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энерг. ценность, ккал**	**Ca**	**Fe**	**B_1**	**B_2**	**C**	
Завтрак													
Каша гречневая молочная			200	6,97	10,4	25	222,4	184	1,5	0,1	0,22	0,9	27
- крупа гречневая	15	15											
- молоко с м.д.ж. 3,2%	190	190											
- сахар	9	9											
- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	4	4											
- соль йодированная	0,5	0,5											
Какао на молоке			200	6,2	6,2	25,34	181,18	220	0,8	0,08	0,28	2,34	22
- какао порошок	1,5	1,5											
- сахар	9	9											
- молоко с м.д.ж. 3,2%	120	120											
Хлеб пшеничный с маслом			40/5	2,3	4,36	14,62	108	6,6	0,34	0,03	0,03	0	1
- хлеб пшеничный	40	40											
- масло сливочное	5	5											
Второй завтрак													
10.00 **Груша**	111	100	100	0,4	0,3	10,3	46	19	2,3	0,03	0,03	5	368
Всего за завтрак				**15,87**	**21,26**	**75,26**	**557,58**	**429,6**	**4,94**	**0,24**	**0,56**	**8,24**	
Обед													
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей			250/13	6,45	5,16	21,92	148,87	35,62	1,29	0,21	0,08	6,05	38
- цыплята-бройлеры 1 кат.	36	32											

- картофель с 01.09-31.10	67	50											
с 31.10-31.12	72	50											
с 31.12-28.02	77	50											
с 29.02-01.09	84	50											
- макаронные изделия	20	20											
- морковь до 01.01	16	13											
- морковь с 01.01	17	13											
- лук репчатый	12	10											
- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	4	4											
- соль йодированная	1	1											
Плов с птицей			230	9,45	5,85	26,88	195,15	12	0,4	0,04	0,06	0	88
- рис	65	65											
- цыплята-бройлеры 1 кат. потр.	50	47											
- лук	10	8											
- морковь	10	8											
- масло растительное	3	3											
- соль йодированная	1,5	1,5											
Винегрет овощной			60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	0,51	0,04	0,03	6,15	45
- картофель с 01.09-31.10	20,6	15											
с 31.10-31.12	22,1	15											
с 31.12-28.02	23,9	15											
с 29.02-01.09	25,8	15											
- свекла до 01.01	15,3	12											
- свекла с 01.01	16,3	12											
- морковь до 01.01	11,3	9											
- морковь с 01.01	12,1	9											
- огурцы соленые	15	12											
- горошек зеленый консервированный	15	10											
- лук репчатый	10,7	9											
- соль йодированная	0,6	0,6											
- масло растительное	3,6	3,6											

Компот из кураги			200	0,48	0	23,8	90	49,14	0,01	0	0	0,4	241
- курага	22	22											
- сахар	15	15											
Хлеб ржаной	40	40	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0	1
Всего за обед				**19,65**	**22,27**	**92,28**	**626,9**	**119,98**	**2,83**	**0,34**	**0,2**	**12,6**	
Полдник													
Сырники из творога с молоком сгущенным			150/20	11,2	12,69	40,2	498,3	249,46	1,11	0,1	0,3	0,43	130
- творог с м.д.ж. не более 9%	136	135											
- яйцо 1/8 шт	1/8 шт.	5											
- сахар	15	15											
- мука пшеничная	20	20											
- соль йодированная	0,8	0,8											
- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	5	5											
- молоко сгущенное	20	20											
Чай с сахаром			200	0,16	0	14	53,06	0,35	0,06	0	0	0	113
- чай	0,6	0,6											
- сахар	8	8											
Всего за полдник				**11,36**	**12,69**	**54,2**	**551,36**	**249,81**	**1,17**	**0,1**	**0,3**	**0,43**	
Всего за день				**46,88**	**56,22**	**221,7**	**1735,8**	**799,39**	**8,94**	**0,68**	**1,06**	**21,27**	

10 – ый день

Название блюд и продуктов	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Выход, г**	**Химический состав**				**Минер. вещества, мг**		**Витамины, мг**			**№ рецептуры**
				Белки, г	**Жиры, г**	**Углеводы, г**	**Энерг. ценность, ккал**	**Ca**	**Fe**	**B_1**	**B_2**	**C**	
Завтрак													
Каша геркулесовая молочная			200	6,66	10,99	22,64	216,4	191	0,9	0,11	0,2	0,9	29
- геркулес	15	15											
- молоко с м.д.ж. 3,2%	190	190											
-сахар	9	9											

- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	4	4											
- соль йодированная	0,5	0,5											
Кофейный напиток			200	3,6	3,6	18,69	119,7	144	0,2	0,1	0,24	8,7	45
- кофейный напиток	3	3											
- молоко с м.д.ж. 3,2%	100	100											
- сахар	9	9											
Хлеб пшеничный с маслом			40/5	2,3	4,36	14,62	108	6,6	0,34	0,03	0,03	0	1
- хлеб пшеничный	40	40											
- масло сливочное	5	5											
Второй завтрак													
10^{00} **Банан**	100	70	70	1,5	0,5	8	95	8	0,6	0,04	0,05	10	368
Всего за завтрак				**14,06**	**19,45**	**63,95**	**539,1**	**349,6**	**2,04**	**0,28**	**0,52**	**19,6**	
Обед													
Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной			250/10/6	4,1	7,16	20,93	145	29,69	1,07	0,11	0,07	8,2	33
- говядина I кат. на костях	22	16											
- картофель с 01.09-31.10	100	75											
с 31.10-31.12	107	75											
с 31.12-28.02	116	75											
с 29.02-01.09	125	75											
- крупа перловая	5	5											
- лук репчатый	6	5											
- морковь до 01.01	12,5	10											
- морковь с 01.01	13,3	10											
- огурец консерв. б/уксуса	27	15											
- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	4	4											
- сметана с м.д.ж. не более 15%	7	7											
- соль йодированная	1	1											
Шницель из говядины			70	9,84	8,02	7,16	139,13	27,03	0,86	0,04	0,06	0,81	161
- говядина (котлетное мясо)	65	48											
- лук репчатый	7	6											

- хлеб пшеничный	9	9											
- сухари или мука	4	4											
- яйцо 1/10 шт.	1/10	4											
- молоко с м.д.ж. 3,2%	16	16											
- масло растительное	4	4											
- соль йодированная	1	1											
Овощи тушеные			160	4	5,4	15,6	134,4	102	1,2	0,1	0,13	9	64
- картофель с 01.09-31.10	120	90											
с 31.10-31.12	128	90											
с 31.12-28.02	138	90											
с 29.02-01.09	150	90											
- морковь	30	24											
- лук репчатый	20	16											
- капуста свежая	60	48											
- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	3	3											
- масло растительное	2,5	2,5											
- соль йодированная	1,1	1,1											
Компот из сухофруктов			200	0,48	0	23,8	90	49,14	0,01	0	0	0,4	241
- смесь сухофруктов	22	22											
- сахар	15	15											
Хлеб ржаной	40	40	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0	1
Всего за обед				**20,87**	**28,13**	**82,11**	**644,53**	**217,16**	**3,76**	**0,3**	**0,29**	**18,41**	
Полдник													
Ватрушка с творогом			70	7,336	7,63	23,177	206,5	47,488	0,637	0,056	0,112	0,035	с.146
- мука	30,8	30,8											
- молоко с м.д.ж 3,2%	15,4	15,4											
- яйцо 1/4 шт.	1/4 шт.	10,5											
- творог 9% жирности	16,1	15,4											
- сахар	5,6	5,6											
- масло сливочное с м.д.ж. 82,5%	1,4	1,4											
- масло растительное	2,24	2,24											

- дрожжи	1,4	1,4											
- соль йодированная	0,35	0,35											
Снежок	155	150	150	4,35	4,8	6	88,5	180	0,15	0,05	0,26	1,05	251
Всего за полдник				**11,69**	**12,43**	**29,177**	**295**	**227,49**	**0,79**	**0,106**	**0,372**	**1,085**	
Всего за день				**46,62**	**60,01**	**175,24**	**1478,6**	**794,25**	**6,59**	**0,686**	**1,182**	**39,1**	