

Филиал Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Сервинская основная общеобразовательная школа» «Детский сад д. Тарова»

Утверждаю:  
директор школы  
Е.Л. Надымова  
Приказ № 60-О от 28.02.2025г.



**Примерное цикличное 10-ти дневное меню для организации питания детей,  
от 1,5 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием  
сезон: весна-лето**

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 1,5 ДО 3 И С 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ С 10,5 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ, В ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

<b>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>															
№ рецепта	Прием пищи	Наименование изделий (блюда)	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	
				Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы			
254	<b>Завтрак</b>	Каша гречневая	150	6.87	9.66	24.45	212.25	1.02	200	9.16	12.88	32.6	283	1.36	
508		какао с молоком	170	3.06	2.8	21.25	88.13	1.1	170	3.06	2.8	21.25	88.13	1.1	
100		Бутерброд с сыром	25	1	10.4	6.25	122.5	0	35	1.4	14.58	8.75	147	0	
		<b>Итого за прием</b>	<b>345</b>	<b>10.93</b>	<b>22.86</b>	<b>51.95</b>	<b>422.88</b>	<b>2.12</b>	<b>405</b>	<b>13.62</b>	<b>30.26</b>	<b>62.6</b>	<b>518.13</b>	<b>2.46</b>	
118	<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	10	100	0.4	0.4	9.8	47	10	
		<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	
306	<b>Обед</b>	яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0	40	5.1	4.6	0.3	63	0	
152		суп картофельный с мак.изд.	150	1.62	1.71	11.3	66.75	4.95	200	2.16	2.28	15.1	89	6.6	
394		тефтели из говядины паровые	50	6.9	6.35	4.35	102	1.25	70	9.66	8.89	6.09	142.8	1.75	
419		рис отварной	110	2.7	4.45	24.79	150.04	0	130	3.198	5.26	29.3	177.3	0	
527		компот из смеси сухофруктов	150	0.375	0	20.25	82.5	0.375	200	0.5	0	27	110	0.5	
463		соус томатный с овощами	20	0.238	0.82	1.49	14.32	0.17	30	0.357	1.23	2.23	21.48	0.25	
114		хлеб пшеничный	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0	
116	хлеб ржано-пшеничный	25	1.65	0.3	8.5	45.25	0	25	1.65	0.3	8.5	45.25	0		
		<b>Итого за прием</b>	<b>590</b>	<b>22.003</b>	<b>18.59</b>	<b>93.12</b>	<b>629.61</b>	<b>6.745</b>	<b>740</b>	<b>26.045</b>	<b>22.92</b>	<b>110.66</b>	<b>754.58</b>	<b>9.1</b>	
171	<b>Полдник</b>	молочный суп с макаронными изделиями	150	4.28	3.94	14.23	109.5	0.69	180	5.13	4.73	17.08	131.4	0.8	
609		кондитерское изделие	20	1.5	1.96	14.88	83.4	0	30	2.25	2.94	22.3	125.1	0	
504		чай с сахаром и лимоном	150	0.075	0	11.4	45.75	0.3	200	0.1	0	15.2	61	2.8	
114		хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	22.14	105.75	0	20	1.52	0.16	9.84	47	0	
		<b>Итого за прием</b>	<b>340</b>	<b>7.375</b>	<b>6.06</b>	<b>62.65</b>	<b>344.4</b>	<b>0.99</b>	<b>430</b>	<b>9</b>	<b>7.83</b>	<b>64.42</b>	<b>364.5</b>	<b>3.6</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>1375</b>	<b>40.708</b>	<b>47.91</b>	<b>217.52</b>	<b>1443.89</b>	<b>19.855</b>	<b>1675</b>	<b>49.065</b>	<b>61.41</b>	<b>247.48</b>	<b>1684.21</b>	<b>25.16</b>	
<b>ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>															
№ рецепта	Прием пищи	Наименование изделий (блюда)	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	
				Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы			
273	<b>Завтрак</b>	каша пшеничная молочная	150	5.85	7.1	26.85	212.71	1.09	200	7.8	9.46	35.8	283.6	1.46	
513		кофейный напиток	170	2.72	2.3	13.52	67.15	1.11	170	2.72	2.3	13.52	67.15	1.11	
100		Бутерброд с маслом	20	0.8	10.4	5	122.5	0	30	1.2	12.5	7.5	147	0	
		<b>Итого за прием</b>	<b>340</b>	<b>9.37</b>	<b>19.8</b>	<b>45.37</b>	<b>402.36</b>	<b>2.2</b>	<b>400</b>	<b>11.72</b>	<b>24.26</b>	<b>56.82</b>	<b>497.75</b>	<b>2.57</b>	
537	<b>Второй завтрак</b>	сок для детского питания	100	0.5	0.1	10.1	46	2	100	0.5	0.1	10.1	46	2	
		<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	
31	<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0.27	1.53	1.08	19.2	8.34	50	0.45	2.55	1.8	32	7.05	
133		борщ с капусты и картофеля	150	1.22	8.15	6.57	65.1	4.23	200	1.46	9.15	8.7	84.1		
297		макароны отварные	110	4.14	0.49	21.29	106.26	0.011	130	4.9	0.585	25.17	125.58	0.013	
386		котлеты, биточки гов.	50	8.9	8.75	7.15	143	0	70	12.46	12.25	10.01	200.2	0	
444		соус молочный	20	0.68	1.39	1.77	22.34	0.13	30	1.02	2.08	2.65	33.51	0.19	
516		кисель из концентрата	150	1.05	0	21.75	91.5	0	200	1.4	0	29	122	0	
114		хлеб пшеничный	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0	
116		Хлеб ржано-пшеничный	25	1.65	0.3	8.5	45.25	0	25	1.65	0.3	8.5	45.25	0	
		<b>Итого за прием</b>	<b>580</b>	<b>21.33</b>	<b>20.97</b>	<b>90.25</b>	<b>598.4</b>	<b>12.711</b>	<b>750</b>	<b>26.76</b>	<b>27.275</b>	<b>107.97</b>	<b>748.39</b>	<b>7.253</b>	
571	<b>Полдник</b>	шангеска с картофелем	60	4.58	1.83	23.75	130	0	60	5.5	2.2	28.5	156	0	
507		чай с молоком	150	1.13	1.1	13.05	65.3	1	200	1.5	1.3	17.4	87	1.3	
118		Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	10	100	0.4	0.4	9.8	47	10	
		<b>Итого за прием</b>	<b>310</b>	<b>6.11</b>	<b>3.33</b>	<b>46.6</b>	<b>242.3</b>	<b>11</b>	<b>360</b>	<b>7.4</b>	<b>3.9</b>	<b>55.7</b>	<b>290</b>	<b>11.3</b>	
		<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>37.31</b>	<b>44.2</b>	<b>192.32</b>	<b>1289.06</b>	<b>27.911</b>	<b>1610</b>	<b>46.38</b>	<b>55.535</b>	<b>230.59</b>	<b>1582.14</b>	<b>23.123</b>	
<b>ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>															
№ рецепта	Прием пищи	Наименование изделий (блюда)	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	
				Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы			
261	<b>Завтрак</b>	каша ячневая молочная	150	4.8	8.55	26.82	203.4	1.065	200	6.4	11.4	35.76	271.2	3.55	
100		Бутерброд с маслом	20	0.8	10.4	5	122.5	0	30	1.2	12.5	7.5	147	0	
508		какао с молоком	170	3.06	2.8	21.25	122.4	1.1	170	3.06	2.8	21.25	88.13	1.1	
		<b>Итого за прием</b>	<b>340</b>	<b>8.66</b>	<b>21.75</b>	<b>53.07</b>	<b>448.3</b>	<b>2.165</b>	<b>400</b>	<b>10.66</b>	<b>26.7</b>	<b>64.51</b>	<b>506.33</b>	<b>4.65</b>	
118	<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие (бананы)	100	1.5	0.5	21	96	10	100	1.5	0.5	21	96	10	
		<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>10</b>	
428	<b>Обед</b>	Капустя тушеная	30	1.11	1.17	1.17	18.9	5.1	50	1.85	1.95	1.95	31.5	8.5	
171		Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.28	3.94	14.23	109.5	0.69	200	5.7	5.26	18.98	146	0.92	
341		суфле рыбное	50	8	2.4	1.3	59	0.2	70	11.2	3.36	1.82	82.6	0.28	
434		пюре картофельное	110	2.31	4.84	11.99	101.2	3.74	130	2.73	5.72	14.17	119.6	4.42	
531		компот из плодов и ягод сушеных	150	0.225	0	15.07	60.75	0.6	200	0.3	0	20.1	81	0.8	
114		хлеб пшеничный	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0	
116		хлеб ржано-пшеничный	25	1.65	0.3	8.5	45.25	0	25	1.65	0.3	8.5	45.25	0	
		<b>Итого за прием</b>	<b>560</b>	<b>20.995</b>	<b>13.01</b>	<b>74.4</b>	<b>500.35</b>	<b>10.33</b>	<b>720</b>	<b>26.85</b>	<b>16.95</b>	<b>87.66</b>	<b>611.7</b>	<b>14.92</b>	
301		<b>Полдник</b>	макароны с сыром	130	7.86	6.56	22.1	178.75	0.065	150	9.07	7.57	25.5	206.25	0.075
609			кондитерское изделие	20	1.5	1.96	14.88	83.4	0	30	2.25	2.94	22.3	125.1	0
504		чай с сахаром и лимоном	150	5.5	2.2	28.5	156	0	200	0.1	0	15.2	61	2.8	
114	хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	22.14	105.75	0	20	1.52	0.16	9.84	47	0		
	<b>Итого за прием</b>	<b>320</b>	<b>16.38</b>	<b>10.88</b>	<b>87.62</b>	<b>523.9</b>	<b>0.065</b>	<b>400</b>	<b>12.94</b>	<b>10.67</b>	<b>72.84</b>	<b>439.35</b>	<b>2.875</b>		
		<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>47.535</b>	<b>46.14</b>	<b>236.09</b>	<b>1568.55</b>	<b>22.56</b>	<b>1620</b>	<b>51.95</b>	<b>54.82</b>	<b>246.01</b>	<b>1653.38</b>	<b>32.445</b>	

## ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи	Наименование изделий (блюда)	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
				Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы		
266	Завтрак	Каша дружба	150	3.94	8.74	18.79	169.65	0.99	200	5.26	11.66	25.06	226.2	1.32
513		Кофейный напиток с молоком	170	2.72	2.3	13.5	67.2	1.1	170	2.72	2.3	13.5	67.2	1.1
100		Бутерброд с сыром	25	1	10.4	6.25	122.5	0	35	1.4	14.58	8.75	147	0
		<b>Итого за прием</b>	<b>345</b>	<b>7.66</b>	<b>21.44</b>	<b>38.54</b>	<b>359.35</b>	<b>2.09</b>	<b>405</b>	<b>9.38</b>	<b>28.54</b>	<b>47.31</b>	<b>440.4</b>	<b>2.42</b>
537	Второй завтрак	сок для детского питания	100	0.5	0.1	10.1	46	2	100	0.5	0.1	10.1	46	2
		<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	<b>2</b>
70	Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0.84	2.13	2.97	34.5	3.51	50	1.4	3.55	4.95	57.5	5.85
137		рассольник домашний на мясном бульоне	150	2.03	4.77	8.04	84.3	7.52	200	2.92	5.86	10.6	107	10.02
411		Плов из курицы 2 вар.	150	11.4	11.35	27.07	256.4	0.54	180	15.2	15.1	36.09	341.9	0.71
528		компот из яблок с лимоном	150	0.22	0.15	18.82	77.25	2.475	200	0.3	0.2	25.1	103	3.3
114		Хлеб пшеничный	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0
116		Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.5	45.25	0	25	1.65	0.3	8.5	45.25	0
		<b>Итого за прием</b>	<b>550</b>	<b>19.56</b>	<b>19.06</b>	<b>87.54</b>	<b>603.45</b>	<b>14.045</b>	<b>700</b>	<b>24.89</b>	<b>25.37</b>	<b>107.38</b>	<b>760.4</b>	<b>19.88</b>
319	Полдник	творожная запеканка с повидлом	50	8.72	9.25	13.55	174.5	0.3	50	8.72	9.25	13.55	174.5	0.3
504		Чай с лимоном и сахаром	150	0.075	0	11.4	45.8	2.1	200	0.11	0.03	0.02	0.8	0
		<b>Итого за прием</b>	<b>200</b>	<b>8.795</b>	<b>9.25</b>	<b>24.95</b>	<b>220.3</b>	<b>2.4</b>	<b>250</b>	<b>8.83</b>	<b>9.28</b>	<b>13.57</b>	<b>175.3</b>	<b>0.3</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1195</b>	<b>49.85</b>	<b>329.38</b>	<b>161.13</b>	<b>1229.1</b>	<b>20.535</b>	<b>1455</b>	<b>44.05</b>	<b>82.06</b>	<b>178.36</b>	<b>1422.1</b>	<b>24.6</b>

## ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи	Наименование изделий (блюда)	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
				Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы		
263	Завтрак	каша манная молочная	150	4.65	5.59	23.14	161.55	1.035	200	6.2	7.46	30.86	215.4	1.38
508		какао с молоком	170	3.06	2.8	21.25	122.4	1.1	170	3.06	2.8	21.25	88.13	1.1
102		бутерброд с джемом или с повидлом	40	2.4	8.84	9.71	200.7	0.1	40	2.4	8.84	9.71	200.7	0.1
		<b>Итого за прием</b>	<b>360</b>	<b>10.11</b>	<b>17.23</b>	<b>141.49</b>	<b>484.65</b>	<b>2.235</b>	<b>410</b>	<b>11.66</b>	<b>19.1</b>	<b>149.21</b>	<b>504.23</b>	<b>2.58</b>
118	Второй завтрак	яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	10	100	0.4	0.4	9.8	47	10
		<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
56	Обед	Салат из свеклы с сыром	30	0.84	3.63	2.2	44.4	1.7	50	1.4	6.1	3.6	74	2.8
159		суп с рыбными консервами	150	5.54	4.34	9.63	99.75	4.74	200	7.38	5.78	12.84	133	6.32
417		Котлеты, биточки куриные	50	7.28	5.35	4.64	94.28	0.43	70	10.5	7.5	6.5	132	0.6
243		каша гречневая рассыпчатая	110	6.27	5.75	27.19	185.57	0	130	7.41	6.8	32.13	219.31	0
463		соус томатный	20	0.238	0.82	1.49	14.32	0.17	30	0.357	1.23	2.23	21.48	0.25
516		кисель из концентрат	150	1.05	0	21.75	91.5	0	200	1.4	0	29	122	0
114		Хлеб пшеничный	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0
116		Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.5	45.25	0	25	1.65	0.3	8.5	45.25	0
		<b>Итого за прием</b>	<b>580</b>	<b>26.288</b>	<b>20.55</b>	<b>97.54</b>	<b>680.82</b>	<b>7.04</b>	<b>750</b>	<b>33.517</b>	<b>28.07</b>	<b>116.94</b>	<b>852.79</b>	<b>9.97</b>
	Полдник	булочка "Ярославская"	70	7	3	53	267	0	70	7	3	53	267	0
535		кефир с сахаром	150	4.35	3.75	6	75	1.05	200	5.8	5	8	100	1.4
		<b>Итого за прием</b>	<b>220</b>	<b>11.35</b>	<b>6.75</b>	<b>59</b>	<b>342</b>	<b>1.05</b>	<b>270</b>	<b>12.8</b>	<b>8</b>	<b>61</b>	<b>367</b>	<b>1.4</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>48.148</b>	<b>44.93</b>	<b>307.83</b>	<b>1554.47</b>	<b>20.325</b>	<b>1530</b>	<b>58.377</b>	<b>55.57</b>	<b>336.95</b>	<b>1771.02</b>	<b>23.95</b>

## ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи	Наименование изделий (блюда)	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
				Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы		
272	Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса"	150	4.65	5.59	27.75	180	0.98	200	6.2	7.46	37	228.4	1.3
512		кофейный напиток на молоке	170	2.47	1.7	17.76	96.05	0.34	170	2.47	1.7	17.76	96.05	0.34
100		Бутерброд с маслом	20	0.8	10.4	5	122.5	0	30	1.2	12.5	7.5	147	0
		<b>Итого за прием</b>	<b>340</b>	<b>7.92</b>	<b>17.69</b>	<b>50.51</b>	<b>398.55</b>	<b>1.32</b>	<b>400</b>	<b>9.87</b>	<b>21.66</b>	<b>62.26</b>	<b>471.45</b>	<b>1.64</b>
118	Второй завтрак	яблоки	100	0.4	0.4	9.8	47	10	100	0.4	0.4	9.8	47	10
		<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
62	Обед	салат картофельный	30	0.57	3.24	4.02	33	3.66	50	0.95	5.4	6.7	55	6.1
149		Суп картофельный с бобовыми	150	1.38	2.55	9.08	64.8	5.21	200	1.84	3.4	12.1	86.4	6.94
394		тефтели из говядины паровые	50	6.9	6.35	4.35	102	1.25	70	9.66	8.89	6.09	142.8	1.75
297		макароны отварные	110	4.15	0.49	21.3	106.26	0.011	130	4.9	0.585	25.17	125.58	0.013
516		кисель из концентрат	150	1.05	0	21.75	91.5	0	200	1.4	0	29	122	0
463		соус томатный с овощами	20	0.238	0.82	1.49	14.32	0.17	30	0.357	1.23	2.23	21.48	0.25
114		Хлеб пшеничный	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0
116		Хлеб ржано-пшеничный	25	1.65	0.3	8.5	45.25	0	25	1.65	0.3	8.5	45.25	0
		<b>Итого за прием</b>	<b>580</b>	<b>19.358</b>	<b>14.11</b>	<b>92.63</b>	<b>562.88</b>	<b>10.301</b>	<b>750</b>	<b>24.177</b>	<b>20.165</b>	<b>111.93</b>	<b>704.26</b>	<b>15.053</b>
609	полдник	кондитерское изделие	20	1.5	1.96	14.88	83.4	0	30	2.25	2.94	22.3	125.1	0
504		Чай с лимоном и сахаром	150	0.075	0	11.4	45.8	2.1	200	0.11	0.03	0.02	0.8	0
170		суп молочный с крупой	150	3.615	3.87	12.39	98.85	0.96	180	4.338	4.644	14.868	118.62	1.152
114		хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	22.14	105.75	0	20	1.52	0.16	9.84	47	0
		<b>Итого за прием</b>	<b>340</b>	<b>6.71</b>	<b>5.99</b>	<b>60.81</b>	<b>333.8</b>	<b>3.06</b>	<b>430</b>	<b>8.218</b>	<b>7.774</b>	<b>47.028</b>	<b>291.52</b>	<b>1.152</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1360</b>	<b>34.388</b>	<b>38.19</b>	<b>213.75</b>	<b>1342.23</b>	<b>24.681</b>	<b>1680</b>	<b>42.665</b>	<b>49.999</b>	<b>231.018</b>	<b>1514.23</b>	<b>27.845</b>

## СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ рецепта	Прием пищи	Наименование изделий (блюда)	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
				Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы		
270	Завтрак	Каша мол. пшенична жидкая	150	5.55	5.61	27.4	182.25	1.01	200	7.4	7.48	36.5	243	1.34
508		какао с молоком	170	3.06	2.8	21.25	122.4	1.1	170	3.06	2.8	21.25	88.13	1.1
100		Бутерброд с сыром	25	1	10.4	6.25	122.5	0	35	1.4	14.58	8.75	147	0
		<b>Итого за прием</b>	<b>345</b>	<b>9.61</b>	<b>18.81</b>	<b>54.9</b>	<b>427.15</b>	<b>2.11</b>	<b>405</b>	<b>11.86</b>	<b>24.86</b>	<b>66.5</b>	<b>478.13</b>	<b>2.44</b>
537	Второй завтрак	сок для детского питания	100	0.5	0.1	10.1	46	2	100	0.5	0.1	10.1	46	2
		<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	<b>2</b>
82	Обед	винегрет овощной	30	0.39	3.24	2.04	39	2.52	50	0.75	2.28	5.41	44.44	3.2
160		суп крестьянский с крупой	150	1.28	3.06	8.73	67.5	5.97	200	2.06	5.19	14.73	113.39	5.4
434		порс картофельное	110	2.31	4.84	11.99	101.2	3.74	130	2.73	5.72	14.17	119.6	4.42
417		котлеты куриные	50	7.5	5.357	4.642	94.286	0.429	70	10.5	7.5	6.5	132	0.6
531		компот из плодов и ягод сушеных	150	0.225	0	15.075	60.75	0.6	200	0.3	0	20.1	81	0.8
114		Хлеб пшеничный	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0	45	3.42				

**ВОСЬМОЙ ДЕНЬ**

№ рецепта	Прием пищи	Наименование изделий (блюда)	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
				Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы		
273	Завтрак	каша пшеница молочная	150	5.85	7.1	26.85	212.7	1.1	200	7.8	9.5	35.8	283.6	1.46
513		Кофейный напиток с молоком	170	3.2	2.7	15.9	79	1.3	170	3.2	2.7	15.9	79	1.3
102		бутерброд с джемом или повидлом	40	2.4	8.84	97.1	200.7	0.1	40	2.4	8.84	97.1	200.7	0.1
		<b>Итого за прием</b>	<b>360</b>	<b>11.45</b>	<b>18.64</b>	<b>139.85</b>	<b>492.4</b>	<b>2.5</b>	<b>410</b>	<b>13.4</b>	<b>21.04</b>	<b>148.8</b>	<b>563.3</b>	<b>2.86</b>
118	Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	10	100	0.4	0.4	9.8	47	10
		<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0.1</b>	<b>10.1</b>	<b>46</b>	<b>2</b>
69	Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0.93	2.07	6.57	48.6	3.06	50	1.55	3.45	10.95	81	5.1
139		рассольник ленинградский	150	1.23	3.15	9.75	72.75	4.605	200	2.05	5.25	16.25	121.25	7.675
351		Тефтели рыбные	50	6.95	1.05	4.8	56.5	2.44	70	9.73	1.47	6.72	79.1	2.44
420		рис припущенный	110	2.596	4.433	23.76	145.31	0	130	3.068	5.239	28.08	171.73	0
444		соус молочный	20	0.68	1.39	1.77	22.34	0.13	30	1.02	2.08	2.65	33.51	0.19
516		Кисель из концентрата	150	1.05	0	21.75	91.5	0	200	1.4	0	29	122	0
114		Хлеб пшеничный	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0
116		Хлеб ржано-пшеничный	25	1.65	0.3	8.5	45.25	0	25	1.65	0.3	8.5	45.25	0
		<b>Итого за прием</b>	<b>580</b>	<b>18.506</b>	<b>12.753</b>	<b>99.04</b>	<b>588</b>	<b>10.235</b>	<b>750</b>	<b>23.888</b>	<b>18.149</b>	<b>124.29</b>	<b>759.59</b>	<b>15.405</b>
307	Полдник	омлет натуральный	65	5.6	8.7	1.5	106	0.2	65	5.6	8.7	1.5	106	0.2
504		Чай с лимоном и сахаром	150	0.075	0	11.4	45.8	2.1	200	0.1	0	15.2	61	2.8
609		кондитерское изделие	20	1.5	1.96	14.88	83.4	0	30	2.25	2.94	22.3	125.1	0
114		Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	22.14	105.75	0	20	1.52	0.16	9.84	47	0
		<b>Итого за прием</b>	<b>255</b>	<b>8.695</b>	<b>10.82</b>	<b>49.92</b>	<b>340.95</b>	<b>2.3</b>	<b>315</b>	<b>9.47</b>	<b>11.8</b>	<b>48.84</b>	<b>339.1</b>	<b>3</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1295</b>	<b>39.151</b>	<b>42.313</b>	<b>298.91</b>	<b>1467.35</b>	<b>17.035</b>	<b>1575</b>	<b>47.258</b>	<b>51.089</b>	<b>332.03</b>	<b>1707.99</b>	<b>23.265</b>

**ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ**

№ рецепта	Прием пищи	Наименование изделий (блюда)	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
				Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы		
274	Завтрак	каша рисовая молочная	150	4.16	6.47	24.3	172.05	1.16	200	5.54	8.62	32.4	229.4	1.54
100		Бутерброд с маслом	20	0.8	10.4	5	122.5	0	30	1.2	12.5	7.5	147	0
508		какао с молоком	170	3.06	2.8	21.25	88.13	1.1	170	3.06	2.8	21.25	88.13	1.1
		<b>Итого за прием</b>	<b>340</b>	<b>8.02</b>	<b>19.67</b>	<b>50.55</b>	<b>382.68</b>	<b>2.26</b>	<b>400</b>	<b>9.8</b>	<b>23.92</b>	<b>61.15</b>	<b>464.53</b>	<b>2.64</b>
537	Второй завтрак	сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	2	100	0.5	0.1	10.1	46	2
		<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
36	Обед	салат из свежих огурцов	30	0.21	3.03	0.6	30.6	1.5	50	0.35	5.8	1	51	2.5
167		суп-пюре из разных овощей	150	1.76	3.02	7.98	66.15	5.66	200	2.34	4.02	10.64	88.2	7.54
410		курица отварная в томатном соусе	50	5.7	5.6	1.7	80	0.96	70	7.9	7.88	2.39	112	1.35
243		каша гречневая рассыпчатая	110	6.27	5.75	27.19	185.57	0	130	7.41	6.8	32.13	219.31	0
526		компот из свежих плодов и ягод	150	0.375	0.15	17.32	17.32	3.22	200	0.5	0.2	29	23.1	4.3
114		Хлеб пшеничный	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0
116		Хлеб ржано-пшеничный	25	1.65	0.3	8.5	45.25	0	25	1.65	0.3	8.5	45.25	0
		<b>Итого за прием</b>	<b>560</b>	<b>19.385</b>	<b>18.21</b>	<b>85.43</b>	<b>530.64</b>	<b>11.34</b>	<b>720</b>	<b>23.57</b>	<b>25.36</b>	<b>105.8</b>	<b>644.61</b>	<b>15.69</b>
326	Полдник	Сырники из творога	100	15.73	14.43	20.07	274	0.2	120	18.88	17.44	24.08	328.8	0.24
490		молоко сгущенное	10	0.72	0.85	5.55	3.28	0.1	15	1.08	1.275	8.325	49.2	0.15
504		Чай с лимоном и сахаром	150	0.075	0	11.4	45.8	2.1	200	0.1	0	15.2	61	2.8
		<b>Итого за прием</b>	<b>260</b>	<b>16.525</b>	<b>15.28</b>	<b>37.02</b>	<b>323.08</b>	<b>2.4</b>	<b>335</b>	<b>20.06</b>	<b>18.715</b>	<b>47.605</b>	<b>439</b>	<b>3.19</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>44.33</b>	<b>53.56</b>	<b>182.8</b>	<b>1283.4</b>	<b>26</b>	<b>1555</b>	<b>53.83</b>	<b>68.395</b>	<b>224.355</b>	<b>1595.14</b>	<b>31.52</b>

**ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ**

№ рецепта	Прием пищи	Наименование изделий (блюда)	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
				Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы		
273	Завтрак	каша манная молочная	150	4.65	5.59	23.14	161.55	1.035	200	6.2	7.46	30.86	215.4	1.38
513		Кофейный напиток с молоком	170	3.2	2.7	15.9	79	1.3	170	3.2	2.7	15.9	79	1.3
100		Бутерброд с сыром	25	1	10.4	6.25	122.5	0	35	1.4	14.58	8.75	147	0
		<b>Итого за прием</b>	<b>345</b>	<b>8.85</b>	<b>18.69</b>	<b>45.29</b>	<b>363.05</b>	<b>2.335</b>	<b>405</b>	<b>10.8</b>	<b>24.74</b>	<b>55.51</b>	<b>441.4</b>	<b>2.68</b>
118	Второй завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	10	100	0.4	0.4	9.8	47	10
		<b>Итого за прием</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
121	Обед	икра кабачковая	30	0.57	2.67	2.31	35.7	2.1	50	0.95	4.45	2.56	59.5	3.5
136		свекольник	150	1.305	2.67	7.215	58.2	5.505	200	1.74	3.56	9.62	77.6	7.34
374		Жаркое по домашнему	130	15.36	13.7	9.8	223.95	4.49	150	23.63	21.09	15.09	344.54	65.9
527		Компот из смеси сухофруктов	150	0.375	0	20.25	82.5	0.375	200	0.5	0	27	110	0.5
114		Хлеб пшеничный	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0	45	3.42	0.36	22.14	105.75	0
116		Хлеб ржано-пшеничный	25	1.65	0.3	8.5	45.25	0	25	1.65	0.3	8.5	45.25	0
		<b>Итого за прием</b>	<b>530</b>	<b>22.68</b>	<b>19.7</b>	<b>70.215</b>	<b>551.35</b>	<b>12.47</b>	<b>670</b>	<b>31.89</b>	<b>29.76</b>	<b>84.91</b>	<b>742.64</b>	<b>77.24</b>
	Полдник	булочка "Ромашка"	70	7	4	52	270	0	70	7	4	52	270	0
536		йогурт	150	7.5	4.8	12.75	130.5	0.9	200	10	6.4	17	174	1.2
		<b>Итого за прием</b>	<b>220</b>	<b>14.5</b>	<b>8.8</b>	<b>64.75</b>	<b>400.5</b>	<b>0.9</b>	<b>270</b>	<b>17</b>	<b>10.4</b>	<b>69</b>	<b>444</b>	<b>1.2</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1195</b>	<b>46.43</b>	<b>47.59</b>	<b>190.055</b>	<b>1361.9</b>	<b>25.705</b>	<b>1445</b>	<b>60.09</b>	<b>65.3</b>	<b>219.22</b>	<b>1675.04</b>	<b>91.12</b>

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 1,5 ДО 3 И С 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ С 10,5 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ, В ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД. МЕНЮ - РАСКЛАДКА

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**

№ рец.	Прием пищи	Наименование изделий (блюд)	Выход блюд, г	Наименование продуктов	брутто (1-3г.)	нетто (1-3г.)	брутто (3-7г.)	нетто (3-7г.)
254	<b>Завтрак</b>	Каша гречневая вязкая	150/200	крупя гречневая	37.5	37.5	50	50
молоко				7.5	7.5	100	100	
вода				37.5	37.5	50	50	
масло сливочное				7.5	7.5	10	10	
508		Какао с молоком	170/170	какао-порошок	2.55	2.55	2.55	2.55
молоко				85	85	85	85	
вода				93.5	93.5	93.5	93.5	
сахар				17	17	17	17	
96		Бутерброд с сыром	25/35	сыр	11.5	11	16.4	15.6
масло сливочное				2.7	2.7	3.9	3.9	
хлеб пшеничный				11	11	15.6	15.6	
118	<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие (яблоки)	100/100	яблоко	112	100	112	100
306				<b>Обед</b>	яйцо вареное	40/40	яйцо	40 (1ш)
152		суп картофельный с макаронными изд.	150/200				макаронные изделия	6
				картофель	60	45	80	60
				морковь	7.5	6	10	8
				лук	7.2	6	9.6	8
				растительное масло	1.5	1.5	2	2
				вода, бульон	105	105	140	140
394		тефтели из говядины паровые	50/70	говядина 1 категория	48	35	67.2	49
				хлеб пшеничный	6.5	6.5	9.1	9.1
				вода	10	10	14	14
				масло сливочное	1.5	1.5	2.1	2.1
419		рис отварной	110/130	лук	19.5	16.5	27.3	23.1
				крупя рисовая	39.6		46.8	
463		соус томатный с овощами	20/30	томатная паста	3.8	3.8	3.8	3.8
				морковь	1	0.8	1.5	1.2
				масло сливочное	0.4	0.4	0.6	0.6
				лук	0.96	0.8	1.44	1.2
				масло сливочное	0.6	0.6	0.9	0.9
527		компот из смеси сухофруктов	150/200	смесь сухофруктов	18.75	22.88	25	30.5
				сахар	11.25	11.25	15	15
				вода	142.5	142.5	190	190
114		хлеб пшеничный	45/45	хлеб пшеничный	45	45	45	45
116		хлеб ржано-пшеничный	25/25	хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	25
171	<b>Полдник</b>	молочный суп с макаронными изделиями	150 /180	молоко	105	105	140	140
				масло сливочное	1.5	1.5	2	2
				вода	45	45	60	60
				сахар	1.2	1.2	1.6	1.6
				макарроны	12	12	16	16
114					хлеб пшеничный	20/20	хлеб	20
504		чай с сахаром и лимоном	150/200	чай заварка	37.5	37.5	50	50
				вода	112.5	112.5	150	150
				лимон	6	5.25	8	7
				сахар	11.25	11.25	15	15
609		кондитерские изделия	20/30	печенье "минутка"	20	20	30	30

<b>ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>								
№ рец.	Прием пищи	Наименование изделий (блюды)	Выход блюд, г	Наименование продуктов	брутто (1-3г.)	нетто (1-3г.)	брутто (3-7г.)	нетто (3-7г.)
273	Завтрак	каша пшеничная молочная	150/200	крупа пшено	30	30	40	40
				вода	42	42	56	56
				молоко	84	84	112	112
				сахар	3.75	3.75	5	5
				масло сливочное	3.75	3.75	5	5
512		кофейный напиток с молоком	170/170	кофейный напиток	4.25	4.25	4.25	4.25
				молоко	85	85	85	85
				сахар	8.5	8.5	8.5	8.5
				вода	102	102	102	102
100		Бутерброд с маслом	20/30	масло сливочное	5	5	10	10
				хлеб пшеничный	15	15	20	20
537	Второй завтрак	сок для детского питания	100/100	сок	100		100	
31	Обед	Салат из помидоров и свежих огурцов	30/50	помидоры свежие	17.1	14.4	28.5	24
				огурцы свежие	13.2	10.5	22	17.5
				масло растительное	1.5	1.5	2.5	2.5
				лук репчатый	4.2	3.6	7	6
133		борщ с капустой и картофелем	150/200	свекла	30	24	40	32
				капуста свежая	15	12	20	16
				картофель	16.05	12	21.4	16
				морковь	9.45	7.5	12.6	10
				лук репчатый	7.2	6	9.6	8
				масло растительное	3	3	4	4
				сахар	1.5	1.5	2	2
				томатное пюре	4.5	4.5	6	6
				вода	120	120	160	160
297		макаронные отварные	110/130	макаронные изделия	37.4	37.4	44.2	44.2
				масло сливочное	4.95	4.95	5.85	5.85
386		котлеты, биточки гов.	50/70	говядина 1 кат.	58	43	81.2	60.2
				хлеб пшеничный	9.5	9.5	13.3	13.3
				сухари	5.5	5.5	7.7	7.7
				молоко или вода	11.5	11.5	16.1	16.1
				масло сливочное	3.5	3.5	5	5
444		соус молочный	20/30	молоко	15		22	
				мука пшеничная	5		7.5	
				масло сливочное	1		1.5	
				сахар	1		1.5	
516		кисель из концентрата	150/200	концентрат киселя	18	18	24	24
				сахар	7.5	7.5	10	10
				вода	142.5	142.5	190	190
114		хлеб пшеничный	45/45	хлеб пшеничный	45	45	45	45
116		хлеб ржано-пшеничный	25/25	хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	25
571	Полдник	Шанежка с картофелем	60/60	мука вс	36	36	36	36
				мука на подпыл	0.9	0.9	0.9	0.9
				сахар	1.5	1.5	1.5	1.5
				масло сливочное	1.75	1.75	1.75	1.75
				яйца	1\13 шт	3.5	1\13 шт	3.5
				соль	0.5	0.5	0.5	0.5
				дрожжи прессованные	1.1	1.1	1.1	1.1
				молоко	13.5	13.5	13.5	13.5
				картофель отварной	41	41	41	41
				молоко	13.2	13.2	13.2	13.2
				яйцо	1\13 шт	2.9	1\13 шт	2.9
				масло сливочное	3.3	3.3	3.3	3.3
				сметана	0.6	0.6	0.6	0.6
				масло растительное	1.1	1.1	1.1	1.1
118		Фрукты свежие	100/100	фрукты	130	100	130	100
507		чай с сахаром и молоком	150/200	чай - заварка	18.8	18.8	25	25
				вода	93.8	93.8	125	125
				сахар	11.25	11.25	15	15
				молоко	37.5	37.5	50	50

<b>ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>								
№ рец.	Прием пищи	Наименование изделий (блюды)	Выход блюд, г	Наименование продуктов	брутто (1-3г.)	нетто (1-3г.)	брутто (3-7г.)	нетто (3-7г.)
261	<b>Завтрак</b>	каша ячневая молочная	150/200	крупа ячневая	33.3	33.3	44.4	44.4
молоко				82.5	82.5	110	110	
вода				40.5	40.5	54	54	
масло сливочное				7.5	7.5	10	10	
				сахар	3	3	5	5
508		какао с молоком	170/170	какао-порошок	2.55	2.55	2.55	2.55
молоко				85	85	85	85	
вода				93.5	93.5	93.5	93.5	
сахар				17	17	17	17	
100		Бутерброд с маслом	20/30	масло сливочное	5	5	10	10
				хлеб пшеничный	15	15	20	20
118	<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие (бананы)	100/100	бананы	130	100	130	100
171	<b>Обед</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	молоко	105	105	140	140
				вода	45	45	60	60
				масло сливочное	1.5	1.5	2	2
				сахар	1.2	1.2	1.6	1.6
				макароны	12	12	16	16
341		Суфле рыбное	50/70	минтай	97	45	135.8	63
				молоко	17.5	17.5	24.5	24.5
				мука	2	2	2.8	2.8
				масло сливочное	2	2	2.8	2.8
				яйцо	1¼	10	13	14
				масло сливочное	1	1	1.4	1.4
428		капуста тушеная	30/50	капуста свежая	39.39	31.5	65.65	52.5
				масло сливочное	1.35	1.35	2.25	2.25
				морковь	1.5	1.2	2.5	2
				лук репчатый	2.13	1.8	3.55	3
				томатное пюре	2.4	2.4	4	4
				мука пшеничная	0.36	0.36	0.6	0.6
				сахар	0.9	0.9	1.5	1.5
434		пюре картофельное	110/130	картофель	124.3	92.4	146.9	109.2
				молоко	17.6	16.5	20.8	19.5
				масло сливочное	4.95	4.95	5.85	5.85
531		компот из плодов и ягод сушеных	150/200	курага	15	27.7	20	37
				сахар	11.25	11.25	15	15
				вода	151.5	151.5	202	202
114		хлеб пшеничный	45/45	хлеб пшеничный	45	45	45	45
116		хлеб ржано-пшеничный	25/25	хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	25
301	<b>Полдник</b>	макароны отварные с сыром	130/150	макароны	37.7		43.7	
				сыр	14.3	13	16.5	15
				масло сливочное	3.25		3.75	
608/609		кондитерские изделия	20/30	печенье "маринка"	20		30	
114		хлеб пшеничный	20/20	хлеб пшеничный	20		20	
504		чай с сахаром и лимоном	150/200	чай заварка	37.5	37.5	50	50
				вода	112.5	112.5	150	150
				лимон	6	5.25	8	7
				сахар	11.25	11.25	15	15

**ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ**

№ рец.	Прием пищи	Наименование изделий (блюды)	Выход блюд, г	Наименование продуктов	брутто (1-3г.)	нетто (1-3г.)	брутто (3-7г.)	нетто (3-7г.)
266	Завтрак	Каша дружба	150/200	крупа рисовая	11.25	11.25	15	15
				крупа пшеничная	8.25	8.25	11	11
				молоко	76.5	76.5	102	102
				вода	52.5	52.5	70	70
				сахар	3.7	3.7	5	5
				масло сливочное	7	7	10	10
512		кофейный напиток с молоком	170/170	кофейный напиток	4.25	4.25	4.25	4.25
				молоко	85	85	85	85
				сахар	8.5	8.5	8.5	8.5
				вода	102	102	102	102
96		Бутерброд с сыром	25/35	сыр	11.5	11	16.4	15.6
				масло сливочное	2.7	2.7	3.9	3.9
				хлеб пшеничный	11	11	15.6	15.6
537	Второй завтрак	сок для детского питания	100/100	сок фруктовый	100		100	
70	Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	30/50	картофель	18.75	13.5	31.25	22.5
				горошек зеленый конс.	7.86	5.1	13.1	8.5
				морковь	9.42	7.5	15.7	12.5
				яйцо	12	2.4	20	4
				масло растительное	1.8	1.8	3	3
137		рассольник домашний на мясном бульоне	150/200	картофель	60	45	80	60
				капуста свежая	15	12	20	16
				морковь	7.5	6	10	8
				лук репчатый	7.2	6	9.6	8
				огурцы соленые	10.05	9	13.4	12
				масло растительное	3	3	4	4
				бульон	105	105	140	140
				сметана	10	10	10	10
411		Плов из курицы	150/180	курица 1 категория потр.	147.3	93.72	178.45	113.52
				масло растительное	7.8	7.8	9.5	9.5
				лук репчатый	15.6	7.8	18.9	9.5
				морковь	9.9	7.8	12	9.5
				крупа рис	34.8	34.8	42	42
528		компот из яблок с лимоном	150/200	яблоки свежие	42	37	56	50
				лимон	12	5	16	7
				вода	135	135	180	180
				сахар	15	15	20	20
114		хлеб пшеничный	45/45	хлеб пшеничный	45	45	45	45
116		хлеб ржано-пшеничный	25/25	хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	25
319	Полдник	творожная запеканка	100\120	творог	93.06	92	112.8	111.6
				крупа манная	6.4	6.4	7.8	7.8
				вода	23.8	23.8	28.8	28.8
				яйца		2.7		3.2
				сахар	6.4	6.4	7.7	7.7
				сметана	3.4	3.4	4.2	4.2
				сухари	3.4	3.4	4.2	4.2
				масло сливочное	3.4	3.4	4.2	4.2
		повидло	10\10	повидло	10	10	10	10
501		Чай с сахаром	150/200	чай заварка	37.5	37.5	50	50
				вода	112.5	112.5	150	150
				сахар	11.25	11.25	15	15



<b>ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b>								
№ рец.	Прием пищи	Наименование изделий (блюды)	Выход блюд, г	Наименование продуктов	брутто (1-3г.)	нетто (1-3г.)	брутто (3-7г.)	нетто (3-7г.)
268	<b>Завтрак</b>	каша манная молочная	150/200	крупа манная	23.1	23.1	30.8	30.8
молоко				79.5	79.5	106	106	
вода				52.5	52.5	70	70	
сахар				3.5	3.8	5	5	
масло сливочное				3.8	3.8	5	5	
508		какао с молоком	170/170	какао-порошок	2.55	2.55	2.55	2.55
молоко				85	85	85	85	
вода				93.5	93.5	93.5	93.5	
сахар				17	17	17	17	
102		бутерброд с джемом или повидлом	30/40	масло сливочное	3.75	3.75	5	5
повидло				15.1	15	20.2	20	
батон				11.3	11.3	15	15	
118	<b>Второй завтрак</b>	фрукты свежие	100/100	груши	110	100	110	100
56	<b>Обед</b>	Салат из свеклы с сыром	30/50	свекла	34.5	25.2	57.5	42
сыр твердый				2.3	2.1	3.8	3.5	
масло растительное				3	3	5	5	
159		суп с рыбными консервами	150/200	консервы рыбные с собственном соку	24	24	32	32
картофель				55.95	42	74.6	56	
морковь				12	9.6	16	12.8	
крупа рис				3	3	4	4	
лук репчатый				5.7	4.8	7.6	6.4	
масло сливочное				2.25	2.25	3	3	
вода или бульон рыбный				120	120	160	160	
417		Котлеты, биточки куриные	50/70	курица 1 кат.	103	37.14	145	52
хлеб пшеничный				9.3	9.3	13	13	
молоко				12.9	12.9	18	18	
243		каша гречневая рассыпчатая	110/130	крупа гречневая	50.6	50.6	59.8	59.8
масло сливочное				4.95	4.95	6.75	6.75	
вода				74.8	74.8	102	102	
462		соус томатный	20/30	вода	10	10	15	15
мука пшеничная				1	1	1.5	1.5	
масло сливочное				1	1	1.5	1.5	
томат-пюре				3	3	4.5	4.5	
сахар				0.3	0.3	0.5	0.5	
516					кисель из концентрата	150/200	концентрат киселя	18
сахар	7.5	7.5	10				10	
вода	142.5	142.5	190				190	
114		хлеб пшеничный	45/45	хлеб пшеничный	45	45	45	45
116		хлеб ржано-пшеничный	25/25	хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	25
	<b>Полдник</b>	хлебобулочное изделие	70/70	булочка "Ромашка"	70		70	
535		кефир	150/200	кефир	154.5	150	206	200
				сахар	6		9	

<b>ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b>								
№ рец.	Прием пищи	Наименование изделий (блюды)	Выход блюд, г	Наименование продуктов	брутто (1-3г.)	нетто (1-3г.)	брутто (3-7г.)	нетто (3-7г.)
272	Завтрак	Каша овсянная из "Геркулеса"	150/200	крупка геркулес	23.1	23.1	30.8	30.8
				вода	43.5	43.5	58	58
				молоко	88.5	88.5	118	118
				сахар	3.75	3.75	5	5
				масло сливочное	3.75	3.75	5	5
512		кофейный напиток на молоке	170/170	кофейный напиток	4.25	4.25	4.25	4.25
				молоко	85	85	85	85
				сахар	8.5	8.5	8.5	8.5
				вода	102	102	102	102
100		Бутерброд с маслом	20/30	масло сливочное	5	5	10	10
				хлеб пшеничный	15	15	20	20
118	Второй завтрак	фрукты свежие	100/100	яблоки	112	100	112	100
62	обед	салат картофельный	30/50	картофель				
				лук репчатый				
				масло растительное				
149		Суп картофельный с бобовыми	150/200	горох	12.2	12	16.2	16
				картофель	50	37.5	66.6	50
				молоко или вода	7.5	6	10	8
				лук репчатый	7.2	6	9.6	8
				масло сливочное	3	3	4	4
				морковь	7.5	6	10	8
				вода	97.5	97.5	130	130
394		Тефтели из говядины паровые	50/70	говядина 1 кат.	48	35	67.2	49
				лук репчатый	17.5	16.5	27.3	23.1
				вода	10	10	14	14
				масло сливочное	1.5	1.5	2.1	2.1
297		макароны отварные	110/130	макароны	37.4	37.4	44.2	44.2
				масло сливочное	5	5	5.8	5.8
463		соус томатный с овощами	20/30	томатная паста	3.8	3.8	3.8	3.8
				морковь	1	0.8	1.5	1.2
				масло сливочное	0.4	0.4	0.6	0.6
				лук	0.96	0.8	1.44	1.2
				масло сливочное	0.6	0.6	0.9	0.9
114		хлеб пшеничный	45/45	хлеб пшеничный	45	45	45	45
116		хлеб ржано-пшеничный	25/25	хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	25
516		Кисель из концентрата	150/200	концентрат киселя	18	18	24	24
				сахар	7.5	7.5	10	10
				вода	142.5	142.5	190	190
608/609	Полдник	кондитерские изделия	20/30	печенье "плетенка"	20	20	30	30
170		суп молочный с крупой	150/180	молоко	105	105	126	126
				вода	45	45	54	54
				масло сливочное	1.5	1.5	1.8	1.8
				сахар	1.2	1.2	1.44	1.44
				рис	9	9	10.8	10.8
114		хлеб пшеничный	20/20	хлеб	20	20	20	20
504		чай с сахаром и лимоном	150/200	чай - заварка	37.5	37.5	50	50
				вода	112.5	112.5	150	150
				сахар	11.25	11.25	15	15
				лимон	6	5.25	8	7

<b>СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b>								
№ рец.	Прием пищи	Наименование изделий (блюды)	Выход блюдов, г	Наименование продуктов	брутто (1-3г.)	нетто (1-3г.)	брутто (3-7г.)	нетто (3-7г.)
270	Завтрак	каша молочная пшеничная	150/200	крупа пшеничная	30	30	40	40
				вода	51	51	68	68
				молоко	75	75	100	100
				сахар	3.8	3.8	5	5
				масло сливочное	3.8	3.8	5	5
508		какао с молоком	170/170	какао-порошок	2.55	2.55	2.55	2.55
				вода	93.5		93.5	
				сахар	17		17	
				молоко	85		85	
96		Бутерброд с сыром	25/35	сыр	11.5	11	16.4	15.6
				масло сливочное	2.7	2.7	3.9	3.9
				хлеб пшеничный	11	11	15.6	15.6
537	Второй завтрак	сок для детского питания	100/100	сок фруктовый	100		100	
82	Обед	винегрет овощной	30/50	картофель	8.82	6.6	14.7	11
				свекла	5.7	4.5	9.5	7.5
				морковь	4	3	6.5	5
				огурцы соленые	11.4	9	19	15
				лук репчатый	5.4	4.5	9	7.5
				масло растительное	3	3	5	5
160		суп крестьянский с крупой	150/200	капуста белокочанная	22.5	18	30	24
				картофель	20	15	26.6	20
				крупа ячневая	6	6	8	8
				морковь	7.5	6	10	8
				лук	7.2	6	9.6	8
				масло растительное	3	3	4	4
				вода	127.5	127.5	170	170
417		котлеты, биточки куриные	50/70	курица I категории потрошоная	101.5	36.4	145	52
				хлеб	9.1	9.1	13	13
				молоко или вода	12.6	12.6	18	18
434		пюре картофельное	110/130	картофель	124.3	92.4	146.9	109.2
				молоко	17.6	16.5	20.8	19.5
				масло сливочное	4.95	4.95	5.85	5.85
531		компот из плодов и ягод сушеных	150/200	изюм	15	24	20	32
				сахар	11.25	11.25	15	15
				вода	151.5	151.5	202	202
114		хлеб пшеничный	45/45	хлеб пшеничный	45	45	45	45
116		хлеб ржано-пшеничный	25/25	хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	25
571	Полдник	Шанежка наливная с яйцом	60/60	мука вс	37	37	37	37
				мука на подпыл	0.9	0.9	0.9	0.9
				вода	18	18	18	18
				яйца	1/40 шт	1.2	1/40 шт	1.2
				сахар	2.6	2.6	2.6	2.6
				соль	0.5	0.5	0.5	0.5
				дрожжи прессованные	1.1	1.1	1.1	1.1
				яйцо	8.3	8.3	8.3	8.3
				масло растительное	0.1	0.1	0.1	0.1
				сметана	3.7	3.7	3.7	3.7
507		чай с сахаром и молоком	150/200	чай - заварка	18.8	18.8	25	25
				вода	93.8	93.8	125	125
				сахар	11.25	11.25	15	15
				молоко	37.5	37.5	50	50
118		фрукты свежие	100/100	фрукты свежие		100		100

<b>ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b>								
№ рец.	Прием пищи	Наименование изделий (блюды)	Выход блюд, г	Наименование продуктов	брутто (1-3г.)	нетто (1-3г.)	брутто (3-7г.)	нетто (3-7г.)
268	Завтрак	каша пшеничная молочная	150/200	крупа пшено	30	30	40	40
				молоко	84	84	112	112
				вода	42	42	56	56
				сахар	3.75	3.75	5	5
				масло сливочное	3.75	3.75	5	5
512		кофейный напиток с молоком	170/170	кофейный напиток	4.25	4.25	4.25	4.25
				молоко	85	85	85	85
				вода	102	102	102	102
				сахар	8.5	8.5	8.5	8.5
102		бутерброд с джемом или повидлом	30/40	масло сливочное	3.75	3.75	5	5
				повидло	15.1	15	20.2	20
				батон	11.3	11.3	15	15
118	Второй завтрак	фрукты свежие	100/100	бананы	130	100	130	100
69	Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30/50	картофель	10.4	7.5	17.3	12.5
				кукуруза сахарная консервированная	12.5	7.5	20.8	12.5
				морковь	9.4	7.5	15.7	12.5
				огурцы свежие	7.5	6	12.5	10
				масло растительное	1.8	1.8	3	3
139		рассольник ленинградский	150/200	картофель	60	45	80	60
				крупа	3	3	4	4
				морковь	7.5	6	10	8
				лук	3.6	3	4.8	4
				огурцы соленые	10	9	13.4	12
				вода, бульон	112.5	112.5	150	150
				растительное масло	3	3	4	4
351		котлеты, биточки рыбные	50/70	фарш минтая	65.5	40	91.7	56.0
				хлеб пшеничный	9.5	9.5	13.3	13.3
				молоко или вода	7	7	9.8	9.8
				яйца	0,07 шт	3	0,1 шт	4.2
				масло сливочное	1	1	1.4	1.4
420		рис припущенный	110/130	крупа рисовая	37.9	37.9	44.8	44.8
				вода или бульон	79.7	78.7	9.3	9.3
				масло сливочное	5	5	5.8	5.8
444		соус молочный	20/30	молоко	15		22	
				мука пшеничная	5		7.5	
				масло сливочное	1		1.5	
				сахар	1		1.5	
516		Кисель из концентрата	150/200	концентрат киселя	18	18	24	24
				сахар	7.5	7.5	10	10
				вода	142.5	142.5	190	190
114		хлеб пшеничный	45/45	хлеб пшеничный	45	45	45	45
116		хлеб ржано-пшеничный	25/25	хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	25
307	Полдник	омлет натуральный	65/65	яйцо	1	40	1	96.8
				молоко	25	25	25	25
				масло сливочное	2.5	2.5	2.5	2.5
504		Чай с лимоном и сахаром	150/200	чай заварка	37.5	37.5	50	50
				вода	112.5	112.5	150	150
				сахар	11.25	11.25	15	15
				лимон	6	5.25	8	7
114		хлеб пшеничный	20/20	хлеб пшеничный	20		20	
609		кондитерские изделия	20/30	печенье	20	20	30	30

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ								
№ рец.	Прием пищи	Наименование изделий (блюд)	Выход блюд, г	Наименование продуктов	брутто (1-3г.)	нетто (1-3г.)	брутто (3-7г.)	нетто (3-7г.)
274	Завтрак	каша рисовая молочная	150/200	крупа рисовая	23.1	23.1	30.8	30.8
				вода	43.5	43.5	58	58
				молоко	88.5	88.5	118	118
				сахар	3.75	3.75	5	5
				масло сливочное	3.75	3.75	5	5
508		Какао с молоком	170/170	какао-порошок	2.55	2.55	2.55	2.55
				молоко	85	85	85	85
				сахар	17	17	17	17
				вода	93.5	93.5	93.5	93.5
100		Бутерброд с маслом	20/30	масло сливочное	5	5	10	10
				хлеб пшеничный	15	15	20	20
537	Второй завтрак	сок для детского питания	100/100	сок фруктовый	100		100	
36	Обед	Салат из свежих огурцов		огурцы свежие	34.2	27.3	57	45.5
				масло растительное	3	3	5	5
167		суп-пюре из разных овощей	150/200	морковь	23.25	18	31	24
				капуста свежая	18.8	15	25	20
				картофель	18	13.5	24	18
				лук репчатый	7.2	6	9.6	8
				вода	112.5	112.5	150	150
				мука пшеничная	3	3	4	4
				масло сливочное	3	3	4	4
				молоко	22.5	22.5	30	30
410		курица отварная в томатном соусе	50/70	курица 1 категория потрошенная	86.7	76.7	121.3	107.3
				масло сливочное	3.75	3.75	5.25	5.25
				лук репчатый	3.8	3.12	5.42	4.37
				томатная паста	3.8	3.8	5.42	5.42
				мука пшеничная	0.8	0.8	1.1	1.1
				сметана	2.1	2.1	2.9	2.9
				морковь	3.8	3.2	5.42	4.326
				вода	19.2	19.2	26.8	26.8
243		каша гречневая рассыпчатая	110/130	крупа гречневая	50.6	50.6	59.8	59.8
				масло сливочное	4.95	4.95	6.75	6.75
				вода	74.8	74.8	102	102
526		компот из свежих плодов	150/200	яблоки свежие	34	30	45.4	40
				вода	129	129	172	172
				сахар	11.3	11.3	15	15
114		хлеб пшеничный	45/45	хлеб пшеничный	45	45	45	45
116		хлеб ржано-пшеничный	25/25	хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	25
326	Полдник	Сырники из творога	100/120	творог	90.66	90	108.8	108
				яйцо 10/15	1\5,34	3.3	1\6,4	4
				сахар	10	10	12	12
				мука пшеничная	13.3	13.3	16	16
				масло сливочное	3.3	0.15	4	4
490		молоко сгущеное	10\15	молоко сгущеное	10	10	15	15
504		Чай с лимоном и сахаром	150/200	чай заварка	37.5	37.5	50	50
				вода	112.5	112.5	150	150
				сахар	11.25	11.25	15	15
				лимон	6	5.25	8	7

## ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи	Наименование изделий (блюдо)	Выход блюд, г	Наименование продуктов	брутто (1-3г.)	нетто (1-3г.)	брутто (3-7г.)	нетто (3-7г.)			
273	Завтрак	каша манная молочная	150/200	крупа манная	23.1	23.1	30.8	30.8			
вода				52.5	52.5	70	70				
молоко				79.5	79.5	106	106				
сахар				3.8	3.8	5	5				
масло сливочное				3.8	3.8	5	5				
512		Кофейный напиток с молоком	170/170	кофейный напиток	4.25	4.25	4.25	4.25			
молоко				85	85	85	85				
вода				102	102	102	102				
сахар				8.5	8.5	8.5	8.5				
сыр				11.5	11	16.4	15.6				
96		Бутерброд с сыром	25/35	масло сливочное	2.7	2.7	3.9	3.9			
хлеб пшеничный				11	11	15.6	15.6				
груши				110	100	110	100				
икра кабачковая				30	30	50	50				
121	Обед	свекольник	150/200	свекла	48	38.4	64	51.2			
морковь				7.5	6	10	8				
лук репчатый				8.1	6.7	10.8	9				
картофель				34.5	25.8	46	34.4				
масло сливочное				3	3	4	4				
сахар				1.5	1.5	2	2				
вода				120	120	160	160				
томатное пюре				1.9	1.9	2.6	2.6				
сметана				1.5	1.5	2	2				
374					жаркое по-домашнему	170/200	говядина 1 категория	116.7	86	137	101
картофель							117	88	138	104	
лук репчатый							13.5	11.6	16	13.7	
масло сливочное	5	5	6				6				
томатное пюре	5	5	6				6				
527		Компот из смеси сухофруктов	150/200	смесь сухофруктов	18.75	22.88	25	30.5			
сахар				11.25	11.25	15	15				
вода				142.5	142.5	190	190				
114		хлеб пшеничный	45/45	хлеб пшеничный	45	45	45	45			
116				Полдник	хлеб ржано-пшеничный	25/25	хлеб ржано-пшеничный	25	25	25	25
536		хлебобулочное изделие	70/70				булочка	70	70	70	70
					йогурт	150/200	йогурт	154.5	150	206	200