

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «Ивановский
детский сад»
В.П. Батяева
« 11 » июня 2021г



**Примерное десятидневное меню
в МБДОУ «Ивановский детский сад»**

с. Ивановка

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 до 3х лет, от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1		с 1- 3/ 3-7	с 1- 3/ 3-7	с 1- 3/ 3-7	с 1- 3/ 3-7			
Завтрак	1. Каша манная молочная	130/150	5,97/6,89	5,15/5,94	24,97/28,81	175,45/202,44	3,6	
	молоко	130/150						
	крупа манная	13/15						
	сахар	6,5/7,5						
	масло сливочное	3,25/3,75						
	2. Хлеб с маслом и сыром	30/7/11-40/10/15	5,62/6,49	11,20/12,92	16,85/19,44	22,88/26,4	1	
	хлеб пшеничный	30/40						
	масло сливочное	7/10						
	сыр	11/15						
	3. Чай сладкий с молоком	150/180	2,33/2,8	2,67/3,2	14,73/17,67	94,78/113,71	134	
молоко	83,33/100							
чай	0,5/0,6							
сахар	10,83/13							
вода питьевая	71,67/86							
Всего за завтрак		328/395	13,92/16,18	19,02/22,06	56,55/65,92	293,11/342,55		
II завтрак	Сок фруктовый	80/100	0,4/0,5	0/0	9,36/11,7	38,4/48	130	
Всего за II завтрак		80/100	0,4/0,5	0/0	9,36/11,7	38,4/48		
Обед	1. Салат луковый	20/30	0,57/0,86	1,9/2,85	3,73/5,59	35,32/52,98	1,7	
	лук репчатый	33,33/50						
	масло растительное	2,67/4						
	1. Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/180	2,86/3,43	3,97/4,76	15,22/18,26	111/133,2	54-2с-2020	
	капуста свежая	33,33/40						
	бульон	200/240						
	свекла	31,25/37,5						
	морковь	6,25/7,5						
	картофель	27,08/32,5						
	лук репчатый	6,87/8,24						
	зелень	3,5/4,2						
	масло сливочное	3,33/4						
	томат	0,83/1						
	сметана	5/6						
	2. Картофельная запеканка с рыбой	120/150	8,91/12,13	6,59/9,5	20,43/25,7	177/237	291	
	рыба	33,3/44						
	масло сливочное	3/3						
	картофель	153/204						
	лук репчатый	10/13						
	сухари	6/6						
3. Кисель	130/180	0,01/0,01	0/0	6,79/9,4	0,02/0,03	118		
кисель	13/18							
вода	130/180							
Хлеб пшеничный	20/30	1,07/1,60	0,19/0,28	4,47/6,70	24/36	0001		
Хлеб ржаной	30/40	1,37/2,74	0,20/0,40	10,07/20,15	48,54/97,09	0001		
Всего за обед		450/600	14,79/20,77	12,85/17,79	60,71/85,8	395,88/556,3		
Полдник	1. Сырники творожные, запеченные	60/70	11,31/13,2	7,54/8,8	22,37/26,1	160,29/187	83	
	творог	55,54/64,8						
	мука	4,8/5,6						
	яйцо	0,6/0,7						
	сахар	2,4/2,8						
	масло сливочное	1,8/2,1						
	2. Чай сладкий с молоком	140/180	2,33/2,8	2,67/3,2	14,73/17,67	94,76/113,71	134	
	молоко	83,33/100						
	чай	0,5/0,6						
	сахар	10,83/13						
вода	71,67/86							
Всего за полдник		200/250	13,64/16	10,21/12	37,1/43,77	255,05/300,71		
День 2	1. Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	4,95/6,58	6,75/9	26,12/27	140,28/187,04	33	
	Завтрак	макаронные изделия	10/15					
		молоко	15/190					
		вода	108/108					
		сахар	5/9					

	масло сливочное	3/4					
	соль йодированная	0,4/0,5					
	2. Хлеб пшеничный	20/30	1,07/1,6	0,19/0,28	4,47/6,7	24/36	0001
	3. Какао с молоком	150/200	2,5/4,6	2/3,6	8,3/12,6	60,8/100,4	9,4
	какао-порошок	2,2/5					
	молоко	75/130					
	сахар	5,2/7					
	вода	82,5/80					
Всего за завтрак		320/430	8,52/12,78	9,24/12,88	38,89/46,3	225,08/323,44	
II завтрак	Бананы	95/100	1,42/1,5	0,47/0,5	19,95/21	91,2/96	368
Всего за II завтрак		95/100	1,42/1,5	0,47/0,5	19,95/21	91,2/96	
Обед	1. Горошек зеленый	30/60	0,9/1,7	0,1/0,1	1,8/3,5	11,1/22,1	54-206-2020
	горошек зеленый консерв						
	1. Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150/180	8,9/9,59	6,28/7,53	14,3/17,16	149,82/179,78	32
	огурцы соленые	18/21,6					
	картофель	59,28/71,14					
	морковь	14/16,8					
	лук репчатый	7,33/8,8					
	крупа рисовая (перловая)	6,67/8					
	петрушка	2,33/2,8					
	бульон мясной	200/240					
	сметана	6,67/8					
	соль йодированная	0,33/0,4					
	2. Капуста тушеная с мясом	120/150	13,2/16,5	13,2/16,5	8/10	203,7/254,6	54-104-2020
	капуста	114,6/143,3					
	лук	8/10					
	морковь	4/5					
	сахар	2,4/3					
	мука	1/1,3					
	говядина	72,3/90,4					
	томат-паста	4,8/6					
	масло сливочное	6/7,5					
	масло подсолнеч	0,3/0,4					
	лавровый лист	0,1/0,1					
	соль	0,5/0,6					
	3. Компот из яблок	150/200	0,2/0,2	0,1/0,2	7,6/10,2	31,9/42,5	54-500-2020
	сахар	5,2/7					
	яблоко	33,5/44,6					
	вода	135/180					
	Хлеб пшеничный	20/30	1,07/1,60	0,19/0,28	4,47/6,70	24/36	0001
Всего за Обед		450/600	23,36/29,59	19,86/24,61	70,2/47,56	420,52/534,98	
Полдник	1. Гренки с сыром	30/50	5,95/9,92	4,81/8,01	17,98/29,96	134,4/224	117
	хлеб пшеничный	20/30					
	масло сливочное	5/5					
	сыр	5/15					
	2. Чай с лимоном и сахаром	170/200	0,1/0,3	0/0	1,2/1,8	5,7/8,3	54-27-10-2020
	сахар						
	лимон						
	чай черный байховый						
	вода						
Всего за полдник		200/250	6,05/10,22	4,81/8,01	19,18/31,76	140,1/232,3	
День 3	1. Омлет натуральный	60/80	4,71/6,28	5,44/7,25	1,92/2,56	75/100	215
Завтрак	яйцо	1/1,3					
	молоко	20/30					
	масло сливочное	1/1					
	1. Гренки с сыром	30/50	5,95/9,92	4,81/8,01	17,98/29,96	134,4/224	117
	хлеб пшеничный	20/30					
	масло сливочное	5/5					
	сыр	5/15					
	3. Чай сладкий с молоком	140/180	2,33/2,8	2,67/3,2	14,73/17,67	94,78/113,71	134
	молоко	83,33/100					
	чай	0,5/0,6					
	сахар	10,83/13					
	вода питьевая	71,67/86					
Всего за завтрак		350/400	12,99/19	12,92/18,46	34,63/50,19	304,18/437,71	
II завтрак	Сок фруктовый	100/100	0,4/0,5	0/0	9,36/11,7	38,4/48	130
Всего за II завтрак		100/100	0,4/0,5	0/0	9,36/11,7	38,4/48	
Обед	Салат из моркови и яблок	30/60	0,2/0,6	3/6,1	2,2/4,3	37,2/74,2	54-113-2020
	морковь	22,9/45,8					

	яблоко	10,2/20,3					
	масло подсолнечное	3,6					
	соль йодированная	0,1/0,2					
	1. Суп крестьянский со сметаной	130/150	2,38/2,75	1,58/1,82	15,34/17,7	87,33/100,76	37
	картофель	72,73/83,92					
	морковь	16,58/19,12					
	лук репчатый	9,97/11,5					
	петрушка (зелень)	2,17/2,5					
	пшено	7,8/9					
	сметана	7,8/9					
	вода питьевая	234/270					
	соль йодированная	0,69/0,79					
	2. Пельмени отварные с маслом сливочным	80/5-120/6	19,84/24,8	31,43/39,29	37,07/46,34	471,05/588,81	98
	мука пшеничная	38/53					
	вода	12/18					
	яйцо	0,03/0,05					
	куры	40/60					
	лук репчатый	10/10					
	соль	0,04/0,06					
	масло сливочное	5/6					
	3. Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,4/0,5	0/0	14,9/19,8	60,8/81	54-1хн-2020
	сахар	5,2/7					
	смесь сухофруктов	20,1/26,8					
	вода	142,5/190					
	Хлеб пшеничный	20/30	1,07/1,60	0,19/0,28	4,47/6,70	24/36	0001
	Хлеб ржаной	30/40	1,37/2,74	0,29/0,40	10,07/20,15	48,54/97,09	0001
Всего за Обед		445/60625,26/	25,26/32,99	36,4/47,89	84,05/115	728,92/977,9	
Полдник	1. Сырники творожные, запеченные	60/70	11,31/13,2	7,54/8,8	22,37/26,1	160,29/187	83
	творог	55,54/64,8					
	мука	4,8/5,6					
	яйцо	0,6/0,7					
	сахар	2,4/2,8					
	масло сливочное	1,8/2,1					
	2. Чай с лимоном и сахаром	140/170	0,1/0,3	0/0	4,9/6,7	20,4/27,9	54-27-м-2020
	сахар	5,2/7					
	лимон	5,6/7,5					
	чай черный байховый	0,4/1					
	вода	146,2/195					
Всего за полдник		200/240	11,41/13,5	7,54/8,8	27,27/32,8	180,69/214,90	
День 4	1. Каша «Дружба»	120/150	3/3,7	3,5/4,4	14,4/17,9	101,4/126,8	54-16к-2020
Завтрак	рис	9/11,2					
	масло сливочное	3/3,8					
	сахар	61,2/76,5					
	соль	0,6/0,8					
	молоко	61,2/76,5					
	пшено	6,6/8,2					
	2. Бутерброд с маслом	35/50	2,58/3,09	7,14/8,57	16,27/19,52	143,67/172,4	1
	масло сливочное	5/10					
	хлеб пшеничный	30/40					
	3. Какао с молоком	195/200	2,5/4,6	2/3,6	8,3/12,6	60,8/100,4	54-21-м-2020
	какао-порошок	2,2/5					
	молоко	75/130					
	сахар	5,2/7					
	вода	82,5/80					
Всего за завтрак		350/400	8,08/11,39	12,64/16,57	38,97/50,02	305,87/399,6	
II завтрак	Яблоки	100/100	1,42/1,5	0,47/0,5	19,95/21	91,2/96	368
Всего за II завтрак		100/100	1,42/1,5	0,47/0,5	19,95/21	91,2/96	
Обед	Салат «Степной» из разных овощей	30/60	0,35/0,7	3,5/7,05	4,9/9,8	32,15/64,3	30
	картофель	0,9/1,25					
	морковь	0,7/1,4					
	масло растительное	0,25/0,5					
	огурцы соленные	0,53/1,05					
	лук репчатый	0,5/1					
	горошек зелен консер	0,42/0,85					
	1. Рассольник на мясном бульоне со сметаной	120/150	8/9,59	6,28/7,53	14,3/17,16	149,82/179,78	32
	огурцы соленные	18/21,6					
	картофель	74,6/71,14					
	морковь	16/16,8					
	лук репчатый	8/8,8					
	крупа рисовая (перловая)	6/8					
	петрушка	2,4/2,8					

	бульон мясной	240/240					
	сметана	8/8					
	соль водированная	0,4/0,4					
	2.Макаронные отварные	110/120	4,3/5,4	3,9/4,9	26,2/32,8	157,4/196,8	54-1г-2020
	макаронные изделия	40,8/51					
	масло сливочное	5,4/6,8					
	соль водированная	0,4/0,5					
	вода	244,8/306					
	Котлеты из говядины	60/70	11/13,7	10,5/13,7	10,5/13,1	177/221,3	54-4г-2020
	говядина	58,3/72,9					
	хлеб пшеничный	11,4/14,3					
	молоко	13,8/17,3					
	сухари панировочные	6,6/8,3					
	масло сливочное	4,2/5,3					
	соль водированная	0,2/0,2					
	3 Кисель	110/160	0,01/0,01	0/0	6,79/9,4	0,02/0,03	118
	концентрат киселя	13/18					
	вода	130/180					
	Хлеб ржаной	20/40	1,37/2,74	0,20/0,40	10,07/20,15	48,54/97,09	0001
Всего за обед		450/600	25,03/32,14	24,38/33,58	72,76/102,41	564,93/759,57	
Полдник	1.Вафли	20/50	0,97/1,62	1,41/2,36	6,48/10,81	42,72/71,2	26
	2.Кофейный напиток	140/200	2,38/2,85	2,01/2,41	11,97/14,36	75,83/91	126
	кофейный напиток	1,5/1,8					
	вода	112,5/135					
	сахар	11,25/13,5					
Всего за полдник		160/250	3,35/4,47	3,42/4,77	18,45/25,17	118,55/162,2	
День 5	1. Каша рисовая молочная вязкая	150/180	6,93/5,78	6,03/5,03	34,03/28,36	224/186,67	168
Завтрак	крупа рисовая	31,72/38/06					
	масло сливочное	3,58/4,3					
	сахар	3,58/4,3					
	соль	0,22/0,26					
	молоко	114,17/137					
	2. Бутерброд с маслом	30/50	3,09/2,58	8,57/7,14	19,52/16,27	172,4/143,67	1
	масло сливочное	6/10					
	хлеб пшеничный	24/40					
	3. Кофейный напиток с молоком	150/180	2,44/2,03	2,18/1,82	12,07/10,06	75,56/62,97	126
	кофейный напиток	1,8/1,5					
	молоко	135/112,5					
	вода	63/52,5					
	сахар	13,5/11,25					
Всего за завтрак		330/410	12,46/10,39	16,78/13,99	65,62/54,69	471,96/393,31	
II завтрак	Сок фруктовый	80/100	0,4/0,5	0/0	9,36/11,7	38,4/48	130
Всего за II завтрак		80/100	0,4/0,5	0/0	9,36/11,7	38,4/48	
Обед	1. Горошек зеленый	30/60	0,9/1,7	0,1/0,1	1,8/3,5	11,1/22,1	54-20г-2020
	горошек зеленый консерв						
	2. Суп из красной фасоли	125/150	6,87/7,96	6,63/7,96	13,53/16,24	145,21/174,25	104
	фасоль	37,6/38,4					
	лук репчатый	15,33/18,4					
	масло сливочное	4/4,8					
	лимонная кислота	0,08/0,09					
	петрушка(зелень)	3,33/4					
	вода	158,67/190,4					
	говядина	36/43,2					
	2. Котлета мясная с тушеной свеклой	110/50-130/80	4,61/5,45	3,99/4,71	20,43/24,15	139,69/165,09	8
	мясо (говядина)	96,46/114					
	хлеб пшеничный	14,38/17					
	лук репчатый	6,77/8					
	сухари пшеничные	6,77/8					
	масло растител	2,88/3,4					
	свекла	110/130					
	молоко	84,62/100					
	мука пшеничная	3,38/4					
	сахар	1,27/1,5					
	масло сливочное	3,38/4					
	Хлеб пшеничный	20/30	1,07/1,60	0,19/0,28	4,47/6,70	24/36	0001
	3. Витаминизированный напиток	150/180	0	0	18,19/21,83	70,32/84,38	87
	вода	187,5/225					
	смесь сухая	18,75/22,5					

Всего за обед		485/630	13,45/16,71	10,91/13,05	58,42/72,42	390,32/481,82	
Полдник	1. Оладьи	40/60	3,05/4,57	1,84/2,76	22,89/34,34	123,47/185,21	444
	мука пшеничная	18,4/27,6					
	яйца куриные(шт)	0,02/0,03					
	молоко	20/30					
	дрожжи прессованные	0,72/1,08					
	сахар	1,2/1,8					
	соль йодированная	0,1/0,15					
	масло сливоч	1,2/1,8					
	повидло	12/18					
	2. Чай сладкий с молоком	150/180	2,33/2,8	2,67/3,2	14,73/17,67	94,76/113,71	134
	молоко	83,33/100					
	чай	0,5/0,6					
	сахар	10,83/13					
	вода	71,67/86					
Всего за полдник		190/240	5,38/7,37	4,51/5,96	37,62/52,01	218,23/517,15	
День 6	1. Каша вязкая молочная пшеница	120/150	4,9/6,3	6,1/7,6	22,6/28,2	164,9/206,2	54-6к-2020
Завтрак	крупа пшеница	30/37,5					
	масло сливочное	6/7,5					
	сахар	1,8/2,2					
	соль	0,6/0,8					
	молоко	62,4/78					
	2. Бутерброд с маслом	40/50	2,58/3,09	7,14/8,57	16,27/19,52	143,67/172,4	1
	масло сливочное	5/10					
	хлеб пшеничный	35/40					
	3. Чай сладкий с молоком	190/200	2,33/2,8	2,67/3,2	14,73/17,67	94,76/113,71	134
	молоко	83,33/100					
	чай	0,5/0,6					
	сахар	10,83/13					
	вода	71,67/86					
Всего за завтрак		350/400	9,81/12,19	15,91/19,37	53,6/65,39	403,33/492,31	
II завтрак	Сок фруктовый	10/100	0,4/0,5	0/0	9,36/11,7	38,4/48	130
Всего за II завтрак		10/100	0,4/0,5	0/0	9,36/11,7	38,4/48	
Обед	1. Горошек зеленый горошек зеленый консерв	30/60	0,9/1,7	0,1/0,1	1,8/3,5	11,1/22,1	54-20к-2020
	2. Суп свекольный на курином бульоне со сметаной	120/150	1,44/2,27	2,78/5,38	7,31/10,98	58,25/98,67	44
	фасоль	6/7					
	лук репчатый	6/10					
	сметана	5/10					
	морковь	6/10					
	томат-паста	1/2					
	бульон мясной	200/216					
	соль йодированная	0,4/0,5					
	картофель	30/40					
	укроп	1/2					
	свекла	40/65					
	2. Плов с курицей	120-150	16,4/20,5	4,8/6	19,9/24,9	188,8/236	54-12к-2020
	куриная грудка филе	72,3/90,4					
	морковь	8/10					
	лук репчатый	5/6,3					
	крупа рисовая	27,2/34					
	масло раститель	4/5					
	вода	108,8/136					
	томатное пюре	6,4/8					
	соль йодированная	0,5/0,6					
	Хлеб ржаной	30/60	1,37/2,74	0,20/0,40	10,07/20,15	48,54/97,09	0001
	Хлеб пшеничный	20	1,07	0,19/	4,47/	24/	0001
	3. Кисель	130/180	0,01/0,01	0/0	6,79/9,4	0,02/0,03	118
	кисель	13/18					
	вода	130/180					
Всего за обед		450/600	21,19/27,22	8,07/11,88	50,34/72,42	330,71/453,86	
Полдник	1. Пирожок сладкий	50/70	8,89/12,45	7,60/10,65	20,60/28,85	165,45/231,63	10,1
	мука	26,64/37,3					
	мука для обвалки	1,86/2,6					
	масло сливочное	0,93/1,3					

	масло подсолнеч	0,93/1,3					
	молоко	11,43/16					
	яйцо	3,01/4,22					
	сахар-песок	0,93/1,3					
	дрожжи	1,14/1,6					
	2. Чай с лимоном и сахаром	150/180	0,1/0,3	0/0	1,2/1,8	5,7/8,3	54-3тн-2020
	сахар	5,2/7					
	лимон	5,6/7,5					
	чай черный байховый	0,4/1					
	вода	146,2/195					
Всего за полдник		200/250	8,99/12,75	7,6/10,65	21,8/30,65	171,15/239,93	
День 7	1. Каша гречневая молочная	130/150					
Завтрак	крупа гречневая	15,6/18	9,47/10,93	14,25/16,44	20,60/28,85	177,44/204,74	54-ок-2020
	масло сливочное	3,9/4,5					
	сахар	3,9/4,5					
	соль	0,4/0,4					
	молоко	97,5/112,5					
	2. Хлеб с маслом и сыром	30/7/11=40/10/15	5,62/6,49	11,20/12,92	16,85/19,44	22,88/26,4	1
	масло сливочное	7,5/10					
	хлеб пшеничный	30/40					
	сыр	11,25/15					
	3. Кофейный напиток с молоком	150/180	2,44/2,03	2,18/1,82	12,07/10,06	75,56/62,97	126
	кофейный напиток	1,8/1,5					
	молоко	135/112,5					
	вода	63/52,5					
	сахар	13,5/11,25					
Всего за завтрак		350/400	9,81/12,19	15,91/19,37	53,6/65,39	403,33/492,31	
II завтрак	Бананы	95/100	1,42/1,5	0,47/0,5	19,95/21	91,2/96	368
Всего за II завтрак		95/100	1,42/1,5	0,47/0,5	19,95/21	91,2/96	
Обед	Салат «Полонийский»	30/50	0,36/0,63	3,03/5,05	1,32/2,2	34,02/56,7	28
	томаты грунтовые	7,8/13					
	огурцы грунтовые	7,8/13					
	перец сладкий	4,2/7					
	лук зеленый	4,2/7					
	капуста белокачанная	8,4/14					
	лимонная кислота	0,09/0,15					
	вода питьевая	1,5/2,5					
	сахар	0,3/0,5					
	масло подсолнечное	3/5					
	1. Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150/180	8/9,59	6,28/7,53	14,3/17,16	149,82/179,78	32
	огурцы соленые	18/21,6					
	картофель	59,28/71,14					
	морковь	14/16,8					
	лук репчатый	7,33/8,8					
	крупа рисовая (перловая)	6,67/8					
	петрушка	2,33/2,8					
	бульон мясной	200/240					
	сметана	6,67/8					
	соль йодированная	0,33/0,4					
	2. Картофельное пюре	110/130	2,62/3,09	3,55/4,2	16,6/19,61	108,02/127,66	56
	картофель	117,6/137,4					
	молоко	30,8/36,4					
	масло сливочное	2,75/3,25					
	соль йодированная	0,27/0,32					
	Котлеты рыбные	60/70	8,4/11,2	1,7/2,3	5,1/6,8	68,6/91,5	
	минтай	54,2/72,3					
	хлеб пшеничный	11,4/15,2					
	яйцо	4/5,3					
	масло сливочное	1,2/1,6					
	соль йодированная	0,2/0,3					
	вода	8,4/11,2					
	3. Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,4/0,5	0/0	14,9/19,8	60,8/81	54-1тн-2020
	сахар	5,2/7					
	смесь сухофруктов	20,1/26,8					
	вода	142,5/190					
	Хлеб пшеничный	20/30	1,07/1,60	0,19/0,28	4,47/6,70	24/36	0001
	Хлеб ржаной	30/	1,37/2,74	0,20/0,40	10,07/20,15	48,54/97,09	0001
Всего за обед		450/600	22,22/29,35	14,95/19,76	66,76/92,42	493,8/669,73	
Поддник	1. Печенье	20/50					
	2. Кефир, вареники	180/200	0,97/1,62	1,41/2,36	6,48/10,81	42,72/71,2	26
	кефир	180/200	4,2/5,04	4,8/5,76	8,07/7,29	80,53/96,64	3
	сахар	11,25/13,5					

Всего за поддник		200/250	3,35/4,47	3,42/4,77	18,45/25,17	118,55/162,2	
День 8	1. Каша ячневая молочная	130/150	5,93/6,84	5,19/5,99	25,45/29,37	177/204,23	3, 11
Завтрак	молоко	130/150					
	крупа ячневая	13/15					
	сахар	6,5/7,5					
	масло сливочное	3,25/3,75					
	2. Бутерброд с маслом	35/50	2,58/3,09	7,14/8,57	16,27/19,52	143,67/172,4	1
	масло сливочное	5/10					
	хлеб пшеничный	30/40					
	3. Какао с молоком	180/200	2,5/4,6	2/3,6	8,3/12,6	60,8/100,4	54-21гг-2020
	какао-порошок	2,2/5					
	молоко	75/130					
	сахар-песок	5,2/7					
	вода	82,5/80					
Всего за завтрак		345/400	11,01/14,53	14,33/18,16	50,02/61,49	381,47/477,03	
II завтрак	Сок фруктовый	80/100	0,4/0,5	0/0	9,36/11,7	38,4/48	
Всего за II завтрак		80/100	0,4/0,5	0/0	9,36/11,7	38,4/48	
Обед	Салат из красной фасоли	30/50	2,37/3,95	1,74/2,9	5,28/8,8	46,14/76,9	
	фасоль	11,4/19					
	лук репчатый	4,2/7					
	масло подсолнечное	1,5/2,5					
	лимонная кислота	0,09/0,15					
	петрушка(зелень)	1,5/2,5					
	1. Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/180	2,86/3,43	3,97/4,76	15,22/18,26	111/133,2	
	капуста свежая	33,33/40					
	бульон	200/240					
	свекла	31,25/37,5					
	морковь	6,25/7,5					
	картофель	27,08/32,5					
	лук репчатый	6,87/8,24					
	зелень	3,5/4,2					
	масло сливочное	3,33/4					
	томат	0,83/1					
	сметана	5/6					
	2. Пельмени отварные с маслом сливочным	70/5-120/6	19,84/24,8	31,43/39,29	37,07/46,34	471,05/588,81	
	мука пшеничная	38/53					
	вода	12/18					
	яйцо	0,03/0,05					
	куры	40/60					
	лук репчатый	10/10					
	соль	0,04/0,06					
	масло сливочное	5/6					
	3. Напиток витаминизированный	150/180	0/0	0/0	18,19/21,83	70,32/84,38	
	смесь сухая с витаминами для напитка (промышленного производ)	18,75/22,5					
	вода	187,5/225					
	Хлеб пшеничный	20/30	1,07/1,60	0,19/0,28	4,47/6,70	24,36	
	Хлеб ржаной	30/40	1,37/2,74	0,20/0,40	10,07/20,15	48,54/97,09	
Всего за обед		455/606	27,51/36,52	37,53/47,63	90,3/122,08	771,05/1016,38	
Поддник	1. Омлет натуральный	60/80	4,71/6,28	5,44/7,25	1,92/2,56	75/100	215
	яйцо	1/1,3					
	молоко	20/30					
	масло сливочное	1/1					
	2. Чай с лимоном и сахаром	140/170	0,1/0,3	0/0	1,2/1,8	5,7/8,3	54-27-гг-2020
	сахар						
	лимон						
	чай черный байховый						
День 9	1. Вермишель молочная	150/200	4,95/6,58	6,75/9	26,12/27	140,28/187,04	
Завтрак	вермишель	10/15					
	молоко	150/190					
	сахар	5/9					
	масло сливочное	3/4					
	соль йодированная	0,4/0,5					
	2. Бутерброд с маслом	35/50	2,58/3,09	7,14/8,57	16,27/19,52	143,67/172,4	
	масло сливочное	5/10					
	хлеб пшеничный	30/40					

	3. Какао с молоком	150/150	2,5/4,6	2/3,6	8,3/12,6	60,8/100,4	
	какао-порошок	2,2/5					
	молоко	75/130					
	сахар-песок	5,2/7					
	вода	82,5/80					
	Всего за завтрак	335/400	10,03/14,27	15,89/21,17	50,69/59,12	344,75/459,84	
II завтрак	Бананы	95/100	1,42/1,5	0,47/0,5	19,95/21	91,2/96	
Всего за II завтрак		95/100	1,42/1,5	0,47/0,5	19,95/21	91,2/96	
Обед	Салат из моркови и яблок	30/60	0,2/0,6	3/6,1	2,2/4,3	37,2/74,2	
	морковь	22,9/45,8					
	яблоко	10,2/20,3					
	масло подсолнечное	3,6					
	соль йодированная	0,1/0,2					
	1. Суп крестьянский со сметаной	130/150	2,38/2,75	1,58/1,82	15,34/17,7	87,33/100,76	
	картофель	72,73/83,92					
	морковь	16,58/19,12					
	лук репчатый	9,97/11,5					
	петрушка (зелень)	2,17/2,5					
	пшено	7,8/9					
	сметана	7,8/9					
	вода питьевая	234/270					
	соль йодированная	0,69/0,79					
	2. Голубцы с мясом и рисом	130/150	14,70/16,97	16,52/19,07	22,83/26,35	271,90/313,74	
	капуста	144,47/166,7					
	мясо	77,05/88,9					
	рис	9,65/11,14					
	томат-паста	4,85/5,6					
	мука	4,85/5,6					
	укроп	4,85/5,6					
	лук репчатый	9,62/11,1					
	масло сливочное	9,62/11,1					
	сметана	14,47/16,7					
	3. Сок фруктовый	100/150	0,4/0,5	0/0	9,36/11,7	38,4/48	
	Хлеб пшеничный	20/30	1,07/1,60	0,19/0,28	4,47/6,70	24,36	
	Хлеб ржаной	30/40	1,37/2,74	0,20/0,40	10,07/20,15	48,54/97,09	
Всего за обед		440/580	20,12/25,16	21,49/27,67	64,27/86,90	507,37/669,79	
Полдник	1. Тренки с сыром	30/50	5,95/9,92	4,81/8,01	17,98/29,96	134,4/224	
	хлеб пшеничный	20/30					
	масло сливочное	5/5					
	сыр	5/15					
	2. Чай с молоком и сахаром	150/200	1,1/1,6	0,8/1,1	6,4/8,7	37,7/50,9	
	молоко	37,5/50					
	сахар-песок	5,2/7					
	чай черный байховый	0,4/1					
	вода	112,5/150					
Всего за полдник		180/250	7,05/11,52	5,61/9,11	24,38/38,66	172,1/274,9	
День 10	1. Каша жидкая молочная кукурузная	120/150	3,5/4,3	3,5/4,4	19,7/24,7	124,7/155,8	34-16-3020
Завтрак	крупа кукурузная	24/30					
	молоко	60/75					
	сахар-песок	1,8/2,2					
	масло сливочное	3/3,8					
	соль поваренная йодированная	0,6/0,8					
	вода	40,8/51					
	2. Бутерброд с маслом	35/50	2,58/3,09	7,14/8,57	16,27/19,52	143,87/172,4	1
	масло сливочное	5/10					
	хлеб пшеничный	30/40					
	3. Чай сладкий с молоком	150/180	2,33/2,8	2,67/3,2	14,73/17,67	94,76/113,71	134
	молоко	83,33/100					
	чай	0,5/0,6					
	сахар	10,83/13					
	вода питьевая	71,67/86					
Всего за завтрак		305/380	8,41/10,19	13,31/16,17	50,7/61,89	363,33/441,91	
II завтрак	Сок фруктовый	80/100	0,4/0,5	0/0	9,36/11,7	38,4/48	130
Всего за II завтрак		80/100	0,4/0,5	0/0	9,36/11,7	38,4/48	
Обед	Салат «Степной» из разных овощей	30/60	0,35/0,7	3,52/7,05	4,9/9,8	32,15/64,3	30
	картофель	0,9/1,8					
	морковь	0,7/1,4					

	огурцы соленые	0,52/1,05					
	лук репчатый	0,5/1					
	горошек зеленый консер	0,42/0,85					
	масло подсолнеч	0,25/0,5					
	1. Суп из красной фасоли	125/150	6,87/8,24	6,63/7,96	13,53/16,24	145,21/174,25	104
	фасоль	32/38,4					
	лук репчатый	15,33/18,4					
	масло сливочное	4/4,8					
	лимонная кислота	0,08/0,09					
	петрушка(зелень)	3,33/4					
	вода питьевая	158,67/190,4					
	говядина	36/43,2					
	2. Картофельное пюре	110/130	2,62/3,09	3,55/4,2	16,6/19,61	108,02/127,66	56
	картофель	117,6/137,4					
	молоко	30,8/36,4					
	масло сливочное	2,75/3,25					
	соль йодированная	0,27/0,32					
	Тефтели рыбные	60/80	7,7/10,3	4,9/6,5	7,5/10	104,2/138,9	54-11р-2020
	минтай	45,8/61,1					
	хлеб пшеничный	8,4/11,2					
	яйцо куриное	4/5,3					
	мука	5/6,7					
	лук репчатый	10,5/14					
	масло подсолнеч	4,5/6					
	соль поваренная йодированная	0,8/1,1					
	вода питьевая	12,6/16,8					
	3. Чай с лимоном и сахаром	120/150	0,1/0,3	0/0	4,9/6,7	20,4/27,9	
	сахар-песок	5,2/7					
	лимон	5,6/7,5					
	чай черный байховый	0,4/1					
	вода	146,2/195					
	Хлеб пшеничный	20/30	1,07/1,60	0,19/0,28	4,47/6,70	24/36	
Всего за обед		465/600	18,71/24,23	18,79/25,99	51,9/69,05	433,98/569,01	
Полдник	1. Пирожок сладкий	50/70	8,89/12,45	7,60/10,65	20,60/28,85	165,45/231,63	
	мука	26,64/37,3					
	мука для обвалки	1,86/2,6					
	масло сливочное	0,93/1,3					
	масло подсолнеч	0,93/1,3					
	молоко	11,43/16					
	яйцо	3,01/4,22					
	сахар-песок	0,93/1,3					
	дрожжи	1,14/1,6					
	повидло	25/35					
	2. Чай с сахаром	150/180	0,06/0,07	2,55/3,06	10,83/13	34,140/92	
	чай черный байховый	10,6					
	вода питьевая	158/190					
	сахар-песок	11/13					
Всего за полдник:		200/250	8,95/12,52	10,15/13,71	22,43/41,85	199,55/272,55	