**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 4» Г. КАЛАЧИНСКА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
П. Ильичева, 21, г. Калачинск, 646900, тел 8(38155) 22353, E-mail: detsad.4@inbox.ru**

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 4»
_____ И.А. Васина

МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
(ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ)
(ОТ 1,5 ДО 3-х ЛЕТ)
НА 2024 - 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Меню для детей от 3-х до 7 лет

День 1 (Понедельник)

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность/ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
Каша овсяная «Геркулес»	180			7.7	9.7	28.6	232.5	№ 1
<i>Крупа Геркулес</i>		20						
<i>Молоко</i>		120						
<i>Вода</i>		80,0						
<i>Сахар</i>		5						
<i>Масло сливочное</i>		4						
<i>Соль</i>		0.3	0.3					
Какао с молоком	200			4.1	3.5	17.33	118.8	№ 2
<i>Какао</i>		2						
<i>Сахар</i>		7						
<i>Молоко</i>		110						
<i>Вода</i>		80						
Бутерброд с сыром	40 30/10			6.68	8.45	19.39	180.33	№ 3
<i>Сыр</i>		10	10					
<i>Хлеб пшеничный</i>		30	30					
Итого за завтрак				18.48	21.65	65.32	531.63	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Сок	100			0.2	0.2	11.6	48	№ 4
Печенье	30			1.76	4.98	20.43	140.1	№ 5
ОБЕД								
Овощная добавка – зелёный горошек	40	80	50	1.78	3.1	3.74	50.24	№ 6
Суп картофельный с крупой (рис/ пшено)	200			2.18 7.58	2.24 3.16	13.7 1.56	83.6 47.2	№ 8 № 7
<i>Картофель</i>		68	54					
<i>Крупа</i>		3.6	3.6					
<i>Морковь</i>		9	7					
<i>Лук</i>		10	8					
<i>Масло растительное</i>		2	2					
<i>Бульон/вода</i>		140	140					
<i>Соль</i>		1.5	1.5					
Капуста тушёная с мясом	180			10	8.2	10.8	280	№ 9
<i>Говядина</i>		73	67					
<i>Курица</i>		236	184					
<i>Филе курицы</i>		112	109					
<i>Соль</i>		1	1					
<i>Выход</i>			80					
<i>Капуста свежая</i>		143	114					
<i>Масло растительное</i>		5	5					
<i>Томатное пюре</i>		4	4					
<i>Морковь</i>		10	8					

Лук		8	7					
Мука		1.3	1.3					
Сахар		1.4	1.4					
Компот из смеси сухофруктов	200			0.15	0	16.4	111.8	№ 10
Сухофрукты		20						
Сахар		8						
Хлеб пшеничный	50			3.35	0.45	19.34	132.68	№ 11
Итого за обед				25.04	17.15	65.54	705.52	
ПОЛДНИК								
Запеканка творожная с морковью	120 100/20			14.6 1.4	16.6 1.58	29.75 1.9	292.5 27	№ 12
Творог		80	80					
Крупа манная		9	9					
Сахар		8	8					
Морковь		24	18					
Яйцо		0,1	4					
Молоко		18	18					
Масло растительное		4	4					
Сметана		4	4					
Сгущённое молоко		20	20					
Чай с сахаром	150			0.04	0.01	6.99	28	№ 13
Чай		0,6						
Сахар		6						
Итого за полдник				16.04	18.19	38.64	347.5	
Вода питьевая	200							
Итого за 1-день				61.52	62.17	201.5 3	1772.7 5	

День 2 (Вторник)

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность/ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
Каша пшеничная	150			6.76	12.42	38.86	229.34	№14
Крупа пшеничная		15						
Молоко		120						
Вода		72						
Сахар		3						
Масло сливочное		4						
Соль		0.2						
Чай с молоком	150			2.67	2.34	14.31	89.00	№ 15
Чай		0,6						
Сахар		7						
Молоко		90						
Вода		40						

Бутерброд с маслом	36			3.06	9.47	18.27	170.00	№ 16
	30/6							
<i>Масло сливочное</i>		8	8					
<i>Хлеб пшеничный</i>		30	30					
Итого за завтрак				12.49	24.23	71.44	544.27	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Фрукт (яблоко)	100			0.4	0.4	9.8	44.0	№17
ОБЕД								
Салат из моркови с яблоком	40			0.34	2.08	3.15	32.76	№ 18
<i>Морковь</i>		26.4	21.2					
<i>Яблоки</i>		19.6	7.2					
<i>Масло растительное</i>		2	2					
Борщ со свежей капустой на м/б	180			1.5	3.92	10.5	82.0	№ 20
				7.58	3.16	1.56	47.2	№ 19
<i>Свекла</i>		36	28.8					
<i>Картофель</i>		68	54					
<i>Капуста</i>		18	14					
<i>Морковь</i>		19	7.2					
<i>Лук</i>		9	7					
<i>Масло растительное</i>		3.6	3.6					
<i>Томат пюре</i>		5.4	5.4					
<i>Бульон/вода</i>		180	180					
<i>Соль</i>		1	1					
Гуляш с макаронами	110			19.21	17.93	6.37	264	№ 21
	90/20			0.56	1.99	2.34	29.64	
<i>Мясо говядина</i>		110	76					
<i>Курица</i>		236	184					
<i>Филе курицы</i>		112	109					
<i>Соль</i>		0.5	0.5					
<i>Выход</i>			80					
Соус сметанный:								
<i>Сметана</i>		10	10					
<i>Мука</i>		3	3					
<i>Вода</i>		30	30					
<i>Соль</i>		0.3	0.3					
Макаронные изделия	110			5.5	4.2	33.3	196.0	№ 22
<i>Макаронные изделия</i>		45	45					
<i>Масло сливочное</i>		4	4					
<i>Соль</i>		1	1					
Кисель	200			0	0	19.6	94.47	№ 23
<i>Кисель концентрированный</i>		24	20					
<i>Сахар</i>		7.5	7.5					
<i>Вода</i>		180	180					
Хлеб ржаной	30			3.3	0.6	0.6	90.5	№ 24
Итого за обед				37.99	33.88	77.42	836.57	
ПОЛДНИК								
Булочка домашняя	100			7.22	13.76	57.88	259.16	№88
<i>Мука</i>		66						
<i>Сахар</i>		8						

<i>Масло сливочное</i>		14						
<i>Яйцо</i>		0.1						
<i>Дрожжи</i>		1						
<i>Молоко</i>		28						
<i>Мука на подпыл</i>		2.8						
<i>Масло растительное</i>		0.2						
Кисломолочный продукт /йогурт	180			7.03	5.4	23.32	170.64	№ 26
Итого за полдник				13.71	16.8	63.27	429.8	
Вода питьевая	200							
Итого за 2-день				64.59	75.32	220.93	1854.64	

День 3 (Среда)

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность/ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
Каша ячневая	180			6.64	9.59	35.13	294	№ 27
<i>Крупа ячневая</i>		20						
<i>Молоко</i>		140						
<i>Вода</i>		35,0						
<i>Сахар</i>		5						
<i>Масло сливочное</i>		3						
<i>Соль</i>		0.3						
Кофейный напиток с молоком	180			2.67	2.34	14.31	89	№ 28
<i>Кофейный напиток</i>		3						
<i>Сахар</i>		7						
<i>Молоко</i>		120						
<i>Вода</i>		78						
Бутерброд с маслом и сыром	60 40/8/12			5.04	9.20	16	215	№ 29
<i>Сыр твердый</i>		12	12					
<i>Масло сливочное</i>		8	8					
<i>Хлеб пшеничный</i>		40	40					
Итого за завтрак				14.35	21.13	65.44	598	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Кисломолочный продукт	100			5.22	4.5	7.56	92	№ 30
Печенье	30			1.76	4.98	20.43	140.1	№5
ОБЕД								
Салат из свежих помидоров и огурцов	50			0.66	1.67	3.28	30.84	
<i>Помидор</i>	30	24						
<i>Огурец</i>	22	17						

Лук	7	6						
Масло растительное	3	3						
Суп лапша на курином (м/бульоне)	200			2.74	3.66	11.46	73	№ 57
				4.2	42	0.4	57.8	№ 7
Макаронные изделия		15						
Бульон		190						
Курица (филе)		52						
(м/б гуляш)		50						
Морковь		2.6						
Лук		9.6						
Вода		180						
Соль		1	1					
Масло растительное		4						
Запеканка из печени с рисом	180			24.78	9.86	27.34	297.34	№ 34
Печень говяжья		151.1	125.5					
Рис		25.56	25.56					
Масло сливочное		5	5					
Яйцо		0.2	0.2					
Лук		20	15					
Мука		1.3	1.3					
Соль		1	1					
Масло растительное (для смазки листов)		0.5	0.5					
Соус сметанный	30			0.42	1.5	1.76	22.2	№ 35
Сметана		7.5	7.5					
Мука		2.3	2.3					
Вода		22.5	22.5					
Соль		0.2	0.2					
Напиток из шиповника	180			0.67	0.27	20.74	87.8	№ 36
Плоды шиповника		18	18					
Сахар		8	8					
Вода		180	180					
Хлеб пшеничный	50			3.35	0.45	19.34	132.68	№11
Итого за обед				39.56	20.26	86.17	701.66	
ПОЛДНИК								
Омлет на молоке	150			7.52	13.46	1.51	157	№ 37
Яйцо		1.5	1.5					
Молоко		60	60					
Масло сливочное		4	4					
Чай с сахаром	180			0.06	0.02	9.99	40	№ 13
Чай		0.6						
Сахар		7						
Хлеб пшеничный	30			2.01	0.27	11.6	79.6	№11
Итого за полдник				9.59	13.75	23.1	276.6	
Вода питьевая	200							
Итого за 3-день				70.48	64.62	202.7	1808.3	6

День 4 (Четверг)

Наименование блюда и продуктов	Выход блюд	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность/ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
Каша гречневая рассыпчатая	180			10.26	11.07	49.3	354	№ 38
<i>Крупа гречневая</i>		80						
<i>Масло сливочное</i>		7						
Какао с молоком	180			4.1	3.5	17.33	118.8	№ 2
<i>Какао</i>		2						
<i>Сахар</i>		7						
<i>Молоко</i>		110						
<i>Вода</i>		80						
<i>Соль</i>		0.3	0.3					
Бутерброд с сыром	40 30/10			6.68	8.45	19.39	180.33	№ 3
<i>Сыр</i>		10	10					
<i>Хлеб пшеничный</i>		30	30					
Итого за завтрак				21.04	23.02	85.75	653.13	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Фрукт (груша)	100			0.72	0.54	18	82.5	№ 39
ОБЕД								
Овощная добавка кабачковая икра	50			0.72	2.82	4.62	47	№ 40
Рассольник ленинградский на м/б	200			2.1 7.58	5.11 3.16	16.6 1.56	120.75 47.2	№ 41 № 19
<i>Картофель</i>		80	70					
<i>Крупа (перловая, рисовая)</i>		5	5					
<i>Морковь</i>		10	8					
<i>Лук</i>		6	5					
<i>Огурцы соленые</i>		16	16					
<i>Масло растительное</i>		5	5					
<i>Бульон/вода</i>		180	180					
<i>Соль</i>		1	1					
Тефтели рыбные	80	94	80	9.57	3.72	9.68	111	№ 42
<i>Минтай/Горбуша</i>		80/80	70/70					
<i>Хлеб</i>		13.0	13.0					
<i>Молоко</i>		22	22					
<i>Лук</i>		10	8					
<i>Яйца</i>		0.1	0.1					
<i>Мука</i>		5.0	5.0					
<i>Масло растительное</i>		3	3					
<i>Соль</i>		1	1					
Пюре картофельное	130			3.06	4.8	20.44	137	№ 43
<i>Картофель</i>		171	158					
<i>Молоко</i>		24	24					
<i>Масло сливочное</i>		5.2	5.2					
Соус томатный	30			0.34	1.26	2.4	22.35	№ 44

<i>Вода</i>		30	30					
<i>Масло сливочное</i>		1.4	1.4					
<i>Мука</i>		1.4	1.4					
<i>Морковь</i>		2.2	2.2					
<i>Лук</i>		1	1					
<i>Томат-пюре</i>		4.5	4.5					
<i>Масло сливочное</i>		0.4	0.4					
<i>Сахар</i>		1	1					
Компот из кураги + сухофрукты	180			0.5	-	13.48	53.72	№ 45
				0.21		13.94	56.5	
<i>Курага</i>		10						
<i>Сахар</i>		8						
<i>Сухофрукты</i>		10						
<i>Сахар</i>		8						
<i>Вода</i>		171						
Хлеб пшеничный	30			2.01	0.27	11.16	79.6	№ 11
Хлеб ржаной	25			1.65	0.3	0.3	45.25	№ 24
Итого за обед				27.74	21.44	94.18	720.7	
ПОЛДНИК								
Вареники ленивые с маслом	130			25.21	23.38	26.03	370.6	№ 46
<i>Творог</i>		100						
<i>Сахар</i>		8						
<i>Яйцо</i>		0.3						
<i>Масло сливочное</i>		7						
<i>Мука</i>		20						
Чай с лимоном сахаром	150			0.07	0.01	7.1	29	№ 47
<i>Чай</i>		0.6						
<i>Сахар</i>		7						
<i>Лимон</i>		3.5						
<i>Соль</i>		0.2						
Итого за полдник				25.28	23.45	33.13	399.6	
Вода питьевая	200							
Итого за 4-день				74.78	68.45	231.06	1855.93	

День 5 (Пятница)

Наименование блюда и продуктов	Выход блюд	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность/ккал	№ Рецептуры
ЗАВТРАК								
Суп молочный с макаронными изделиями	200			5.7	8.2	25,82	245.60	№ 48
<i>Молоко</i>		120						
<i>Вода</i>		60						
<i>Макаронны</i>		16						
<i>Сахар</i>		1.6						
<i>Масло сливочное</i>		2						
Яйцо варёное	40			2.10	1.9	0.1	49.6	№ 49
Чай с молоком	180			2.67	2.34	14.31	89.00	№ 15

Чай		0.6						
Сахар		7						
Молоко		90						
Вода		80						
Хлеб пшеничный	30			2.01	0.27	11.16	79.6	№ 11
Итого за завтрак				12.44	12.71	51.39	460.78	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Сок	100			0.2	0.2	11.6	48	№ 4
ОБЕД								
Салат из капусты с луком	40			0.56	2.03	3.46	34.36	№ 50
Капуста		40	31					
Лук		5	4					
Морковь		5	4					
Сахар		2	2					
Масло растительное		2	2					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/20			5.83	4.56	13.59	118.8	№ 51
Картофель		100	80					
Морковь		10	8					
Лук		9	8					
Масло растительное		2	2					
Бульон мясной /вода		180	175					
Фарш		25	17					
Лук		2	1.5					
Яйцо		0.1	0.1					
Соль		1	1					
Томатная паста		2	2					
Плов из птицы/ говядина	180			22.26	7.73	35.69	301	№ 52
				14.8	16.3	38.6	348	
Курица		136	109					
Филе курицы		80	65					
Говядина		80	65					
Крупа рисовая		40	40					
Морковь		16	13					
Лук		10	9					
Масло растительное		6	6					
Томат-паста		4	4					
Вода		75	75					
Соль		1.5	1.5					
Кисель	200			0	0	19.6	94.47	№ 23
Кисель концентрированный		24	20					
Сахар		8	8					
Вода		180	180					
Хлеб пшеничный	50			3.35	0.45	19.34	132.68	№ 11
Итого за обед				32	23.34	94.59	728.31	
ПОЛДНИК								
Пирожок с картошкой	80			6.44	7.02	56.25	378.5	№ 53
Мука		50	50					
Сахар		2	2					
Масло сливочное		5	5					

Яйцо		0.1	0.1					
Дрожжи		1	1					
Молоко		12	12					
Вода		10	10					
Масло растительное для смазки листов		1	1					
Картофельный фарш:		30						
Картофель		42	25					
Соль		0.2	0.2					
Лук		5	4					
Масло растительное		0.8	0.8					
Кисломолочный продукт Кефир	180	186	180	5.22	4.5	7.56	92	№30
Итого за полдник				11.66	12.52	63.81	470.5	
Вода питьевая	200							
Итого за 5-день				56.3	48.77	221.39	1707.59	

День 6 (Понедельник)

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность/ккал	№ Рецептуры
ЗАВТРАК								
Каша молочная «Дружба» рис+пшено	180			6.32	10.18	26.34	223.16	№ 54
Крупа рис		12						
Крупа пшено		12						
Молоко		130						
Сахар		5						
Масло сливочное		5						
Кофейный напиток с молоком	180			2.85	2.41	14.36	91.0	№ 28
Кофейный		3						
Сахар		7						
Молоко		100						
Вода		78						
Бутерброд с маслом	40 30/8			2.4	7.5	15.2	170.33	№ 16
Хлеб пшеничный		30	30					
Масло сливочное		8	8					
Итого за завтрак				11.57	20.09	55.9	484.49	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Сок	100			0.2	0.2	11.6	48	№ 4
Вафли	20	20	20	0.5	5	10.3	70.6	№ 55
ОБЕД								
Овощная добавка салат из картофеля с солёным огурцом	50			0.8	4.1	5.1	66.96	№56

<i>Картофель</i>		35	25					
<i>Морковь</i>		15	12					
<i>Огурец соленый</i>		22	18					
<i>Лук</i>		4.4	4					
<i>Масло растительное</i>		3	3					
Суп лапша на курином (м/бульоне)	200			2.74 4.2	3.66 42	11.46 0.4	73 57.8	№ 57 № 7
<i>Макаронные изделия</i>		15						
<i>Бульон №29</i>		190						
<i>Курица (филе)</i>		52						
<i>(м/б гуляш)</i>		50						
<i>Кости куриные</i>		100						
<i>Морковь</i>		2.6						
<i>Вода</i>		180						
<i>Лук</i>		9.6						
<i>Масло растительное</i>		4						
<i>Соль</i>		1.5	1.5					
Котлета мясная	70			12.44	9.24	12.56	183	№ 58
<i>Котлетное мясо</i>		80	59					
<i>Хлеб пшеничный</i>		14	14					
<i>Молоко</i>		19	19					
<i>Сухари/мука</i>		8						
<i>Яйца</i>		0.1	0.1					
<i>Лук</i>		9.6	8					
<i>Масло растительное</i>		3	3					
<i>Соль</i>		1	1					
Горошница	150			6.3	7.7	18	210.8	№ 59
<i>Горох</i>		65						
<i>Масло сливочное</i>		5						
Соус белый основной	30			0.18	1.05	1.09	14.61	№ 60
<i>Вода</i>		33	33					
<i>Масло сливочное</i>		1.5	1.5					
<i>Мука</i>		1.5	15					
<i>Лук</i>		0.7	0.6					
<i>Соль</i>		0.3	0.3					
Компот из смеси сухофруктов	200			0.15	0	16.4	111.8	№ 10
<i>Сухофрукты</i>		20						
<i>Сахар</i>		8						
Хлеб пшеничный	50			3.35	0.45	19.34	132.68	№ 11
Итого за обед				30.16	68.2	83.95	850.65	
ПОЛДНИК								
Ватрушка с творогом	80			13.17 1.7	7.82 0.86	41.68 1.0	288.57 18.7	№ 61
<i>Мука пшеничная</i>		50						
<i>Молоко/вода</i>		20						
<i>Яйцо</i>		0.1						
<i>Сахар</i>		2.7						
<i>Дрожжи</i>		0.4						
<i>Масло сливочное</i>		2.3						
<i>Начинка:</i>		28						

<i>Творог</i>		31						
<i>Сахар</i>		3.6						
<i>Яйцо</i>		0.1						
<i>Ванилин</i>		0.01						
<i>Масло растительное для смазки листов</i>		0.3						
Чай с сахаром	200			0.06	0.02	9.99	40	№ 13
<i>Чай</i>		0.6						
<i>Сахар</i>		8						
Итого за полдник				14.93	8.7	52.67	347.27	
Вода питьевая	200							
Итого за 6-день				61.86	102.1	214.4	1801.0	
					1	2	1	

День 7(Вторник)

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность/ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
Каша пшеничная	200			5.43	4.23	33.4	193	№ 62
<i>Крупа пшеничная</i>		20						
<i>Молоко</i>		120						
<i>Вода</i>		60,0						
<i>Сахар</i>		5						
<i>Масло сливочное</i>		5						
Какао с молоком	180			4.1	3.5	17.33	118.8	№ 2
<i>Какао</i>		2						
<i>Сахар</i>		7						
<i>Молоко</i>		110						
<i>Вода</i>		80						
Бутерброд с маслом и сыром	60 40/8/1 2			5.04	9.20	16	215	№ 29
<i>Сыр твердый</i>		12	12					
<i>Масло сливочное</i>		8	8					
<i>Хлеб пшеничный</i>		40	40					
Итого за завтрак				14.57	16.9	66.73	526.8	
					3			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Фрукт Мандарин	100			0.8	0.2	22.47	95	№ 63
ОБЕД								
Салат из моркови	40			0.6	0.05	5.9	26.7	№ 64
<i>Морковь</i>		58	48					
<i>Сахар</i>		2						
Щи из свежей капусты на м/б	200			1.36 7.58	6.9 3.16	5.58 1.56	68 47.2	№ 65 № 19
<i>Картофель</i>		68	54					
<i>Капуста</i>		50	40					

Морковь		9	7					
Лук		10	8					
Томат-паста		4	4					
Сметана		5	5					
Масло растительное		4	2					
Бульон/вода		160	160					
Соль		1.5	1.5					
Картофельная запеканка с мясом (соус томатный)	180			15.1	14.9	32.1	293.3	№ 66
Говядина (котлетное мясо)		90	66					
Картофель		255	190					
Масса вареного картофеля			181					
Лук		10	8					
Масло сливочное		2.5	2.5					
Масло растительное		0.5	0.5					
Яйцо		0.2	0.2					
Сухари/мука		3.7	3.7					
Соль		1.5	1.5					
Масло сливочное для смазки листов		6	6					
Соус томатный	30			0.34	1.3	2.4	22.35	№ 44
Вода		30	30					
Масло сливочное		1.4	1.4					
Мука		1.4	1.4					
Морковь		2.2	2.2					
Лук		1	1					
Томат-пюре		3	3					
Масло сливочное		0.4	0.4					
Сахар		1.1	1.1					
Напиток из шиповника	200			0.67	0.27	20.74	87.8	№ 36
Плоды шиповника		18	18					
Сахар		8	8					
Вода		180	180					
Хлеб пшеничный	50			3.35	0.45	19.34	132.68	№ 11
Итого за обед				29.00	27.03	87.62	678.03	
ПОЛДНИК								
Запеканка манная со сгущенным молоком	150			5.28	9.82	38.05	248.5	№ 25
	130/20				1.58	1.9	27.0	
Крупа манная		40	40					
Молоко		60	60					
Вода		40	40					
Сахар		6	6					
Масло сливочное		1.6	1.6					
Яйцо		0.1	0.1					
Масло растительное		1	1					
Сметана		1.6	1.6					
Мука		2	2					

<i>Сгущенное молоко</i>		20	20					
Чай с лимоном и сахаром	180			0.07	0.01	7.1	29	№ 47
<i>Чай</i>		0.6						
<i>Сахар</i>		7						
<i>Лимон</i>		3.5						
Итого за полдник				7.29	13.77	64.98	304.5	
Вода питьевая	200							
Итого за 7-день				55.73	62.88	217.46	1705.53	

День 8 (Среда)

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность/ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
Каша вязкая рисовая молочная	180			3.09	4.4	32.09	177	№ 67
<i>Крупа рисовая</i>		20						
<i>Молоко</i>		110						
<i>Вода</i>		70,0						
<i>Сахар</i>		5						
<i>Масло сливочное</i>		3						
<i>Соль</i>		0.3	0.3					
Яйцо варёное	40			2.10	1.9	0.1	49.6	№ 49
Чай с молоком	180			2.67	2.34	14.31	89.00	№ 15
<i>Чай</i>		0.6						
<i>Сахар</i>		7						
<i>Молоко</i>		90						
<i>Вода</i>		80						
Хлеб пшеничный	30			2.01	0.27	11.16	79.6	№ 11
Итого за завтрак				9.87	8.91	57.66	395.2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Сок	100			0.2	0.2	11.6	48	№ 4
ОБЕД								
Винегрет (овощная добавка)	50			0.68	3.04	4.18	47.8	№ 68
Картофель		20	15					
<i>Морковь</i>		10	8					
<i>Свекла</i>		12.5	10					
<i>Огурцы соленые</i>		12.5	10					
<i>Лук</i>		7	5					
<i>Масло растительное</i>		3	3					

Суп рыбный с консервами	180			8.59	8.5	14.3	147.3	№ 69
Консерва		30	30					
<i>Картофель</i>		60	48					
<i>Морковь</i>		10	8					
<i>Лук</i>		10	8.4					
<i>Соль</i>		0.5	0.5					
<i>Масло сливочное</i>		3.7	2.7					
<i>Крупа перловая</i>		5	5					
<i>Бульон/вода</i>		180	180					
Голубцы ленивые	160			10.61	6.81	15.04	419.0	№ 70
<i>Капуста свежая</i>		121	96					
<i>Мясо котлетное</i>		81	60					
<i>Крупа рисовая</i>		8	23					
<i>Лук репчатый</i>		16	13					
<i>Масло сливочное</i>		4	4					
<i>Яйцо</i>		0.1	0.1					
<i>Соль</i>		1	1					
Соус томатный	30			0.34	1.3	2.4	22.35	№ 44
<i>Масло сливочное</i>		1.8	1.8					
<i>Мука</i>		1.4	1.4					
<i>Вода</i>		30	30					
<i>Морковь</i>		2.2	2.2					
<i>Лук репчатый</i>		1	1					
<i>Томат-пюре</i>		3	3					
<i>Сахар</i>		1.1	1.1					
Кисель	200			0	0	19.6	94.47	№ 23
<i>Кисель концентрированный</i>		24	20					
<i>Сахар</i>		8	8					
<i>Вода</i>		180	180					
Хлеб пшеничный	50			3.35	0.45	19.34	132.68	№ 11
Итого за обед				38.87	33.48	84.13	763.6	
ПОЛДНИК								
Крендель сахарный	85			7.08	13.14	55.74	370	№ 71
<i>Мука</i>		56	56					
<i>Сахар</i>		10	10					
<i>Яйцо</i>		0.1	0.1					
<i>Молоко</i>		0.9	0.9					
<i>Масло сливочное</i>		10	10					
<i>Соль</i>		0.3	0.3					
<i>Дрожжи</i>		4						
<i>Масло растительное</i>		0.5	0.5					
<i>Сахар для посыпки</i>		4	4					
<i>Вода</i>		20	20					
Кисломолочный продукт Кефир с	180			5,22	4.5	7.2	90.4	№ 30

сахаром								
Сахар		10	10					
Итого за полдник				12.3	17.64	62.94	460.4	
Вода питьевая	200							
Итого за 8-день				61.24	60.23	216.33	1767.2	

День 9 (Четверг)

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность/ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
Каша вязкая манная молочная	200			4.52	4.07	30.57	177.0	№ 72
<i>Крупа манная</i>		22						
<i>Молоко</i>		120						
<i>Вода</i>		30						
<i>Сахар</i>		5						
<i>Масло сливочное</i>		5						
Кофейный напиток с молоком	180			2.85	2.41	14.36	91.0	№ 28
<i>Кофейный</i>		3						
<i>Сахар</i>		8						
<i>Молоко</i>		100						
<i>Вода</i>		78						
Бутерброд с повидлом	45 30/15			1.2	0.4	22.3	96.1	№ 73
<i>Повидло/джем</i>		15	15					
<i>Батон нарезной</i>		30	30					
Итого за завтрак				8.57	6.88	67.23	364.1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Фрукт (Банан)	100			0.5	1.5	21	96	№ 74
ОБЕД								
Овощная добавка – кукуруза консервированная	40			1.15	2.47	3.21	39.72	№ 75
Свекольник на м/б	180			1.56 7.58	4.0 3.16	11.3 1.56	87.8 47.2	№ 76 № 19
<i>Свекла</i>		40	36					
<i>Картофель</i>		80	68					
<i>Морковь</i>		9	7					
<i>Лук</i>		9	7					
<i>Томат пюре</i>		2	2					
<i>Масло растительное</i>		3	3					
<i>Сметана</i>		6.5						
<i>Сахар</i>		1	1					
<i>Бульон м/б/кур/вода</i>		150	150					
<i>Соль</i>		1	1					

Рыба под омлетом	180			19.6	9.4	34.21	322.68	№ 77
Рыба (минтай или горбуша)		160	120					
Масло сливочное		8	8					
Яйцо		0.5	0.5					
Молоко		100	100					
Масло растительное /для смазывания противня /		2	2					
Соль		1	1					
Хлеб пшеничный	50			3.35	0.45	19.34	132.68	№ 11
Компот из изюма и кураги	200			0.24	-	35.2	148.4	№78
Курага		11	11					
Изюм		11	11					
Сахар		10	10					
Итого за обед				33.48	19.48	104.8 2	778.48	
ПОЛДНИК								
Запеканка из макарон с творогом	100 100/2 0			12.18 1.4	12.02 1.58	32.45 1.9	286.8 27	№79
<i>Творог</i>		30	30					
<i>Макаронны</i>		40	40					
<i>Сахар</i>		6	6					
<i>Яйцо</i>		6	6					
<i>Молоко</i>		40	40					
<i>Масло растительное</i>		3	3					
<i>Сухари/мука</i>		3	3					
<i>Масло сливочное</i>		5	5					
<i>Сгущённое молоко</i>		20	20					
Чай с сахаром	180			0.06	0.02	9.99	40.00	№ 13
<i>Чай</i>		0.6						
<i>Сахар</i>		8						
Вода питьевая	180							
Печенье	30			1.76	4.98	20.43	140.1	№ 5
Итого за полдник				15.4	18.6	64.77	493.9	
Вода питьевая	200							
Итого за 9-день				57.95	46.46	257.8 2	1732.4 8	

День 10 (Пятница)

Наименование блюда и продуктов	Выход д блюда	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность /ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
Каша кукурузная молочная с маслом	200			7.04	7.6	36.8	245.6	№ 80
<i>Крупа кукурузная</i>		20						
<i>Молоко</i>		114						
<i>Вода</i>		80						
<i>Масло сливочное</i>		4						
<i>Сахар</i>		5						

<i>Соль</i>		0.8						
Какао с молоком	200			4.1	3.5	17.33	118.8	№ 2
<i>Какао</i>		2						
<i>Сахар</i>		8						
<i>Молоко</i>		110						
<i>Вода</i>		80						
Бутерброд с маслом	38 30/8			3.06	9.47	18.27	170.33	№ 16
<i>Масло сливочное</i>		8	8					
<i>Хлеб пшеничный</i>		30	30					
Итого за завтрак				14.2	20.5 7	72.4	534.73	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Кисломолочный продукт	100			5.22	4.5	7.56	92	№ 30
ОБЕД								
Рыба порционная соленая	30	74	37	5.4	6.9	-	81.6	№ 81
Суп гороховый с гречками	200			4.2	4.25	13.06	107.8	№ 82
				7.58	3.16	1.56	47.2	№ 83
				2.48	0.32	15.2	73.64	№ 19
<i>Горох</i>		16	15					
<i>Картофель</i>		80	70					
<i>Морковь</i>		13	10					
<i>Лук</i>		9.6	8					
<i>Масло растительное</i>		4	4					
<i>Вода</i>		140	140					
<i>Соль</i>		0.7	0.7					
<i>Гречки</i>		20	20					
Печень тушенная в сметане с картофельным пюре	60/30			12.36	18.7 4	32.34	177.58	№ 84
<i>Печень</i>		100	84					
<i>Мука</i>		3.6	3.6					
<i>Лук</i>		9	8					
<i>Сметана</i>		12	12					
<i>Масло сливочное</i>		3.6	3.6					
<i>Соль</i>		1	1					
Пюре картофельное	150			3.06	4.8	20.44	137	№ 85
<i>Картофель</i>		171	158					
<i>Молоко</i>		24	23					
<i>Масло сливочное</i>		5	5					
<i>Соль</i>		0.5	0.5					
Компот из кураги + сухофрукты	200			0.5 0.21	-	13.48 13.94	53.72 56.5	№ 45
<i>Курага</i>		10						
<i>Сахар</i>		8						
<i>Сухофрукты</i>		10						
<i>Сахар</i>		8						
<i>Вода</i>		171						
Хлеб ржаной	50			3.3	0.6	0.6	90.5	№ 24
Итого за обед				39.09	38.7 7	110.6 2	825.54	
ПОЛДНИК								

Меню для детей раннего возраста (от 1,5 до 3-х лет)

День 1 (Понедельник)

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность/ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
Каша овсяная «Геркулес»	150			7.7	9.7	28.6	144.2	№ 1
<i>Крупа Геркулес</i>		15						
<i>Молоко</i>		85.5						
<i>Вода</i>		60.0						
<i>Сахар</i>		3.6						
<i>Масло сливочное</i>		3						
<i>Соль</i>		0.3						
Какао с молоком	150			4.1	3.5	17.33	89	№ 2
<i>Какао</i>		2						
<i>Сахар</i>		7						
<i>Молоко</i>		92						
<i>Вода</i>		65						
Бутерброд с сыром	33 25/18			6.68	8.45	19.39	139	№ 3
<i>Сыр</i>		18	8					
<i>Хлеб пшеничный</i>		25	25					
Итого за завтрак				18.48	21.65	65.32	372.2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Сок	100			0.2	0.2	11.6	48	№ 4
Печенье	12			1.76	4.98	20.43	56.4	№ 5
ОБЕД								
Овощная добавка – зелёный горошек	30	80	50	1.78	3.1	3.74	25.12	№ 6
Суп картофельный с крупой (рис/ пшено)	180			2.18 7.58	2.24 3.16	13.7 1.56	83.6 47.2	№ 8 № 7
<i>Картофель</i>		68	54					
<i>Крупа</i>		3.6	3.6					
<i>Морковь</i>		9	7					
<i>Лук</i>		10	8					
<i>Масло растительное</i>		2	2					
<i>Бульон/вода</i>		140	140					
<i>Соль</i>		1.5	1.5					
Капуста тушёная с мясом	180			10	8.2	10.8	280	№ 9
<i>Говядина</i>		73	67					
<i>Курица</i>		236	184					
<i>Филе курицы</i>		112	109					
<i>Выход</i>			80					
<i>Капуста свежая</i>		143	114					
<i>Соль</i>		1	1					
<i>Масло растительное</i>		5	5					
<i>Томатное пюре</i>		4	4					
<i>Морковь</i>		10	8					
<i>Лук</i>		8	7					

<i>Мука</i>		1.3	1.3					
<i>Сахар</i>		1.4	1.4					
Компот из смеси сухофруктов	180			0.15	0	16.4	111.8	№10
<i>Сухофрукты</i>		20						
<i>Сахар</i>		8						
Хлеб пшеничный	35			3.35	0.45	19.34	118.33	№11
Итого за обед				25.04	17.15	65.54	666.05	
ПОЛДНИК								
Запеканка творожная с морковью	120			14.6	16.6	29.75	234.0	№ 12
<i>Творог</i>		55	53					
<i>Крупа манная</i>		6	6					
<i>Сахар</i>		8	8					
<i>Морковь</i>		24	18					
<i>Яйцо</i>		0,1	4					
<i>Молоко</i>		25	25					
<i>Масло сливочное</i>		2	2					
<i>Сметана</i>		4	4					
<i>Сгущённое молоко</i>		20	20					
Чай с сахаром	150			0.04	0.01	6.99	28	№ 13
<i>Чай</i>		0,6						
<i>Сахар</i>		7						
Итого за полдник				16.04	18.19	38.64	262.0	
Вода питьевая	200							
Итого за 1-день				61.52	62.17	201.53	1588.35	

День 2 (Вторник)

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность/ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
Каша пшеничная	150			6.76	12.42	38.86	229.34	№14
<i>Крупа пшеничная</i>		15						
<i>Молоко</i>		120						
<i>Вода</i>		72						
<i>Сахар</i>		3						
<i>Масло сливочное</i>		4						
<i>Соль</i>		0.2						
Чай с молоком	150			2.67	2.34	14.31	89.00	№ 15
<i>Чай</i>		0,6						
<i>Сахар</i>		7						
<i>Молоко</i>		90						
<i>Вода</i>		40						
Бутерброд с маслом	36 30/6			3.06	9.47	18.27	170.00	№ 16

<i>Масло сливочное</i>		8	8					
<i>Хлеб пшеничный</i>		30	30					
Итого за завтрак				12.49	24.23	71.44	544.27	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Фрукт (яблоко)	100			0.4	0.4	9.8	44.0	№17
ОБЕД								
Салат из моркови с яблоком	30			0.34	2.08	3.15	22.76	№ 18
<i>Морковь</i>		26.4	21.2					
<i>Яблоки</i>		19.6	7.2					
<i>Масло растительное</i>		2	2					
Борщ со свежей капустой на м/б	180			1.5	3.92	10.5	82.0	№ 20
<i>Свекла</i>		36	28.8					
<i>Картофель</i>		68	54					
<i>Капуста</i>		18	14					
<i>Морковь</i>		19	7.2					
<i>Лук</i>		9	7					
<i>Масло растительное</i>		3.6	3.6					
<i>Томат пюре</i>		5.4	5.4					
<i>Бульон/вода</i>		180	180					
<i>Соль</i>		1	1					
Гуляш с макаронами	100 80/20			19.21	17.93	6.37	264	№ 21
<i>Мясо говядина</i>		110	76					
<i>Курица</i>		236	184					
<i>Филе курицы</i>		112	109					
<i>Соль</i>		0.5	0.5					
<i>Выход</i>			80					
Соус сметанный:								
<i>Сметана</i>		10	10					
<i>Мука</i>		3	3					
<i>Вода</i>		30	30					
<i>Соль</i>		0.3	0.3					
Макаронные изделия	100			5.5	4.2	33.3	176.0	№ 22
<i>Макаронные изделия</i>		45	45					
<i>Масло сливочное</i>		4	4					
<i>Соль</i>		1	1					
Кисель	200			0	0	19.6	94.47	№ 23
<i>Кисель концентрированный</i>		24	20					
<i>Сахар</i>		7.5	7.5					
<i>Вода</i>		180	180					
Хлеб ржаной	30			3.3	0.6	0.6	90.5	№ 24
Итого за обед				37.99	33.88	77.42	796.57	
ПОЛДНИК								
Булочка домашняя	100			7.22	13.76	57.88	259.16	№88
<i>Мука</i>		66						
<i>Сахар</i>		8						
<i>Масло сливочное</i>		14						
<i>Яйцо</i>		0.1						

<i>Дрожжи</i>		1						
<i>Молоко</i>		28						
<i>Мука на подпыл</i>		2.8						
<i>Масло растительное</i>		0.2						
Кисломолочный продукт /йогурт	150			7.03	5.4	23.32	150.64	№ 26
Итого за полдник				13.71	16.8	63.27	409.8	
Вода питьевая	200							
Итого за 2-день				64.59	75.32	220.93	1616.17	

День 3 (Среда)

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность/ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
Каша ячневая	150			6.64	9.59	35.13	213.0	№ 27
<i>Крупа ячневая</i>		19						
<i>Молоко</i>		113						
<i>Вода</i>		26						
<i>Сахар</i>		4						
<i>Масло сливочное</i>		2						
<i>Соль</i>		0.3						
Кофейный напиток с молоком	150			2.67	2.34	14.31	70.0	№ 28
<i>Кофейный напиток</i>		2						
<i>Сахар</i>		7						
<i>Молоко</i>		75						
<i>Вода</i>		90						
Бутерброд с маслом и сыром	44 30/6/8			5.04	9.20	16	180.0	№29
<i>Сыр твердый</i>		9	8					
<i>Масло сливочное</i>		6	6					
<i>Хлеб пшеничный</i>		30	30					
Итого за завтрак				14.35	21.13	65.44	463.0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Кисломолочный продукт	100			5.22	4.5	7.56	75	№ 30
Печенье	12			1.76	4.98	20.43	56.04	№5
ОБЕД								
Салат из свеклы (овощная добавка)	30			0.66	1.67	3.28	23.13	№ 31
<i>Свекла</i>		19.2	15					
<i>Горошек консервированный</i>		11.4	7.5					
<i>Лук</i>		1.8	1.5					
<i>Масло растительное</i>		1.2	1.2					
Суп лапша на курином	180			2.74	3.66	11.46	56.7	№ 57

(м/бульоне)				4.2	42	0.4	57.8	№ 7
<i>Макаронные изделия</i>		15						
<i>Бульон</i>		171						
<i>Курица (филе)</i>		26						
<i>(м/б гуляши)</i>		50						
<i>Морковь</i>		2.6						
<i>Лук</i>		9.6						
<i>Вода</i>		180						
<i>Соль</i>		1						
<i>Масло растительное</i>		4						
Запеканка из печени с рисом	150			24.78	9.86	27.34	223.0	№ 34
<i>Печень говяжья</i>		113	94					
<i>Рис</i>		19	19					
<i>Масло сливочное</i>		4	4					
<i>Яйцо</i>		0.2	0.2					
<i>Лук</i>		20	15					
<i>Мука</i>		1.3	1.3					
<i>Соль</i>		1	1					
<i>Масло растительное (для смазки листов)</i>		0.5	0.5					
Соус сметанный	30			0.42	1.5	1.76	22.2	№ 35
<i>Сметана</i>		7.5	7.5					
<i>Мука</i>		2.3	2.3					
<i>Вода</i>		22	22					
<i>Соль</i>		0.2	0.2					
Напиток из шиповника	150			0.67	0.27	20.74	61.0	№ 36
<i>Плоды шиповника</i>		15	15					
<i>Сахар</i>		7	7					
<i>Вода</i>		150	150					
Хлеб пшеничный	35			3.35	0.45	19.34	118.33	№11
Итого за обед				39.56	20.26	86.17	562.16	
ПОЛДНИК								
Омлет на молоке	150			7.52	13.46	1.51	293.0	№ 37
<i>Яйцо</i>		2	2					
<i>Молоко</i>		43	43					
<i>Масло сливочное</i>		7.5	7.5					
Чай с сахаром	180			0.06	0.02	9.99	28.0	№ 13
<i>Чай</i>		0.6						
<i>Сахар</i>		7						
Хлеб пшеничный	15			2.01	0.27	11.6	35.0	№11
Итого за полдник				9.59	13.75	23.1	356.0	
Вода питьевая	200							
Итого за 3-день				70.48	64.62	202.7	1512.2	

День 4 (Четверг)

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность/ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
Каша гречневая рассыпчатая	120			10.26	11.07	49.3	200.0	№38
<i>Крупа гречневая</i>		40						
<i>Масло сливочное</i>		5						
Какао с молоком	150			4.1	3.5	17.33	89.0	№ 2
<i>Какао</i>		2						
<i>Сахар</i>		8						
<i>Молоко</i>		92						
<i>Соль</i>		0.3						
<i>Вода</i>		65						
Бутерброд с сыром	33 25/8			6.68	8.45	19.39	139.0	№ 3
<i>Сыр</i>		8	8					
<i>Хлеб пшеничный</i>		25	25					
Итого за завтрак				21.04	23.02	85.75	428.0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Фрукт (груша)	100			0.72	0.54	18	46.0	№39
ОБЕД								
Овощная добавка кабачковая икра	40			0.72	2.82	4.62	28.0	№40
Рассольник ленинградский на м/б	180			2.1 7.58	5.11 3.16	16.6 1.56	86.9 47.2	№41 №19
<i>Картофель</i>		72	54					
<i>Крупа (перловая, рисовая)</i>		3.6	3.6					
<i>Морковь</i>		9	8					
<i>Лук</i>		4	3.6					
<i>Огурцы соленые</i>		12	12					
<i>Масло растительное</i>		3.6	3.6					
<i>Бульон/вода</i>		135	135					
<i>Соль</i>		1	1					
Тефтели рыбные	60			9.57	3.72	9.68	77.0	№42
<i>Минтай/Горбуша</i>		50	45.5					
<i>Хлеб</i>		10	10					
<i>Молоко</i>		16	16					
<i>Лук</i>		10	8					
<i>Яйца</i>		0.1	0.1					
<i>Мука</i>		4	4					
<i>Масло растительное</i>		2	2					
<i>Соль</i>		1	1					
Пюре картофельное	120			3.06	4.8	20.44	110.0	№43
<i>Картофель</i>		136	103					
<i>Молоко</i>		19	19					
<i>Масло сливочное</i>		4.2	4.2					
Соус томатный	15			0.34	1.26	2.4	22.35	№44

Вода		30	30					
Масло сливочное		1.4	1.4					
Мука		1.4	1.4					
Морковь		2.2	2.2					
Лук		1	1					
Томат-пюре		4.5	4.5					
Маслосливочное		0.4	0.4					
Сахар		1	1					
Компот из кураги + сухофрукты	180			0.5	-	13.48	53.72	№45
				0.21		13.94	56.5	
Курага		10						
Сахар		8						
Сухофрукты		10						
Сахар		8						
Вода		171						
Хлеб пшеничный	35			2.01	0.27	11.16	79.6	№11
Хлеб ржаной	25			1.65	0.3	0.3	45.25	№ 24
Итого за обед				27.74	21.44	94.18	606.52	
ПОЛДНИК								
Вареники ленивые с маслом	120			25.21	23.38	26.03	268.5	№46
Творог		100						
Сахар		8						
Яйцо		0.3						
Масло сливочное		7						
Мука		20						
Соль		0.2						
Чай с лимоном сахаром	150			0.07	0.01	7.1	29.0	№47
Чай		0.6						
Сахар		7						
Лимон		3.5						
Итого за полдник				25.28	23.45	33.13	297.5	
Вода питьевая	200							
Итого за 4-день				74.78	68.45	231.06	1478.0	2

День 5 (Пятница)

Наименование блюда и продуктов	Выход блюд	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность/ккал	№ Рецептуры
ЗАВТРАК								
Суп молочный с макаронным изделиями	180			5.7	8.2	25,82	220.68	№48
Молоко		126						
Вода		54						
Макаронны		14						
Сахар		1.4						
Масло сливочное		1.8						
Яйцо варёное	20			2.10	1.9	0.1	24.8	№ 49

Чай с молоком	150			2.67	2.34	14.31	77.0	№15
<i>Чай</i>		0.6						
<i>Сахар</i>		7						
<i>Молоко</i>		90						
<i>Вода</i>		40						
Хлеб пшеничный	35			2.01	0.27	11.16	79.6	№ 11
Итого за завтрак				12.44	12.71	51.39	402.08	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Сок	100			0.2	0.2	11.6	92.0	№ 4
ОБЕД								
Салат из капусты с луком	30			0.56	2.03	3.46	25.77	№50
<i>Капуста</i>		30	23.7					
<i>Лук</i>		4	3					
<i>Морковь</i>		5	4					
<i>Сахар</i>		2	2					
<i>Масло растительное</i>		2	2					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/20			5.83	4.56	13.59	118.8	№ 51
<i>Картофель</i>		90	72					
<i>Морковь</i>		9	7					
<i>Лук</i>		8	7					
<i>Масло растительное</i>		1.8	1.8					
<i>Бульон мясной /вода</i>			135					
<i>Фарш</i>		25	17					
<i>Лук</i>		2	1.5					
<i>Яйцо</i>		0.1	0.1					
<i>Томатная паста</i>		2	2					
<i>Соль</i>		1	1					
Плов из птицы/ говядина	150			22.26	7.73	35.69	294.56	№ 52
				14.8	16.3	38.6	348	
<i>Курица</i>		177	157					
<i>Филе курицы</i>		84	82					
<i>Говядина</i>		80	65					
<i>Крупа рисовая</i>		35	35					
<i>Морковь</i>		16	13					
<i>Лук</i>		8	7					
<i>Масло сливочное</i>		6	6					
<i>Соль</i>		1.5	1.5					
<i>Томат-паста</i>		4	4					
<i>Вода</i>		75	75					
Кисель	150			0	0	19.6	37.2	№ 23
<i>Кисель концентрированный</i>		18	18					
<i>Сахар</i>		7.5	7.5					
<i>Вода</i>		114	114					
Хлеб пшеничный	35			3.35	0.45	19.34	118.33	№11
Итого за обед				32	23.34	94.59	594.66	
ПОЛДНИК								
Пирожок с картошкой	70			6.44	7.02	56.25	264.9	№ 53
<i>Мука</i>		32	32					
<i>Сахар</i>		2	2					

Масло сливочное		4	4					
Яйцо		0.1	0.1					
Дрожжи		1	1					
Молоко		8	8					
Вода		10	10					
Масло растительное для смазки листов		1	1					
Картофельный фарш:		30						
Картофель		42	25					
Соль		0.2	0.2					
Лук		5	4					
Масло растительное		0.8	0.8					
Кисломолочный продукт Кефир	150	150		5.22	4.5	7.56	75.0	№30
Итого за полдник				11.66	12.52	63.81	339.9	
Вода питьевая	200							
Итого за 5-день				56.3	48.77	221.39	1528.64	

День 6 (Понедельник)

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность/ккал	№ Рецептуры
ЗАВТРАК								
Каша молочная «Дружба» рис+пшено	150			6.32	10.18	26.34	145.5	№54
Крупа рис		10						
Крупа пшено		10						
Молоко		100						
Сахар		4.3						
Масло сливочное		3						
Кофейный напиток с молоком	150			2.85	2.41	14.36	70.0	№28
Кофейный		2						
Сахар		7						
Молоко		75						
Вода		90						
Бутерброд с маслом	36			2.4	7.5	15.2	136.0	№16
	30/6							
Хлеб пшеничный		30	30					
Масло сливочное		6	6					
Итого за завтрак				11.57	20.09	55.9	351.5	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Сок	100			0.2	0.2	11.6	48.0	№ 4
Вафли	20	20	20	0.5	5	10.3	70.6	№55
ОБЕД								
Овощная добавка салат из картофеля с солёным огурцом	30			0.8	4.1	5.1	25.98	№56

<i>Картофель</i>		16.4	12					
<i>Морковь</i>		7.7	6					
<i>Огурец соленый</i>		11.2	9					
<i>Лук</i>		1.8	1.5					
<i>Масло растительное</i>		1.5	1.5					
Суп лапша на курином (м/бульоне)	180			2.74 4.2	3.66 42	11.46 0.4	56.7 57.8	№ 57 № 7
<i>Макаронные изделия</i>		15						
<i>Бульон</i>		171						
<i>Курица (филе)</i>		26						
<i>(м/б гуляш)</i>		50						
<i>Морковь</i>		2.6						
<i>Лук</i>		9.6						
<i>Вода</i>		180						
<i>Соль</i>		1.5						
<i>Масло растительное</i>		4						
Котлета мясная	60			12.44	9.24	12.56	132.0	№58
<i>Котлетное мясо</i>		60	44					
<i>Хлеб пшеничный</i>		11	11					
<i>Молоко</i>		14	14					
<i>Сухари/мука</i>		6	6					
<i>Яйца</i>		0.1	0.1					
<i>Лук</i>		9.6	8					
<i>Масло растительное</i>		3	3					
<i>Соль</i>		1	1					
Горошница	100			6.3	7.7	18	113.0	№59
<i>Горох</i>		48						
<i>Масло сливочное</i>		3						
Соус белый основной	30			0.18	1.05	1.09	14.61	№60
<i>Вода</i>		33	33					
<i>Масло сливочное</i>		1.5	1.5					
<i>Мука</i>		1.5	15					
<i>Лук</i>		0.7	0.6					
<i>Соль</i>		0.3	0.3					
Компот из смеси сухофруктов	180			0.15	0	16.4	53.72	№ 10
<i>Сухофрукты</i>		20						
<i>Сахар</i>		8						
Хлеб пшеничный	35			3.35	0.45	19.34	79.0	№11
Итого за обед				30.16	68.2	83.95	475.01	
ПОЛДНИК								
Ватрушка с творогом	70			13.17	7.82	41.68	288.0	№61
<i>Мука пшеничная</i>		35						
<i>Молоко/вода</i>		14						
<i>Яйцо</i>		0.1						
<i>Сахар</i>		2						
<i>Дрожжи</i>		0.3						
<i>Масло сливочное</i>		1.6						
<i>Начинка:</i>		28						
<i>Творог</i>		22.2						
<i>Сахар</i>		2.5						

Яйцо		0.1						
Ванилин		0.01						
Масло растительное для смазки листов		0.3						
Чай с сахаром	150			0.06	0.02	9.99	28.0	№13
Чай		0.6						
Сахар		7						
Итого за полдник				14.93	8.7	52.67	316.0	
Вода питьевая	200							
Итого за 6-день				61.86	102.1	214.4	1461.1	
					1	2	1	

День 7 (Вторник)

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность/ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
Каша пшеничная	150			5.43	4.23	33.4	153.0	№ 62
Крупа пшеничная		15						
Молоко		100						
Вода		54						
Сахар		4.5						
Масло сливочное		4.5						
Какао с молоком	150			4.1	3.5	17.33	89.0	№ 2
Какао		2						
Сахар		7						
Молоко		92						
Вода		65						
Бутерброд с маслом и сыром	44			5.04	9.20	16	180.0	№29
	30/8/6							
Сыр твердый		9	8					
Масло сливочное		6	6					
Хлеб пшеничный		30	30					
Итого за завтрак				14.57	16.9	66.73	422.0	
					3			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Фрукт Мандарин	100			0.8	0.2	22.47	95.0	№ 63
ОБЕД								
Салат из моркови	30			0.6	0.05	5.9	15.7	№ 64
Морковь		36	29					
Сахар		1	1					
Щи из свежей капусты на м/б	180			1.36	6.9	5.58	61.2	№ 65
				7.58	3.16	1.56	35.4	№ 19
Картофель		38	20					
Капуста		45	36					
Морковь		9.9	8					
Лук		10	8					
Томат-паста		1.8	1.8					
Сметана		5	5					
Масло растительное		3.6	3.6					

Бульон/вода		150	150					
Соль		1	1					
Картофельная запеканка с мясом (соус томатный)	120			15.1	14.9	32.1	177.0	№ 66
Говядина (котлетное мясо)		54	40					
Картофель		153	115					
Масса вареного картофеля			109					
Лук		10	8					
Масло сливочное		1	1					
Масло растительное		0.5	0.5					
Яйцо		0.2	0.2					
Сухари/мука		2	2					
Соль		1	1					
Масло сливочное для смазки листов		6	6					
Соус томатный	30			0.34	1.3	2.4	22.35	№ 44
Вода		30	30					
Масло сливочное		1.4	1.4					
Мука		1.4	1.4					
Морковь		2.2	2.2					
Лук		1	1					
Томат-пюре		3	3					
Масло сливочное		0.4	0.4					
Сахар		1.1	1.1					
Напиток из шиповника	150			0.67	0.27	20.74	61.0	№ 36
Плоды шиповника		15	15					
Сахар		7	7					
Вода		150	150					
Хлеб пшеничный	35			3.35	0.45	19.34	79.0	№11
Итого за обед				29.00	27.03	87.62	451.65	
ПОЛДНИК								
Запеканка манная со сгущенным молоком	120 100/ 20			5.28	9.82 1.58	38.05 1.9	213.3 27.0	№25
Крупа манная		26	26					
Молоко		60	60					
Вода		40	40					
Сахар		8	8					
Масло сливочное		1.6	1.6					
Яйцо		0.1	0.1					
Масло растительное		1	1					
Сметана		1.6	1.6					
Мука		2	2					
Сгущенное молоко		20	20					
Чай с лимоном сахаром	150			0.07	0.01	7.1	29.0	№47
Чай		0.6						
Сахар		7						
Лимон		3						

Итого за полдник				7.29	13.77	64.98	269.3	
Вода питьевая	200							
Итого за 7-день				55.73	62.88	217.46	1437.95	

День 8 (Среда)

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность/ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
Каша вязкая рисовая молочная	160			3.09	4.4	32.09	141.0	№ 67
<i>Крупа рисовая</i>		16						
<i>Молоко</i>		90						
<i>Вода</i>		60						
<i>Сахар</i>		4						
<i>Соль</i>		0.3						
<i>Масло сливочное</i>		3						
Яйцо варёное	20			2.10	1.9	0.1	24.8	№ 49
Чай с молоком	150			2.67	2.34	14.31	77.0	№15
<i>Чай</i>		0.6						
<i>Сахар</i>		7						
<i>Молоко</i>		92						
<i>Вода</i>		40						
Хлеб пшеничный	30			2.01	0.27	11.16	79.6	№ 11
Итого за завтрак				9.87	8.91	57.66	322.4	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Сок	100			0.2	0.2	11.6	48.0	№ 4
ОБЕД								
Винегрет (овощная добавка)	30			0.68	3.04	4.18	28.5	№ 68
<i>Картофель</i>		10.5	7.5					
<i>Морковь</i>		5.7	4.5					
<i>Свекла</i>		8	6					
<i>Огурцы соленые</i>		8	6					
<i>Лук</i>		5.2	4.5					
<i>Масло растительное</i>		1.8	1.8					
Суп рыбный с консервами	180			8.59	8.5	14.3	120.5	№ 69
<i>Консерва</i>		28.8	28.8					
<i>Картофель</i>		67	50.4					
<i>Морковь</i>		14.5	11.5					

Лук		7.2	6					
Соль		0.3	0.3					
Масло сливочное		2.7	2.7					
Крупа перловая		3.6	3.6					
Бульон/вода		140	140					
Голубцы ленивые	135			10.61	6.81	15.04	264.0	№ 70
Капуста свежая		90	72					
Мясо котлетное		61	45					
Крупа рисовая		6	17					
Лук репчатый		12	10					
Масло сливочное		3	3					
Яйцо		0.1	0.1					
Соль		1	1					
Соус томатный	30			0.34	1.3	2.4	22.35	№44
Масло сливочное		1.8	1.8					
Мука		1.4	1.4					
Вода		30	30					
Морковь		2.2	2.2					
Лук		1	1					
Томат- пюре		3	3					
Сахар		1.1	1.1					
Кисель	150			0	0	19.6	74.6	№ 23
Кисель концентрированный		18	18					
Сахар		7.5	7.5					
Вода		114	114					
Хлеб пшеничный	35			3.35	0.45	19.34	79.0	№11
Итого за обед				38.87	33.48	84.13	488.95	
ПОЛДНИК								
Крендель сахарный	80			7.08	13.14	55.74	296.0	№ 71
Мука		44.8	44.8					
Сахар		8	8					
Яйцо		0.1	0.1					
Молоко		10	10					
Масло сливочное		8	8					
Соль		0.2	0.2					
Дрожжи		2	2					
Масло растительное		0.4	0.4					
Сахар для посыпки		3	3					
Вода		10	10					
Кисломолочный продукт Кефир с сахаром	150			5,22	4.5	7.2	90.4	№ 30
Сахар		10	10					
Итого за полдник				12.3	17.64	62.94	386.4	
Вода питьевая	200							

Итого за 8-день				61.24	60.23	216.33	1445.75	

День 9 (Четверг)

Наименование блюда и продуктов	Выход блюда	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность/ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
Каша вязкая манная молочная	150			4.52	4.07	30.57	141.0	№72
<i>Крупа манная</i>		20						
<i>Молоко</i>		100						
<i>Вода</i>		20						
<i>Сахар</i>		4						
<i>Масло сливочное</i>		3						
Кофейный напиток с молоком	150			2.85	2.41	14.36	70.0	№28
<i>Кофейный</i>		2						
<i>Сахар</i>		7						
<i>Молоко</i>		75						
<i>Вода</i>		90						
Бутерброд с повидлом	45 30/15			1.2	0.4	22.3	96.1	№73
<i>Повидло/джем</i>		15	15					
<i>Батон нарезной</i>		30	30					
Итого за завтрак				8.57	6.88	67.23	364.1	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Фрукт (Банан)	100			0.5	1.5	21	96.0	№74
ОБЕД								
Овощная добавка – кукуруза консервированная	30			1.15	2.47	3.21	29.8	№75
Свекольник на м/б	180			1.56 7.58	4.0 3.16	11.3 1.56	71.1 47.2	№76 №19
<i>Свекла</i>		36	29					
<i>Картофель</i>		50	39					
<i>Морковь</i>		7.2	5.7					
<i>Лук</i>		7.2	5.7					
<i>Томат пюре</i>		1.44	1.44					
<i>Соль</i>		1	1					
<i>Масло растительное</i>		2.1	2.1					
<i>Сметана</i>		5.7	5.7					
<i>Сахар</i>		0.7	0.7					
<i>Бульон м/б/кур/вода</i>		130	130					
Рыба под омлетом	150			19.6	9.4	34.21	209.74	№77
<i>Рыба (минтай или горбуша)</i>		210	166					
<i>Масло сливочное</i>		8	8					
<i>Яйцо</i>		1.5	0.5					

Молоко		78	78					
Соль		1	1					
Масло растительное /для смазывания противня /		1.5	1.5					
Хлеб пшеничный	35			3.35	0.45	19.34	79.0	№11
Компот из изюма и кураги	180			0.24	-	35.2	148.4	№78
Курага		11	11					
Изюм		11	11					
Сахар		10	10					
Итого за обед				33.48	19.48	104.8	585.24	
						2		
ПОЛДНИК								
Запеканка из макарон с творогом	150			12.18	12.02	32.45	247.0	№79
				1.4	1.58	1.9	27	
Творог		30	30					
Макаронны			87					
Сахар		6	6					
Яйцо		0.15						
Молоко		40	40					
Масло растительное		2.6	2.6					
Сухари/мука		3	3					
Масло сливочное		4.5	4.5					
Сгущённое молоко		20	20					
Чай с сахаром	150			0.06	0.02	9.99	28.0	№13
Чай		0.6						
Сахар		7						
Вода питьевая		130						
Печенье	12			1.76	4.98	20.43	56.04	№ 5
Итого за полдник				15.4	18.6	64.77	358.04	
Вода питьевая	200							
Итого за 9-день				57.95	46.46	257.8	1403.3	
						2	8	

День 10 (Пятница)

Наименование блюда и продуктов	Выход д блюда	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность/ ккал	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
Каша кукурузная молочная с маслом	150			7.04	7.6	36.8	122.8	№80
Крупа кукурузная		15						
Молоко		85.5						
Вода		60						
Масло сливочное		3						
Сахар		3						
Соль		0.5						
Какао с молоком	150			4.1	3.5	17.33	89.0	№ 2
Какао		2						
Сахар		7						

<i>Молоко</i>		92						
<i>Вода</i>		65						
Бутерброд с маслом	36 30/6			3.06	9.47	18.27	136.0	№ 16
<i>Масло сливочное</i>		6	6					
<i>Хлеб пшеничный</i>		30	30					
Итого за завтрак				14.2	20.5 7	72.4	347.8	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Кисломолочный продукт	100			5.22	4.5	7.56	92.0	№ 30
ОБЕД								
Рыба порционная соленая	25			5.4	6.9	-	36.0	№81
Суп гороховый с гречками на м/б	180			4.2	4.25	13.06	97.02	№ 82
				7.58	3.16	1.56	47.2	№ 83
				2.48	0.32	15.2	36.82	№ 19
<i>Горох</i>		12	11					
<i>Картофель</i>		40.5	30.1					
<i>Морковь</i>		9	8					
<i>Лук</i>		8	7					
<i>Масло растительное</i>		2.5	2.5					
<i>Вода</i>		126	126					
<i>Гречки</i>		10	10					
<i>Соль</i>		1	1					
Печень тушенная в сметане	70			12.36	18.7 4	32.34	105.3	№ 84
<i>Печень</i>		85.7	70.1					
<i>Мука</i>		2	2					
<i>Лук</i>		8.8	7.3					
<i>Сметана</i>		7.4	7.4					
<i>Соль</i>		0.7	0.7					
<i>Масло сливочное</i>		2.2	2.2					
Пюре картофельное	120			3.06	4.8	20.44	110.0	№ 85
<i>Картофель</i>		136	103					
<i>Молоко</i>		19.2	18					
<i>Масло сливочное</i>		4	4					
<i>Соль</i>		0.5	0.5					
Компот из кураги + сухофрукты	150			0.5 0.21	-	13.48 13.94	53.72 56.5	№45
<i>Курага</i>		10						
<i>Сахар</i>		7						
<i>Сухофрукты</i>		10						
<i>Сахар</i>		7						
<i>Вода</i>		150						
Хлеб ржаной	30			3.3	0.6	0.6	52.0	№ 24
Итого за обед				39.09	38.7 7	110.6 2	594.56	
ПОЛДНИК								
Пирожок с повидлом	70			5.95	9.23	69.17	226.3	№ 86
<i>Мука</i>		32	32					
<i>Сахар</i>		2	2					
<i>Масло сливочное</i>		4	4					