

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №31»
Е.В. Волохова

Приказ от «02» февраля 2024г. №14-01-10



ПРИМЕРНОЕ ОСЕННЕ-ЗИМНЕЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ
В МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №31»
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ.

Меню составлено на основании:

- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005 год издания;
- сборника для организации питания в дошкольных образовательных учреждениях, 2007 год издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 2009 год издания;
- сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2014 год издания;
- сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, 2016 год издания.

Главный технолог
МКУ Центр по техобслуживанию



Н.В. Котова

Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	брутто	нетто	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	Объем блюда по приемам пищи(Факт)
					белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы				
1 ДЕНЬ ЗАВТРАК	Яйцо отварное	40	1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	63	0	213/2014	40			
	соль йодированная	4		4	0	0	0	0	0		4			
	Икра кабачковая	50		50	1	4,5	4,3	61	3,5	50/2009	50			
	Хлеб пшеничный	30		30	2,31	0,9	14,94	78,6	0	г/п	30			
	Чай с сахаром	180			0	0	14,92	58	0,04	392/2014	180			
	чай-заварка	30		30	0	0	0	0	0	391/2014				
	чай черный байховый	0,3		0,3	0	0	0,12	0,6	0,04					
	сахар-песок	10		10	0	0	14,8	57,4	0					
	вода	150		150	0	0	0	0	0					
	Сок фруктовый в ассортименте	150		150	0	0	16,05	64,5	37,5	г/п	150			
	Итого за завтрак	150		150	8,41	10	50,51	325,1	41,04		454			
	2 ЗАВТРАК ОБЕД	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/4			1,59	4,6	8,18	84,68	23,06	88/2005	204		
		капусты белокачанная свежая	43		33,3	0,61	0	1,6	9,52	15,3				
		картофель	40		31	0,6	0	4,9	23,1	6				
морковь		13,3		10	0,13	0	0,69	3,5	0,5					
лук репчатый		10		8	0,1	0	0,66	3,3	0,8					
томатная паста		1,3		1,3	0,05	0	0,19	1,02	0,45					
масло растительное подсолнечное		4		4	0	4	0	36	0					
соль йодированная		1,3		1,3	0	0	0	0	0					
вода		160		160	0	0	0	0	0					
сметана		4		4	0,1	0,6	0,14	8,24	0,01					
Шницель рыбный натуральный		65			10,55	14,263	6,132	195,654	1,065	258/2014	100			
Филе минтая		71,4		51	9,486	8,16	0	111,384	0					
масло растительное подсолнечное		2		2	0	1,998	0,00	17,98	0					
молоко		5		5	0,14	0,16	0,235	2,9	0,065					
яйца куриные, гр	2		2	0,254	0,23	0,014	3,14	0						
лук репчатый	12		10	0,14	0,02	0,82	4,10	1						
сахари паннировочные	7		7	0,49	0,07	4,998	23,1	0						
масло сливочное "Крестьянское"	5		5	0,04	3,625	0,065	33,05	0						
соль йодированная	0,3		0,3	0	0	0	0	0						
Пюре картофельное	110			2,352	1,828	16,1175	40,17	0,2145	312/2005	110				
масло сливочное "Крестьянское"	3,9		3,9	0,01	1,3	0,02	11,8	0						
картофель	125,4		94	1,88	0	15,32	18,80	0						
соль йодированная	0,5		0,54	0	0	0	0	0						
молоко	17,4		16,5	0,462	0,528	1	9,57	0,2145						
Компот из сушеных фруктов	180			0	0	19,98	104	0,24	376/2014	180				
сухофрукты(смесь)	18		45	0	0	0	28,2	0,04						
сахар-песок	14,4		14,4	0	0	19,98	75,8	0						
вода	182,7		182,7	0	0	0	0	0						
кислота лимонная	0,18		0,18	0	0	0	0	0,2						
Хлеб ржаной	20		20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	г/п	20				
Хлеб пшеничный йодированный	30		30	2,31	0,9	14,94	78,6	0	г/п	30				
Итого за обед	80			18,122	21,831	72,1895	539,304	24,5795		644				
Крендель сахарный				5,9588	10,2656	31,9268	246,888	0		80				
Мука пшеничная	44,8		44,8	4,6144	0,4928	30,912	149,632	0		80				

2 ДЕНЬ	Всего за 1 день	сахар-песок			17,6	17,6	0,4928	0,5632	0,8272	10,208	0			
		Масло сливочное "Крестьянское"		11,2	11,2	0,0896	8,12	0,1456	74,032	0				
		Яйца куриные, гр		6	6	0,762	0,69	0,042	9,42	0				
		соль йодированная		0,3	0,3	0	0	0	0	0				
		Дрожжи сухие		1,3	1,3	0	0	0	0	0				
		вода		16	16	0	0	0	0	0				
		Масло растительное подсолнечное		0,4	0,4	0	0,3996	0,00	3,60	0				
		Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107	1,43	397/2014	180		
		сахар-песок		3	3	0,729	0,45	0,306	8,67	0				
		Молоко		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8	0,13				
		Молоко		110	110	0	0	15	56,9	0				
		вода		80	80	0	0	0	0	0				
		Яблоко	100 шт			0,4	0,4	9,8	44	10	г/л	100		
		Итого за поддень				8,6844	4,0828	56,632	300,632	11,43		360		
						35,2164	35,9138	179,2315	1165,036	77,0495				
		ЗАВТРАК	ЗАВТРАК	каша жидкая молочная из манной крупы	200									
				Молоко			29,5	29,5	3,0385	0,295	20	96,76	0	200
Молоко					95,2	95,2	2,6656	3,0464	4	55,216	1,2376			
вода					71,4	71,4	0	0	0	0	0			
сахар-песок					15	15	0	0	15,0	56,85	0			
соль йодированная					0,3	0,3	0	0	0	0	0			
Пряник	40					40	3	4,72	29,96	166,84	0	40		
Чай с сахаром	180					0,06	0,02	9,99	40	0,03	392/2014	180		
чай-заварка					30	30	0,1	0,02	0	0,8	0	391/2014		
чай черный байховый					0,3	0,3	0	0	0,99	0,6	0,04			
сахар-песок					10	10	0	0	9	38	0			
вода					150	150	0	0	0	0	0			
Итого за завтрак	150					150	0	16,05	64,5	37,5	г/л	150		
Сул-лапша домашняя	200					8,7641	8,0814	95,4749	480,166	38,7676		570		
Мука пшеничная					15	15	2,46	0,6	10,36	56,7	2,624	94/2016		
Яйцо					4	4	0,13	0,01	0,70	3,50	0,50			
соль йодированная					1,74	1,74	0	0	0,00	0,00	0			
лук репчатый			11,5	9,5	0,01	1,3	0,02	11,8	0					
масло растительное			4	4	0,02	0,3	1,2	15,3	0					
зелень петрушки			2,7	2	0,01	1,3	0,02	11,8	0					
цыпленок-бройлер			35,5	26,2	4,8994	4,2182	0	32,11	0,524					
Морковь			1,9	1,5	0,11	0,02	0,70	3,30	0,8					
Котлеты рубленые из птицы	65			9,593	12,669	8,557	187,61	0,88	305/2014	65				
куриные окорочка/цыпленок-бройлер			75/101	44	8,228	7,084	0	96,8	0,88					
хлеб пшеничный			11	11	0,847	0,33	5,478	28,82	0					
вода			16	16	0	0	0	0	0					
сухари панировочные			6	6	0,462	0,18	2,988	15,72	0					
соль йодированная			0,6	0,6	0	0	0	0	0					
масло сливочное "Крестьянское"			7	7	0,056	5,075	0,091	46,27	0					
Икра свеколочная	110			2,0357	8,2917	25,9326	185,3	15,13	75/2005	110				
свекла			105,3	82,5	1,2375	0,0825	7,26	34,65	8,25					
лук репчатый			23	19,3	0	19,2421	0	173,121	0					
томатная паста			11	11	0,528	0	2,09	11,22	4,95					
масло растительное подсолнечное			8,3	8,3	0	8,2917	0,00	74,62	0					
сахар-песок			1,3	1,3	0	0	19,98	75,8	0					

	Фасоль		24	24	0,1	0,6	0,14	8,24	0,01			
	Плов из птицы	180			20,68	16,18	31,8	374	2,4	291/2005		180
	Куриные окорочка/ Цыпленок-бройлер		91,2115,2	81,6	15,2592	13,1376	0	179,52	1,632			
	Масло растительное подсолнечное		8,4	8,4	0,0672	6,09	0,1092	55,524	0			
	Лук репчатый		10	8,4	0	8,3748	0	75,348	0			
	Крупа рисовая		42	42	4,1921	0,4477	28,08	135,94	0			
	Морковь		12	9,6	0,6	0,5	0,03	7,2	0			
	соль йодированная		1,6	1,6	0	0	0	0	0			
	Томатная паста		2,4	2,4	0,1848	0,072	1,1952	6,288	0			
	Огурцы соленые	30			0,389	0,03	0,48	4,89	4,5	50/2009		30
	Компот из сушеных фруктов	180			0	0	19,98	104	0,24	376/2014		180
	Сухофрукты(смесь)		18	45	0	0	0	28,2	0,04			
	Вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0			
	сахар-песок		14,4	14,4	0	0	19,98	75,8	0			
	кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0,2	г/л		
	Хлеб ржаной	20			1,32	0,24	6,84	36,2	0	г/л		20
	Хлеб пшеничный йодированный	30			5,12	0,9	14,94	78,6	0			30
	Итого за обед				28,3	20,8	61,7	558,1	13,5			640
	Вареники ленивые отварные	120			16,303	8,7965	25,8786	247,426	0,59	218/2005		120
	Яйца куриные, гр		5,7	5,7	0,508	0,46	0,028	6,28	0			
	сахар-песок		5,7	5,7	0	0	6,5868	25,014	0			
	Мука пшеничная		11	11	1,133	0,121	7,59	36,74	0			
	Молоко стуженое		20	20	0	19,98	0,00	179,80	0			
	творог		79,5	78	17,94	22,62	0	280,8	0,4			
	соль йодированная		0,8	0,8	0	0	0	0	0			
	Чай с сахаром	180			0,06	0,02	9,99	40	0,03	392/2014		180
	чай-заварка		30	30	0,1	0,02	0	0,8	0	391/2014		
	чай черный Байховый		0,3	0,3	0	0	0,99	0,6	0,04			
	сахар-песок		10	10	0	0	9	38	0			
	Вода		150	150	0	0	0	0	0			
	Итого за полдник				16,363	8,8165	35,8686	287,426	0,62			300
	Всего за 3 день				54,7	36,5	186,4	1285,1	52,9			
	4 ДЕНЬ											
	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	160			4,2	4,1	27,9	167,9	0,0	203/2005		160
	Макаронные изделия		40	40	4,2	0,4	27,9	134,8	0,0			
	Масло сливочное "Крестьянское"		5	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0			
	соль йодированная		0,4	0,4	0	0	0	0	0			
	сахар-песок		10	10	0,4256	0,4864	0,7144	8,816	0,1976	г/л		10
	Бутерброд с маслом	40			2,39	8,15	15,07	144,7	0	№1/2014		40
	Масло сливочное "Крестьянское"		10	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0			
	Хлеб пшеничный		30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0			
	Чай с сахаром	180			0,06	0,02	9,99	40	0,03	392/2014		180
	чай-заварка		30	30	0,1	0,02	0	0,8	0	391/2014		
	чай черный Байховый		0,3	0,3	0	0	0,99	0,6	0,04			
	сахар-песок		10	10	0	0	9	38	0			
	Вода		150	150	0	0	0	0	0			
	2 ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый в ассортименте	150			0	0	14,7	70,5	15	г/л		150
	Итого за завтрак		150	150	0	0	12,7	68,4	431,9	15,2		540
	ОБЕД											
	Распльщик Ленинградский	200			1,1976	3,502	8,132	69,336	11,1	96/2005		200
	картофель		80	60	0,8	0,16	6,52	30,80	8			
	Морковь		10	8	0,11	0,02	0,70	3,30	0,8			

Лук репчатый		4,8	4	0,13	0,01	0,70	3,50	0,50		
Масло растительное подсолнечное		4	4	0	2	0,00	17,98	0		
соль йодированная		1,3	1,3	0	0	0,00	0,00	0		
Огурцы соленые		13,3	12	0,1476	0,012	0,192	1,956	1,8		
Сметана		4	4	0,01	1,3	0,02	11,8	0		
крупа перловая		4	4	0,02	0,3	1,2	15,3	0		
Биточки рубленые из пшцы	65			12,228	13,574	7,535	202,15	1,18		
Куринные окорочка/ Цыпленок-бройлер		75/107	44	8,228	7,084	0	96,8	0,88		65
Хлеб пшеничный		11	11	1,155	0,45	7,47	39,30	0		
Вода		16	16	0	0	0	0	3,2		
соль йодированная		0,6	0,6	0	0	0	0	0		
Масло сливочное "Крестьянское"		7	7	0,04	3,625	0,065	33,05	0		
каша гречневая рассыпчатая	100	0	0	5,824	4,0555	28,6115	177,235	0		100
соль йодированная		0,07	0,07	0	0	0	0	0		
Гречневая крупа		46	46	5,796	1,518	28,566	154,1	0		
Масло сливочное "Крестьянское"		3,5	3,5	0,028	2,5375	0,0455	23,135	0		
Капуста соленая	30	33	30	0,369	0,03	0,48	4,89	4,5		30
Компот из сушеных фруктов	180			0	0	19,98	104	0,24		180
сухофрукты(смесь)		18	45	0	0	0	28,2	0,04		
сахар-песок		14,4	14,4	0	0	19,98	75,8	0		
кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0,2		
Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0		20
Хлеб пшеничный йодированный	30	30	30	0	0,9	14,94	78,6	0		30
Итого за обед				20,7	23,4	84,8	677,2	13,2		625

ПОЛДНИК

Мясные изделия, запеченные в тесте	100			9,8	16,1	34,1	224,9	0,6		420/2005	100
коллетьы из говядины		50		9,6	14,1	9,1	202,9	0,6		268/2005	
говядина		50	37	7,667	6,601	0	90,2	0,82			
Хлеб пшеничный		9	9	0,252	0,288	0,423	5,22	0,117			
лук репчатый		6	5	0,33	0,06	2,10	9,90	1,25			
сухари панировочные		6	6	0,168	0,192	0,282	3,48	0,078			
Масло растительное подсолнечное		5	5	0	2	0,00	17,98	0			
соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0			
Место дрожжевое	58			9,6	14,1	9,1	202,9	0,6		405/2005	180
Мука пшеничная		37	37	3,811	0,407	25,53	123,58	0			
сахар-песок		2,6	2,6	0	0	9	38	0			
Масло сливочное "Крестьянское"		4	4	0,032	2,9	0,052	26,44	0			
яйца куриные, гр		4	4	0,508	0,46	0,028	6,28	0			
соль йодированная		0,45	0,45	0	0	0	0	0			
Дрожжи		0,34	0,34	1,518	0	3,35	20,72	0			
Вода		10	10	0	0	0	0	0			
Мука пшеничная на подпылт		1,74	1,74	0,17922	0,01914	1,2006	5,8116	0			
Масло растительное для смазки		1	1	0	2	0,00	17,98	0			
Яйца куриные для смазки, гр		3	3	0,381	0,345	0,021	4,71	0			
Чай с сахаром	180			0,06	0,02	9,99	40	0,03		392/2014	180
чай-заварка		30	30	0,1	0,02	0	0,8	0		391/2014	
чай черный байховый		0,3	0,3	0	0	0,99	0,6	0,04			
сахар-песок		10	10	0	0	9	38	0			
Вода		150	150	0	0	0	0	0			
Итого за полдник				10,041	14,465	19,111	247,61	0,63			280
Всего за 4 день				37,8	50,6	172,3	1356,7	29,1			
5 ДЕНЬ											
ЗАВТРАК											
Каша рисовая молочная жидкая	200			4,7	3,3	40,3	209,9	1,2		182/2005	200

	Крупа рисовая			29,5	29,5	2,1	0,3	21,1	97,4	0,0			
	Молоко		95		95	2,66	3,04	4,465	55,1	1,235			
	вода			71,4	71,4	0	0	0	0	0			
	сахар-песок			15,2	15,2	0	0	14,8	57,4	0			
	соль йодированная			0,3	0,3	0	0	0	0	0			
	Вафли	30											
	Чай с сахаром	180											
	чай-заварка		30		30	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392/2014		180
	чай черный Байховый			0,3	0,3	0,1	0,02	0	0,8	0	391/2014		
	сахар-песок			10	10	0	0	0,99	0,6	0,04			
	вода			150	150	0	0	0	38	0			
2 ЗАВТРАК	Сок фруктовый в ассортименте	150											
	Итого за завтрак			150	150	0	0	14,7	70,5	15	г/л		150
								7,0	6,9	87,5	445,5	16,3	560
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200											
	картофель			53,4	40	4,722	4,438	15,994	123,78	9,3	102/2005		200
	горох лущеный			16,2	16	0,8	0,16	6,52	30,80	8			
	лавровый лист			0,007	0,007	3,68	0,256	8,13	50,24	0			
	лук репчатый			9,6	8	0	0	0,00	0,00	0			
	морковь			12,6	10	0,112	0,016	0,66	3,28	0,8			
	масло растительное подсолнечное			4	4	0,13	0,01	0,69	3,50	0,5			
	соль йодированная			1,2	1,2	0	0	3,996	0,00	35,96			
	вода			140	140	0	0	0,00	0,00	0			
	Завелканка картофельная с мясом	135											
	говядина		54		40	7,48	6,44	25,7	237	23,8	291/2014		135
	масло сливочное "Крестьянское"			4	4	0,032	2,9	0,052	26,44	0			
	картофель			153	115	2,3	0,46	18,75	88,55	23			
	сухари панировочные			2	2	0,154	0,06	0,996	5,24	0			
	лук репчатый			10	8	0	0	7,976	71,76	0			
	соль йодированная			1,12	1,12	0	0	0	0	0			
	<i>Соус сметанный</i>				30								
	сметана			3,8	3,8	0,095	0,57	0,1292	7,828	0,0114	354/2014		
	мука пшеничная			1,1	1,1	0,1133	0,0121	0,759	3,674	0			
	вода			11,2	11,2	0	0	0	0	0			
	Огурцы соленые	30											
	Компот из сушеных фруктов	180											
	сухофрукты(смесь)			18	45	0	0	19,98	104	4,5	50/2009		30
	сахар-песок			14,4	14,4	0	0	0	28,2	0,24	376/2014		180
	вода			182,7	182,7	0	0	19,98	75,8	0,04			
	кислота лимонная			0,18	0,18	0	0	0	0	0			
	Хлеб ржаной	20											
	Хлеб пшеничный йодированный	30											
	Итого за обед			20	20	1,32	0,24	6,84	36,2	0	г/л		20
				30	30	0	0,9	14,94	78,6	0	г/л		30
						18,2	15,1	84,2	579,6	33,3			595
ПОЛДНИК	Булочка с повидлом обсыпанная	80											
	мука пшеничная			50,6	50,6	15,7513	16,607	36,0226	466,6052	0,282	426/2005		80
	молоко			24,4	24,4	11,638	0,6096	25,70	158,88	0			
	сахар-песок			9,6	9,6	4,0748	2,196	0,488	37,89	0,12			
	дрожжи			0,4	0,4	0	0	9,5808	36,384	0			
	масло сливочное "Крестьянское"			13,6	13,6	0	0	0	0	0			
	соль йодированная			0,5	0,5	0,0385	0,015	0,249	1,31	0			
	дрожжи			0,4	0,4	0	0	0	0	0			
	повидло			6,4	6,4	0	0	0	0	0			
									109,87	0,16			

	Мука пшеничная	44,8	44,8	4,6144	0,4928	30,912	149,632	0		
	Сахар-песок	17,6	17,6	0,4928	0,5632	0,8272	10,208	0		
	Масло сливочное "Крестьянское"	11,2	11,2	0,0896	8,12	0,1456	74,032	0		
	Яйца куриные, гр	6	6	0,762	0,69	0,042	9,42	0		
	Соль йодированная	0,3	0,3	0	0	0	0	0		
	Дрожжи сухие	1,3	1,3	0	0	0	0	0		
	Вода	16	16	0	0	0	0	0		
	Масло растительное подсолнечное	0,4	0,4	0	0,3996	0,00	3,60	0		
	Какао с молоком	180		3,67	3,19	15,82	107	1,43	397/2014	180
	Какао порошок	3	3	0,729	0,45	0,306	8,67	0		
	Сахар-песок	10	10	0,28	0,32	0,47	5,8	0,13		
	Молоко	110	110	0	0	15	56,9	0		100
	Яблоко	100 шт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	г/л	100
	Итого за полдник			10,0288	13,8556	57,5468	397,888	11,43		360
				37,56	45,15	173,03	1265,24	62,31		
7 ДЕНЬ										
Всего за 6 день										
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы манная	200		5,7041	3,3414	39,4749	208,826	1,2376	181/2005	200
	Молоко	29,5	29,5	3,0385	0,295	20	96,76	0		
	Вода	95,2	95,2	2,6656	3,0464	4	55,216	1,2376		
	Сахар-песок	71,4	71,4	0	0	0	0	0		
	Соль йодированная	15	15	0	0	15,0	56,85	0		
	Пряник	0,3	0,3	0	0	0	0	0		
	Чай с сахаром	40	40	3	4,72	29,96	166,84	0	г/л	40
	Чай-заварка	180		0,06	0,02	9,99	40	0,03	392/2014	180
	Чай черный байховый	30	30	0,1	0,02	0	0,8	0	391/2014	
	Сахар-песок	0,3	0,3	0	0	0,99	0,6	0,04		
	Вода	10	10	0	0	9	38	0		
	Итого за завтрак	150	150	0	0	16,05	64,5	37,5	г/л	150
2 ЗАВТРАК	Итого за завтрак	150	150	0	0	16,05	64,5	37,5	г/л	150
	Итого за завтрак	150	150	8,7641	8,0814	95,4749	480,166	38,7676		570
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/4		1,59	4,6	8,18	84,68	23,06	88/2005	204
	Капуста белокочанная свежая	43	33,3	0,61	0	1,6	9,52	15,3		
	Картофель	40	31	0,6	0	4,9	23,1	6		
	Морковь	13,3	10	0,13	0	0,69	3,5	0,5		
	Лук репчатый	10	8	0,1	0	0,66	3,3	0,8		
	Томатная паста	1,3	1,3	0,05	0	0,19	1,02	0,45		
	Масло растительное подсолнечное	4	4	0	4	0	36	0		
	Соль йодированная	1,3	1,3	0	0	0	0	0		
	Вода	160	160	0	0	0	0	0		
	Сметана	4	4	0,1	0,6	0,14	8,24	0,01		
	Макаронник с мясом	190		13,44	10,94	4,22	168,75	0,4	292/2014	190
	Говядина	55	55	10,285	8,855	0	121	1,1		
	Макаронные изделия	44	44	4,532	0,484	30,36	146,96	0		
	Масло сливочное крестьянское	7	7	0,01	1,3	0,02	11,8	0		
	Яйца куриные, гр	5	5	0,635	0,575	0,035	7,85	0		
	Лук репчатый	17	14	0,196	0,028	1,15	5,74	1,4		
	Сухари панировочные	4	4	0,112	0,128	0,188	2,32	0,052		
	Соль йодированная	0,64	0,64	0	0	0	0	0		
	Сметана	7,5	7,5	0,1	0,6	0,14	8,24	0,01		
	Мука пшеничная	2,3	2,3	0,2369	0,0253	1,587	7,682	0		
	Огуцы соленые	30	33	0,369	0,03	0,48	4,89	4,5	г/л	30
	Компот из сушеных фруктов	180		0	0	19,98	104	0,24	376/2014	180

ПОЛДНИК	Масло сливочное "Крестьянское"		5,65	5,65	0,0452	4,09625	0,07345	37,3465	0					
	сахар-песок		0,3	0,3	0	0	9	38	0					
	соль йодированная		0,24	0,24	0	0	0	0	0					
	Пюре картофельное	110			1,09	3,36	5,73	58,45	6,21	312/2005			110	
	картофель		125,4	94	0,6	0	4,9	23,1	6					
	молоко		17,4	16,5	0,462	0,528	0,7755	9,57	0,2145					
	соль йодированная		0,5	0,5	0	0	0	0	0					
	Масло сливочное "Крестьянское"		3,9	3,9	0,0312	2,8275	0,0507	25,779	0					
	Компот из сушеных фруктов	180			0	0	19,98	104	0,24	376/2014			180	
	сухофрукты(смесь)		18	45	0	0	0	28,2	0,04					
	сахар-песок		14,4	14,4	0	0	19,98	75,8	0					
	кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0,2					
	Хлеб ржаной	20			1,32	0,24	6,84	36,2	0				20	
	Хлеб пшеничный йодированный	30			0	0,9	14,94	78,6	0				30	
	Итого за обед		30	30	23,78	27,94	83,02	720,59	16,31				650	
Макаронны отварные с сыром	150			9,6	13,4	45,8	346,3	1,8	204/2005			150		
Макаронные изделия		42	42	2,9	0,4	30,0	138,6	0,0						
Масло сливочное		6	6	0	5,994	0	53,94	0						
Сыр российский		24	24	2,99	3,77	0	46,8	0,364						
Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107	1,43	397/2014			180		
Какао порошок		3	3	0,729	0,45	0,306	8,67	0						
сахар-песок		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8	0,13						
Молоко		110	110	0	0	15	56,9	0						
Итого за полдник				9,66	13,394	55,798	386,34	1,824				330		
Всего за 8 день				40,61	52,84	220,26	1565,98	56,90						
9 ДЕНЬ														
каша жидкая молочная из пшениной														
ЗАВТРАК														
крупы	200			7,7	3,3	40,3	209,9	1,2	182/2005			200		
крупа пшениная		38	38	2,1	0,3	21,1	97,4	0						
сахар-песок		15,20	15,2	0	0	14,8	57,4	0						
соль		0,3	0,3	0	0	0	0	0						
Молоко		95	95	2,66	3,04	4	55,1	1,235						
Печенье	30			2,25	3,54	22,47	125,13	0				30		
Чай с сахаром	180			0	0	9,12	38,6	0,04	392/2014			180		
чай черный байховый		0,3	0,3	0	0	0,12	0,6	0,04	391/2014					
вода		150	150	0	0	0	0	0						
сахар-песок		10	10	0	0	0	0	0						
2 ЗАВТРАК														
Сок фруктовый в ассортименте	150			150	150	0	9	0						
Итого за завтрак				0	0	16,05	64,5	37,5				150		
СУП картофельный с крупой	200			9,95	6,84	87,94	438,13	38,74				560		
картофель				0,93	4,6	6,39	74,14	7,31	86/2016			200		
морковь		80	60	0,6	0	4,9	23,1	6						
лук репчатый		10	8	0,13	0	0,69	3,5	0,5						
Масло растительное подсолнечное		9,6	8	0,1	0	0,66	3,3	0,8						
соль йодированная		2	2	0	4	0	36	0						
вода		1,3	1,3	0	0	0	0	0						
вода		150	150	0	0	0	0	0						
Крупа пшено		4	4	0,1	0,6	0,14	8,24	0,01						
Котлеты, рубленые из птицы	65			8,29	16,2	7,13	208,3	0,765	305/2014			65		
Куриные окорочка/ цыпленок-бройлер				8,228	7,084	0	96,8	0,88						
хлеб пшеничный				11	11	0,33	28,82	0						
вода				16	16	0	0	0						
Сухари панировочные				6	6	0,18	2,988	15,72	0					

Соль йодированная		0,6	0,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Масло сливочное "Крестьянское"		7	7	0,056	5,075	0,091	0	0	0	0	0	0	
Икра свекольная	110			2,0357	8,2917	25,9326	185,3	15,13	75/2005			110	
Свекла		105,3	82,5	1,2375	0,0825	7,26	34,65	8,25					
Лук репчатый		23	19,3	0	19,2421	0	173,121	0					
Томатная паста		11	11	0,528	0	2,09	11,22	4,95					
Масло растительное подсолнечное		8,3	8,3	0	8,2917	0,00	74,62	0					
сахар-песок		1,3	1,3	0	0	19,98	75,8	0					
соль йодированная		1	1	0	0	0	0	0					
Компот из сушеных фруктов	180			0	0	19,98	104	0,24	376/2014			180	
сухофрукты(смесь)		18	45	0	0	0	28,2	0,04					
сахар-песок		14,4	14,4	0	0	19,98	75,8	0					
вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0					
кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0					
Хлеб ржаной	20			1,32	0,24	0	36,2	0	г/л			20	
Хлеб пшеничный йодированный	30			0	0,9	14,94	78,6	0	г/л			30	
Итого за обед		30	30	12,58	30,23	74,37	686,54	23,45				605	
пирожки печеные слобые с фаршем	100			9,8	16,1	34,1	224,9	0,6	406/2005			100	
картофельным с луком	45			9,6	14,1	9,1	202,9	0,6	467/2005				
картофель		54,4	39,6	7,667	6,601	0	90,2	0,82					
лук репчатый		14	11,7	0,33	0,06	2,10	9,90	1,25					
Масло растительное подсолнечное		1,8	1,8	0	2	0,00	17,98	0					
соль йодированная		0,45	0,45	0	0	0	0	0					
тесто дрожжевое	64			9,6	14,1	9,1	202,9	0,6	405/2005				
мука пшеничная		41	41	4,223	0,451	28,29	136,94	0					
сахар-песок		2,9	2,9	0	0	9	38	0					
Масло сливочное "Крестьянское"		4,4	4,4	0,0352	3,19	0,0572	29,084	0					

ПОЛДНИК

	Сахар-песок		14,4	14,4	0	0	19,98	75,8	0	0		
	Вода		182,7	182,7	0	0	0	0	0	0		
	Кислота лимонная		0,18	0,18	0	0	0	0	0,2	0		
	Хлеб ржаной	20	20	20	1,32	0,24	0	36,2	0	0	g/lп	20
	Хлеб пшеничный йодированный	30	30	30	2,31	0,9	14,94	78,6	0	0	g/lп	30
	Итого за обед				25,64	21,52	75,61	672,02	11,33	301/2013		644
	Запеканка из творога	80			14,828	10,815	28,6395	271,737	0,654	223/2005		80
	яйца куриные, гр		2,4	2,4	0,508	0,46	0,028	6,28	0	0		
	сахар-песок		4,8	4,8	0	0	6,5868	25,014	0	0		
	крупа манная		3,60	3,6	2,4	0,2	18,00	22,40	0	0		
	сухари панировочный		2,4	2,4	0,2472	0,0264	1,666	8,016	0	0		
	соль		0,8	0,8	0	0	0	0	0	0		
	Сметана		2,4	2,4	1,518	0,1056	3,35	20,72	0	0		
	Масло сливочное "Крестьянское"		2,4	2,4	0,0192	1,74	0,03	15,86	0	0		
	Молоко стуженое		20	20	0	19,98	0,00	179,80	0	0		
	Творог		56,4	55,2	12,696	16,008	0	198,72	0,4	0		
	Печенье	30			2,25	3,54	22,47	125,13	0	0	g/lп	30
	Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	107	1,43	397/2014		180
	какао порошок		3	3	0,729	0,45	0,306	8,67	0	0		
	сахар-песок		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8	0,13	0		
	Молоко		110	110	0	0	15	56,9	0	0		
	Итого за полдник				18,498	14,005	44,4595	378,737	2,084			290
	Итого за 10 дней				54,4	43,2	223,5	1568,7	29,7			
	Среднее значение за 1 день				419,711	450,920	2020,45	14044,55	553,804			
	Среднее значение за 1 день				41,97	45,09	202,05	1404,46	55,38			

Объем блюда по приемам пищи (норма)	400	600	250
Всего за 10 дней	5398	6297	3183
Среднее значение за 1 день	539,8	629,7	318,3