

Утверждаю:
Директор ГБОУ ООШ №2
г.о. Октябрьск



Михайловская Н.Н.
« 19 » января 2024г.

**10 - ти дневное меню
для детей структурного подразделения «Детский сад №2» государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения Самарской области основной общеобразовательной
школы №2 городского округа Октябрьск Самарской области
(с 12 – ти часовым пребыванием)**

Согласовано
с родительским комитетом
СП «Детский сад №2»
ГБОУ ООШ г.о. Октябрьск
Ожогина А.В.
« 19 » 01 2024г.

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд 1 день	Выход	Пищевые вещества (г)						Энерг.ценность	
		г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал
		(1-3л.)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет
	Завтрак									
330	1. Каши рассыпчатая гречневая	130-160	5,13	6,31	3,63	4,47	23,03	28,34	145,23	178,75
	крупя гречневая	42-52								
	вода	63-78								
	выход	120-140								
	масло сливочное	5-5								
	сахар	5-5								
415	2. Кофейный напиток с молоком сгущённым	150-180	2,150	2,650	1,460	1,790	15,500	18,830	84,000	102,000
	кофейный напиток	1-2								
	молоко сгущённое	28-34								
	вода	150-180								
1	3. Бутерброд с маслом	45-55	2,76	3,37	8,49	10,38	16,44	20,10	153,00	187,00
	масло сливочное	5-5								
	хлеб пшеничный/батон	40-50								
	Итого завтрак		10,04	12,33	13,58	16,64	54,97	67,27	382,23	467,75
	Второй завтрак									
418 п./без обработки	1. Соки фруктовые	200	1,000	1,000	0,000	0,000	20,200	20,200	84,400	84,400
	соки	200								
п./без обработки	2. Печенье/Вафля	25-25	1,850	1,850	2,500	2,500	19,050	19,050	101,500	101,500
	печенье	25-25								
	Итого второй завтрак		2,85	2,85	2,50	2,50	39,25	39,25	185,90	185,90
	Обед									
32	1. Салат из свеклы с сыром	40-60	1,96	2,94	3,80	5,70	2,85	4,28	53,12	79,68
	свекла	42-62								
	сыр российский	6,5-10								
	масло растительное	2-3								
95	2. Суп с рыбными консервами	180-200	5,41	6,01	5,44	6,05	9,27	10,30	108,00	120,00
	консервы рыбные в собственном соку	26-29								
	картофель	60-67								
	морковь	12,6-14								
	лук репчатый	6,3-7								
	крупя рисовая/перловка	3,6-4								
	масло сливочное	2,7-3								
	бульон или вода	144-160								

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд 1 день	Выход	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность	
		г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал
		(1-3л.)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет
п/ф промышленного производства	3. Голубцы ленивые Вкусные	51	7,68	7,68	5,58	5,58	3,34	3,34	94,24	94,24
	<i>филе грудки куриное</i>	30,19								
	<i>крупа рисовая</i>	6,2								
	<i>капуста белокочанная</i>	18,6								
	<i>лук репчатый</i>	1,55								
	<i>жир сырец куриный</i>	4,96								
	<i>соль пищевая поваренная йодированная</i>	0,5								
	<i>масса полуфабриката</i>	62								
372	соус сметанный	15-30	0,200	0,400	0,700	1,500	0,900	1,760	11,100	22,200
	<i>сметана</i>	4-8								
	<i>мука пшеничная</i>	1,1-2,2								
	<i>вода или отвар</i>	11-22								
	<i>соль</i>	0,1-0,2								
321	4. Картофельное пюре	130-150	2,650	3,060	4,160	4,800	17,712	20,440	119,160	137,000
	<i>картофель</i>	148-171								
	<i>молоко</i>	21-24								
	<i>масло сливочное</i>	4-7								
390	5. Компот из свежих плодов	150-180	0,120	0,140	0,120	0,140	17,910	21,500	73,200	87,840
	<i>яблоки</i>	34,5-45,4								
	<i>вода</i>	129-172								
	<i>сахар</i>	15-20								
	<i>лимонная кислота</i>	0,15-0,2								
п./ без обработки	6. Хлеб ржаной	40-50	2,64	3,30	0,48	0,60	13,36	16,70	69,60	87,00
	<i>Итого обед</i>		20,66	23,53	20,28	24,37	65,34	78,32	528,42	627,96
	Уплотненный полдник									
57 п./без обработки	1. Икра кабачковая для детского	30-50	0,360	0,600	1,420	2,362	2,310	3,850	23,000	38,332
	<i>икра кабачковая для детского питания</i>	31-52								
229	2. Омлет натуральный	85	7,520	7,520	13,460	13,460	1,510	1,510	157,000	157,000
	<i>яйцо</i>	1½								
	<i>молоко</i>	23								
	<i>масса омлетной смеси</i>	83								
	<i>масса готового омлета</i>	80								
	<i>масло сливочное</i>	5								
420 п./без обработки	3. Кисломолочный продукт	150-180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75,00	90,00
	<i>кефир</i>	155-185								
	<i>ряженка</i>	155-185								
	<i>простокваша</i>	155-185								
	<i>ацидофилин</i>	162-194								
	<i>йогурт молочный натуральный</i>	155-185								
	<i>снежок</i>	155-185								
	<i>сахар</i>	5-5								
п./без обработки	4. Хлеб пшеничный	30-40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,50	94,00
	<i>Итого уплотненный полдник</i>		14,60	16,50	18,93	20,72	24,31	31,88	325,50	379,33
	Сумма калорий за день		48,15	55,21	55,29	64,23	183,87	216,72	1422,05	1660,94

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд 2 день	Выход	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность	
		г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал
		(1-3л.)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет
	Завтрак									
251	1. Замеканка из творога	50-100	9,070	18,140	6,730	13,410	10,580	21,130	139,200	277,400
	творог	47-94								
	крупа манная	3-6								
	сахар	4-8								
	яйцо	1/20-1/10								
	масло сливочное	2-4								
	сметана	2-4								
369	2. Соус молочный (сладкий)	15-30	0,300	0,600	0,700	1,360	2,000	3,980	15,200	30,400
	молоко	7,5-15								
	масло сливочное	0,7-1,3								
	мука пшеничная	7-13								
	вода	7,5-15								
	сахар	1,2-2								
416	2. Какао с молоком	150-180	3,150	3,670	2,720	3,190	12,960	15,820	89,000	107,000
	какао порошок	1,2-1,5								
	сахар	7-9								
	молоко	92-110								
	вода	75-80								
3	3. Бутерброд с сыром	40-55	4,730	6,680	6,880	8,450	14,560	19,390	139,000	180,000
	сыр российский	8-13								
	масло сливочное	3-3								
	хлеб пшеничный/батон	30-40								
	Итого завтрак		17,250	29,090	17,030	26,410	40,100	60,320	382,400	594,800
	Второй завтрак									
420 п./без обработки	1. Кисломолочный продукт	150-180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00
	кефир	155-185								
	ряженка	155-185								
	простокваша	155-185								
	ацидофилин	162-194								
	йогурт молочный натуральный	155-185								
	снежок	155-185								
	сахар	5-5								
	Итого второй завтрак		4,350	5,220	3,750	4,500	6,300	7,560	76,000	92,000
	Обед									
11	1. Салат из репчатого лука	30-50	0,400	0,670	1,860	3,090	2,340	3,900	27,630	46,050
	лук репчатый	36-60								
	масло растительное	2-3								
91	2. Суп картофельный с клецками на бульоне из птицы, детский	150-180	1,258	1,510	2,058	2,470	7,283	8,740	52,350	62,820
	картофель	40-48								
	морковь	7,5-9								
	лук репчатый	7,5-9								
	масло растительное	1,7-2								
	бульон/вода	112,5-135								
60	бульон из птицы, детский	112,5-135	0,580	0,700	0,082	0,100	0,000	0,000	3,318	4,000
	курицы потрошенные 1 категории	16,5-20								
	охлажденные									
	масса отварной птицы без кожи	15-18								
	вода	99,5-120								
	лук репчатый	1,2-1,5								
	морковь	1,2-1,5								
	соль	0,7-1								

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд 2 день	Выход	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность	
		г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал
		(1-3л.)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет
128	3. Клецки мучные	30-60	3,130	6,260	2,589	5,178	15,310	30,620	97,500	195,000
	мука пшеничная	9,5-19								
	масло сливочное	1,1-2,2								
	вода	16,25-32,5								
	яйцо	1/5-1/4								
	соль поваренная йодированная	0,4-0,8								
309	4. Макароны с печенью или мясом	120-150	11,690	14,350	5,390	6,860	27,090	33,759	204,000	254,060
	печень	50-62								
	или говядина (котлетное мясо)	74-91,9	13,650	16,809	8,750	10,996	25,040	31,256	234,000	291,560
	масло сливочное	3-3,75								
	масса готовых отварных продуктов	34-42,18								
	макароны	33-41,25								
	лук репчатый	13-15,9								
	масло сливочное	2-2,8								
	яйца	1/10-1/9								
	сахар	3-3,75								
	масса полуфабриката	140-175,31								
54-4соус-2020	5. Соус сметанный натуральный	10-15	0,290	0,440	1,650	2,480	0,990	0,990	27,920	27,920
	мука пшеничная высшего сорта	0,5-0,75								
	сметана	10-15								
	масло сливочное	0,5-0,75								
	соль пищевая поваренная йодированная	0,05-0,1								
59	6. Кисель	180-200	1,30	1,36	0,00	0,00	28,94	29,02	115,10	116,19
	концентрат киселя	24-25								
	сахар	8-10								
	вода	170-190								
п./ без обработки	7. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000
	Итого обед		21,288	28,590	14,109	20,778	95,313	123,729	597,418	793,040
	Уплотненный полдник									
271	1. Биточки рыбные запечённые	80-95	10,693	12,690	3,760	5,950	7,982	12,144	108,000	128,250
	рыба	65-78								
	хлеб пшеничный/батон	14,6-17,4								
	молоко/вода	20-23,75								
	масса полуфабриката	92-145,6								
	масло сливочное	4-4,8								
46	2. Винегрет овощной	60-80	0,820	1,100	3,710	4,950	5,070	6,760	56,880	75,840
	картофель	21-27								
	свекла	15-20								
	морковь	11-15								
	огурцы соленые	15-20								
	или зеленый горошек	15-20								
	лук репчатый	11-14								
	масло растительное	4-5								
412	3. Чай с лимоном	150/7-180/10	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29,00	41,00
	чай -заварка № 410 (мл)	1-1								
	сахар	7-10								
	лимон свежий	3,5-8								
	вода	130-150								
п./без обработки	4. Хлеб пшеничный	30-40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,50	94,00
386	5. Фрукты и ягоды свежие	140	0,56	0,56	0,56	0,56	13,72	13,72	61,60	61,60
	яблоки	114	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00
	груши	111	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	46,00	46,00
389	мандарин	135	0,80	0,80	0,20	0,20	22,47	22,47	93,00	93,00
	бананы	167	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95,00	95,00
	Итого уплотненный полдник		14,513	17,630	8,340	11,880	48,362	62,144	325,980	400,690
	Сумма калорий за день		57,401	80,530	43,229	63,568	190,075	253,753	1381,798	1880,530

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд 3 день	Выход	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность	
		г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал
		(1-3л.)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет
	Завтрак									
182	1. Каши жидкая молочная манная	130-150	1,950	2,250	3,102	3,580	17,099	19,730	104,000	120,000
	крупа манная	18,6-21,5								
	молоко	106,6-123								
	масса готовой каши	121-140								
	масло сливочное	5-5								
	сахар	5-5								
	соль поваренная йодированная	0,3-0,4								
414	2. Кофейный напиток с молоком	150-180	2,340	2,850	2,000	2,410	10,630	14,360	70,000	91,000
	кофейный напиток	1-2								
	сахар	7-10								
	молоко	75-90								
	вода	90-108								
1	3. Бутерброд с маслом	45-55	2,76	3,37	8,49	10,38	16,44	20,10	153,00	187,00
	масло сливочное	5-5								
	хлеб пшеничный/батон	40-50								
	Итого завтрак		7,046	8,468	13,595	16,370	44,169	54,190	327,000	398,000
	Второй завтрак									
418 п./без обработки	1. Соки фруктовые	200	1,000	1,000	0,000	0,000	20,200	20,200	84,400	84,400
	соки	200								
п./без обработки	2. Печеньё/Вафля	25-25	1,850	1,850	2,500	2,500	19,050	19,050	101,500	101,500
	печеньё	25-25								
	Итого второй завтрак		2,850	2,850	2,500	2,500	39,250	39,250	185,900	185,900
	Обед									
10	1. Салат из зеленого горошка консервированного	45-60	1,300	1,800	2,300	3,100	2,800	3,700	37,600	50,200
	горошек зеленый консервированный	66-88								
	масло растительное	2-3								
89	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	180-200	4,780	5,130	3,730	4,140	11,120	12,350	97,000	108,000
	картофель	96-107								
	морковь	9-10								
	лук репчатый	9-10								
	томатное пюре	2								
	масло растительное	2-2								
	бульон или вода	126-140								
129	3. Фрикадельки мясные	20-25	3,180	3,975	2,020	2,525	0,160	0,200	34,120	42,650
	говядина	31-39								
	лук репчатый	2-3								
	вода	2-3								
	яйцо	1/6-1/5								
	соль поваренная йодированная	0,2								
п/ф промышленного производства	4. Котлеты Особые	51	13,020	13,020	5,270	5,270	2,170	2,170	108,500	108,500
	говядина	26								
	мясо кур с кожей	16								
	хлеб пшеничный	5,9								
	вода	2,7								
	лук репчатый	4,9								
	жир - сырец куриный	3								
	сухари панировочные	3,3								
	соль поваренная пищевая	0,2								
	масса полуфабриката	62								

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда 3 день	Выход	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность	
		г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал
		(1-3л.)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет
362	5. Рагу овощное (3-й вариант)	145-180	2,470	3,360	5,640	7,690	13,190	17,990	113,390	154,620
	картофель	56-77								
	морковь	26-36								
	лук репчатый	13-17								
	репа	28-39								
	капуста белокочанная свежая	33-45								
	масло сливочное	5-7								
372	соус сметанный	15-30	0,200	0,400	0,700	1,500	0,900	1,760	11,100	22,200
	сметана	4-7,5								
	мука пшеничная	1,1-2,25								
	вода или отвар	11,25-22,5								
	соль	0,1-0,2								
394	6. Компот из сушеных фруктов	150-180	0,250	0,440	0,015	0,020	20,830	27,770	84,750	113,000
	фрукты сушеные (смесь)	22-27								
	сахар	9-10								
	вода	150-180								
п./ без обработки	7. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000
	Итого обед		27,840	31,425	20,155	24,845	64,530	82,640	556,060	686,170
	Уплотненный полдник									
227	1. Яйцо вареное	40	5,080	5,080	4,600	4,600	0,280	0,280	63,000	63,000
	яйцо	1 шт.								
420 п./без обработки	2. Кисломолочный продукт	150-180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75,00	90,00
	кефир	155-185								
	ряженка	155-185								
	простокваша	155-185								
	ацидофилин	162-194								
	йогурт молочный натуральный	155-185								
	снежок	155-185								
	сахар	5-5								
441	2. Ватрушка с творогом	105	4,000	4,000	5,700	5,700	13,100	13,100	205,000	205,000
	мука пшеничная	30								
	молоко	50								
	яйцо	1/4								
	творог	25								
	сахар	10								
	масло растительное	2								
	масло сливочное	3								
	дрожжи	2								
	выход	80								
501	фарш творожный	25	4,265	4,265	8,660	8,660	2,560	2,560	46,825	46,825
	творог	23								
	яйца	1/6								
	сахар	1								
	мука пшеничная	1								
	ванилин	0,0025								
386	4. Фрукты и ягоды свежие	140	0,56	0,56	0,56	0,56	13,72	13,72	61,60	61,60
	яблоки	114	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00
	груши	111	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	46,00	46,00
389	мандарин	135	0,80	0,80	0,20	0,20	22,47	22,47	93,00	93,00
	бананы	167	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95,00	95,00
	Итого уплотненный полдник		18,255	19,125	23,270	24,020	35,660	36,860	451,425	466,425
	Сумма калорий за день		55,991	61,868	59,520	67,735	183,609	212,940	1520,385	1736,495

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд 4 день	Выход	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	
		г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал
		(1-3л.)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет
	Завтрак									
100	1. Суп молочный с макаронными изделиями	130-150	3,735	4,310	3,388	3,910	12,246	14,130	94,380	108,900
	молоко	91-105								
	вода	39-45								
	вермишель, фигурные изделия, макароны	10,4-17								
	сахар	0,9-1								
	масло сливочное	1,7-2								
416	2. Какао с молоком	150-180	3,150	3,670	2,720	3,190	12,960	15,820	89,000	107,000
	какао порошок	1,2-1,5								
	сахар	7-9								
	молоко	92-110								
	вода	75-80								
3	3. Бутерброд сыром	40-50	4,730	6,070	6,880	7,680	14,560	17,620	139,000	163,630
	сыр российский	8-8								
	масло сливочное	3-3								
	хлеб пшеничный/батон	30-40								
	Итого завтрак		11,615	14,050	12,988	14,780	39,766	47,570	322,380	379,530
	Второй завтрак									
420 п./без обработки	1. Кисломолочный продукт	150-180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00
	кефир	155-185								
	ряженка	155-185								
	простокваша	155-185								
	ацидофилин	162-194								
	йогурт молочный натуральный	155-185								
	снежок	155-185								
	ряженка	155-185								
	сахар	5-5								
	Итого второй завтрак		4,350	5,220	3,750	4,500	6,300	7,560	76,000	92,000
	Обед									
34	1. Салат из свеклы	45-60	0,640	0,850	2,740	3,650	3,760	5,020	42,250	56,340
	свекла	55-73								
	масло растительное	3-4								
82	2. Рассольник ленинградский	180-200	1,510	1,680	3,680	4,090	11,950	13,270	86,940	96,600
	на бульоне из птицы, детский									
	картофель	72-80								
	крупы (перловая, пшеничная, рисовая или овсяная)	3,6-4								
	морковь	9-10								
	лук репчатый	4,3-4,8								
	огурцы соленые	12-13,4								
	бульон или вода	130-150								
60	бульон из птицы, детский	130-150	0,674	0,950	0,096	0,150	0,000	0,000	3,851	5,500
	курицы потрошенные 1 категории	19-24								
	охлажденные									
	масса отварной птицы без кожи	17-21								
	вода	116-133								
	лук репчатый	1,4-1,5								
	морковь	1,5-1,5								
	соль	0,9-1								

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд 4 день	Выход	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	
		г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал
		(1-3л.)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет
54-16м-2020	3. Печень говяжья по - строгановски	60-80	10,100	13,500	9,400	12,500	4,000	5,300	141,900	189,200
	печень говяжья	58-78								
	мука пшеничная высшего сорта	1-1,3								
	сметана	20-27								
	масло сливочное	1-1,3								
	масло подсолнечное	5-7								
	соль поваренная йодированная	0,9-1								
	вода	22-29								
332	4. Рис отварной	100-120	2,43	2,92	3,58	4,30	24,46	29,35	139,80	167,76
	крупа рисовая	29-35								
	масло сливочное	5-5								
	соль пищевая поваренная йодированная	0,05-0,1								
59	5. Кисель	180-200	1,30	1,36	0,00	0,00	28,94	29,02	115,10	116,19
	концентрат киселя	24-25								
	сахар	8-10								
	вода	170-190								
п./ без обработки	6. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000
	Итого обед		19,294	24,560	19,976	25,290	86,470	98,660	599,441	718,590
	Уплотненный полдник									
261	1. Рыба тушеная с овощами	60-80	5,740	7,660	2,890	3,850	1,540	2,200	55,000	74,000
	рыба	38-51								
	вода	13-17								
	морковь	21-28								
	томатное пюре	2								
	лук репчатый	8-11								
	масло растительное	3-4								
	масса тушеной рыбы	30-40								
143	2. Капуста тушеная	120	2,256	2,256	4,452	4,452	11,388	11,388	94,800	94,800
	капуста свежая	166								
	масло растительное	5								
	томатное пюре	5								
	морковь	8,4								
	лук репчатый	11								
	мука пшеничная	2,4								
	сахар	3,6								
412	3. Чай с лимоном	150/7-180/10	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29,00	41,00
	чай -заварка № 410 (мл)	1-1								
	сахар	7-10								
	лимон свежий	3,5-8								
	вода	130-150								
п./ без обработки	4. Хлеб пшеничный	30-40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,50	94,00
	Итого уплотненный полдник		10,436	13,196	7,652	8,722	34,518	43,108	249,300	303,800
	Сумма калорий за день		45,695	57,026	44,366	53,292	167,054	196,898	1247,121	1493,920

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд 5 день	Выход	Пищевые вещества (г)						Энерг.ценность	
		г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал
		(1-3л.)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет
	Завтрак									
243	1. Вареники ленивые из творога	57-95	9,550	15,910	4,690	7,810	9,330	15,550	117,650	196,080
	творог	48-79								
	мука пшеничная	20-25								
	сахар	3,4-5,6								
	яйцо	1/6-1/3								
	соль	0,1-0,2								
244	2. Вареники ленивые отварные	65-105	8,870	14,790	4,450	7,420	13,940	24,830	131,000	225,000
	вареники ленивые (полуфабрикат)	57-95								
	масса отварных вареников	60-100								
	масло сливочное	5-5								
	или сахар	5-5								
54-4соус-2020	3. Соус сметанный натуральный	10-20	0,300	0,600	1,650	3,300	0,660	1,320	18,610	37,220
	мука пшеничная высшего сор	0,5-1								
	сметана	10-20								
	масло сливочное	0,5-1								
	соль поваренная йодированная	0,03-0,06								
414	4. Кофейный напиток с молоком	150-180	2,340	2,850	2,000	2,410	10,630	14,360	70,000	91,000
	кофейный напиток	1,5-2								
	сахар	7-10								
	молоко	75-90								
	вода	90-108								
п./ без обработки	5. Батон нарезной	40-50	3,510	4,387	1,740	2,175	23,990	29,987	122,270	153,375
	батон нарезной	40-50								
	Итого завтрак		15,400	23,147	8,430	12,395	43,950	59,897	309,920	440,455
	Второй завтрак									
420 п./без обработки	1. Кисломолочный продукт	150-180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75,00	90,00
	кефир	155-185								
	ряженка	155-185								
	простокваша	155-185								
	ацидофилин	162-194								
	йогурт молочный натуральный	155-185								
	снежок	155-185								
	сахар	5-5								
п./без обработки	2. Печенье/Вафля	25-25	1,850	1,850	2,500	2,500	19,050	19,050	101,500	101,500
	печенье	25-25								
	Итого второй завтрак		6,200	7,070	6,250	7,000	25,050	26,250	176,500	191,500
	Обед									
20	1. Салат из соленых огурцов с луком	30-40	0,260	0,350	1,530	2,040	0,790	1,050	17,940	23,920
	огурцы соленые	33-44								
	лук репчатый	5-7								
	масло растительное	1,5-2								
73	2. Ци из свежей капусты с картофелем	150-200	1,041	1,390	2,933	3,910	5,091	6,790	50,850	67,800
	капуста белокачанная	37,5-50								
	картофель	24,2-32								
	морковь	9,2-13								
	лук репчатый	7,5-10								
	томатное пюре	2								
	масло растительное	3,3-4								
	бульон или вода	120-160								

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд 5 день	Выход	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность	
		г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал
		(1-3л.)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет
276	3. Жаркое по - домашнему	150-180	11,340	12,600	9,000	11,200	17,812	22,320	197,156	230,490
	говядина	75-90								
	картофель	114,4-143								
	лук репчатый	7,5-9								
	морковь	7,5-9								
	масло сливочное	2,8-4								
	соль поваренная йодированная	0,75-1,1								
394	4. Компот из сушеных фруктов	150-180	0,250	0,440	0,015	0,020	20,830	27,770	84,750	113,000
	фрукты сушеные (смесь)	22-27								
	сахар	9-10								
	вода	150-180								
п./ без обработки	5. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000
	Итого обед		15,531	18,080	13,958	17,770	57,883	74,630	420,296	522,210
	Уплотненный полдник									
54-16к-2020	1. Каша "Дружба"	120-150	2,845	3,700	4,399	5,500	15,199	19,000	113,760	142,200
	крупа рисовая	8,7-11								
	крупа пшеничная	6,5-8								
	молоко	61,2-76,5								
	масло сливочное	3-3,7								
	сахар	1,8-2,2								
	соль поваренная йодированная	0,32-0,4								
	вода	42-52,5								
437	2. Пирожок печеный из дрожжевого теста	60-80	16,480	21,980	13,340	17,790	45,390	60,520	383,550	511,410
	морковный с яйцом	40-60	1,166	1,749	2,719	4,078	3,028	4,512	41,240	61,860
436	тесто дрожжевое									
	мука пшеничная в/с или 1-го сорта	47,25-63								
	сахар	2,25-3								
	масло сливочное	1,5-2								
	меланж	1/12-1/10								
	соль поваренная йодированная	0,4-0,5								
	дрожжи	1-2								
	вода/молоко	40-40								
497	фарш морковный с яйцом									
	морковь	47,3-71								
	яйца	1/3-1/2								
	сахар	0,4-0,6								
	масло сливочное	3,2-4,8								
	вода	31,5-47,2								
419	3. Молоко кипяченое	150-180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85,00	102,00
	молоко	158-189								
386	4. Фрукты и ягоды свежие	140	0,56	0,56	0,56	0,56	13,72	13,72	61,60	61,60
	яблоки	114	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00
	груши	111	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	46,00	46,00
389	манدارин	135	0,80	0,80	0,20	0,20	22,47	22,47	93,00	93,00
	бананы	167	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95,00	95,00
	Итого уплотненный полдник		25,631	33,469	25,098	32,808	84,917	106,822	685,150	879,070
	Сумма калорий за день		62,762	81,766	53,736	69,973	211,800	267,599	1591,866	2033,235

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд 6 день	Выход	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	
		г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал
		(1-3л.)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет
	Завтрак									
182	1. Каша вязкая пшеничная	110-150	2,805	3,825	2,805	3,825	20,580	28,068	118,930	162,187
	крупка пшеничная	30,8-35,6								
	сахар	5-5								
	масло сливочное	5-5								
	вода	97,5-112,5								
415	2. Кофейный напиток с молоком сгущённым	150-180	2,150	2,650	1,460	1,790	15,500	18,830	84,000	102,000
	кофейный напиток	2-3								
	молоко сгущённое	28-34								
	вода	150-180								
1	3. Бутерброд с маслом	45-55	2,75	3,37	8,49	10,38	12,79	20,10	119,00	187,00
	масло сливочное	5-5								
	хлеб пшеничный/батон	40-50								
	Итого завтрак		7,705	9,843	12,758	15,995	48,870	66,998	321,930	451,187
	Второй завтрак									
418 п.без обработки	1. Соки фруктовые	200	1,000	1,000	0,000	0,000	20,200	20,200	84,400	84,400
	сок	200								
	Итого второй завтрак		1,000	1,000	0,000	0,000	20,200	20,200	84,400	84,400
	Обед									
35	1. Салат из свеклы с зеленым горошком	45-60	0,750	1,000	1,880	2,500	3,680	4,920	34,680	46,260
	свекла	29-38								
	зеленый горошек консервированный	17-23								
	яблоки свежие	9-12								
	лук репчатый	3-4								
	масло растительное	2-3								
95	2. Суп с рыбными консервами	180-200	5,41	6,01	5,44	6,05	9,27	10,30	108,00	120,00
	консервы рыбные в собственном соку	26-29								
	картофель	60-67								
	морковь	12,6-14								
	лук репчатый	6,3-7								
	крупка рисовая/перловка	3,6-4								
	масло сливочное	2,7-3								
	бульон или вода	144-160								
п/ф промышленного производства	3. Котлеты "Сочные"	51	13,100	13,100	8,500	8,500	7,600	7,600	160,000	160,000
	мясо кур обваленное кожей	38,5								
	хлеб пшеничный	8,7								
	вода	8,7								
	жир-сырец куриный	3,1								
	соль поваренная пищевая	0,5								
	сухари панировочные	2,48								
372	соус сметанный	15-30	0,200	0,400	0,700	1,500	0,900	1,760	11,100	22,200
	сметана	4-8								
	мука пшеничная	1,1-2,2								
	вода или отвар	11-22								
	соль	0,1-0,2								

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд 6 день	Выход	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		
		г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал	
		(1-3л.)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	
321	4. Картофельное пюре	130-150	2,650	3,060	4,160	4,800	17,712	20,440	119,160	137,000	
	картофель	148-171									
	молоко	21-24									
	масло сливочное	4-7									
59	5. Кисель	150-200	1,08	1,36	0,00	0,00	24,11	29,02	95,92	116,19	
	концентрат киселя	20-25									
	сахар	10-12									
	вода	142-190									
п./ без обработки	6. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000	
	Итого обед		25,830	28,230	21,160	23,950	76,632	90,740	598,460	688,650	
	Уплотненный полдник										
57 п./без обработки	1. Икра кабачковая для детского питания	30-50	0,360	0,600	1,420	2,362	2,310	3,850	23,000	38,332	
	икра кабачковая для детского питания	31-52									
227	2. Яйцо вареное	40	5,080	5,080	4,600	4,600	0,280	0,280	63,000	63,000	
	яйцо	1 шт.									
309	3. Макарунник с печенью или мясом	120-160	11,690	15,306	5,390	7,317	27,090	36,009	204,000	270,997	
	печень	50-66,13									
	или говядина (котлетное мясо)	74-98,02	13,650	16,809	8,750	10,996	25,040	31,256	234,000	291,560	
	масло сливочное	3-4									
	масса готовых отварных продуктов	34-45									
	макаронны	33-44									
	лук репчатый	13-17									
	масло сливочное	2-3									
	яйца	1/10-1/9									
	сухари	3-4									
	масса полуфабриката	140-186									
420 п./без обработки	4. Кисломолочный продукт	150-180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	
	кефир	155-185									
	ряженка	155-185									
	простокваша	155-185									
	ацидофилин	162-194									
	йогурт молочный натуральный	155-185									
	снежок	155-185									
	сахар	5-5									
п./без обработки	5. Хлеб пшеничный	30-50	2,37	3,95	0,30	0,50	14,49	24,15	70,50	117,50	
	Итого за уплотненный ужин		23,850	30,156	15,460	19,279	50,470	71,849	436,500	581,829	
	Сумма калорий за день			58,385	69,229	49,378	59,224	196,172	249,787	1441,290	1806,066

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд 7 день	Выход	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	
		г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал
		(1-3л.)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет
	Завтрак									
251	1. Запеканка из творога	50-100	9,070	18,140	6,730	13,410	10,580	21,130	139,200	277,400
	творог	47-94								
	крупя манная	3-6								
	сахар	4-8								
	яйцо	1/20-1/10								
	масло сливочное	2-4								
	сметана	2-4								
369	2. Соус молочный (сладкий)	15-30	0,300	0,600	0,700	1,360	2,000	3,980	15,200	30,400
	молоко	7,5-15								
	масло	0,7-1,3								
	мука пшеничная	7-13								
	вода	7,5-15								
	сахар	1,2-2								
416	3. Какао с молоком	150-180	3,150	3,670	2,720	3,190	12,960	15,820	89,000	107,000
	какао порошок	1,2-1,5								
	сахар	7-9								
	молоко	92-110								
	вода	75-80								
3	4. Бутерброд с сыром	40-55	4,730	6,680	6,880	8,450	14,560	19,390	139,000	180,000
	сыр российский	8-13								
	масло сливочное	3-3								
	хлеб пшеничный/батон	30-40								
	Итого завтрак		17,250	29,090	17,030	26,410	40,100	60,320	382,400	594,800
	Второй завтрак									
420 п./без обработки	1. Кисломолочный продукт	150-180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75,00	90,00
	кефир	155-185								
	ряженка	155-185								
	простокваша	155-185								
	ацидофиллин	162-194								
	йогурт молочный натуральный	155-185								
	снежок	155-185								
	сахар	5-5								
п./без обработки	2. Печенье/Вафля	25-25	1,850	1,850	2,500	2,500	19,050	19,050	101,500	101,500
	печенье	25-25								
	Итого второй завтрак		6,200	7,070	6,250	7,000	25,050	26,250	176,500	191,500
	Обед									
46	1. Винегрет овощной	30-50	0,410	6,880	1,855	3,093	2,535	4,225	28,440	47,400
	картофель	10,5-16,8								
	свекла	7,5-12,5								
	морковь	5,5-9,35								
	огурцы соленые	5,5-9,35								
	или зеленый горошек	7,5-12,5								
	лук репчатый	5,5-9,35								
	масло растительное	2-3								
91	2. Суп картофельный с клецками	150-180	1,258	1,510	2,058	2,470	7,283	8,740	52,350	62,820
	картофель	40-48								
	морковь	7,5-9								
	лук репчатый	7,5-9								
	масло растительное	1,7-2								
	бульон/вода	112,5-135								

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд 7 день	Выход	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	
		г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал
		(1-3л.)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет
128	3. Клецки мучные	30-60	3,130	6,260	2,589	5,178	15,310	30,620	97,500	195,000
	мука пшеничная	9,5-19								
	масло сливочное	1,1-2,2								
	вода	16,25-32,5								
	яйцо	1/5-1/4								
	соль поваренная йодированная	0,4-0,8								
281	4. Зразы рыбные с яйцом	65-85	7,840	10,480	3,490	4,630	9,030	12,100	99,000	132,000
	масса рыбная котлета:	62-83								
	рыба	51-54								
	хлеб пшеничный/батон	10-13								
	молоко	11-15								
	фарш:	7-9								
	яйца	1/10-1/8								
	лук репчатый	5-6								
	масса полуфабриката:	71-94								
	мука пшеничная	2-3								
	масло растительное	3-4								
	выход готовых зраз	60-80								
	масло сливочное	5-5								
143	5. Капуста тушеная	120-160	2,256	3,338	4,452	8,930	11,388	15,338	94,800	128,000
	капуста свежая	165,6-219,7								
	масло растительное	4,8-6,4								
	томатное пюре	5								
	морковь	8,4-10,7								
	лук репчатый	10,8-13,9								
	мука пшеничная	2,4-3,2								
	сахар	3,6-4,3								
390	6. Компот из свежих плодов	150-180	0,120	0,140	0,120	0,140	17,910	21,500	73,200	87,840
	яблоки	34,5-45,4								
	вода	129-172								
	сахар	15-20								
	лимонная кислота	0,15-0,2								
п./ без обработки	7. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000
	Итого обед		17,654	31,908	15,044	25,041	76,816	109,223	514,890	740,060
	Уплотненный полдник									
302	1. Птица тушеная с овощами	60-80	5,700	7,600	2,550	3,400	2,770	3,700	54,825	73,100
	курица	37-45								
	капуста свежая	49-80								
	масло сливочное	1,5-2								
	морковь	3-4								
	лук репчатый	3-4								
	соль поваренная йодированная	0,2-0,3								
332	2. Рис отварной	110-150	2,56	3,46	3,64	4,96	22,95	31,30	134,75	184,00
	крупа рисовая	32-38								
	масло сливочное	4,5-5,2								
	соль пищевая йодированная	0,9-1								
412	3. Чай с лимоном	150/7-180/10	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29,00	41,00
	чай -заварка № 410 (мл)	1-1,5								
	сахар	7-10								
	лимон свежий	3,5-8								
	вода	130-150								
п./ без обработки	4. Хлеб пшеничный	30-40	2,37	3,16	0,30	0,40	14,49	19,32	70,50	94,00
	Итого уплотненный полдник		10,700	14,340	6,500	8,780	47,310	64,520	289,075	392,100
	Сумма калорий за день		51,804	82,408	44,824	67,231	189,276	260,313	1362,865	1918,460

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд 8 день	Выход	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность	
		г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал
		(1-3л.)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет
	Завтрак									
100	1. Суп молочный с макаронными изделиями	130-200	3,735	5,746	3,388	5,213	12,246	18,840	94,380	145,200
	молоко	91-140								
	вода	39-60								
	вермишель, фигурные изделия, макароны	10,4-22,67								
	сахар	0,9-1,33								
	масло сливочное	1,7-2,67								
414	2. Кофейный напиток с молоком	150-180	2,340	2,850	2,000	2,410	10,630	14,360	70,000	91,000
	кофейный напиток	1,5-2								
	сахар	7-10								
	молоко	75-90								
	вода	90-108								
1	3. Бутерброд с маслом	45-55	2,76	3,37	8,49	10,38	16,44	20,10	153,00	187,00
	масло сливочное	5-5								
	хлеб пшеничный/батон	40-50								
	Итого завтрак		8,831	11,964	13,881	18,003	39,316	53,300	317,380	423,200
	Второй завтрак									
418 п./без обработки	1. Соки фруктовые	200	1,000	1,000	0,000	0,000	20,200	20,200	84,400	84,400
	сок	200								
	Итого второй завтрак		1,000	1,000	0,000	0,000	20,200	20,200	84,400	84,400
	Обед									
32	1. Салат из свеклы с сыром	40-60	1,96	2,94	3,80	5,70	2,85	4,28	53,12	79,68
	свекла	42-62								
	сыр российский	6,5-10								
	масло растительное	2-3								
54-17с-2020	2. Суп из овощей на бульоне из птицы, детский	180-200	2,030	2,420	3,500	3,920	7,280	8,080	68,580	77,200
	картофель	49-54								
	горошек зеленый консервированный	8-9								
	капуста белокочанная	18-20								
	лук репчатый	9-10								
	морковь	9-10								
	масло подсолнечное	3-4								
	соль поваренная йодированная	0,9-1								
	вода/бульон	135-150								
60	бульон из птицы, детский	135-150	0,700	0,950	0,100	0,150	0,000	0,000	4,000	5,500
	курицы потрашенные 1 категории	20-24								
	охлажденные									
	масса отварной птицы без кожи	18-21								
	вода	120-133								
	лук репчатый	1,5-1,5								
	морковь	1,5-1,5								
	соль	1-1								
п/ф промышленного производства	3. Комплекты Особые	51	13,020	13,020	5,270	5,270	2,170	2,170	108,500	108,500
	говядина	26								
	мясо кур с кожей	16								
	хлеб пшеничный	5,9								
	вода	2,7								
	лук репчатый	4,9								
	жир - сырец куриный	3								
	сахари папировочные	3,3								
	соль поваренная пищевая	0,2								
	масса полуфабриката	62								

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда 8 день	Выход	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность	
		г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал
		(1-3л.)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет
362	4. Рагу овощное (3-й вариант)	145-180	2,470	3,360	5,640	7,690	13,190	17,990	113,390	154,620
	картофель	56-77								
	морковь	26-36								
	лук репчатый	13-17								
	репа	28-39								
	капуста белокочанная свежая	33-45								
	масло сливочное	5-7								
372	соус сметанный	15-30	0,200	0,400	0,700	1,500	0,900	1,760	11,100	22,200
	сметана	4-7,5								
	мука пшеничная	1,1-2,25								
	во или отвар	11,25-22,5								
	соль	0,1-0,2								
59	5. Кисель	180-200	1,30	1,36	0,00	0,00	28,94	29,02	115,10	116,19
	концентрат киселя	24-25								
	сахар	8-10								
	вода	170-190								
п./ без обработки	6. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000
	<i>Итого обед</i>		24,322	27,753	19,490	24,830	68,690	79,996	543,390	650,890
	Уплотненный полдник									
227	1. Яйцо вареное	40	5,080	5,080	4,600	4,600	0,280	0,280	63,000	63,000
	яйцо	1 шт.								
137	2. Картофель в молоке	110-150	2,438	3,324	3,721	5,074	13,328	18,174	96,800	132,000
	картофель	106-144								
	молоко	33-45								
	масло сливочное	5-5,7								
	соль пищевая поваренная йодированная	0,35-0,46								
452	3. Булочка домашняя	80-110	2,200	3,025	4,610	9,638	31,200	42,900	190,800	262,350
	сахар	5-6,8								
	меланж	1/5-1/4								
	дрожжи	1-1,4								
	масло растительное	2-3								
	масло сливочное	3-4								
	мука пшеничная	50-69								
	мука пшеничная (на подпыл)	3-4								
	молоко	50-69								
	соль пищевая поваренная йодированная	0,5-0,7								
420 п./ без обработки	4. Кисломолочный продукт	150-200	4,35	5,80	3,75	5,00	6,30	8,40	76,00	102,22
	кефир	155-205								
	ряженка	155-205								
	простокваша	155-205								
	ацидофилин	162-215								
	йогурт молочный натуральный	155-205								
	снежок	155-205								
	сахар	5-5								
	<i>Итого уплотненный полдник</i>		14,068	17,229	16,681	24,312	51,108	69,754	426,600	559,572
	Сумма калорий за день		48,221	57,946	50,052	67,145	179,314	223,250	1371,770	1718,062

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд 9 день	Выход	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность	
		г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал
		(1-3л.)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет
	Завтрак									
243	1. Вареники ленивые из творога	57-95	9,550	15,910	4,690	7,810	9,330	15,550	117,650	196,080
	<i>творог</i>	48-79								
	<i>мука пшеничная</i>	20-25								
	<i>сахар</i>	3,4-5,6								
	<i>яйцо</i>	1/6-1/3								
	<i>соль</i>	0,1-0,2								
244	2. Вареники ленивые отварные	65-105	8,870	14,790	4,450	7,420	13,940	24,830	131,000	225,000
	<i>вареники ленивые (полуфабрикат)</i>	57-95								
	<i>масса отварных вареников</i>	60-100								
	<i>масло сливочное</i>	5-5								
	<i>или сахар</i>	5-5								
54-4соус-2020	3. Соус сметанный натуральный	10-20	0,300	0,600	1,650	3,300	0,660	1,320	18,610	37,220
	<i>мука пшеничная высшего сор</i>	0,5-1								
	<i>сметана</i>	10-20								
	<i>масло сливочное</i>	0,5-1								
	<i>соль поваренная йодированная</i>	0,03-0,06								
419	4. Какао с молоком	150-180	3,150	3,670	2,720	3,190	12,960	15,820	89,000	107,000
	<i>какао порошок</i>	2-2								
	<i>сахар</i>	8-10								
	<i>молоко</i>	92-110								
	<i>вода</i>	75-80								
п./ без обработки	5. Батон нарезной	40-50	3,510	4,387	1,740	2,175	23,990	29,987	122,270	153,375
	<i>батон нарезной</i>	40-50								
	Итого завтрак		16,210	23,967	9,150	13,175	46,280	61,357	328,920	456,455
	Второй завтрак									
420 п./без обработки	1. Кисломолочный продукт	150-180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75,00	90,00
	кефир	155-185								
	<i>ряженка</i>	155-185								
	<i>простокваша</i>	155-185								
	<i>ацидофилин</i>	162-194								
	<i>йогурт молочный натуральный</i>	155-185								
	<i>снежок</i>	155-185								
	<i>сахар</i>	5-5								
п./без обработки	2. Печенье/Вафля	25-25	1,850	1,850	2,500	2,500	19,050	19,050	101,500	101,500
	<i>печенье</i>	25-25								
	Итого за второй завтрак		4,350	5,220	3,750	4,500	6,000	7,200	75,000	90,000
	Обед									
23	1. Салат из картофеля с солеными огурцами	40-60	0,800	1,200	2,040	3,000	3,960	5,940	37,160	55,740
	<i>огурцы соленые</i>	15-22,5								
	<i>картофель</i>	22-33								
	<i>морковь</i>	10-15								
	<i>лук</i>	2,5-4								
	<i>масло растительное</i>	2-3								
89	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	180-200	4,780	5,310	3,730	4,140	11,120	12,350	97,000	108,000
	<i>картофель</i>	96-107								
	<i>морковь</i>	9-10								
	<i>лук репчатый</i>	9-10								
	<i>томатное пюре</i>	2								
	<i>масло растительное</i>	2-2								
	<i>бульон/вода</i>	126-140								

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд 9 день	Выход	Пищевые вещества (г)						Энерг.ценность	
		г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал
		(1-3л.)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет
129	фрикадельки мясные	20-25	3,810	4,470	2,020	2,530	0,160	0,200	34,120	42,650
	говядина	31-39								
	лук репчатый	2-3								
	вода	2-3								
	яйцо	1/6-1/6								
	соль поваренная йодированная	0,2-0,2								
54-16м-2020	3. Печень говяжья по - строгановски	60-80	10,100	13,500	9,400	12,500	4,000	5,300	141,900	189,200
	печень говяжья	66-83								
	мука пшеничная высший сорт	1-1,3								
	сметана	20-27								
	масло сливочное	1-1,3								
	масло подсолнечное	5-7								
	соль поваренная йодированная	1-2								
	вода	22-29								
179 + таб по крупам № 1	4.Каша рассыпчатая гречневая	130-150	6,83	7,98	4,84	5,65	30,70	35,88	193,65	226,34
	крупка гречневая	36,9-41,8								
	вода	59,6-62,1								
	выход	120-140								
	масло сливочное	5,4-5,4								
394	5. Компот из сушеных фруктов	150-180	0,250	0,440	0,015	0,020	20,830	27,770	84,750	113,000
	фрукты сушеные (смесь)	22-27								
	сахар	9-10								
	вода	150-180								
п./ без обработки	6. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000
	Итого обед		29,210	36,200	22,525	28,440	84,130	104,140	658,175	821,930
	Уплотненный полдник									
271	1. Котлеты или биточки	60-80	8,020	10,640	2,820	3,760	5,990	7,670	81,000	107,000
	рыбные запеченные									
	рыба	48-65								
	хлеб пшеничный/батон	11-14								
	молоко/вода	15-20								
	масло сливочное	3-4								
143	2. Капуста тушеная	120-160	2,256	3,338	4,452	5,930	11,388	15,338	94,800	128,000
	капуста свежая	165,6-219,7								
	масло растительное	4,8-6,4								
	томатное пюре	5,3								
	морковь	8,4-10,7								
	лук репчатый	10,8-13,9								
	мука пшеничная	2,4-3,2								
	сахар	3,6-4,3								
411	3. Чай с сахаром	150/7-180/10	0,040	0,060	0,010	0,020	6,990	9,990	28,000	40,000
410	чай заварка № 410	1-1,5	0,040	0,060	0,010	0,015	0,008	0,012	0,280	0,420
	сахар	7-10								
	вода	130-150								
п./без обработки	4. Хлеб пшеничный	40-50	3,150	3,937	0,400	0,500	19,320	24,150	94,000	117,500
386	5. Фрукты и ягоды свежие	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	66,00	66,00
	яблоки	114	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00
	груши	111	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	46,00	46,00
389	мандарин	135	0,80	0,80	0,20	0,20	22,47	22,47	93,00	93,00
	бананы	167	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95,00	95,00
	Итого уплотненный полдник		14,106	18,635	8,292	10,825	58,396	71,860	364,080	458,920
	Сумма калорий за день		63,876	84,022	43,717	56,940	194,806	244,557	1426,175	1827,305

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд 10 день	Выход	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность	
		г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал
		(1-3л)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет
	Завтрак									
182	1. Каша вязкая овсяная (геркулес) с сахаром и маслом	160-210	4,050	5,390	5,690	6,380	25,250	32,020	168,000	207,000
	хлопья овсяные Геркулес	33-44								
	молоко	75-100								
	вода	48-64								
	масса каши	150-200								
	сахар	5-5								
	масло сливочное	5-5								
414	2. Кофейный напиток с молоком	150-180	2,340	2,850	2,000	2,410	10,630	14,360	70,000	91,000
	кофейный напиток	1-2								
	сахар	7-10								
	молоко	75-90								
	вода	90-108								
3	3. Бутерброд с сыром	50-60	6,070	7,284	7,680	9,216	17,620	21,144	163,630	196,356
	сыр российский	8-8								
	масло сливочное	3-3								
	хлеб пшеничный/батон	40-50								
	Итого завтрак		12,460	15,524	15,370	18,006	53,500	67,524	401,630	494,356
	Второй завтрак									
420 п./без обработки	1. Кисломолочный продукт	150-200	4,35	5,80	3,75	5,00	6,30	8,40	76,00	102,22
	кефир	155-205								
	ряженка	155-205								
	простокваша	155-205								
	ацидофиллин	162-215								
	йогурт молочный натуральный	155-205								
	снежок	155-205								
	сахар	5-5								
	Итого второй завтрак		4,350	5,800	3,750	5,000	6,300	8,400	76,000	102,222
	Обед									
11	1. Салат из репчатого лука	30-50	0,400	0,670	1,860	3,090	2,340	3,900	27,630	46,050
	лук репчатый	36-60								
	масло растительное	2-3								
54-2с-2020	2. Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150-180	1,050	1,400	3,100	4,200	6,400	8,600	58,200	77,600
	лук репчатый	7,5-10								
	морковь	9,4-12,5								
	свекла	30-40								
	картофель	16-22								
	сахар-песок	1,5-2								
	сметана	7,5-10								
	томатное пюре	4,5-6								
	капуста белокачанная	15-20								
	лавровый лист	0,03-0,04								
	масло подсолнечное	3-4								
	соль поваренная йодированная	0,2-0,3								
	вода	120-160								

№ по сборнику рецептов	Наименование блюда 10 день	Выход	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность	
		г	Б	Б	Ж	Ж	У	У	ЭЦ, ккал	ЭЦ, ккал
		(1-3л.)-(3-7л.)	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет	1-3лет	3-7лет
289,293	3. Гулли из отварного мяса	60-80	7,710	11,565	6,200	9,300	1,980	2,970	94,500	141,750
	говядина	66-88								
	соль пищевая поваренная йодированная	0,3-0,45								
	масса отварного мяса	30-45								
	морковь	9,5-14								
	лук репчатый	6-9,5								
	томатное пюре	3,4								
	масло сливочное	2-3								
	мука пшеничная	1,5-2,3								
	вода	20-30								
	масса соуса	30-45								
321	4. Картофельное пюре	130-150	2,650	3,060	4,160	4,800	17,712	20,440	119,160	137,000
	картофель	148-171								
	молоко	21-24								
	масло сливочное	4,3-7								
59	5. Кисель	180-200	1,30	1,36	0,00	0,00	28,94	29,02	115,10	116,19
	концентрат киселя	24-25								
	сахар	8-10								
	вода	170-190								
п./ без обработки	6. Хлеб ржаной	40-50	2,640	3,300	0,480	0,600	13,360	16,700	69,600	87,000
	<u>Итого обед</u>		15,750	21,355	15,800	21,990	70,732	81,630	484,190	605,590
	Уплотненный полдник									
227	1. Яйцо вареное	40	5,080	5,080	4,600	4,600	0,280	0,280	63,000	63,000
	яйцо	1 шт.								
441	2. Ватрушка с творогом	105	4,000	4,000	5,700	5,700	13,100	13,100	205,000	205,000
	мука пшеничная	30								
	молоко	50								
	яйцо	1/4								
	творог	25								
	сахар	10								
	масло растительное	2								
	масло сливочное	3								
	дрожжи	2								
	выход	80								
501	фарш творожный	25	4,265	4,265	8,660	8,660	2,560	2,560	46,825	46,825
	творог	23								
	яйца	1/6								
	сахар	1								
	мука пшеничная	1								
	ванилин	0,0025								
419	3. Молоко кипяченое	150-180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85,00	102,00
	молоко	158-189								
386	4. Фрукты и ягоды свежие	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	66,00	66,00
	яблоки	114	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00
	груши	111	0,40	0,40	0,30	0,30	10,30	10,30	46,00	46,00
389	мандалин	135	0,80	0,80	0,20	0,20	22,47	22,47	93,00	93,00
	бананы	167	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	95,00	95,00
	<u>Итого уплотненный полдник</u>		18,525	19,425	23,640	24,440	38,220	39,710	465,825	482,825
	Сумма калорий за день		51,085	62,104	58,560	69,436	168,752	197,264	1427,645	1684,993