

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Колосок» Красноармейского муниципального округа
Чувашской Республики*

Утверждено приказом
Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Колосок»
Красноармейского муниципального округа
Чувашской Республики
№ 25081 от 25.08.2023 года.

**Примерное циклическое десятидневное меню для
организации питания детей дошкольного возраста на
осенне-зимний период
с 10,5 часовым пребыванием на 2023 год**

Первый день: понедельник неделя первая

Название блюд	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша гречневая №45	сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
	гречка	30	30		5,04	1,42	24,96	134,0	
	масло сл	5	5		0,05	3,6	0,07	33,1	
	молоко	120	120		3.36	3.0	5.64	63.61	
				200	8.45	8.02	35.66	249.66	
Кофейный напиток с молоком №23	Молоко	120	120		3.36	3.0	5.64	63.61	
	Сахар	15	15		-	-	14,57	58,5	
	Кофейный напиток	2,0	2,0		0,12	0,04	1,72	7,4	
					180	3.48	3,04	21,93	129,51
Батон с маслом №3	Батон	50	50		4,0	0,45	24,95	117,5	
	масло	10	10		0,1	7,2	0,14	66,2	
				50/10	4,1	7,65	25,09	183,7	
Всего за завтрак					16.03	18.71	82,68	562,87	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок витаминизированный №507	сок	200	200		-	-	19,0	80,0	0.30 0.12 20.0
				200	-	-	19,0	80,0	
Всего за второй завтрак					-	-	19,0	80,0	
ОБЕД									
Нарезка из соленых огурцов №2	Огурцы сол	40	40		0,7	0,1	2,9	15,1	
	Растит.масло	3	3		-	3,0	-	26,9	
				40	0,7	3,10	2,9	42,0	
Суп с клецками со сметаной на курином бульоне №6	куры	30	25		3,7	3,68	0,17	48,2	
	картофель	80	70		0,98	-	11,9	52,5	
	мука	20	20		20,0	0,22	13,8	66,8	
	лук	20	15		0,17	-	1,1	4,92	
	морковь	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
	масло растит.	3	3		-	4,0	-	35,96	
	сметана	10	10		0,25	2,0	0,34	20,4	
	Масло слив	3	3		0,03	2,17	0,04	19,85	
	яйцо	1/8	4,35		0,79	0,72	0,05	9,8	
	Томат паста	3	3		0,14	-	0,57	2,97	
				250	8.08	12.67	29.27	264.89	
Жаркое подомашнему №19	Куры	115	70.15		12.8	12.9	0.49	169.06	
	Картофель	220	158.4		3.17	0.6	27.4	126.72	
	лук	20	15		0.17	-	1.1	4.92	
	Морковь	20	16		0.21	0,02	1,34	5,44	
	Масло раст	3	3		-	4,0	-	35,96	
	Масло слив	3	3		0,03	2,17	0,04	19,85	
	Томат-паста	3	3		0,14	-	0,57	2,97	
					200	16.44	21.26	30.64	383.41
Компот из сухофруктов №8	Сухофрукты	15	15		0,41	-	8,35	34,15	
	Сахар	15	15		-	-	14,57	58,5	

				180	0,41	-	22,92	92,65	
Хлеб ржаной №9	хлеб	60	60		3,55	0,6	26,9	126,0	
					3,55	0,6	26,9	126,0	
Всего за обед					29,18	37,63	112,63	908,95	
ПОЛДНИК									
Творожно-манная запеканка №49	Творог	120	120		19,2	6,0	3,6	145,2	
	Манка	10	10		1,03	0,1	6,79	32,8	
	Масло сл	5	5		0,05	3,6	0,07	33,10	
	Масло раст	3	3		-	4,0	-	35,96	
	Яйцо	1/8	1/8		0,79	0,72	0,05	9,8	
	сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
	Сгущенка	20	20		1,36	1,66	15,5	64,8	
	Сметана	4	4		0,1	0,08	0,14	8,16	
	Молоко	40	40		1,2	1,0	1,88	21,2	
					130/20	23,73	17,16	33,02	369,97
Чай сладкий №12	Чай	0,7	0,7		-	-	-	-	
	Сахар	15	15		-	-	14,57	58,5	
					180	-	-	14,57	58,5
Всего за полдник					23,73	17,16	47,59	428,47	
Итого за день:	ИТОГО:				68,94	73,5	261,90	1980,29	
Соль йодированная		6	6						

Второй день: вторник первая неделя

Название блюд	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюд а, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша манная №1	манка	30	30		3,1	0,3	20,38	98,4	
	молоко	120	120		4,5	5,25	7,05	79,5	
	Масло слив	5	5		0,05	3,6	0,07	33,1	
	сахар	5	5	200	-	-	4,99	18,95	
						7,64	9,15	32,49	229,95
Кофейный напиток с молоком №23	молоко	120	120		3,6	3,0	5,64	63,6	
	сахар	15	15		-	-	14,57	58,5	
	кофе	1,5	1,5	180	0,36	0,2	0,15	5,25	
						3,96	3,2	20,36	127,35
Батон с маслом №15	Батон	50	50		4,0	0,45	24,95	117,5	
	Масло	10	10	50/10	2,76	3,48	-	43,2	
						6,76	3,93	24,95	160,7
Всего за завтрак					18,36	16,28	77,80	518,0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок фруктовый витаминизированный №507	Сок	200	200		-	-	19,0	80,0	
					200	-	-	19,0	80,0

Всего за второй завтрак					-	-	19,0	80,0	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты №72	Масло растит	3	3		-	3,0	-	26,97	
	сахар	2	2			-	1,99	7,58	
	Морковь	72	56		0,7	0,06	4,7	19,04	
				60	0,7	3,06	6,7	53,59	
Суп гороховый на мясном бульоне №47	Говядина	13	8,9		1,66	1,4	-	19,4	
	картофель	80	70		0,98	-	11,9	52,5	
	лук	20	15		0,17	-	1,1	4,92	
	Масло слив	5	5		0,05	3,6	0,07	33,10	
	морковь	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
	Горох	30	25		4,6	0,32	3,96	62,8	
	масло растит	3	3		-	4,0	-	35,96	
	сметана 20%	10	10		0,25	2,0	0,34	20,4	
	Томат паста	3	3		0,14	-	0,57	2,97	
				250	8,04	9,9	19,22	222,0	
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе №22	Куры	150	120		18,41	15,84	-	215,82	
	Масло слив.	5	5		0,05	3,6	0,07	33,10	
	Масло растит	4	4		-	4,0	-	35,96	
	сметана	8	8		0,2	1,6	0,27	16,32	
	лук	20	15		0,17	-	1,09	4,92	
	Мука	4	4		0,4	0,044	2,76	13,36	
	Томат паста	3	3		0,14	-	0,57	2,97	
	Батон	10	10		0,08	0,09	2,9	23,5	
	Яйцо	1/8	4,35		0,79	0,72	0,05	9,8	
			80	19,68	23,38	27,0	374,37		
Макароны отварные №38	макароны	50	50		5,58	0,48	42,54	201,6	
	Масло слив	5	5		0,05	3,6	0,07	33,10	
				150	5,63	4,08	42,61	53,26	
Компот из сухофруктов №8	Сахар	15	15		-	-	14,57	58,5	
	Сухофрукты	13	13		0,38	-	7,24	30,29	
				180	0,38	-	21,81	88,79	
Хлеб ржаной	хлеб	60	60	60	3,55	0,6	26,9	126,0	
Всего за обед					37,98	41,02	144,24	918,01	
Полдник									
Пирожки с творогом №20	Мука	50	50		5,15	0,55	34,5	167,0	
	Молоко	30	30		0,84	0,75	1,35	15,9	
	сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
	Масло слив	5	5		5,05	4,1	0,07	37,04	
	Масло раст	5	5		-	5,0	-	35,96	
	Дрожжи	1	1		0,39	0,09	0,2	2,13	
	яйцо	1/8	4,35		0,79	0,72	0,05	9,8	
					7,22	10,21	41,16	286,78	
	Творог	60	60		9,6	3,0	1,8	72,6	
	Сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
	Яйцо	1/8	4,35		0,79	0,72	0,05	9,8	
			80/20	10,39	3,72	6,84	101,35		
Чай сладкий №12	Чай	0,7	0,7		-	-	-	-	

	сахар	15	15		-	-	14,57	58,5	
				180	-	-	14,57	58,5	
Всего за полдник					17,61	13,93	62,57	446,63	
Итого за день:					73,95	71,23	303,61	1962,6	4
Соль йодированная									

Третий день: среда неделя первая

Название блюд	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Витамин С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша пшённая №50	Масло слив	5	5		0,05	3,6	0,07	33,1	
	молоко	150	150		4,5	3,75	7,05	79,5	
	пшено	30	30		3,45	0,99	19,95	104,4	
	сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
					200	8,0	8,34	32,06	235,95
Какао с молоком №14	молоко	120	120		3,6	3,0	5,64	63,6	
	Сахар	15	15		-	-	14,57	58,5	
	Какао	2,0	2,0		0,12	0,04	1,72	7,4	
					180	3,72	3,0	21,93	129,5
Батон с сыром №3	Батон	50	50		4,0	0,45	24,95	117,5	
	Сыр	10	10	50/10	1,40	2,10	15,80	68,0	
						5,4	2,55	40,75	185,5
Всего за завтрак					17,12	13,89	94,74	550,95	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Свежие фрукты	Яблоко	100	100		0,38	0,38	9,3	41,8	
					100	0,38	0,38	9,3	41,8
Всего за второй завтрак					-	-	9,3	41,8	
ОБЕД									
Салат свекольный №73	Свёкла	80	64		0,96	0,06	6,0	25,2	
	Масло растит	3	3		-	2,99	-	26,97	
	сахар	2	2	60	-	-	1,99	7,58	
						0,96	3,05	7,99	59,75
Суп картофельный с вермишелью со сметаной на мясном бульоне №79	Куры	14	9,8		1,66	1,67	0,06	21,9	
	Масло растит	3	3		-	1,99	-	17,98	
	сметана	10	10		0,25	2,0	0,34	20,4	
	картофель	80	70		0,72	0,14	0,2	28,8	
	Вермишель	15	15		0,72	0,04	1,88	10,8	
	Лук	20	15		0,14	-	0,9	4,1	
	морковь	20	16		0,19	0,01	1,2	5,0	
	Томат паста	3	3		0,14	-	0,57	2,97	
	Масло слив	5	5		0,64	0,04	1,3	8,0	
					250	5,12	10,15	25,79	213,97
Говядина		120	90		13,95	12,0	-	180,75	

Картофельная запеканка с мясом с томатно-сметанным соусом №48	Масло слив	5	5		0,02	1,45	0,03	13,24	
	Масло раст.	3	3		-	2,99	-	26,97	
	Мука	4	4		0,4	0,04	2,76	13,36	
	Лук репчат.	20	16		0,2	-	1,82	8,2	
	Морковь	20	15		0,31	0,2	2,0	8,16	
	Томат-паста	3	3		0,14	-	0,57	2,97	
	Сметана	10	10		0,25	2,0	0,34	20,40	
	Молоко	50	50		1,5	1,75	2,35	26,5	
	Яйцо	1/8	4,35		0,79	0,72	0,05	9,8	
				150/20	24,13	27,89	35,81	485,01	
Компот из сухофруктов №8	Сухофрукт	13	13		0,41	-	8,35	34,15	
	сахар	15	15	180	-	-	14,57	58,5	
					0,41	-	22,92	92,65	
Хлеб ржаной №9	хлеб	60	60	60	3,55	0,6	26,9	126,0	
					3,55	0,6	26,9	126,0	
Всего за обед					34,17	41,69	119,41	977,38	
ПОЛДНИК									
Каша рисовая №69	Рис	30	30		1,89	0,27	21,33	97,08	
	молоко	120	120		3,36	3,0	5,4	63,6	
	Масло слив	5	5		0,05	3,60	0,02	29,36	
	Сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
				200	5,3	6,87	31,51	210,26	
Чай сладкий №21	Чай	0,7	0,7		-	-	-	-	
	Сахар	15	15		-	-	14,57	58,5	
				180	-	-	14,57	58,5	
Всего за полдник					5,3	6,87	46,08	268,76	
Итого за день:					56,59	62,45	269,53	1838,89	
Соль йодированная		6	6						

Четвертый день: четверг неделя первая

Название блюд	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная №60	молоко	120	120		3,6	3,0	5,64	63,6	
	сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
	Масло слив	5	5		0,05	3,6	0,07	33,1	
	пшеничная	30	30		3,3	0,36	17,49	100,5	
				200	6,95	6,96	28,19	216,15	
Какао с молоком №14	молоко	120	120		3,6	3,0	5,64	63,6	
	сахар	15	15		-	-	14,57	58,5	
	Какао-порошок	1,5	1,5		0,36	0,23	0,15	5,25	
				180	3,96	3,23	20,36	147,71	

Батон с маслом №15	Батон	50	50		4,0	0,45	24,95	117,5	
	Масло	10	10		2,76	3,48	-	43,2	
				50/10	6,76	3,93	24,95	160,7	
Всего за завтрак				17,67	14,12	73,50	524,56		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок витаминизированный №507	Сок	200	200		-	-	19,0	80,0	
				200	-	-	19,0	80,0	
Всего за второй завтрак					-	-	19,0	80,0	
ОБЕД									
Салат морковный № 46	морковь	72	56		0,55	-	3,35	15,6	
	Растит.масло	3	3		-	2,81	-	26,16	
	сахар	2	2		-	-	1,91	7,8	
				60	0,55	2,81	5,26	49,56	
Борщ из свежей капусты со сметаной на кур.бульоне №34	Куры	14	9,8		1,78	1,8	0,07	23,62	
	капуста	60	48		0,86	0,05	2,26	12,96	
	морковь	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
	картофель	80	70		0,98	-	11,9	52,5	
	Лук	15	12		0,17	-	1,1	4,92	
	Масло растит	3	3		0,03	2,16	0,01	17,61	
	сметана	10	10		0,25	2,0	0,34	20,40	
	свекла	60	48		0,72	0,05	4,8	20,16	
	Томат паста	3	3		0,14	-	0,57	2,97	
			250	5,14	6,08	22,39	160,58		
Картофельное пюре №35	картофель	200	150		3,0	0,6	25,95	120,0	
	Масло слив	5	5		0,05	3,6	0,07	33,10	
	молоко	50	50		1,5	1,75	2,35	26,5	
				150	4,55	5,95	28,37	179,6	
Рыбные биточки №36	Масло сливоч	3	3		0,03	2,16	0,01	17,61	
	Масло растит.	3	3		-	4,0	-	35,96	
	Томат паста	10	10		0,04	-	0,34	14,0	
	молоко	20	20		0,6	0,5	0,94	10,6	
	рыба	120	92,4		15,3	2,03	-	79,46	
	яйцо	1/8	4,35		0,79	0,72	0,05	9,8	
	Лук репчатый	15	12		0,17	-	1,1	4,92	
	батон	10	10		0,8	0,09	2,9	23,5	
			70	17,73	9,5	5,34	195,85		
Кисель витаминизированный №37	кисель	25	25		0,06	-	18,46	73,6	
	сахар	10	10		-	-	9,98	37,9	
				180	0,06	-	28,44	115,5	0,035
Хлеб ржаной №9	хлеб	60	60		3,55	0,6	26,9	126,0	
				60	3,55	0,6	26,9	126,0	
Всего за обед				31,6	24,94	117,9	832,13		
ПОЛДНИК									
	Масло сливоч	5	5		0,05	3,6	0,02	29,36	

Отварная вермишель с маслом и яйцом №38, 39	яйцо	1/2	30	30	3,18	2,9	0,18	39,25	
	вермишель	50	50	100	5,58	0,54	42,54	201,6	
					8,81	7,04	42,74	270,21	
Чай сладкий №12	чай	0,7	0,7		-	-	-	-	
	сахар	15	15		-	-	14,57	58,5	
				180	-	-	14,57	58,5	
Всего за полдник					8,81	7,04	57,31	329,71	
Итого за день:					58,08	46,1	267,71	1766,40	
Соль йодированная		6	6						

Пятый день: пятница первая неделя

	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша рисовая №50	молоко	120	120		3,36	3,0	5,4	63,6	
	сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
	рис	30	30		2,4	0,3	21,42	99,0	
	масло слив	5	5		0,05	3,6	0,07	33,1	
					200	5,81	6,9	31,88	214,65
Кофейный напиток с молоком №23	молоко	120	120		3,36	3,0	5,64	63,6	
	Сахар	15	15		-	-	14,57	58,5	
	Кофе	2,0	2,0		0,12	0,04	1,7	7,4	
					180	3,48	3,04	21,91	129,5
Батон с сыром №3	Батон	50	50		4,0	0,45	24,95	117,5	
	Сыр	10	10		0,1	7,2	0,14	66,2	
				50/10	4,1	7,65	25,09	183,7	
Всего за завтрак				13,3 9	17,59	78,88	527,85		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Свежие фрукты №16	Яблоко	100	100		0,38	0,38	9,3	41,8	
				100	0,38	0,38	9,3	41,8	
Всего за второй завтрак					0,38	0,38	9,3	41,8	
ОБЕД									
Салат из отварной свеклы №25	свекла	70	56		0,84	0,06	5,6	23,52	
	сахар	2	2		-	-	1,99	7,58	
	Масло растит	3	3		-	4,0	-	35,96	
					60	0,84	4,06	7,59	67,06
Щи из свежей капусты со	куры	14	9,8		1,78	1,8	0,07	23,62	
	картофель	80	70		0,98	-	11,9	52,5	
	капуста	60	48		0,86	0,05	2,26	12,96	

сметаной на курином бульоне №42	морковь	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
	лук	15	12		0,17	-	1,1	4,92	
	Масло растит	3	3		-	4,0	-	35,96	
	Сметана 20%	10	10		0,25	2,0	0,34	20,40	
	Томат паста	3	3		0,14	-	0,57	2,97	
				250	4,39	7,87	17,58	158,77	
Гуляш из говядины №53	говядина	100	75		13,95	12,0	-	180,5	
	Масло слив	3	3		0,03	2,16	0,01	17,61	
	Масло растит	3	3		-	4,0	-	35,96	
	мука	4	4		0,4	0,04	2,76	13,36	
	Томат паста	3	3		0,14	-	0,57	2,97	
	Лук репчат	20	16		0,2	-	1,82	8,2	
	морковь	30	24		0,31	0,2	2,0	8,16	
				80	15,03	18,4	7,16	266,76	
Отварная гречка №54	гречка	50	50		5,3	0,68	23,25	125,28	
	Масло слив	5	5		0,05	3,6	0,07	33,10	
				120	5,35	4,28	23,32	158,38	
Компот из сухофруктов №8	сухофрукты	13	13		0,38	-	7,24	30,29	
	Сахар	15	15		-	-	14,57	58,5	
				180	0,38	-	21,81	88,79	
Хлеб ржаной №9	хлеб	60	60		2,95	0,6	26,9	126,0	
					60	2,95	0,6	26,9	126,0
Всего за обед					28,94	35,21	104,36	865,76	
ПОЛДНИК									
Печенье (пряники)	Печенье (пряники)	60	60		6,07	6,37	31,59	207,74	
					60	6,07	6,37	31,59	207,74
Молоко кипяченое №30	Молоко	180	180		5,8	5,0	9,6	108,0	
					180	5,8	5,0	9,6	108,0
Всего за полдник					11,87	11,37	41,19	315,74	
Итого за день:					57,58	64,55	233,73	1751,15	
Соль йодированная		6	6						

Шестой день: понедельник вторая неделя

Название блюд	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюд а, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша гречневая №45	гречка	30	30		5,04	1,42	24,96	134,0	
	сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
	Масло слив	5	5		0,05	3,6	0,08	33,10	
	молоко	120	120		3,36	3,0	5,64	63,61	
				200	8,45	8,02	35,66	249,66	

Какао с молоком №14	молоко	120	120		3,6	3,0	5,64	63,6	
	сахар	15	15		-	-	14,57	58,5	
	какао	2,0	2,0		0,5	0,3	0,2	5,8	
				180	4,1	3,3	20,41	127,9	
Батон с маслом №3	батон	50	50		4,0	0,45	24,95	117,5	
	масло	10	10		0,1	7,2	0,14	66,2	
				50/10	4,1	7,65	25,09	183,7	
Всего за завтрак					16,65	18,97	81,16	561,26	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок витаминизированный №507	Сок	200	200		-	-	19,0	80,0	
				200	-	-	19,0	80,0	
Всего за второй завтрак					-	-	19,0	80,0	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты №56	капуста	65	50		0,9	0,05	2,35	13,5	
	морковь	15	11,7		0,15	0,01	0,98	4,0	
	Масло раст	3	3		-	4,0	-	35,96	
	Сахар	3	3		-	-	2,0	7,58	
				60	1,05	4,06	5,33	61,04	
Бульон куриный с гречками №10	куры	14	9,8		1,78	1,8	0,07	23,62	
	Масло растит	3	3		-	1,99	-	17,98	
	Масло слив	3	3		0,03	2,16	0,01	17,61	
	лук	15	12		0,17	-	1,1	4,92	
	морковь	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
	батон	15	15		1,2	0,14	7,49	35,25	
	Томат паста	3	3		0,14	-	0,57	2,97	
			250	3,53	6,11	10,58	107,79		
Голубцы ленивые №58	куры	115	80,05		14,56	14,73	0,56	192,92	
	Масло слив.	3	3		0,03	2,17	0,04	19,85	
	Масло раст.	3	3		-	4,0	-	35,96	
	Рис	20	20		1,4	0,2	14,28	66,0	
	морковь	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
	Яйцо	1/8	1/8		0,79	0,72	0,05	9,8	
	Лук	20	16		0,2	-	1,82	8,2	
	Капуста	80	60		2,88	0,16	7,52	43,2	
	мука	5	5		0,5	0,01	3,5	16,7	
	Томат паста	5	5		0,14	-	0,57	2,97	
			80	20,71	22,1	29,68	401,04		
Макаронные отварные №38	макаронные	50	50		5,58	0,48	42,54	201,6	
	Масло слив	5	5		0,05	3,6	0,07	33,10	
				150	5,63	4,08	42,61	234,7	
Компот из сухофруктов №8	сухофрукты	13	13		0,38	-	7,24	30,29	
	Сахар	15	15		-	-	14,57	58,5	
				180	0,38	-	21,81	88,79	
Хлеб ржаной №9	хлеб	60	60		2,95	0,6	26,9	126,0	
					2,95	0,6	26,9	126,0	
Всего за обед				60	34,25	36,95	136,91	1017,71	

ПОЛДНИК									
Сырники творожные со сгущенкой №5	Творог	100	100		12,0	8,0	3,0	141,0	
	Манка.	10	10		0,95	0,07	6,8	32,8	
	Масло слив	5	5		0,05	3,6	0,02	29,36	
	яйцо	1/8	1/8		0,72	0,77	0,02	10,16	
	Масло раст	3	3		-	4,0	-	35,96	
	Сахар	10	10		-	-	9,98	37,9	
	Сгущенка	20	20		1,36	1,66	15,5	64,8	
	Мука	4	4		0,4	0,04	2,76	13,36	
80/20					15,48	18,11	38,05	365,34	
Чай сладкий №12	Сахар	15	15		-	-	14,57	58,5	
	Чай	0,7	0,7		-	-	-	-	
	180					15,48	18,11	14,57	58,5
Всего за полдник					24,49	16,45	52,62	423,84	
Итого за день:					75,39	72,37	289,69	2082,81	
Соль йодированная		6	6						

Седьмой день: вторник вторая неделя

Название блюд	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша пшеничная №50	пшено	30	30		3,45	0,99	19,95	104,4	
	Молоко	150	150		4,5	5,25	7,05	79,5	
	Масло слив	5	5		0,05	3,6	0,07	33,10	
	Сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
200					8,0	9,84	32,06	235,95	
Кофейный напиток с молоком №23	молоко	120	120		3,6	3,0	5,64	63,6	
	Сахар	15	15		-	-	14,57	58,5	
	кофе	1,6	1,6		0,04	-	-	-	
180					3,64	3,0	20,21	122,10	
Батон с сыром №15	Батон	50	50		4,0	0,45	24,95	117,5	
	Сыр	10	10		2,76	2,9	0,18	43,2	
50/10					6,76	3,35	25,13	160,7	
Всего за завтрак					18,4	16,19	77,40	518,75	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок витаминизированный №507	Сок	200	200		-	-	19,0	80,0	
				200	-	-	19,0	80,0	
Всего за второй завтрак					-	-	19,0	80,0	
ОБЕД									
	морковь	72	56		0,55	-	3,35	15,6	
	Масло растит	5	5		-	2,81	-	26,16	

Салат морковный №46	сахар	3	3		-	-	1,99	7,80	
					60	0,55	2,81	5,34	49,56
Рассольник со сметаной на мясном бульоне №57	картофель	80	70		0,98	-	11,9	52,5	
	Масло раст..	3	3		-	4,0	-	35,96	
	Масло слив	3	3		0,03	2,16	0,01	17,61	
	Лук репч	20	16		0,2	-	1,82	8,2	
	Морковь	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
	говядина	30	25		3,48	8,75	-	87,25	
	Огурцы сол	15	13,95		0,1	-	0,22	1,81	
	рис	10	10		0,7	0,1	7,14	33,0	
	сметана	10	10		0,25	2,0	0,34	20,4	
	Томат паста	3	3		0,14	-	0,57	2,97	
				250	6,09	17,03	23,34	265,14	
Гуляш из говядины №53	Говядина	100	75		13,95	12,0	-	180,5	
	Масло слив	3	3		0,03	2,16	0,01	17,61	
	Масло раст	3	3		-	4,0	-	35,96	
	Морковь	30	24		0,31	0,2	2,0	8,16	
	мука	4	4		0,4	0,04	2,76	13,36	
	Лук	20	16		0,2	-	1,82	8,2	
	Томат паста	3	3		0,14	-	0,58	2,97	
					70	15,03	18,4	7,16	266,76
Картофельное пюре №35	картофель	220	165		3,3	0,66	28,54	132,0	
	Масло слив.	5	5		0,05	3,6	0,07	33,1	
	молоко	50	50		1,5	1,75	2,35	26,5	
					150	4,85	6,01	30,96	191,6
Кисель №37	кисель	25	25		1,3	-	16,09	66,2	
	сахар	10	10		-	-	9,98	37,9	
					180	1,3	-	26,07	104,10
Хлеб ржаной №9	хлеб	60	60		3,35	0,6	26,9	126,0	
						3,35	0,6	26,9	126,0
Всего за обед					31,17	44,85	119,7	1003,16	
ПОЛДНИК									
Пирожки повидлом №68	Масло слив.	2	2		0,02	1,29	0,01	10,54	
	молоко	30	30		0,84	0,75	1,35	15,9	
	Масло раст	3	3		-	2,81	-	26,16	
	яйцо	1/8	4,35		0,36	0,38	0,01	5,08	
	мука	50	50		4,65	0,50	34,85	62,0	
	дрожжи	3	3		-	-	-	-	
	сахар	5	5		-	-	4,76	19,5	
	повидло	20	20		3,0	1,25	0,75	3,25	
				80/20	8,87	6,98	41,73	142,43	
Чай сладкий №12	сахар	15	15		-	-	14,57	58,5	
	Чай	0,7	0,7	180	-	-	-	-	
						-	-	14,57	58,5
Всего за полдник					8,87	6,98	56,30	200,93	
Итого за день:					58,44	68,02	272,4	1802,84	
							7		

Соль йодированная		6	6						
-------------------	--	---	---	--	--	--	--	--	--

Восьмой день: среда неделя вторая

Название блюд	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша рисовая №69	рис	30	30		2,1	0,3	21,42	99	
	молоко	120	120		3,6	3,0	5,64	63,6	
	сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
	масло сливоч	5	5		0,05	3,6	0,07	33,1	
					200	5,75	6,9	32,12	214,65
Кофейный напиток с молоком №23	молоко	120	120		3,6	3,0	5,64	63,6	
	Сахар	15	15		-	-	14,57	58,5	
	Кофейный напиток	2,0	2,0		0,12	0,04	1,7	7,4	
					180	3,72	3,0	21,91	129,5
Батон с сыром №15	батон	50	50		4,0	0,45	24,95	117,5	
	сыр	10	10		2,76	2,9	0,18	43,2	
				50/10	6,76	3,35	25,13	160,7	
Всего за завтрак				16,23	13,25	79,16	504,85		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Фрукты свежие №16	яблоко	100	100		0,38	0,38	9,3	41,8	
Всего за второй завтрак				100	0,38	0,38	9,3	41,8	
ОБЕД									
Салат из свежей капусты №56	морковь	15	11,7		0,15	0,01	0,98	4,0	
	Капуста	65	50		0,9	0,05	2,35	13,5	
	сахар	3	3		-	-	2,0	7,58	
	Масло растит	3	3		-	4,0	-	35,96	
					60	0,73	3,06	6,69	53,55
Суп молочно – полевой №78	Молоко	100	100		3,0	2,5	4,7	53,0	
	Масло раст	3	3		-	4,0	-	35,96	
	Масло слив	5	5		0,05	3,6	0,02	29,36	
	Картофель	80	70		0,98	-	11,9	52,5	
	Пшено	10	10		1,0	0,22	6,54	33,0	
	Лук	20	15		0,17	-	1,1	4,92	
	Морковь	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
	Том паста	3	3		0,14	-	0,57	2,97	
				250	5,55	10,34	26,17	217,15	
Азу из курицы №67	Куры	115	70,15		12,8	12,9	0,49	169,0	
	Мука	4	4		0,4	0,04	2,76	13,36	
	Масло слив	3	3		0,03	2,16	0,01	17,61	
	Масло раст	3	3		-	4,0	-	35,96	
	Лук	20	16		0,2	-	1,82	8,2	
	Огурец сол	15	13,95		0,1	-	0,22	1,81	
	Морковь	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
Томат паста	3	3		0,14	-	0,57	2,97		

				70	13,88	19,12	7,21	254,35	
Гречка отварная №54	Гречка	50	50		5,3	0,78	26,28	139,2	
	Масло слив	5	5		0,05	3,6	0,07	36,7	
				150	5,35	4,38	26,35	175,9	
Компот из сухофруктов №8	Сахар	15	15		-	-	14,57	58,5	
	Сухофрукты	13	13		0,38	-	7,24	30,29	
				180	0,38	-	21,81	88,79	
Хлеб ржаной №9	хлеб	60	60	60	3,55	0,6	26,9	126,0	
					3,55	0,6	26,9	126,0	
Всего за обед					29,44	37,5	115,13	914,09	
ПОЛДНИК									
Каша пшенная №50	Пшено	30	30		3,45	0,99	19,95	104,4	
	Молоко	120	120		3,6	3,0	5,64	63,6	
	Масло слив	5	5		0,05	3,6	0,07	33,10	
	сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
				200	7,1	7,59	30,65	220,05	
Чай сладкий №12	сахар	15	15		-	-	14,57	58,5	
	Чай	0,7	0,7		-	-	-	-	
				180	-	-	14,57	58,5	
Всего за полдник					7,1	7,59	75,22	278,55	
Итого за день:					53,15	58,72	278,81	1739,29	
Соль йодированная		6	6						

Девятый день: четверг вторая неделя

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша «Дружба» №65	Рис	15	15		1,05	0,15	10,71	49,50	
	пшено	15	15		1,73	0,49	9,98	52,2	
	молоко	150	150		4,5	5,25	7,05	79,5	
	Масло слив	5	5		0,05	3,6	0,07	33,10	
	сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
				200	7,33	9,49	32,8	233,25	
Какао с молоком №14	молоко	120	120		3,6	3,0	5,64	63,6	
	сахар	15	15		-	-	14,57	58,5	
	Какао	2,0	2,0	180	0,5	0,3	0,2	5,8	
					4,1	3,3	20,41	127,9	
Батон с маслом №15	Батон	50	50		4,0	0,45	24,95	117,5	
	Масло	10	10	50/10	1,40	2,10	15,80	68,0	
					5,4	2,55	40,75	185,5	
Всего за завтрак					16,83	15,34	93,96	546,65	
	Яблоко	100	100		0,8	0,8	19,6	96,0	

Фрукты свежие №16				100	0,8	0,8	19,6	96,0	
Всего за второй завтрак					0,8	0,8	19,6	96,0	
ОБЕД									
Салат витаминный №80	Капуста	50	40		0,72	0,04	1,88	10,8	
	морковь	15	12		0,1	0,01	1,0	4,08	
	Растит.масло	3	3		-	2,99	-	26,97	
	яблоко	18	15,4		0,06	0,06	1,5	4,0	
	сахар	3	3		-	-	2,99	11,37	
				60	0,88	3,1	7,37	57,22	
Суп рыбный №62	Рыба	30	30		3,48	0,09	-	15,0	
	Масло раст.	3	3		-	4,0	-	35,96	
	Масло слив	3	3		0,03	2,16	0,01	17,61	
	сметана	10	10		0,25	2,0	0,34	20,40	
	картофель	80	70		0,98	-	11,9	52,5	
	Лук репчатый	20	15		0,17	-	1,1	4,92	
	морковь	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
	Томат паста	3	3		0,14	-	0,57	2,97	
	Рис	10	10		0,6	0,08	5,53	2,0	
				250	5,86	8,35	20,79	180,8	
Картофельно - рыбная запеканка №63	рыба	130	100		15,9	0,9	-	72,0	
	Катофель	220	158,4		3,17	0,6	27,4	126,72	
	Молоко	50	50		1,5	1,75	2,35	26,5	
	Масло сл	5	5		0,05	3,6	0,07	33,10	
	Масло раст	4	4		-	4,0	-	35,96	
	Сметана	5	5		0,08	0,6	0,1	6,12	
	Морковь	20	16		0,2	0,02	1,68	6,8	
	Лук	20	16		0,2	-	1,4	6,59	
	мука	4	4		0,4	0,04	2,76	13,36	
	яйцо	1/8	4,35		0,79	0,72	0,05	9,8	
				200	22,29	12,23	35,81	336,95	
Компот из сухофруктов №8	сухофрукты	13	13		0,38	-	7,24	30,29	
	сахар	15	15		-	-	14,57	58,50	
				180	0,38	-	21,81	88,79	
Хлеб ржаной №95	хлеб	60	60	60	3,55	0,6	26,9	126,0	
					3,55	0,6	26,9	126,0	
Всего за обед					32,96	12,83	112,68	789,76	
ПОЛДНИК									
Суп молочный с вермишелью №13	Вермишель	30	30		27,9	0,24	21,27	100,8	
	молоко	150	150		4,5	5,25	7,05	79,5	
	Масло слив	5	5		0,05	3,6	0,02	29,36	
	сахар	5	5		-	-	4,99	19,95	
				200	32,45	9,09	33,33	229,61	
Чай сладкий №12	чай	0,7	0,7		-	-	-	-	
	сахар	15	15		-	-	14,57	58,50	
				180	-	-	14,57	58,50	
Всего за полдник					32,45	9,09	47,9	288,11	
Итого за день:					83,04	38,06	274,14	1720,5	2
Соль йодированная		6	6						

Десятый день: пятница вторая неделя

Название блюд	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
ЗАВТРАК									
Каша геркулесовая №40	молоко	120	120		3,6	3,0	7,05	79,5	
	геркулес	30	30		3,3	1,86	15,03	91,5	
	Масло слив.	5	5		0,05	3,6	0,07	33,10	
	сахар	5	5		-	-	4,99	18,95	
				200	6,95	8,46	27,14	223,05	
Кофейный напиток с молоком №23	молоко	120	120		3,6	3,0	5,64	63,6	
	Сахар	15	15		-	-	14,97	56,85	
	кофе	2,0	2,0		0,12	0,04	1,7	7,4	
				180	3,72	3,04	22,31	127,85	
Хлеб пшеничный с маслом №3	Батон	50	50		4,02	0,45	24,95	117,5	
	масло	10	10		0,1	7,2	0,14	66,2	
				50/10	4,12	7,65	25,09	183,7	
Всего за завтрак					14,79	19,15	74,54	534,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок витаминизированный №507	СОК	200	200		-	-	19,0	80,0	
				200	-	-	19,0	80,0	
					-	-	19,0	80,0	
ОБЕД									
Салат морковный №46	морковь	72	56		0,55	-	3,35	15,6	
	Масло растит	5	5		-	2,81	-	26,16	
	сахар	2	2		-	-	1,91	7,8	
				60	0,55	2,81	5,26	49,56	
Суп свекольник со сметаной на курином бульоне №66	картофель	80	70		0,98	-	11,9	52,5	
	свекла	70	56		0,84	0,06	5,6	23,52	
	лук	15	12		0,17	-	1,1	4,92	
	морковь	20	16		0,21	0,02	1,34	5,44	
	Мясо кур	30	25		3,7	3,68	0,14	48,2	
	Сметана 20%	10	10		0,25	2,0	0,34	20,4	
	Масло растит	3	3		-	4,0	-	35,96	
	Масло слив	3	3		0,03	2,16	0,01	17,61	
	Томат паста	3	3		0,14	-	0,57	2,97	
				250	6,29	9,76	20,99	193,91	
Куриная котлета №77	Мясо кури	100	75		12,74	12,88	0,49	168,7	
	Масло слив	5	5		0,05	3,6	0,07	33,10	
	Масло растит	3	3		-	4,0	-	35,96	
	молоко	20	20		0,6	0,5	0,94	10,6	
	батон	10	10		0,8	0,09	4,99	23,5	
	мука	4	4		0,4	0,04	2,76	13,36	
	яйцо	1/8	4,35		0,79	0,72	0,05	9,8	
	Лук репчатый	20	16		0,2	-	1,82	8,2	
	Томат-паста	3	3		0,14	-	0,57	2,97	
				80	15,72	21,83	11,69	306,19	
Отварной рис №76	рис	50	50		4,2	0,6	42,84	198,0	
	Масло слив	5	5		0,05	3,6	0,07	33,10	
				150	4,25	4,2	42,91	231,10	
	Сухофрукты	13	13		0,38	-	7,24	30,29	
	сахар	15	15		-	-	14,57	58,50	

Компот из сухофруктов №8				180	0,38	-	21,81	88,79	
Хлеб ржаной №9	хлеб	60	60		3,55	0,6	26,9	126,0	
				60	3,55	0,6	26,9	126,0	
Всего за обед					30,74	39,20	129,56	995,55	
ПОЛДНИК									
Печенье(пряники)	Печенье(пряники)	60	60		6,07	6,37	31,59	207,74	
				60	6,07	6,37	31,59	207,74	
Молоко кипяченое №30	молоко	180	180		5,8	5,0	9,6	108,0	
				180	5,8	5,0	9,6	108,0	
Всего за полдник					11,87	11,37	41,19	315,74	
Итого за день:					57,40	69,72	264,29	1925,49	
Соль йодированная		6	6						