

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад «Пилеш»
Цивильского района Чувашской Республики
_____ Д.Н.Ильина
Приказ № 47 от 06. 05. 2022 год

**Примерное десятидневное меню
с 10- часовым пребыванием детей
в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет
в МБДОУ «Детский сад «Пилеш»
Цивильского района Чувашской Республики**

РАЗРАБОТАНО В СООТВЕТСТВИИ С САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИМИ ПРАВИЛАМИ И НОРМАМИ
САНПИН 2.3/2.4.3590-20 «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ
ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»



2022 ГОД

1 день (с 1 до 3 лет)

Название блюд	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Макароны отварные с тертым сыром № 98	масло слив.	4	4						
	макароны	40	40						
	сыр	10	10						
				150	7,48	7,71	34,93	243,08	
Кофейный напиток №155	сахар	14	14						
	кофейный напиток	2,5	2,5						
				180	-	-	13,86	53,06	
Батон с маслом №134	масло слив.	5	5						
	батон	30	30						
				30/5	2,32	4,2	14,65	102,65	
	Всего за завтрак			365	9,8	11,91	63,47	398,79	
Второй завтрак									
Сок фруктовый № 160	сок	150	150						
				150	0,45	-	13,5	57,0	3,0
Фрукты свежие №86,89,87	яблоко	110	96,8						
				96,8	0,38	0,38	9,48	43,56	12,58
	Всего за второй завтрак			246,8	0,83	0,38	22,98	100,56	
Обед									
Салат витаминный № 175 (салат из квашеной капусты с луком № 165)	масло раст.	2	2						
	сахар	1	1						
	яблоко	18	15,4						
	капуста	25	19,5						
	морковь	15	11,7						
				45	0,71	3,08	5,92	52,93	11,35
Суп гороховый на мясном бульоне №190	говядина б/к	10	8,9						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	2	2						
	горох	5	4,97						
	картофель	30	22,5						
	лук репчатый	10	8						
	морковь	15	12						
				150	3,45	4,29	7,89	83,79	6,1
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе №63,80	говядина б/к	60	54,6						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	1	1						
	молоко	15	15						
	сметана	5	5						
	яйцо	1/8	4,35						
	мука	4	4						
	лук репчатый	10	8						
	томат. паста	3	3						
батон	5	5							
				70	11,71	11,92	6,09	169,21	0,81
Картофельное пюре №6	масло слив.	3	3						
	молоко	20	20						
	картофель	170	127,5						
				110	3,13	3,31	21,38	129,6	25,76

Напиток из свежих фруктов витаминизированный №153	сахар	12	12						
	фрукты	22	19,3						
	витамин «С»	0,035	0,035						
				150	0,07	0,07	12,71	55,38	1,73
Хлеб ржаной №130	хлеб ржаной	40	40						
				40	1,96	0,4	18,4	82,0	
	Всего за обед			555	24,07	22,07	72,39	572,9	
<u>Полдник</u>									
Рагу овощное № 119	масло слив.	5	5						
	масло раст.	5	5						
	молоко	30	30						
	картофель	80	60						
	капуста	160	128						
	лук репчатый	10	8						
	морковь	39	32						
	зел. горошек	39	39						
				180	5,82	8,66	23,15	198,78	82,14
Чай с лимоном №149	чай	0,6	0,6						
	сахар	10	10						
	лимон	5	3						
				150	0,12	0,01	10,0	38,89	1,2
Батон №133	батон	40	40						
				40	3,08	1,2	19,6	92,8	
	Всего за полдник			370	9,02	9,87	52,75	330,47	
Итого за день:			1536,8	43,72	44,23	211,59	1402,72		
Соль йодированная		4	4						

2 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Пудинг творожный с изюмом ,со сладким соусом №23, № 77	масло слив.	1	1						
	масло раст.	1	1						
	молоко	40/20	40/20						
	творог	100	100						
	яйцо	1/3	11,31						
	мука	4	4						
	манка	7	7						
	сахар	4	4						
	изюм	10	10						
				150/20	20,65	14,8	34,9	348,97	0,78
Какао с молоком №20	какао	1,5	1,5						
	молоко	150	150						
	сахар	12	12						
				200	4,68	5,14	19,47	140,08	1,95
Батон с маслом №134	батон	20	20						
	масло слив.	5	5						
				30/5	2,32	4,2	14,65	102,65	
	Всего за завтрак			375	27,65	24,14	69,02	591,7	
Второй завтрак									
Сок фруктовый № 160	сок	150	150						
				150	0,45	-	13,5	57,0	3,0
	Всего за второй завтрак			150	0,45	-	13,5	57,0	
Обед									
Салат морковный №173 (Салат из отварной свеклы № 174)	масло раст.	2	2						
	сахар	1	1						
	морковь	55	44						
				45	0,57	2,02	4,15	73,25	2,2
Суп с клецками со сметаной на курином бульоне №207	куры	15	9,15						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	1	1						
	сметана	8	8						
	яйцо	1/8	4,35						
	мука	20	20						
	картофель	30	22,5						
	лук репчатый	10	8						
морковь	15	12							
				150	4,59	5,28	15,03	129,23	5,92
Голубцы ленивые №45	куры	100	61						
	масло слив.	3	3						
	масло раст.	1	1						
	сметана	5	5						
	яйцо	1/4	8,7						
	мука.	4	4						
	рис	10	10						
	капуста	160	128						
	лук репчатый	10	8						
томат. паста	3	3							
				150	15,58	15,07	16,42	277,93	58,41
Компот из с/фр. витаминизированный №159	сахар	10	10						
	сухофрукты	10	10						
	витамин «С»	0,035	0,035						
				150	0,18	-	15,4	60,5	0,35

Хлеб ржаной №130	хлеб ржаной	40	40						
				40	1,96	0,4	18,4	82,0	
	Всего за обед			535	22,88	22,77	69,4	622,91	
Полдник									
Вермишель в молоке № 96	масло слив.	6	6						
	молоко	160	160						
	вермишель	10	10						
	сахар	5	5						
				180	5,52	8,55	19,44	185,11	2,08
Кисель №151	кисель	10	10						
	сахар	10	10						
				150	0,09	-	24,96	86, 8	
Батон №133	батон	40	40						
				40	3,08	1,2	19, 6	92,8	
	Всего за полдник			370	8,69	9,75	64,0	364,71	
ИТОГО за день:				1430,0	59,67	56,66	215,92	1636,32	
Соль йодированная		4	4						

3 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во Продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша пшеничная №104	масло слив.	5	5						
	молоко	130	130						
	пшено	20	20						
	сахар	2	2						
				180	5,88	8,42	21,35	185,63	1,69
Чай с молоком №161	сахар	12	12						
	молоко	120	120						
	чай	0,6	0,6						
				150	3,36	3,84	17,52	115,08	1,56
Батон с маслом и сыром №129	масло слив.	5	5						
	сыр	7	6,79						
	батон	30	30						
				30/5/6,79	3,91	6,46	14,76	127,0	
	Всего за завтрак			371,79	13,15	18,72	53,63	427,71	
Второй завтрак									
Сок фруктовый №160	сок	150	150						
				150	0,45	-	13,5	57,0	3,0
	Всего за второй завтрак			150	0,45	-	13,5	57,0	
Обед									
Салат из свежей капусты №170 (Винегрет овощной №163)	масло раст.	2	2						
	сахар	1	1						
	капуста	40	32						
	морковь	15	12						
				45	0,72	2,02	3,35	50,25	15,0
Рассольник со сметаной на мясном бульоне №187	говядина б/к	10	8,9						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	1	1						
	сметана	5	5						
	рис (перловка)	5	5						
	картофель	30	22,5						
	лук репчатый	10	8						
	морковь	15	12						
огурец соленый	18	14,4							
				150	2,89	4,04	9,17	85,38	5,91
Рулет мясной с яйцом №52	говядина	60	54,6						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	1	1						
	молоко	15	15						
	яйцо	1/8	4,35						
	лук репчатый	10	8						
	батон	5	5						
	начинка:								
	яйцо	1/4	8,7						
лук репчатый	10	8							
				60	12,4	11,49	4,7	165,03	1,79
Картофель отварной с маслом №5	масло слив.	3	3						
	картофель	180	135						
				130	2,72	2,7	21,62	123,78	27,0
Лимонный напиток №142	сахар	13	13						
	лимон	10	8,8						
				150	0,01	0,01	13,17	52,57	3,52

Хлеб ржаной №130	хлеб ржаной	40	40						
				40	1,96	0,4	18,4	82,0	
	Всего за обед			575	20,7	20,66	69,93	542,77	
Полдник									
Рисово-рыбная запеканка с томатно-сметанной подливой №64, №80	рыба	120	75,6						
	масло слив.	4	4						
	масло раст.	4	4						
	молоко	40	40						
	сметана	5	5						
	яйцо	1/3	11,31						
	мука	4	4						
	рис	25	25						
	лук репчатый	10	8						
	морковь	20	16						
	томат. паста	2	2						
					180/20	16,33	10,08	12,65	262,7
Кисломолочный напиток №136	кисломолочный напиток	180	180						
	сахар	7	7						
				180	5,04	5,76	14,31	127,33	1,26
Батон №133	батон	30	30						
				30	2,31	0,9	14,7	69,6	
	Всего за полдник			410	23,68	16,74	41,66	459,63	
ИТОГО за день:				1506,79	57,98	56,12	178,72	1487,11	
Соль йодированная		4	4						

4 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Перечень прод-в	Кол-во продуктов		Выход блюда,	Б	Ж	У	ККА Л	Вит С	
		брутто	нетто							
Завтрак Каша геркулесовая №93	масло слив.	5	5							
	молоко	130	130							
	геркулес	20	20							
	сахар	2	2							
					180	5,88	8,98	17,95	176	1,69
Кофейный напиток с молоком №155	молоко	130	130							
	сахар	12	12							
	кофейный напиток	2,5	2,5							
					150	3,88	4,33	18,26	124,68	1,69
Батон с маслом и сыром №129	масло слив.	5	5							
	батон	30	30							
	сыр	8	7,76							
					30/5/7,76	4,13	6,75	14,76	130,58	
	Всего за завтрак				372,76	13,89	20,06	50,97	431,89	
Второй завтрак										
Сок фруктовый №160	сок	150	150							
					150	0,45	-	13,5	57,0	3,0
	Всего за второй завтрак				150	0,45	-	13,5	57,0	
Обед										
Салат свекольный №174	масло раст.	2	2							
	свекла	55	44							
					45	0,88	3,06	4,09	47,41	4,4
Щи из св. капусты со сметаной на мясном бульоне №208	говядина б/к	10	8,9							
	масло слив.	1	1							
	масло раст.	1	1							
	сметана	8	8							
	картофель	30	22,5							
	капуста	50	40							
	лук репчатый	10	8							
	морковь	15	12							
	томат. паста	2	2							
				150	3,23	4,47	7,32	82,96	23,92	
Котлета мясная № 49	говядина б/к	60	54,6							
	масло слив.	1	1							
	масло раст.	1	1							
	молоко	20	20							
	яйцо	1/8	4,35							
	лук репчатый	10	8							
	батон	5	5							
				60	11,39	10,7	4,15	151,0	1,06	
Сложный гарнир №6,112	масло слив.	2/2	2/2							
	масло раст.	3	3							
	молоко	30	30							
	картофель	70	52,5							
	капуста	100	80							
	лук репчатый	20	16							
	морковь	25	20							
	томат-паста	2	2							
				70/80	13,29	7,12	16,51	145,39	49,49	
Компот из	сахар	10	10							

свежих фруктов витаминизирован- ный №153	фрукты	23	20,2						
	витамин «С»	0,035	0,035						
				150	0,07	0,07	11,62	45,82	1,81
Хлеб ржаной №130	хлеб ржаной	40	40						
				40	1,96	0,4	18,4	82,0	
	Всего за обед			595	30,82	25,82	62,09	554,58	
Полдник									
Суфле творожное с подливой молочной №18, №79	масло слив.	1	1						
	молоко	40/20	40/20						
	творог	100	100						
	сметана	7	7						
	яйцо	1/4	8,7						
	мука	4	4						
	манка	8	8						
	сахар	6/2	6/2						
				130/20	17,46	11,57	13,56	237,35	0,8
Молоко №157	молоко	200	200						
				200	5,6	6,4	9,4	116,0	2,6
Батон №133	батон	30	30						
				30	2,31	0,9	14,7	69,6	
	Всего за полдник			380	25,37	18,87	37,66	422,95	
ИТОГО за день:					70,53	64,76	164,22	1466,42	
Соль йодированная		4	4						

5 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша рисовая №95	масло слив.	5	5						
	молоко	130	130						
	рис	20	20						
	сахар	2	2						
				180	5,08	7,96	22,35	182,03	1,69
Какао с молоком №135	сахар	12	12						
	молоко	130	130						
	какао	1,5	1,5						
				150	3,64	4,16	17,99	120,88	1,69
Батон с маслом №134	батон	30	30						
	масло	5	5						
	Всего за завтрак			30/5	2,35	4,5	14,76	102,65	
				365	11,07	16,62	55,1	405,56	
Второй завтрак									
Фрукты свежие №86,89,87	яблоко	110	96,8						
	Всего за второй завтрак			96,8	0,38	0,38	9,48	43,56	12,58
				96,8	0,38	0,38	9,48	43,56	12,58
Обед									
Салат витаминный №175 (Салат из свеклы солеными огурцами № 183)	масло раст.	2	2						
	сахар	1	1						
	яблоко	15	13,2						
	капуста	25	19,5						
	морковь	15	11,7						
					45	0,56	3,7	6,16	59,0
Борщ со сметаной на мясном бульоне №186	говядина б/к	10	8,9						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	1	1						
	сметана	8	8						
	картофель	30	22,5						
	капуста	50	40						
	лук репчатый	10	8						
	морковь	15	12						
	свекла	50	40						
томат. паста	3	3							
				150	3,83	4,51	8,08	87,36	27,92
Запеканка картофельная с мясом с томатно-сметанным соусом №47	говядина б/к	60	54,6						
	масло слив.	2	2						
	масло раст.	1	1						
	сметана	5	5						
	молоко	30	30						
	яйцо	1/3	11,31						
	мука	4	4						
	картофель	180	135						
	лук репчатый	15	12,6						
томат. паста	3	3							
				150/20	15,32	14,68	26,32	286,17	28,21
Напиток из с/фр. витаминизированный №159	сахар	13	13						
	сухофрукты	10	10						
	витамин «С»	0,035	0,035						
				150	0,18	-	18,37	71,87	0,35
Хлеб ржаной №130	хлеб ржаной	40	40						
				40	1,96	0,4	18,4	82,0	

	Всего за обед			555	21,91	23,29	77,33	586,4	
Полдник									
Пирожок с капустой №35	масло слив.	1	1						
	масло раст.	3	32						
	мука	45	45						
	молоко	20	20						
	яйцо	1/8							
	сахар	2	2						
	дрожжи	1	1						
	лук репчатый	20	16						
	капуста	60	45						
				100	6,8	0,7	32,91	249,18	9,26
Кисель №151	сахар	12	12						
	кисель	10	10						
				180	-	-	21,9	86,8	
	Всего за полдник			280	6,8	0,7	54,81	335,98	
ИТОГО за день:				1296,8	39,78	40,99	196,71	1371,50	
Соль йодированная		4	4						

6 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
<u>Завтрак</u>									
Яйцо вареное №125	яйцо	1/2	17,4						
				17,4	2,0	1,91	0,12	27,31	
Каша гречневая №91	масло слив.	6	6						
	гречка	35	35						
	сахар	2	2						
					180	4,24	5,47	23,75	164,44
Кофейный напиток №155	сахар	10	10						
	кофейный напиток	2,5	2,5						
				150	-	-	9,9	37,9	
Батон с маслом и сыром №129	масло слив.	5	5						
	сыр	7	6,79						
	батон	35	35						
					35/5/6,79	4,29	6,61	17,21	138,6
	Всего за завтрак				394,19	10,53	13,99	50,98	368,55
<u>Второй завтрак</u>									
Сок фруктовый №160	сок	100	100						
				100	0,3	-	9,0	38,0	2,0
	Всего за второй завтрак			100	0,3	-	9,0	38,0	
<u>Обед</u>									
Салат морковный №173 (салат из квашеной капусты с луком № 165)	масло раст.	2	2						
	сахар	1	1						
	морковь	55	44						
					45	0,66	3,03	10,84	73,25
Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне №204	говядина б/к	10	8,9						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	2	2						
	сметана	5	5						
	пшено	5	5						
	картофель	30	22,5						
	капуста	50	40						
	лук репчатый	10	8						
	морковь	15	12						
	томат-паста	2	2						
				150	3,62	4,72	10,43	99,63	31,91
Шницель №54	говядина б/к	60	54,6						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	1	1						
	молоко	15	15						
	яйцо	1/8	4,35						
	лук репчатый	10	8						
	батон	5	5						
					60	11,25	11,54	3,92	148,1
Рис отварной с томатным соусом №110, №76	масло слив.	3	3						
	мука	4	4						
	рис	40	40						
	томат. паста	2	2						

				110/20	3,12	2,59	30,35	161,35	
Компот из свежих яблок витаминизированный №153	сахар	10	10						
	яблоки	20	17,6						
	витамин «С»	0,035	0,035						
				150	0,07	0,07	11,62	45,82	2,28
Хлеб ржаной №130	хлеб ржаной	30	30						
				30	1,47	0,3	13,8	61,5	
	Всего за обед			565	20,19	22,25	80,96	589,65	
Полдник									
Булочка сдобная №34	масло слив.	1	1						
	масло раст.	3	3						
	молоко	15	15						
	яйцо	1/8	4,35						
	мука	45	45						
	сахар	3	3						
	изюм	10	10						
	дрожжи	1	1						
				70	6,3	6,02	40,44	239,61	0,19
Напиток из с/фр витаминизированный №159	сахар	12	12						
	с/фр	10	10						
				150	0,18	-	15,4	60,5	0,35
	Всего за полдник			220	6,48	6,02	55,8	300,11	
ИТОГО за день:				1279,19	41,19	50,13	206,86	1296,31	
Соль йодированная		4	4						

7 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша рисовая №95	рис	20	20						
	масло слив	4	4						
	молоко	150	150						
	сахар	3	3						
				180	6,43	7,94	22,67	188,01	1,95
Какао с молоком №135	молоко	130	130						
	сахар	10	10						
	какао	1	1						
				150	3,64	4,16	16,01	113,3	1,69
Батон с маслом №4	масло слив.	5	5						
	батон	20	20						
				20/5	1,58	4,2	9,86	79,45	
	Всего за завтрак			355	11,65	16,3	48,54	380,76	
Второй завтрак									
Сок фруктовый №160	сок	150	150						
				150	0,45	-	13,5	57,0	3,0
	Всего за второй завтрак			150	0,45	-	13,5	57,0	3,0
Обед									
Салат из свежей капусты №170 (Винегрет овощной №163)	масло раст.	2	2						
	сахар	1	1						
	капуста	40	32						
	морковь	15	12						
				45	0,72	2,02	3,35	50,25	15,0
Бульон куриный с гренками №188,126	куры	15	9,15						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	2	2						
	лук репчатый	10	8						
	морковь	15	12						
	батон	20	20						
				160	2,67	4,67	6,55	137,8	1,4
Суфле из отварной рыбы с белым соусом №72, №83	рыба		76,26						
	масло слив.	2	2						
	масло раст.	2	2						
	молоко	30	30						
	яйцо	1/5	8						
	хлеб	8	8						
	Рыбный бульон		22						
	мука	1	1						
	масло слив.	1	1						
				80/20	13,78	4,8	4,26	115	2,0
Макаронны отварные №107	масло слив.	3	3						
	макаронны	40	40						
				110	4,02	2,6	28,63	154,63	
Напиток из свежих фруктов	сахар	10	10						
	фрукты	20	17,6						
	витамин«С»	0,035	0,035						

витаминизированный №153				150	0,07	0,07	11,62	45,82	1,58
Хлеб ржаной №130	хлеб рж.	40	40						
				40	1,96	0,4	18,4	82,0	
	Всего за обед			605	23,22	14,56	72,81	585,50	
Полдник									
Омлет №124	масло слив.	3	3						
	молоко	40	40						
	яйцо	1(40)	40						
				83	6,15	5,8	21,13	97,98	
Чай сладкий №148	Чай	0,06	0,06						
	сахар	10	10						
				180			9,98	39,9	1,26
Батон №133	батон	30	30						
				30	2,31	0,9	14,7	69,6	
Конфеты №127	конфеты	50	50	50	1,5	5,5	38,5	198	
	Всего за полдник			347	3,81	12,2	84,31	405,48	
ИТОГО за день:				1457	39,13	43,06	219,16	1429,24	
Соль йодированная		4	4						

8 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда,	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
<u>Завтрак</u>									
Каша «Дружба» №102	масло слив.	5	5						
	молоко	150	150						
	рис	10	10						
	пшено	10	10						
	сахар	2	2						
				180	6,04	8,83	22,79	195,43	1,95
Чай с молоком №161	сахар	12	12						
	молоко	130	130						
	чай	0,6	0,6						
				150	3,64	4,16	17,99	120,88	1,69
Батон с маслом и сыром №129	масло слив.	5	5						
	сыр	7	6,79						
	батон	30	20						
					30/5/6,79	3,91	6,46	14,76	127,0
	Всего за завтрак			371,79	13,59	19,45	54,74	443,31	
<u>Второй завтрак</u>									
Фрукты свежие №86,89,87	яблоко	110	96,8						
				96,8	0,38	0,38	9,48	43,56	12,58
	Всего за второй завтрак			96,8	0,38	0,38	9,48	43,56	
<u>Обед</u>									
Салат свекольный №174	масло раст.	3	3						
	свекла	55	44						
				45	0,88	3,06	4,09	47,41	4,4
Суп овощной со сметаной на мясном бульоне №206	говядина	10	8,9						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	2	2						
	сметана	8	8						
	зел.горошек	10	10						
	каргофель	50	37,5						
	капуста	50	40						
	лук репчатый	10	8						
	морковь	15	12						
томат. паста	2	2							
				150	3,54	5,48	7,97	104,94	29,42
Плов №61	говядина б/к	85	63						
	масло слив.	3	3						
	масло раст.	2	2						
	рис	40	40						
	лук репчатый	18	15						
	морковь	20	18						
	томат. паста	2	2						
				180	16,89	12,98	29,09	300,89	27,3
Лимонный	сахар	12	12						

напиток №142	лимон	10	8,8						
				150	0,01	0,01	12,18	48,78	3,52
Хлеб ржаной №130	хлеб ржаной	40	40						
				40	1,96	0,4	18,4	82,0	
	Всего за обед			555	23,28	21,93	71,73	672,13	
<u>Полдник</u>									
Блины с джемом/повидлом № 33	мука	40	40						
	масло слив.	2	2						
	масло раст.	2	2						
	молоко	40	40						
	яйцо	1/10	4						
	сахар	2	2						
	Джем/повидло	20	20						
				80/20	5,84	5,25	44,6	249,14	
Чай сладкий №148	чай	0,6	0,6						
	сахар	14	14						
				150	-	-	11,88	45,48	
	Всего за полдник			250	5,84	5,25	56,48	294,62	
ИТОГО за день:				1273,59	43,09	47,01	192,43	1453,62	
Соль йодированная		4	4						

9 ДЕНЬ (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша манная №103	масло слив.	5	5						
	молоко	150	150						
	манка	20	20						
	сахар	2	2						
				180	6,24	8,6	22,49	193,23	1,95
Кофейный напиток с молоком №155	кофейный напиток	2,5	2,5						
	молоко	130	130						
	сахар	10	10						
				150	3,88	4,33	18,26	124,68	1,69
Батон с маслом и сыром №129	масло слив.	5	5						
	сыр	7	6,79						
	батон	30	30						
				30/5/6,79	3,91	6,46	14,76	127,0	
	Всего за завтрак			371,79	14,03	19,39	37,51	444,91	
Второй завтрак									
Сок фруктовый №160	сок	150	150						
				150	0,45	-	13,5	57,0	3,0
Печенье №128	печенье	15	15						
				15	1,12	1,65	11,1	65,1	
	Всего за второй завтрак			165	1,57	1,65	24,6	122,1	
Обед									
Салат витаминный №175 (Салат из отварной свеклы № 174)	масло раст.	1	1						
	сахар	1	1						
	яблоко	15	13,2						
	капуста	25	20,0						
	морковь	15	11,7						
				45	0,56	3,7	6,16	59,0	11,06
Свекольник со сметаной на мясном бульоне №196	говядина б/к	10	8,9						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	1	1						
	сметана	8	8						
	картофель	50	37,5						
	лук репчатый	10	8						
	морковь	15	12						
	свекла	60	48						
томат. паста	2	2							
				150	4,08	4,69	13,8	121,27	13,72
Гуляш из	говядина б/к	70	63,7						

говядины №55	масло слив.	1	1						
	масло раст.	3	3						
	сметана	3	3						
	мука	4	4						
	лук репчатый	20	16						
	морковь	30	24						
	томат.паста	3	3						
				60	11,25	11,54	3,92	148,1	0,99
Гречка отварная № 92	масло слив.	4	4						
	гречка	35	35						
				110	4,01	3,26	24,01	141,6	
Напиток из с/фр витаминизированный №159	сахар	10	10						
	сухофрукты	10	10						
	витамин «С»	0,035	0,035						
				150	0,18	-	15,4	60,5	0,35
Хлеб ржаной №130	хлеб ржаной	40	40						
				40	1,96	0,4	18,4	82,0	
	Всего за обед			555	2,04	23,59	81,69	612,47	
<u>Полдник</u>									
Рис в молоке №100	масло слив.	5	5						
	молоко	160	160						
	рис	20	20						
	сахар	3	3						
				180	5,92	7,92	24,75	203,22	2,08
Чай с лимоном №149	чай	0,7	0,7						
	сахар	10	10						
	лимон	5	3						
				150	0,14	0,01	10,0	38,89	1,2
Батон №133	батон	30	30						
				30	2,31	0,9	14,7	69,6	
	Всего за полдник			360	8,37	8,83	49,45	311,71	
ИТОГО за день:				1451,79	26,01	53,46	193,25	1491,19	
Соль йодированная		4	4						

10 день (с 1 до 3 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда,	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
<u>Завтрак</u>									
Каша пшеничная №94	масло слив.	3	3						
	молоко	150	150						
	пшеничка	20	20						
	сахар	2	2						
				180	6,42	7,22	20,67	177,61	1,95
Какао с молоком №135	какао	1,5	1,5						
	молоко	130	130						
	сахар	11	11						
				150	3,64	4,16	16,2	117,09	1,69
Батон с маслом и сыром №129	масло слив.	5	5						
	сыр	7	6,79						
	батон	30	30						
				30/5/6,79	3,91	6,47	14,76	127,0	
	Всего за завтрак			389,19	15,97	19,76	51,75	449,01	
<u>Второй завтрак</u>									
Фрукты свежие №86,89,87	яблоко	110	96,8						
				96,8	0,38	0,38	9,48	43,56	12,58
	Всего за второй завтрак			96,8	0,38	0,38	9,48	43,56	
<u>Обед</u>									
Салат морковный №173 (Салат из свеклы с солеными огурцами №183)	масло раст.	2	2						
	сахар	1	1						
	морковь	55	44						
				45	0,66	3,03	10,84	73,25	2,2
Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне №202	говядина б/к	10	8,9						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	2	2						
	вермишель	5	5						
	картофель	30	22,5						
	лук репчатый	10	8						
	морковь	15	12						
				150	3,26	4,28	12,46	102,36	5,9
Капуста тушеная с мясом №57	говядина	50	45,5						
	масло слив.	5	5						
	масло раст.	3	3						
	капуста	200	160						
	лук репчатый	10	8						
	морковь	24	19,2						
	томат. паста	2	2						
				180	13,01	11,95	13,9	215,21	73,76
Компот из свежих яблок	сахар	10	10						
	яблоко	22	19,3						
	витамин «С»	0,035	0,035						

витаминизированный №153				150	0,07	0,07	10,73	47,8	2,5
Хлеб ржаной №130	хлеб ржаной	50	50						
				50	2,45	0,5	23,0	102,5	
	Всего за обед			575	19,83	19,83	70,93	541,12	

<u>Полдник</u>									
Яйцо №125	Яйцо	40	40						
				40	12,7	11,5	0,7	157	
Печенье № 128	Печенье	80	80						
				80	6,0	9,44	61,52	347,2	
Конфеты №127	конфета	50	50						
				50	1,5	5,5	40,5	198	
Сок фруктовый №160	Сок	200	200						
				200	1	-	18,2	76	3,0
	Всего за полдник			370	21,2	26,44	120,92	778,2	
Итого за день:			1430,99	57,38	66,41	253,08	1811,89		
Соль йодированная		4	4						