

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 3 до 7 лет)

Название блюд	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С	
		брутто	нетто							
<u>Завтрак</u>										
Макаронные отварные с тертым сыром №98	масло слив.	5	5							
	макаронные	50	50							
	сыр	15	15							
					200	9,56	9,17	42,09	290,4	
Кофейный напиток №155	сахар	14	14							
	кофейный напиток	3	3							
					200	-	-	13,86	53,06	
Батон с маслом №134	масло слив.	5	5							
	батон	40	40							
					40/5	2,73	4,65	17,21	112,75	
	Всего за завтрак				445	12,29	13,82	73,16	456,21	
<u>Второй завтрак</u>										
Сок фруктовый №160	сок	150	150							
Фрукты свежие №89,87					150	0,45	-	13,5	57,0	3,0
	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	
<u>Обед</u>										
Салат витаминный №175 (салат из квашеной капусты с луком №165)	масло раст.	3	3							
	сахар	2	2							
	яблоко	18	15,4							
	капуста	40	32							
	морковь	15	11,7							
					60	0,73	4,08	7,05	67,65	17,0
Суп гороховый на мясном бульоне №190	говядина б/к	10	8,9							
	масло слив.	1	1							
	масло раст.	1	1							
	горох	12	12							
	картофель	50	37,5							
	лук	15	12							
	морковь	22	17,6							
					200	5,5	3,49	14,36	108,99	9,58
Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе №63,80	говядина б/к	70	63,7							
	масло слив.	1	1							
	масло раст.	1	1							
	молоко	20	20							
	сметана	5	5							
	яйцо	1/8	4,35							
	мука	4	4							
	лук	15	12							
	томат. паста	3	3							
	батон	10	10							
				80/20	14,84	11,44	9,88	200,61	1,46	
Картофельное пюре №6	масло слив.	5	5							
	молоко	30	30							
	картофель	190	142,5							
				150	3,73	5,13	24,27	160,15	28,89	
Напиток из	сахар	14	14							
	фрукты	22	19,3							

свежих фруктов витаминизирован ный №153	витамин «С»	0,05	0,05						
				200	0,07	0,07	15,75	61,74	1,73
Хлеб ржаной №130	хлеб ржаной	50	50						
				50	2,45	0,5	23,0	102,5	
	Всего за обед			760	27,32	24,71	94,31	762,03	
Полдник									
Рагу овощное №119	масло слив.	5	5						
	масло раст.	5	5						
	молоко	40	40						
	картофель	80	60						
	капуста	160	128						
	лук репч.	10	8						
	морковь	39	32						
	зел. горошек	39	39						
				200	6,1	9,98	22,62	204,58	82,27
Чай с лимоном №149	чай	0,8	0,8						
	сахар	14	14						
	лимон	5	3						
				200	0,16	0,01	13,96	54,05	1,2
Батон №133	батон	45	45						
				45	3,46	1,35	22,05	104,4	
	Всего за полдник			445	9,72	11,34	58,63	363,03	
Итого за день:				1896,8	50,16	50,25	249,08	1681,83	
Соль йодированная		6	6						

2 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
<u>Завтрак</u>									
Пудинг творожный с изюмом со сладким соусом №23, № 77	масло слив.	1	1						
	масло раст.	1	1						
	молоко	40	40						
	творог	120	120						
	яйцо	1/3	11,31						
	мука	4	4						
	манка	10	10						
	сахар	6	6						
	изюм	11	11						
	повидло	15	15						
					200/40	32,45	23,21	32,95	470,71
Какао с молоком №135	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	масло слив.	5	5						
	батон	40	40						
				40/5	2,73	4,65	17,21	112,75	
Всего за завтрак			405	39,86	33	69,63	723,54		
<u>Второй завтрак</u>									
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	
<u>Обед</u>									
Салат морковный №173 (Салат из отварной свеклы № 174)	масло раст.	3	3						
	сахар	2	2						
	морковь	72	56						
				60	0,72	3,02	6,01	51,35	2,8
Суп с клецками со сметаной на курином бульоне №207	куры	15	9,15						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	1	1						
	сметана	10	10						
	яйцо	1/8	4,35						
	мука	20	20						
	картофель	40	30						
	лук	15	12						
	морковь	22	17,6						
				200	4,95	6,11	17,62	141,57	8,11
Голубцы ленивые №45	куры	120	73,2						
	масло слив.	3	3						
	масло раст.	4	4						
	сметана	5	5						
	яйцо	1/4	8,7						
	мука.	4	4						
	рис	23	23						
	капуста	185	148						
	лук репчатый	15	12						
	томат.паста	3	3						
				220	17,82	20,46	27,16	368,64	67,81
Компот из с/фр.									
	сухофрукты	13	13						

витаминизированный №159	витамин «С»	0,05	0,05						
				200	0,23	-	21,01	82,44	0,49
Хлеб ржаной №130	хлеб ржаной	50	50						
				50	2,45	0,5	23,0	102,5	
	Всего за обед			730	26,17	30,09	94,8	746,5	
Полдник									
Вермишель в молоке №12	масло слив.	6	6						
	молоко	160	160						
	вермишель	20	20						
	сахар	5	5						
				200	6,52	8,66	26,35	218,76	2,0
Кисель №34	кисель	15	15						
	сахар	14	14						
				200	-	-	25,86	101,96	
Батон №5	батон	45	45						
				45	3,46	1,35	22,05	104,4	
	Всего за полдник			445	9,98	10,01	74,26	425,12	
ИТОГО за день				1730	76,46	73,1	252,19	1952,16	
Соль йодированная		6	6						

3 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во Продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
<u>Завтрак</u>									
Каша пшеничная №104	масло слив.	5	5						
	молоко	160	160						
	пшено	30	30						
	сахар	4	4						
				200	7,54	9,38	30,87	239,56	2,08
Чай с молоком №161	сахар	14	14						
	чай	0,7	0,7						
	молоко	160	160						
				200	4,34	4,8	20,92	140,06	2,08
Батон с маслом и сыром №129	масло слив.	5	5						
	сыр	11	10,67						
	батон	40	40						
					40/5/10,67	5,56	7,89	19,73	142,6
	Всего за завтрак			455,67	17,44	22,07	71,52	522,22	
<u>Второй завтрак</u>									
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
<u>Обед</u>									
Салат из свежей капусты №170 (Винегрет овощной №163)	масло раст.	3	3						
	сахар	1	1						
	капуста	60	48						
	морковь	15	12						
				60	1,01	3,03	4,1	47,32	22,2
Рассольник со сметаной на мясном бульоне №187	говядина б/к	10	8,9						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	2	2						
	сметана	10	10						
	рис (перловка)	7	7						
	картофель	50	37,5						
	лук	15	12						
	морковь	22	17,6						
огурец соленый	20	16							
				200	3,78	6,38	13,6	120,62	10,73
Рулет мясной с яйцом №52	говядина	70	63,7						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	1	1						
	молоко	20	20						
	яйцо	1/8	4,35						
	лук репчатый	10	8						
	батон	10	10						
	начинка:								
	яйцо	1/4	8,7						
лук репчатый	15	12							
				80	14,63	14,26	7,75	177,98	1,46

Картофель отварной с маслом №5	масло слив.	5	5						
	картофель	210	157,5						
				150	3,76	5,19	26,67	171,68	31,5
Лимонный напиток №142	сахар	14	14						
	лимон	13	11,4						
				200	0,011	0,011	14,2	56,82	4,56
Хлеб ржаной №130	хлеб ржаной	50	50						
				50	2,45	0,5	23,0	110,0	
	Всего за обед			740	25,64	29,37	89,32	684,42	
<u>Полдник</u>									
Рисово-рыбная запеканка с томатно- сметанной подливой №64, №80	рыба	130	81,9						
	масло слив.	5	5						
	масло раст.	4	4						
	молоко	40	40						
	сметана	5	5						
	яйцо	1/3	11,31						
	мука	4	4						
	рис	30	30						
	лук репчатый	15	12						
	морковь	20	16						
томат.паста	3	3							
				200/20	17,33	11,17	27,74	295,78	3,33
Кисломолочный напиток №136	кисломолочный напиток	200	200						
	сахар	7	7						
				200	5,6	6,4	15,13	138,53	
Батон №133	батон	40	40						
				40	3,08	1,2	19,6	92,8	
	Всего за упл. полдник			460	26,01	18,77	62,47	527,11	
ИТОГО за день:				1805,67	69,54	70,21	236,81	1790,75	
Соль йодированная		6	6						

4 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень прод-в	Кол-во продуктов		Выход блюда,	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
Завтрак Каша геркулесовая №93	масло слив.	5	5						
	молоко	150	150						
	геркулес	30	30						
	сахар	4	4						
					200	7,54	10,23	4,84	226,06
Кофейный напиток с молоком №155	молоко	150	150						
	сахар	14	14						
	кофейный напиток	3	3						
					200	4,2	4,8	20,91	140,06
Батон с маслом и сыром №129	батон	40	40						
	масло слив.	5	5						
	сыр	10	9,7						
					40/5/9,7	5,55	2,41	19,86	115,27
	Всего за завтрак				454,7	17,29	17,44	45,61	483,39
Второй завтрак									
Сок фруктовый №160	сок	150	150						
					150	0,45	-	13,5	57,0
	Всего за второй завтрак				150	0,45	-	13,5	57,0
Обед									
Салат свекольный №174	масло раст.	3	3						
	свекла	80	64						
					60	0,96	3,03	5,82	53,85
Щи из св. капусты со сметаной на мясном бульоне №208	говядина б/к	10	8,9						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	2	2						
	сметана	10	10						
	картофель	40	30						
	капуста	70	56						
	лук репчатый	15	12						
	морковь	22	17,6						
томат.паста	2	2							
				200	3,89	6,3	10,18	105,85	33,31
Котлета мясная № 49	говядина б/к	70	63,7						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	1	1						
	молоко	20	20						
	яйцо	1/8	4,35						
	лук репчатый	10	8						
	батон	10	10						
				70	13,42	13,31	6,6	180,11	1,06
Сложный гарнир №6,112	масло слив.	2/3	2/3						
	масло раст.	4	4						
	молоко	30	30						
	картофель	110	82,5						
	капуста	130	104						
	лук репчатый	15	12						
	морковь	30	24						
	т.паста	2	2						
				80/100	14,87	8,97	22,36	184,33	65,7
Компот из	сахар	14	14						

свежих фруктов витаминизированный №153	фрукты	22	19,3						
	витамин «С»	0,05	0,05						
				200	0,07	0,07	15,75	61,74	1,73
Хлеб ржаной №130	хлеб ржаной	50	50						
				50	2,45	0,5	23,0	102,5	
	Всего за обед			760	35,66	32,18	83,71	688,38	
Полдник									
Суфле творожное с подливой сладкой №18,79	масло слив.	3	3						
	молоко	40	40						
	творог	120	120						
	сметана	7	7						
	яйцо	1/3	11,31						
	мука	4	4						
	манка	10	10						
	сахар	8	8						
	изюм	12	12						
				150/30	24,17	17,40	18,7	328,64	0,54
Молоко №157	молоко	200	200						
				200	5,6	6,4	9,4	116,0	2,6
Батон №133	батон	45	45						
				45	3,46	1,35	22,05	104,4	
	Всего за полдник			425	33,23	25,15	50,15	704,58	
ИТОГО за день				1789,7	86,63	74,77	192,97	1933,35	
Соль йодированная		6	6						

5 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
<u>Завтрак</u>									
Каша рисовая №95	масло слив.	5	5						
	молоко	160	160						
	рис	30	30						
	сахар	4	4						
				200	6,34	8,7	32,37	224,16	2,08
Какао с молоком №135	сахар	14	14						
	какао	1,5	1,5						
	молоко	150	150						
				200	4,68	5,14	21,45	147,66	1,95
Батон с маслом №134	масло	5	5						
	батон	45	45						
				45/5	3,7	0,5	22,31	137,45	
	Всего за завтрак			450	14,72	14,34	76,13	509,27	
<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
Печенье №128	печенье	15	15						
				15	1,12	1,65	11,1	65,1	
	Всего за второй завтрак			111,8	1,5	2,03	20,58	108,66	
<u>Обед</u>									
Салат витаминный №175 (Салат из свеклы с солеными огурцами № 183)	масло раст.	3	3						
	сахар	2	2						
	яблоко	18	15,4						
	капуста	40	32						
	морковь	15	12						
				60	0,78	3,07	5,15	49,14	17,0
Борщ со сметаной на мясном бульоне №186	говядина б/к	10	8,9						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	2	2						
	сметана	10	10						
	картофель	40	30						
	капуста	70	56						
	лук	15	12						
	морковь	22	17,6						
	свекла	60	48						
томат.паста	3	3							
				200	4,61	6,35	14,55	126,35	36,0
Запеканка картофельная с мясом с томатно-сметанным соусом №47	говядина б/к	70	63,7						
	масло слив.	4	4						
	масло раст.	2	2						
	сметана	5	5						
	молоко	30	30						
	яйцо	1/3	11,31						
	мука	4	4						
	картофель	220	165						
	лук репчатый	15	12						
томат.паста	3	3							
				200/20	17,9	19,26	31,67	354,58	34,59
Напиток из с/фр.	сахар	14	14						
	сухофрукты	13	13						
	витамин «С»	0,05	0,05						

витаминизированный №159				200	0,23	-	19,03	74,86	0,49
Хлеб ржаной №130	хлеб ржаной	50	50						
				50	2,45	0,5	23,0	110,0	
	Всего за обед			730	25,97	29,18	93,4	707,43	
<u>Полдник</u>									
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	5,18	4,7	32,91	199,58	9,26
Кисель №151	сахар	14	14						
	кисель	15	15						
				200	-	-	25,86	101,96	
	Всего за полдник			300	5,18	4,7	58,77	301,54	
ИТОГО за день				1591,8	47,37	50,25	248,88	1626,90	
Соль йодированная		6	6						

6 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С	
		брут то	нетто							
<u>Завтрак</u>										
Яйцо вареное №125	яйцо	1,0	34,8							
				34,8	4,17	3,82	0,24	54,63		
Каша гречневая №91	масло слив.	6	6							
	гречка	45	45							
	сахар	3	3							
					200	5,44	5,8	30,94	201,73	
Кофейный напиток №155	сахар	14	14							
	кофейный напиток	3	3							
					200	-	-	13,86	53,06	
Батон с маслом и сыром №129	масло слив.	5	5							
	сыр	11	10,67							
	батон	45	45							
					45/5/10,67	5,94	8,04	22,18	142,6	
	Всего за завтрак				495,47	15,55	17,66	67,22	452,02	
<u>Второй завтрак:</u> Сок фруктовый №160	сок	100	100							
				100	0,3	-	9,0	38,0	2,0	
Конфеты №127	конфеты	50	50	50	1,5	5,5	38,5	198		
	Всего за второй завтрак			150	1,8	5,5	37,5	236		
<u>Обед</u>										
Салат морковный №173 (салат из квашеной капусты с луком № 165)	масло раст.	2	2							
	сахар	2	2							
	морковь	72	56							
					60	0,72	2,03	6,01	42,36	2,8
Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне №204	говядина б/к	10	8,9							
	масло слив.	1	1							
	масло раст.	1	1							
	сметана	10	10							
	пшено	7	7							
	картофель	40	30							
	капуста	70	56							
	лук репчатый	15	12							
	морковь	22	17,6							
	т.паста	2	2							
				200	4,73	5,54	14,8	121,56	1,06	
Шницель №54	говядина б/к	70	63,7							
	масло слив.	1	1							
	масло раст.	1	1							
	молоко	20	20							
	яйцо	1/8	4,35							
	лук репчатый	10	8							
	батон	10	10							
				70	13,42	13,31	6,6	182,61		
Рис отварной с	масло слив.	5	5							

томатным соусом №110, №76	мука	4	4						
	рис	50	50						
	томат.паста	3	3						
				130/20	3,87	4,13	37,58	208,09	
Компот из свежих яблок витаминизирован ный №153	сахар	12	12						
	яблоки	22	19,3						
	витамин «С»	0,05	0,05						
				200	0,07	0,07	9,81	39,0	2,5
Хлеб №130	ржаной	50	50						
				50	2,45	0,5	18,0	102,5	
	Всего за обед			730	25,26	25,58	92,8	696,12	
<u>Уплотненный полдник</u>									
Булочка сдобная №34	масло слив.	2	2						
	масло раст.	3	3						
	молоко	20	20						
	яйцо	1/8	4,35						
	мука	55	55						
	сахар	5	5						
	изюм	12	12						
	дрожжи	1	1						
			100	9	8,6	57,77	342,3	0,26	
Напиток из с/фр витаминизирован ный №159	сахар	14	14						
	с/фр	13	13						
				200	0,23	-	21,01	82,44	0,49
	Всего за полдник			300	9,23	8,6	78,87	424,74	
ИТОГО за день				1675,47	51,84	57,34	276,40	1808,88	
Соль йодированная		6	6						

7 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
<u>Завтрак</u>									
Каша рисовая №95	масло слив	5	5						
	молоко	160	160						
	сахар	5	5						
	ячневая кр.	30	30						
				200	7,82	9,11	31,43	239,6	2,08
Какао с молоком №135	молоко	150	150						
	сахар	12	12						
	какао	1,5	1,5						
				200	4,68	5,14	19,47	140,08	1,95
Батон с маслом №134	масло слив.	5	5						
	батон	40	40						
				40/5	2,73	4,65	17,21	112,75	
	Всего за завтрак			445	15,23	18,9	68,11	492,43	
<u>Второй завтрак</u>									
Сок фруктовый №160	сок	100	100						
				100	0,3	-	0,9	38,0	2,0
Печенье № 128	печенье	30	30						
				30	2,25	3,3	22,2	130,2	
		Всего за второй завтрак			130	2,55	3,3	23,1	168,2
<u>Обед</u>									
Салат из свежей капусты №170 (Винегрет овощной №163)	масло раст.	3	3						
	сахар	2	2						
	капуста	60	48						
	морковь	15	12						
				60	1,01	3,03	4,39	51,11	22,2
Бульон куриный с гренками №188,126	куры	15	9,15						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	1	1						
	лук репчатый	15	12						
	морковь	22	17,6						
	батон	15	15						
				200	3,18	3,81	9,77	87,15	2,0
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							
				100/20	17,2	5,81	5,12	141,21	2,0
Макаронные отварные №107	масло слив.	5	5						
	макаронные	45	45						
				130	4,54	4,1	31,11	184,7	
Напиток из свежих фруктов	сахар	14	14						
	фрукты	22	19,3						

витаминизированный №153	витамин «С»	0,05	0,05						
				200	0,07	0,07	15,75	61,74	1,73
Хлеб ржаной №130	хлеб рж.	50	50						
				50	2,45	0,5	23,0	102,5	
	Всего за обед			760	28,45	17,32	89,14	628,41	
<u>Уплотненный полдник</u>									
Омлет №124	масло слив.	2	2						
	молоко	70	70						
	яйцо	1,25	43,5						
				100	7,42	8,2	3,62	118,06	
Чай сладкий №148	Чай	0,8	0,8						
	сахар	12	12						
				200	-	-	65	43	1,4
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 упр. полдник			380	11,23	14,6	121,82	428,66	
ИТОГО за день:				1675	57,46	54,12	302,17	1717,70	
Соль йодированная		6	6						

8 день (с 3 до 7 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	160	160						
	рис	15	15						
	пшено	15	15						
	сахар	5	5						
				200	7,05	9,07	33,27	241,13	2,08
Чай с молоком №161	сахар	14	14						
	молоко	150	150						
	чай	0,7	0,7						
				200	4,34	4,8	20,92	140,06	2,08
Батон с маслом и сыром №129	масло слив.	5	5						
	сыр	11	10,67						
	батон	30	30						
				30/5/10,67	4,79	7,59	14,76	141,49	
	Всего за завтрак			445,67	16,18	21,46	68,95	525,68	
<u>Второй завтрак</u>									
Сок фруктовый №78	сок	150	150						
				150	0,45	-	13,5	57,0	3,0
Конфеты №127	конфеты	50	50	50	1,5	5,5	38,5	198	
	Всего за второй завтрак			200	1,95	5,5	52	255	
<u>Обед</u>									
Салат свекольный №174	масло раст.	3	3						
	свекла	80	64						
				60	0,96	3,03	5,82	53,85	6,4
Суп овощной со сметаной №206	говядина б/к	10	8,9						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	1	1						
	сметана	10	10						
	зел.горошек	15	15						
	картофель	50	37,5						
	капуста	70	56						
	лук репчатый	15	12						
	морковь	22	17,6						
	томат.паста	2	2						
				200	4,5	5,37	12,35	100,64	38,56
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						

				200	18,89	13,98	31,09	334,32	27,3
Лимонный напиток №142	сахар	14	14						
	лимон	13	11,4						
				200	0,011	0,011	14,2	56,82	4,56
Хлеб ржаной №130	хлеб ржаной	50	50						
				50	2,45	0,5	23,0	102,5	
	Всего за обед			710	26,81	28,89	83,46	712,49	
<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						
					100/25	7,3	6,56	55,75	311,43
Чай сладкий №148	Чай	0,8	0,8						
	сахар	12	12						
				200	-	-	65	43	1,4
	Всего за полдник			325	7,3	6,56	120,75	354,43	
ИТОГО за день:				1680,67	52,24	62,41	325,16	1847,60	
Соль йодированная		6	6						

9 ДЕНЬ (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
<u>Завтрак</u>									
Каша манная №103	масло слив.	5	5						
	молоко	160	160						
	манка	26	26						
	сахар	4	4						
				200	6,84	8,66	28,49	220,44	2,08
Кофейный напиток с молоком №155	молоко	150	150						
	сахар	12	12						
	кофейный напиток	3	3						
					200	4,2	4,8	20,91	140,06
Батон с маслом и сыром №129	масло слив.	5	5						
	батон	40	40						
	сыр	10	9,7						
					40/5/9,7	5,55	2,41	19,86	115,27
	Всего за завтрак			454,7	16,59	15,87	70,25	479,56	
<u>Второй завтрак</u>									
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	
<u>Обед</u>									
Салат витаминный №175 (Салат из отварной свеклы № 174)	масло раст.	2	2						
	сахар	2	2						
	яблоко	18	15,5						
	капуста	40	32						
	морковь	15	12						
					60	0,78	3,07	5,15	49,14
Свекольник со сметаной на мясном бульоне №196	говядина б/к	10	8,9						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	1	1						
	сметана	10	10						
	картофель	50	37,5						
	лук репчатый	15	12						
	морковь	22	17,6						
	свекла	70	56						
	томат.паста	2	2						
				200	3,88	5,35	13,84	111,37	15,21
Гуляш из говядины №55	говядина б/к	70	63,7						
	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						
				70	12,41	14,53	5,31	182,72	2,8
Картофельное пюре №6	масло слив.	5	5						
	молоко	30	30						
	картофель	190	142,5						
				150	3,73	5,13	24,27	160,15	28,89
Напиток из с/фр витаминизированный №159	сахар	10	10						
	сухофрукты	14	14						
	витамин «С»	0,05	0,05						
				200	0,25	-	17,6	69,54	0,49
Хлеб ржаной №130	хлеб ржаной	50	50						
				50	2,45	0,5	23,0	110,0	
	Всего за обед			730	23,5	28,58	87,97	675,42	
<u>Полдник</u>									
Рис в молоке №100	масло слив.	6	6						
	молоко	170	170						
	рис	25	25						
	сахар	5	5						
				200	4,94	6,24	18,94	151,24	2,21
Чай с лимоном №149	чай	0,8	0,8						
	сахар	14	14						
	лимон	5	3						
				180	0,16	0,003	13,95	54,05	1,2
Батон №133	батон	40	40						
				40	3,08	1,2	19,6	92,8	
Конфеты №127	конфеты	50	50	50	1,5	5,5	38,5	198	
	Всего за полдник			470	9,68	12,94	90,99	496,09	
<u>ИТОГО за день</u>				1819,7	51,34	59,04	273,81	1773,17	
Соль йодированная		6	6						

10 день (с 3 до 7 лет)

Название блюда	Перечень продуктов	Кол-во продуктов		Выход блюда, Г	Б	Ж	У	ККАЛ	Вит С
		брутто	нетто						
Завтрак									
Каша пшеничная № 94	масло слив.	5	5						
	молоко	160	160						
	пшеничка	30	30						
	сахар	4	4						
				200	7,54	8,79	29,97	228,36	2,08
Какао с молоком №135	какао	1,5	1,5						
	молоко	150	150						
	сахар	14	14						
				200	4,68	5,14	21,45	147,66	1,95
Батон с маслом и сыром.№129	масло слив.	5	5						
	сыр	11	10,67						
	батон	40	40						
				40/5/11	5,18	7,74	17,21	151,16	
	Всего за завтрак			456	17,4	21,67	68,63	527,18	
Второй завтрак:									
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	
Обед									
Салат морковный №173 (Салат из свеклы с солеными огурцами № 183)	масло раст.	3	3						
	сахар	2	2						
	морковь	70	56						
					60	0,92	3,02	13,27	80,17
Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне №202	говядина б/к	10	8,9						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	2	2						
	вермишель	10	10						
	картофель	70	52,5						
	лук репчатый	15	12						
	морковь	22	17,6						
				200	4,03	4,45	17,66	125,55	12,58
Капуста тушеная с мясом №57	говядина	55	50,05						
	масло слив.	6	6						
	масло раст.	4	4						
	капуста	220	176						
	лук репчатый	20	16						
	морковь	30	24						
	томат.паста	3	3						
				220	12,76	15,47	11,62	229,01	82,0
Компот из свежих яблок витаминизированный №153	сахар	14	14						
	яблоко	22	19,3						
	витамин «С»	0,05	0,05						
				200	0,07	0,07	15,75	61,74	2,5
Хлеб	хлеб ржаной	50	50						

ржаной №130				50	2,45	0,5	23,0	110,0	
	Всего за обед			730	20,23	23,51	81,3	606,47	

Полдник									
Яйцо №125	Яйцо	40	40						
				40	12,7	11,5	0,7	157	
Печенье № 128	Печенье	100	100						
				100	7,5	11,8	74,4	434	
Конфеты №127	конфета	50	50						
				50	1,5	5,5	38,5	198	
Сок фруктовый №160	Сок	200	200						
				200	1	-	18,2	76	3,0
	Всего за полдник			390	22,7	28,8	131,8	865	
Итого за день:				1672,80	60,71	74,36	291,29	2042,22	
Соль йодированная		6	6						