

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						
<b><u>Завтрак</u></b>									
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	
<b><u>Второй завтрак</u></b>									
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	
<b><u>Обед</u></b>									
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	
<b>Полдник</b>									
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	
<b>Итого за день:</b>				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						
<b><u>Завтрак</u></b>									
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						
					<b>200/40</b>	<b>32,45</b>	<b>23,21</b>	<b>32,95</b>	<b>470,71</b>
Какао с молоком №135	какао	1,5	1,5						
	молоко	150	150						
	сахар	12	12						
				<b>200</b>	<b>4,68</b>	<b>5,14</b>	<b>19,47</b>	<b>140,08</b>	<b>1,95</b>
Батон с маслом №134	масло слив.	5	5						
	батон	40	40						
				<b>40/5</b>	<b>2,73</b>	<b>4,65</b>	<b>17,21</b>	<b>112,75</b>	
<b>Всего за завтрак</b>				<b>405</b>	<b>39,86</b>	<b>33</b>	<b>69,63</b>	<b>723,54</b>	
<b><u>Второй завтрак</u></b>									
Сок фруктовый № 160	сок	150	150						
				<b>150</b>	<b>0,45</b>	<b>-</b>	<b>13,5</b>	<b>57,0</b>	<b>3,0</b>
	<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>150</b>	<b>0,45</b>	<b>-</b>	<b>13,5</b>	<b>57,0</b>
<b><u>Обед</u></b>									
Салат морковный №173 (Салат из отварной свеклы № 174)	масло раст.	3	3						
	сахар	2	2						
	морковь	72	56						
				<b>60</b>	<b>0,72</b>	<b>3,02</b>	<b>6,01</b>	<b>51,35</b>	<b>2,8</b>
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						
				<b>200</b>	<b>4,95</b>	<b>6,11</b>	<b>17,62</b>	<b>141,57</b>	<b>8,11</b>
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						
				<b>220</b>	<b>17,82</b>	<b>20,46</b>	<b>27,16</b>	<b>368,64</b>	<b>67,81</b>
Компот из с/фр.									
	сухофрукты	13	13						

<b>витаминизированный №159</b>	витамин «С»	0,05	0,05						
				<b>200</b>	<b>0,23</b>	<b>-</b>	<b>21,01</b>	<b>82,44</b>	<b>0,49</b>
<b>Хлеб ржаной №130</b>	хлеб ржаной	50	50						
				<b>50</b>	<b>2,45</b>	<b>0,5</b>	<b>23,0</b>	<b>102,5</b>	
	<b>Всего за обед</b>			<b>730</b>	<b>26,17</b>	<b>30,09</b>	<b>94,8</b>	<b>746,5</b>	
<b><u>Полдник</u></b>									
<b>Вермишель в молоке №12</b>	масло слив.	6	6						
	молоко	160	160						
	вермишель	20	20						
	сахар	5	5						
				<b>200</b>	<b>6,52</b>	<b>8,66</b>	<b>26,35</b>	<b>218,76</b>	<b>2,0</b>
<b>Кисель №34</b>	кисель	15	15						
	сахар	14	14						
				<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>25,86</b>	<b>101,96</b>	
<b>Батон №5</b>	батон	45	45						
				<b>45</b>	<b>3,46</b>	<b>1,35</b>	<b>22,05</b>	<b>104,4</b>	
	<b>Всего за полдник</b>			<b>445</b>	<b>9,98</b>	<b>10,01</b>	<b>74,26</b>	<b>425,12</b>	
<b><u>ИТОГО за день</u></b>				<b>1730</b>	<b>76,46</b>	<b>73,1</b>	<b>252,19</b>	<b>1952,16</b>	
<b>Соль йодированная</b>		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						
<b><u>Завтрак</u></b>									
Каша пшениная №104	масло слив.	5	5						
	молоко	160	160						
	пшено	30	30						
	сахар	4	4						
				<b>200</b>	<b>7,54</b>	<b>9,38</b>	<b>30,87</b>	<b>239,56</b>	<b>2,08</b>
Чай с молоком №161	сахар	14	14						
	чай	0,7	0,7						
	молоко	160	160						
				<b>200</b>	<b>4,34</b>	<b>4,8</b>	<b>20,92</b>	<b>140,06</b>	<b>2,08</b>
Батон с маслом и сыром №129	масло слив.	5	5						
	сыр	11	10,67						
	батон	40	40						
					<b>40/5/10,67</b>	<b>5,56</b>	<b>7,89</b>	<b>19,73</b>	<b>142,6</b>
	Всего за завтрак			<b>455,67</b>	<b>17,44</b>	<b>22,07</b>	<b>71,52</b>	<b>522,22</b>	
<b><u>Второй завтрак</u></b>									
Сок фруктовый №160	сок	150	150						
				<b>150</b>	<b>0,45</b>	<b>-</b>	<b>13,5</b>	<b>57,0</b>	<b>3,0</b>
	Всего за второй завтрак			<b>150</b>	<b>0,45</b>	<b>-</b>	<b>13,5</b>	<b>57,0</b>	<b>3,0</b>
<b><u>Обед</u></b>									
Салат из свежей капусты №170 (Винегрет овощной №163)	масло раст.	3	3						
	сахар	1	1						
	капуста	60	48						
	морковь	15	12						
				<b>60</b>	<b>1,01</b>	<b>3,03</b>	<b>4,1</b>	<b>47,32</b>	<b>22,2</b>
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							
				<b>200</b>	<b>3,78</b>	<b>6,38</b>	<b>13,6</b>	<b>120,62</b>	<b>10,73</b>
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							
				<b>80</b>	<b>14,63</b>	<b>14,26</b>	<b>7,75</b>	<b>177,98</b>	<b>1,46</b>

<b>Картофель отварной с маслом №5</b>	масло слив.	5	5						
	картофель	210	157,5						
				<b>150</b>	<b>3,76</b>	<b>5,19</b>	<b>26,67</b>	<b>171,68</b>	<b>31,5</b>
<b>Лимонный напиток №142</b>	сахар	14	14						
	лимон	13	11,4						
				<b>200</b>	<b>0,011</b>	<b>0,011</b>	<b>14,2</b>	<b>56,82</b>	<b>4,56</b>
<b>Хлеб ржаной №130</b>	хлеб ржаной	50	50						
				<b>50</b>	<b>2,45</b>	<b>0,5</b>	<b>23,0</b>	<b>110,0</b>	
	<b>Всего за обед</b>			<b>740</b>	<b>25,64</b>	<b>29,37</b>	<b>89,32</b>	<b>684,42</b>	
<b><u>Полдник</u></b>									
<b>Рисово-рыбная запеканка с томатно- сметанной подливой №64, №80</b>	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							
				<b>200/20</b>	<b>17,33</b>	<b>11,17</b>	<b>27,74</b>	<b>295,78</b>	<b>3,33</b>
<b>Кисломолочный напиток №136</b>	кисломолочный напиток	200	200						
	сахар	7	7						
				<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>15,13</b>	<b>138,53</b>	
<b>Батон №133</b>	батон	40	40						
				<b>40</b>	<b>3,08</b>	<b>1,2</b>	<b>19,6</b>	<b>92,8</b>	
	<b>Всего за упл. полдник</b>			<b>460</b>	<b>26,01</b>	<b>18,77</b>	<b>62,47</b>	<b>527,11</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>				<b>1805,67</b>	<b>69,54</b>	<b>70,21</b>	<b>236,81</b>	<b>1790,75</b>	
<b>Соль йодированная</b>		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						
<b>Завтрак</b> <b>Каша геркулесовая №93</b>	масло слив.	5	5						
	молоко	150	150						
	геркулес	30	30						
	сахар	4	4						
					<b>200</b>	<b>7,54</b>	<b>10,23</b>	<b>4,84</b>	<b>226,06</b>
<b>Кофейный напиток с молоком №155</b>	молоко	150	150						
	сахар	14	14						
	кофейный напиток	3	3						
					<b>200</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>20,91</b>	<b>140,06</b>
<b>Батон с маслом и сыром №129</b>	батон	40	40						
	масло слив.	5	5						
	сыр	10	9,7						
					<b>40/5/9,7</b>	<b>5,55</b>	<b>2,41</b>	<b>19,86</b>	<b>115,27</b>
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>454,7</b>	<b>17,29</b>	<b>17,44</b>	<b>45,61</b>	<b>483,39</b>
<b>Второй завтрак</b>									
<b>Сок фруктовый №160</b>	сок	150	150						
					<b>150</b>	<b>0,45</b>	<b>-</b>	<b>13,5</b>	<b>57,0</b>
	<b>Всего за второй завтрак</b>				<b>150</b>	<b>0,45</b>	<b>-</b>	<b>13,5</b>	<b>57,0</b>
<b>Обед</b>									
<b>Салат свекольный №174</b>	масло раст.	3	3						
	свекла	80	64						
					<b>60</b>	<b>0,96</b>	<b>3,03</b>	<b>5,82</b>	<b>53,85</b>
<b>Щи из св. капусты со сметаной на мясном бульоне №208</b>	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							
				<b>200</b>	<b>3,89</b>	<b>6,3</b>	<b>10,18</b>	<b>105,85</b>	<b>33,31</b>
<b>Котлета мясная № 49</b>	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						
				<b>70</b>	<b>13,42</b>	<b>13,31</b>	<b>6,6</b>	<b>180,11</b>	<b>1,06</b>
<b>Сложный гарнир №6,112</b>	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						
				<b>80/100</b>	<b>14,87</b>	<b>8,97</b>	<b>22,36</b>	<b>184,33</b>	<b>65,7</b>
<b>Компот из</b>	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	
	<b>Всего за обед</b>			<b>760</b>	<b>35,66</b>	<b>32,18</b>	<b>83,71</b>	<b>688,38</b>	
<b>Полдник</b>									
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	
	<b>Всего за полдник</b>			<b>425</b>	<b>33,23</b>	<b>25,15</b>	<b>50,15</b>	<b>704,58</b>	
<b>ИТОГО за день</b>				<b>1789,7</b>	<b>86,63</b>	<b>74,77</b>	<b>192,97</b>	<b>1933,35</b>	
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						
<b><u>Завтрак</u></b>									
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	
<b><u>Второй завтрак:</u></b> 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	
<b><u>Обед</u></b>									
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	
	<b>Всего за обед</b>			<b>730</b>	<b>25,97</b>	<b>29,18</b>	<b>93,4</b>	<b>707,43</b>	
<b><u>Полдник</u></b>									
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	
	<b>Всего за полдник</b>			<b>300</b>	<b>5,18</b>	<b>4,7</b>	<b>58,77</b>	<b>301,54</b>	
<b>ИТОГО за день</b>				<b>1591,8</b>	<b>47,37</b>	<b>50,25</b>	<b>248,88</b>	<b>1626,90</b>	
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							
<b><u>Завтрак</u></b>										
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	
	<b>Всего за завтрак</b>				<b>495,47</b>	<b>15,55</b>	<b>17,66</b>	<b>67,22</b>	<b>452,02</b>	
<b><u>Второй завтрак:</u></b> 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		
	<b>Всего за второй завтрак</b>			<b>150</b>	<b>1,8</b>	<b>5,5</b>	<b>37,5</b>	<b>236</b>		
<b><u>Обед</u></b>										
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 ржаной №130	хлеб 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	
<b>ИТОГО за день</b>				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						
<b><u>Завтрак</u></b>									
<b>Каша рисовая №95</b>	масло слив	5	5						
	молоко	160	160						
	сахар	5	5						
	ячневая кр.	30	30						
				<b>200</b>	<b>7,82</b>	<b>9,11</b>	<b>31,43</b>	<b>239,6</b>	<b>2,08</b>
<b>Какао с молоком №135</b>	молоко	150	150						
	сахар	12	12						
	какао	1,5	1,5						
				<b>200</b>	<b>4,68</b>	<b>5,14</b>	<b>19,47</b>	<b>140,08</b>	<b>1,95</b>
<b>Батон с маслом №134</b>	масло слив.	5	5						
	батон	40	40						
				<b>40/5</b>	<b>2,73</b>	<b>4,65</b>	<b>17,21</b>	<b>112,75</b>	
	<b>Всего за завтрак</b>			<b>445</b>	<b>15,23</b>	<b>18,9</b>	<b>68,11</b>	<b>492,43</b>	
<b><u>Второй завтрак</u></b>									
<b>Сок фруктовый №160</b>	сок	100	100						
				<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>-</b>	<b>0,9</b>	<b>38,0</b>	<b>2,0</b>
<b>Печенье № 128</b>	печенье	30	30						
				<b>30</b>	<b>2,25</b>	<b>3,3</b>	<b>22,2</b>	<b>130,2</b>	
		<b>Всего за второй завтрак</b>			<b>130</b>	<b>2,55</b>	<b>3,3</b>	<b>23,1</b>	<b>168,2</b>
<b><u>Обед</u></b>									
<b>Салат из свежей капусты №170 (Винегрет овощной №163)</b>	масло раст.	3	3						
	сахар	2	2						
	капуста	60	48						
	морковь	15	12						
				<b>60</b>	<b>1,01</b>	<b>3,03</b>	<b>4,39</b>	<b>51,11</b>	<b>22,2</b>
<b>Бульон куриный с гренками №188,126</b>	куры	15	9,15						
	масло слив.	1	1						
	масло раст.	1	1						
	лук репчатый	15	12						
	морковь	22	17,6						
	батон	15	15						
				<b>200</b>	<b>3,18</b>	<b>3,81</b>	<b>9,77</b>	<b>87,15</b>	<b>2,0</b>
<b>Суфле из отварной рыбы с белым соусом №72, №83</b>	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							
				<b>100/20</b>	<b>17,2</b>	<b>5,81</b>	<b>5,12</b>	<b>141,21</b>	<b>2,0</b>
<b>Макаронные отварные №107</b>	масло слив.	5	5						
	макаронные	45	45						
				<b>130</b>	<b>4,54</b>	<b>4,1</b>	<b>31,11</b>	<b>184,7</b>	
<b>Напиток из свежих фруктов</b>	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	
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>									
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	
<b><u>ИТОГО за день:</u></b>				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						
<b><u>Завтрак</u></b>									
<b>Каша «Дружба» №102</b>	масло слив.	5	5						
	молоко	160	160						
	рис	15	15						
	пшено	15	15						
	сахар	5	5						
				<b>200</b>	<b>7,05</b>	<b>9,07</b>	<b>33,27</b>	<b>241,13</b>	<b>2,08</b>
<b>Чай с молоком №161</b>	сахар	14	14						
	молоко	150	150						
	чай	0,7	0,7						
				<b>200</b>	<b>4,34</b>	<b>4,8</b>	<b>20,92</b>	<b>140,06</b>	<b>2,08</b>
<b>Батон с маслом и сыром №129</b>	масло слив.	5	5						
	сыр	11	10,67						
	батон	30	30						
				<b>30/5/10,67</b>	<b>4,79</b>	<b>7,59</b>	<b>14,76</b>	<b>141,49</b>	
	<b>Всего за завтрак</b>			<b>445,67</b>	<b>16,18</b>	<b>21,46</b>	<b>68,95</b>	<b>525,68</b>	
<b><u>Второй завтрак</u></b>									
<b>Сок фруктовый №78</b>	сок	150	150						
				<b>150</b>	<b>0,45</b>	<b>-</b>	<b>13,5</b>	<b>57,0</b>	<b>3,0</b>
<b>Конфеты №127</b>	конфеты	50	50	<b>50</b>	<b>1,5</b>	<b>5,5</b>	<b>38,5</b>	<b>198</b>	
	<b>Всего за второй завтрак</b>			<b>200</b>	<b>1,95</b>	<b>5,5</b>	<b>52</b>	<b>255</b>	
<b><u>Обед</u></b>									
<b>Салат свекольный №174</b>	масло раст.	3	3						
	свекла	80	64						
				<b>60</b>	<b>0,96</b>	<b>3,03</b>	<b>5,82</b>	<b>53,85</b>	<b>6,4</b>
<b>Суп овощной со сметаной №206</b>	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						
				<b>200</b>	<b>4,5</b>	<b>5,37</b>	<b>12,35</b>	<b>100,64</b>	<b>38,56</b>
<b>Плов №61</b>	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
<b>Лимонный напиток №142</b>	сахар	14	14						
	лимон	13	11,4						
				200	0,011	0,011	14,2	56,82	4,56
<b>Хлеб ржаной №130</b>	хлеб ржаной	50	50						
				50	2,45	0,5	23,0	102,5	
	<b>Всего за обед</b>			<b>710</b>	<b>26,81</b>	<b>28,89</b>	<b>83,46</b>	<b>712,49</b>	
<b><u>Полдник</u></b>									
<b>Блины с джемом/повидлом № 33</b>	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
<b>Чай сладкий №148</b>	Чай	0,8	0,8						
	сахар	12	12						
				200	-	-	65	43	1,4
	<b>Всего за полдник</b>			<b>325</b>	<b>7,3</b>	<b>6,56</b>	<b>120,75</b>	<b>354,43</b>	
<b>ИТОГО за день:</b>				<b>1680,67</b>	<b>52,24</b>	<b>62,41</b>	<b>325,16</b>	<b>1847,60</b>	
<b>Соль йодированная</b>		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						
<b><u>Завтрак</u></b>									
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
	<b>Всего за завтрак</b>			<b>454,7</b>	<b>16,59</b>	<b>15,87</b>	<b>70,25</b>	<b>479,56</b>	
<b><u>Второй завтрак</u></b>									
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	
	<b>Всего за второй завтрак</b>			<b>165</b>	<b>1,57</b>	<b>1,65</b>	<b>24,6</b>	<b>122,1</b>	
<b><u>Обед</u></b>									
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
<b>Картофельное пюре №6</b>	масло слив.	5	5						
	молоко	30	30						
	картофель	190	142,5						
				150	3,73	5,13	24,27	160,15	28,89
<b>Напиток из с/фр витаминизированный №159</b>	сахар	10	10						
	сухофрукты	14	14						
	витамин «С»	0,05	0,05						
				200	0,25	-	17,6	69,54	0,49
<b>Хлеб ржаной №130</b>	хлеб ржаной	50	50						
				50	2,45	0,5	23,0	110,0	
	<b>Всего за обед</b>			<b>730</b>	<b>23,5</b>	<b>28,58</b>	<b>87,97</b>	<b>675,42</b>	
<b><u>Полдник</u></b>									
<b>Рис в молоке №100</b>	масло слив.	6	6						
	молоко	170	170						
	рис	25	25						
	сахар	5	5						
				200	4,94	6,24	18,94	151,24	2,21
<b>Чай с лимоном №149</b>	чай	0,8	0,8						
	сахар	14	14						
	лимон	5	3						
				180	0,16	0,003	13,95	54,05	1,2
<b>Батон №133</b>	батон	40	40						
				40	3,08	1,2	19,6	92,8	
<b>Конфеты №127</b>	конфеты	50	50	50	1,5	5,5	38,5	198	
	<b>Всего за полдник</b>			<b>470</b>	<b>9,68</b>	<b>12,94</b>	<b>90,99</b>	<b>496,09</b>	
<b><u>ИТОГО за день</u></b>				<b>1819,7</b>	<b>51,34</b>	<b>59,04</b>	<b>273,81</b>	<b>1773,17</b>	
<b>Соль йодированная</b>		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						
<b>Завтрак</b>									
Каша пшеничная № 94	масло слив.	5	5						
	молоко	160	160						
	пшеничка	30	30						
	сахар	4	4						
				<b>200</b>	<b>7,54</b>	<b>8,79</b>	<b>29,97</b>	<b>228,36</b>	<b>2,08</b>
Какао с молоком №135	какао	1,5	1,5						
	молоко	150	150						
	сахар	14	14						
				<b>200</b>	<b>4,68</b>	<b>5,14</b>	<b>21,45</b>	<b>147,66</b>	<b>1,95</b>
Батон с маслом и сыром. №129	масло слив.	5	5						
	сыр	11	10,67						
	батон	40	40						
				<b>40/5/11</b>	<b>5,18</b>	<b>7,74</b>	<b>17,21</b>	<b>151,16</b>	
	<b>Всего за завтрак</b>			<b>456</b>	<b>17,4</b>	<b>21,67</b>	<b>68,63</b>	<b>527,18</b>	
<b>Второй завтрак:</b>									
Фрукты свежие №86,89,87	яблоко	110	96,8						
				<b>96,8</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,48</b>	<b>43,56</b>	<b>12,58</b>
	<b>Всего за второй завтрак</b>			<b>96,8</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,48</b>	<b>43,56</b>	
<b>Обед</b>									
Салат морковный №173 (Салат из свеклы с солеными огурцами № 183)	масло раст.	3	3						
	сахар	2	2						
	морковь	70	56						
					<b>60</b>	<b>0,92</b>	<b>3,02</b>	<b>13,27</b>	<b>80,17</b>
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						
				<b>200</b>	<b>4,03</b>	<b>4,45</b>	<b>17,66</b>	<b>125,55</b>	<b>12,58</b>
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						
				<b>220</b>	<b>12,76</b>	<b>15,47</b>	<b>11,62</b>	<b>229,01</b>	<b>82,0</b>
Компот из свежих яблок витаминизированный №153	сахар	14	14						
	яблоко	22	19,3						
	витамин «С»	0,05	0,05						
				<b>200</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>15,75</b>	<b>61,74</b>	<b>2,5</b>
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	

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