

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Ишлейский  
д/с «Буратино»



Подписан цифровой подписью:  
Кузьмина Алёна Николаевна  
Основание: Я подтверждаю  
этот документ  
Расположение:  
Дата: 2024.10.04 14:01:38+03'00'

Приказ от 03.09.2024 г. № 56

**Примерный 10 – дневный рацион  
питания (меню) для организации питания  
детей от 3-х до 7-ми лет  
в МБДОУ «Ишлейский д/с «Буратино»  
Чебоксарского муниципального округа  
Чувашской Республики  
с 10,5-12 – часовым пребыванием детей  
(холодный период)**

## 1-ый день

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ		
<b><u>Завтрак</u></b>										
<u>Рожки или вермишель</u>	№100	200,0			7,16	9,04	20,6	186,36		
<u>молочные</u>										
Макаронные изделия			30,0	30,0						
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0						
Молоко			100,0	100,0						
Сахар			4,0	4,0						
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	№148	200,0					130,0	86,0		
Чай			0,6	0,6						
Сахарный песок			12,0	12,0						
<u>Хлеб пшеничный</u>	№133	40			3,47	6,74	23,9	174,3		
Хлеб пшеничный			40,0							
					10,63	15,78	174,5	446,66		
<b><u>II завтрак</u></b>										
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,5		9,1	38,0		
Сок			100,0	100,0						
<b><u>Обед</u></b>										
<u>Салат из свежей капусты</u>	№170	50			1,34	6,09	11,26	105,25		
Масло подсолнечное			2	2						
Морковь			15	10						
Капуста белокачанная			77	60						
Сахар			2	2						
<u>Суп гороховый</u>	№190	200,0			3,27	3,8	18,67	125,1		
Горох			10,0	10,0						
Картофель			100,0	50,0						
Морковь			20,0	15,0						
Масло растительное			2,0	2,0						
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0						
Лук репчатый			20,0	10,0						
<u>Котлеты мясные с гречневой кашей</u>	№149	80/150			16,1	11,7	5,48	198,5		
<u>Котлета мясная рубленая</u>			70-80							
Говядина				100,0					71,0	
Хлеб пшеничный				10,0					10,0	
Молоко				12,0					12,0	
Лук репчатый				9,6					7,6	
Яйцо				1/7					1/7(5,7	
Масло растительное				1,0					1,0	
Масло сливочное н/сол.				1,0					1,0	
<u>Каша гречневая</u>				№101					150,0	
Крупа гречневая	45,0	45,0								
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0						
<u>Компот из с/фруктов</u>	№154	200,0			0,22		20,90	84,4		
С/фрукты			11,0	11,0						
Сахарный песок			12,0	12,0						
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	50,0			2,45	0,5	23,0	103,0		
Хлеб ржаной			50,0	50,0						

					26,06	20,21	96,58	683,3
<b><u>Полдник</u></b>								
<u>Молоко кипячённое</u>	№157	200,0			6,52	7,04	8,82	129,4
Молоко			200,0	200,0				
<u>Булка «Дорожная»</u>	№26	60,0			4,61	6,09	35,12	213,28
Мука			39,4	39,4				
Яйцо			1/20	1/20				
Масло сливочное н/сол.			4,2	4,2				
Сахарный песок			7,0	7,0				
Дрожжи			1,0	1,0				
Молоко			19,0	19,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
					11,13	13,13	43,94	342,68
<b><u>Ужин</u></b>								
<u>Омлет натуральный</u>	№124	150,0			11,13	12,3	5,43	177,06
Яйцо			1,5шт	1,5шт				
Молоко			105,0	105,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
<u>Кисель</u>	№151	200,0			0,12		2,42	69,0
Повидло			32,0	32,0				
Сахарный песок			12,0	12,0				
Крахмал			7,0	7,0				
<u>Хлеб пшеничный</u>	№133	30,0			3,04	0,32	19,44	92,8
Хлеб пшеничный			30,0	30,0				
					14,29	12,62	27,29	338,86
<b>Всего на 1-ый день</b>					<b>62,61</b>	<b>61,74</b>	<b>372,01</b>	<b>1849,5</b>

## 2-ой ДЕНЬ

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>								
<u>Каша пшеничная молочная</u>	№94	200,0			6,04	7,88	25,54	197,44
Крупа пшеничная			25,0	25,0				
Молоко			100,0	100,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
<u>Какао с молоком</u>	№155	200,0			3,64	3,26	18,1	115,74
Кофейный напиток								
Молоко			2,0	2,0				
Сахарный песок			130,0	130,0				
<u>Хлеб пшеничный с сыром</u>	№129	40	30	30	5,73	9,99	24,79	211,72
Хлеб пшеничный			10	10				
Сыр								
					15,41	21,13	68,43	524,9
<b><u>II завтрак</u></b>								
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,5		9,1	38,0
Сок			100,0	100,0				
<b><u>Обед</u></b>								
<u>Салат из свекольный</u>	№174	40			1,4	6,0	11,51	106,99
Свекла			60	40				
Масло подсолнечное			2	2				
<u>Суп овощной со сметаной</u>	№208	200,0	45,0	38,0	2,1	2,49	7,5	57,0
<u>Щи со сметаной</u>			80,0	60,0				
Капуста			20,0	7,0				
Картофель			20,0	7,0				
Морковь			2,0	2,0				
Лук репчатый			2,0	2,0				
Масло растительное			9,0	9,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Сметана 15%								
Томатная паста			2	2				
Филе птицы	5	5			10,5	11,2	2,8	143,2
<u>Бефстроганов с картофель-</u>	№59	100/ 150						
<u>ным пюре</u>								
Говядина		70,0	53,6					
Лук репчатый		10,0	7,0					
Морковь		20,0	13,0					
Томатная паста		2,2	2,2					
Сметана 15%		6,0	6,0					
Мука		2,0	2,0					
Масло сливочное н/сол.		1,1	1,1					
Масло растительное		1,1	1,1					
<u>Картофельное пюре</u>	№6	150,0			2,3	3,02	15,0	96,47
Картофель			180,0	150,0				
Молоко			20,0	20,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0	0,09		24,96	100,41
<u>Напиток из сухофруктов</u>	№144	200,0						
<u>витаминизированный</u>								
Сухофрукты			12,0	12,0				

Сахарный песок			6,0	6,0				
Витамин С			0,050	0,050				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	50,0			2,45	0,05	23,0	102,15
Хлеб ржаной			50,0	50,0				
					18,04	19,76	85,26	546,53
<b><u>Полдник</u></b>								
<u>Молоко кипячённое или кисломолочный продукт</u>	№157	200,0			5,6	5,0	9,4	104,4
Молоко			200,0	200,0				
<u>Печенье</u>	№128	16,0			1,14	1,77	11,16	65,1
Печенье			16,0	16,0				
					6,74	6,77	20,56	169,5
<b><u>Ужин</u></b>								
<u>Запеканка творожная с молочным соусом</u>	№15	150			13,66	9,04	9,92	281,0
Творог		/30	110,0	110,0				
Крупа рисовая			10,0	10,0				
Яйцо			1/4	1/4				
Молоко			30,0	30,0				
Сахарный песок			15,0	15,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
<u>Соус молочный сладкий</u>	№79	30,0			1,2	1,0	2,4	35,28
Молоко			26,0	26,0				
Мука			4,5	4,5				
Сахар			3,5	3,5				
<u>Чай сладкий</u>	№161	200,0			3,0	4,5	15,0	108,0
Чай			0,5	0,5				
Сахарный песок			12,0	12,0				
					17,86	14,54	27,32	424,38
<b>Всего на 2-ой день</b>					<b>60,31</b>	<b>68,3</b>	<b>222,18</b>	<b>1959,66</b>

### 3-ий ДЕНЬ

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<b>Завтрак</b>								
<u>Каша манная молочная</u>	№103	200,0			6,04	7,88	25,54	197,44
Крупа манная			25,0	25,0				
Молоко			100,0	100,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	№165	200,0			2,09	2,72	14,27	89,93
Какао порошок			1,1	1,1				
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок	№134	40/8	10,0	10,0	2,15	4,33	16,18	101,6
<u>Хлеб пшеничный</u>								
Хлеб пшеничный			40,0	40,0				
					10,28	14,93	55,99	388,97
<b>II завтрак</b>								
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,5		9,1	38,0
Сок			100,0	100,0				
<b>Обед</b>								
<u>Суп картофельный с рыбой</u>	№201	200,0			13,17	4,09	6,7	116,23
Рыба			63,0	45,0				
Картофель			120,0,	90,0				
Лук репчатый			15,0	10,0				
Морковь			15,0	10,0				
Масло сливочное н/сол.			2,5	2,5				
Масло растительное			2,5	2,5				
<u>Котлеты рыбные паровые с отварным рисом и соусом</u>	№65	70/ 80			10,36	2,01	4,39	77,33
Рыба			*	70,0				
Хлеб пшеничный			10,0	10,0				
Молоко			12,0	12,0				
Яйцо			1/6	1/6				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
<u>Рис отварной</u>	№110	150,0			3,2	2,91	32,2	176,0
Рис			45,0	45,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
<u>Соус на рыбном бульоне</u>	№83	30,0			0,19	1,23	1,17	16,51
Мука			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
<u>Компот из кураги</u>	№153	200,0			0,68		20,16	82,10
Курага			13,0	13,0				
Сахарный песок			13,0	13,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	50,0			2,45	0,5	23,0	103,0
Хлеб ржаной			50,0	50,0				
					30,05	10,74	87,62	571,17
<b>Полдник</b>								
<u>Молоко кипячённое</u>	№157	200,0			5,6	6,4	9,4	117,6
Молоко			200,0	200,0				
<u>Вафли</u>	№128	16,0			1,15	1,88	11,26	66,1
Вафли			26,0	26,0				

					6,75	8,28	20,66	183,1
<b><u>Ужин</u></b>								
<b><u>Мясные ёжики в томатном соусе с картофельным пюре</u></b>	№46	60/13 0/30			6,33	5,54	10,15	115,63
Говядина			50	40				
Лук репчатый			20	10				
Рис			12	12				
Яйцо			1/4	¼				
Мука пшеничная			2	2				
Томатная паста			2	2				
Масло растительное			2	2				
<b><u>Картофельное пюре</u></b>	№6	150,0			3,45	4,52	22,5	144,7
Картофель			150,0	120,0				
Молоко			20,0	20,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
<b><u>Чай с лимоном</u></b>	№149	200,0			0,22	0,17	14,0	52,0
Чай			0,8	0,8				
Лимон			6,0	6,0				
Сахарный песок			13,0	13,0				
<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	№133	30,0			3,04	0,32	19,44	92,8
Хлеб пшеничный			30,0	30,0				
					13,04	10,55	66,09	405,13
<b>Всего на 3-ий день</b>					<b>60,62</b>	<b>44,5</b>	<b>239,01</b>	<b>1897,78</b>

## 4-ый ДЕНЬ

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>								
<u>Каша рисовая молочная</u>	№95	200,0			6,04	7,88	25,54	197,44
Крупа рисовая			25,0	25,0				
Молоко			130,0	130,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
<u>Какао с молоком</u>	№155	200,0			3,64	3,26	18,1	115,74
Кофейный напиток								
Молоко			2,0	2,0				
Сахарный песок			130,0	130,0				
<u>Хлеб пшеничный с сыром</u>	№133	40	12,0	12,0	2,3	8,35	0,38	88,5
Хлеб пшеничный			40,0	40,0				
Сыр			10	10				
					11,98	19,49	44,02	401,68
<b><u>II завтрак</u></b>								
<u>Яблоко</u>	№89	100,0			0,35	0,35	8,62	36,6
Яблоко			100,0	100,0				
<b><u>Обед</u></b>								
<u>Салат свекольный</u>	№174	40			1,4	6,1	11,51	106,99
Свекла			40	40				
Масло подсолнечное			2	2				
<u>Суп куриный с гречками</u>	№203	200,0			3,63	4,75	22,72	148,77
Курица			35,0	12,0				
Картофель			75,0	50,0				
Морковь			20,0	20,0				
Лук репчатый			20,0	13,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Сметана 15%			9,0	9,0				
Хлеб пшеничный			25,0	25,0				
<u>Курица отварная</u>	№10	80,0			24,6	27,87	1,1	340,7
Курица			123,0	80,0				
<u>Картофельное пюре</u>	№6	150,0			3,4	4,52	22,5	144,7
Картофель			180,0	140,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
Молоко			30,0	30,0				
<u>Компот из сухофруктов</u>	№137	200,0			0,10		29,62	136,90
Сухофрукты			12,0	12,0				
Сахарный песок			12,0	12,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	50,0			2,45	0,5	23,0	103,0
Хлеб ржаной			50,0	50,0				
					35,04	40,03	111,69	955,87
<b><u>Полдник</u></b>								
<u>Сок фруктовый</u>	№160	150,0			0,7		13,7	57,0
Сок			150,0	150,0				
<u>Булка «Веснушка»</u>	№32	50,0			4,99	3,68	31,78	181,13
Мука			38,0	38,0				
Яйцо			1/10	1/10				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				



Сахарный песок			5,0	5,0				
Дрожжи			1,0	1,0				
Молоко			20,0	20,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Изюм			3,0	3,0				
					5,69	3,68	45,48	238,13
<b><u>Ужин</u></b>								
<b><u>Рыбная запеканка</u></b>	№67	150/30	*	93,0	21,13	8,49	31,04	292,0
Рыба								
Яйцо			1/4	1/4				
Лук			20,0	16,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Морковь			50,0	36,0				
<b><u>Соус сметанный</u></b>	№75	30,0			0,3	1,2	2,5	24,1
Мука			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Сметана 15%			10,0	10,0				
<b><u>Чай сладкий</u></b>	№148	200,0					97,564,	
Чай			0,6	0,6			5	
Сахарный песок			10,0	10,0				
Хлеб пшеничный	№133	30	30	30	3,04	0,32	19,44	92,8
					21,43	9,69	131,04	381,30
<b>Всего на 4-ый день</b>					<b>62,76</b>	<b>84,4</b>	<b>298,5</b>	<b>2206,85</b>

## 5-ый ДЕНЬ

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<b>Завтрак</b>								
<u>Каша пшенная молочная</u>	№104	200,0			6,04	7,88	25,54	197,44
Пшено			30,0	30,0				
Молоко			130	130				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	№165	200,0			5,15	4,52	23,78	144,87
Какао порошок			1,5	1,5				
Молоко			130,0	130,0				
Сахарный песок			12,0	12,0				
<u>Хлеб пшеничный с сыром</u>	№133	40/10			2,3	8,35	0,38	88,5
Хлеб пшеничный			40,0	40,0				
Сыр			10,0	10,0				
					13,49	20,75	49,7	430,81
<b>II завтрак</b>								
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,5		9,1	38,0
Сок			100,0	100,0				
<b>Обед</b>								
<u>Борщ со сметаной</u>	№186	200,0			2,43	3,9	14,42	105,0
Картофель			80,0	50,0				
Капуста			65,0	40,0				
Морковь			20,0	12,0				
Масло сливочное н/сол.			2,5	2,5				
Масло растительное			1,0	1,0				
Лук репчатый			15,0	10,0				
Сметана 15%			10,0	10,0				
Томатная паста			1,5	1,5				
Сахарный песок			1,0	1,0				
Свекла			50,0	40,0				
Филе птицы			5	5				
<u>Мясо тушеное с картофелем</u>			№56	180				
Говядина	85,0	63,0						
Картофель	*	140,0						
Масло сливочное	4,0	4,0						
Масло растительное	4,0	4,0						
Лук репчатый	20,0	15,0						
Морковь	20,0	14,0						
Томат- паста	4,0	4,0						
<u>Напиток из сухофруктов витаминизированный</u>	№144	200,0			0,17		15,68	63,3
С/фрукты			12,0	12,0				
Сахарный песок			12,0	12,0				
Витамин С			0,050	0,050				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	50,0			2,45	0,05	23,0	103,0
Хлеб ржаной			50,0	50,0				

					19,48	17,15	77,58	546,25
<b><u>Полдник</u></b>								
<u>Молоко кипячённое</u>	№157	200,0			5,6	5,0	9,4	104,4
Молоко			200,0	200,0				
<u>Пряники или печенье</u>	№128	16,0			1,14	1,77	11,16	65,1
Пряники			16,0	16,0				
					6,74	6,77	20,56	169,5
<b><u>Ужин</u></b>								
<u>Пудинг творожный</u>	№17	150/			20,14	14,5	15,6	273,87
<u>запеченный с молочным</u>		30						
<u>соусом</u>								
Творог			135,0	135,0				
Яйцо			1/4	1/4				
Сахар			15,0	15,0				
Молоко			30,0	30,0				
Крупа манная			10,0	10,0				
Масло растительное			4,0	4,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
<u>Соус молочный</u>	№74	30,0			1,3	1,1	1,7	30,5
Молоко			30,0	30,0				
Мука			2,0	2,0				
<u>Чай сладкий с лимоном</u>	№147	200,0			0,54	0,22	15,6	68,0
Чай			0,6	0,6				
Сахар			12,0	12,0				
Лимон			4,0	4,0				
					21,98	15,82	32,9	372,37
<b>Всего на 5-ый день</b>					<b>62,19</b>	<b>60,49</b>	<b>189,84</b>	<b>1856,93</b>

## 6-ой ДЕНЬ

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>								
<u>Гречневая каша полувязкая</u>	№101	200,0			6,96	10,4	24,98	222,36
Греча			40,0	40,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	№148	200,0					130,0	86,0
Чай			0,8	0,8				
Сахарный песок			13,0	13,0	5,73	9,9		
<u>Хлеб пшеничный</u>	№129	40	40,0	40,0			24,8	211,72
Хлеб пшеничный								
					12,65	20,3	179,78	520,08
<b><u>II завтрак</u></b>								
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,5		9,1	38,0
			100,0	100,0				
<b><u>Обед</u></b>								
<u>Салат из зеленого горошка с репчатым луком</u>	№24	30			1,57	5,08	3,9	67
Горошек зеленый			39	30				
Лук репчатый			5	3				
Масло растительное			2	2				
<u>Суп овощной со сметаной</u>	№206	200,0	12,5	12,5	2,25	4,82	12,4	102,0
Зеленый горошек			15,0	13,0				
Морковь			60,0	50,0				
Капуста			70,0	50,0				
Картофель			15,0	10,0				
Лук репчатый			2,5	2,5				
Томатная паста			10,0	10,0				
Сметана 15%			2,5	2,5				
Масло сливочное н/сол.			1,5	1,5				
Масло растительное								
<u>Плов из отварного мяса</u>	№61	180,0	85,0	63,0	16,89	12,98	29,09	300,89
Говядина			30,0	18,0				
Морковь			18,0	15,0				
Лук			40,0	40,0				
Рис			2,0	2,0				
Томатная паста			3,0	3,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
Масло растительное								
<u>Кисель из варенья или повидла</u>	№151	200,0			0,12		33,28	133,86
Повидло или джем			32,0	32,0				
Сахарный песок			6,0	6,0				
Крахмал			6,0	6,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	50,0	50,0	50,0	2,45	0,5	23,0	103,0
Хлеб ржаной								
					21,71	18,3	97,77	639,75
<b><u>Полдник</u></b>								
<u>Молоко кипяченое или кисломолочный продукт</u>	№157				5,6	5,0	9,4	104,4

Молоко или кисломолочный продукт		200,0	200,0	200,0				
<u>Булочка домашняя</u>	№33	60,0			1,15	1,88	11,26	66,1
Мука			40,0	40,0				
Молоко			30,0	30,0				
Масло растительное			4,0	4,0				
Яйцо			1/10	1/10				
Дрожжи			1,0	1,0				
					6,75	6,88	20,66	170,5
<b><u>Ужин</u></b>								
<u>Рагу овощное</u>	№119	150,0			4,56	7,3	22,44	173,84
Картофель			130,0	67,0				
Капуста			150,0	68,0				
Морковь			40,0	32,0				
Лук			20,0	15,0				
Молоко			40,0	40,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
Масло растительное			3,0	3,0				
<u>Яйцо варенное</u>	№125	40,0			12,7	11,5	0,7	157,0
Яйцо			40,0	40,0				
<u>Напиток из с/фруктов</u>	№159	200,0			0,22		20,9	84,4
С/фрукты			12,0	12,0				
Сахарный песок			13,0	13,0				
<u>Хлеб пшеничный</u>	№133	30,0			2,5	0,3	16,2	77,3
Хлеб пшеничный			30,0	30,0				
					19,98	19,1	60,24	492,54
<b>Всего на 6-ой день</b>					<b>61,63</b>	<b>64,58</b>	<b>367,55</b>	<b>1860,87</b>

## 7-ой ДЕНЬ

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<b>Завтрак</b>								
<u>Каша «Дружба» молочная</u>	№102	200,0			6,04	7,88	25,54	197,44
Пшено			15,0	15,0				
Рис			15,0	15,0				
Молоко			100,0	100,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
<u>Какао с молоком</u>	№165	200,0			3,64	3,26	18,1	115,74
Кофейный напиток								
Молоко			2,0	2,0				
Сахарный песок			130,0	130,0				
<u>Хлеб пшеничный с маслом</u>	№134	40/8	12,0	12,0	3,22	6,45	24,28	152,5
Хлеб пшеничный			40,0	40,0				
Масло сливочное н/сол.			8,0	8,0				
					12,9	17,59	67,92	465,68
<b>II завтрак</b>								
<u>Сок фруктовый</u>	№89	88	100	100	1,5	0,5	21	96,0
<b>Обед</b>								
<u>Салат свекольный</u>	№174	50			1,4	6,1	11,51	106,99
Свекла			60	40				
Масло растительное			2	2				
<u>Суп крестьянский со сметаной</u>	№204	200,0			5,27	9,53	29,0	223,32
Картофель			70,0	50,0				
Капуста			50,0	30,0				
Морковь			15,0	10,0				
Лук репчатый			15,0	10,0				
Пшено			10,0	10,0				
Масло сливочное н/сол.			2,5	2,5				
Масло растительное			1,0	1,0				
Сметана 15%			10,0	10,0				
Филе птицы			5	5				
<u>Котлеты мясные с картофельным пюре</u>	№50	80,0			9,41	8,0	3,6	126,73
Говядина			90,0	66,24				
Хлеб пшеничный			10,0	10,0				
Лук			20,0	16,8				
Яйцо			1/10	4,0				
Молоко			12,0	12,0				
Масло сливочное н/сол.			1,0	1,0				
Масло растительное			1,0	1,0				
<u>Картофельное пюре</u>	№6	150,0	190,0	150,0	3,45	4,52	22,5	144,7
Картофель			4,5	4,5				
Масло сливочное н/сол.			30,0	30,0				
Молоко								
<u>Компот из изюма</u>	№146	200,0	12,0	12,0	0,26		21,24	85,82
Изюм			12,0	12,0				
Сахарный песок								

<u>Хлеб ржаной</u>	№130	50,0	50,0	50,0	2,45	0,5	23,0	103,0
<u>Хлеб ржаной</u>					21,35	26,05	112,04	764,57
<b><u>Полдник</u></b>								
<u>Молоко кипячённое</u>	№157	200,0			5,6	6,4	9,4	117,6
Молоко			200,0	200,0				
<u>Печенье</u>	№128	16,0			1,14	1,77	11,16	65,1
Печенье			16,0	16,0				
					6,74	8,17	20,56	182,7
<b><u>Ужин</u></b>								
<u>Запеканка творожная с молочным соусом</u>	№15	170/ 30			58,81	38,97	1,33	299,8
Творог			130,0	130,0				
Крупа рисовая			10,0	10,0				
Яйцо			1/4	1/4				
Сахар			15,0	15,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
Молоко			30,0	30,0				
<u>Соус молочный</u>	№79	30,0			1,2	1,0	2,4	35,28
Молоко			30,0	30,0				
Мука			2,0	2,0				
Сахарный песок			3,5	3,5				
<u>Чай</u>	№143	200,0			0,29		16,85	68,37
Сахарный песок			12,0	12,0				
Чай			0,5	0,5				
					60,3	39,97	20,58	403,45
<b>Всего на 7-ой день</b>					<b>103,0</b> <b>4</b>	<b>104,2</b> <b>2</b>	<b>240,55</b>	<b>2198,8</b>

## 8-ой ДЕНЬ

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<b>Завтрак</b>								
<u>Каша овсяная молочная жидкая</u>	№93	200,0			6,04	7,88	25,54	197,44
Овсяные хлопья			25,0	25,0				
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	№165	200,0			5,15	4,52	23,78	144,87
Какао порошок			1,0	1,0				
Молоко			130,0	130,0				
Сахарный песок			12,0	12,0				
<u>Хлеб пшеничный</u>	№129	40			6,06	2,04	24,64	220,2
Хлеб пшеничный			40,0	40,0				
					17,25	14,44	73,96	562,33
<b>II завтрак</b>								
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,5		9,1	38,0
Сок			100,0	100,0				
<b>Обед</b>								
<u>Суп рыбный со сметаной</u>	№201	200,0			6,16	7,24	9,19	125,94
Рыба			39,0	27,0				
Картофель			80,0	60,0				
Лук репчатый			20,0	10,0				
Морковь			25,0	15,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Сметана 15%			12,0	12,0				
<u>Биточки рыбные с картофельным пюре</u>	№68	80/150			27,29	2,12	3,77	145,34
Рыба			110,0	75,0				
Хлеб пшеничный			10,0	10,0				
Яйцо			1/6	1/6				
Молоко			16,0	16,0				
Мука			3,0	3,0				
Масло растительное			4,0	4,0				
<u>Картофельное пюре</u>	№6	150,0			3,45	4,52	22,5	144,7
Картофель			190,0	150,0				
Масло сливочное			4,0	4,0				
Молоко			30,0	30,0				
<u>Компот из свежих яблок</u>	№139	200,0			7,74	7,74	17,86	69,36
Яблоко			24,0	20,0				
Сахарный песок			12,0	12,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	50,0			2,45	0,5	23,0	103,0
Хлеб ржаной			50,0	50,0				
					47,09	22,12	76,32	588,34
<b>Полдник</b>								
<u>Молоко</u>	№157	200,0			5,16	5,0	9,4	104,4
Молоко			200,0	200,0				
<u>Ватрушка с творогом</u>	№34	80,0			8,82	9,43	29,09	237,75



Мука			36,0	36,0				
Яйцо			1/12	1/12				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Сахарный песок			5,0	5,0				
Дрожжи			1,0	1,0				
Молоко			20,0	20,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Творог жирный			30,0	3,0				
					14,42	14,43	38,49	342,15
<b><u>Ужин</u></b>								
<b><u>Капуста тушенная с мясом</u></b>	№57	160,0			13,01	11,95	13,9	215,21
Говядина			50,0	35,0				
Капуста			207,0	162,0				
Морковь			30,0	24,0				
Масло растительное			4,0	4,0				
Томатная паста			2,0	2,0				
Лук			22,0	10,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
<b><u>Чай с лимоном</u></b>	№149	200,0			0,22	0,22	14,0	53,67
Чай			0,5	0,5				
Сахарный песок			12,0	12,0				
Лимон			6,0	6,0				
<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	№133	30,0			3,04	0,32	19,4	92,8
Хлеб пшеничный			30,0	30,0				
					16,27	12,49	47,3	361,68
<b>Всего на 8-ой день</b>					<b>95,53</b>	<b>63,48</b>	<b>245,17</b>	<b>1892,5</b>

## 9-ый ДЕНЬ

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<b><u>Завтрак</u></b>								
<u>Каша пшеничная молочная</u>	№94	200,0			6,04	7,88	25,54	157,44
Крупа пшеничная			25,0	25,0				
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
<u>Какао с молоком</u>	№155	200,0			3,64	3,26	18,1	86,8
Кофейный напиток								
Молоко			3,0	3,0				
Сахарный песок			130,0	130,0				
<u>Хлеб пшеничный с маслом</u>			12,0	12,0				
<u>Хлеб пшеничный</u>	№134	40/8			3,22	6,45	24,28	152,5
Масло сливочное н/сол.			40,0	40,0				
			8,0	8,0				
					12,9	17,59	67,92	436,74
<b><u>II завтрак</u></b>								
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,5		9,1	38,0
Сок			100,0	100,0				
<b><u>Обед</u></b>								
<u>Салат свекольный</u>	№174	40			1,4	6,1	11,51	106,99
Свекла			60	40				
Масло растительное			2	2				
<u>Суп куриный с клецками</u>	№195	200,0			2,59	2,46	14,91	92,01
Картофель			80,0	50,0				
Морковь			25,0	15,0				
Лук репчатый			15,0	10,0				
Мука			30,0	30,0				
Яйцо			1/8	1/8				
Масло сливочное н/сол.			2,5	2,5				
Масло растительное			1,5	1,5				
<u>Курица отварная</u>	№10	80,0			16,38	18,7	4,21	249,88
Курица			135,0	119,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
<u>Картофельное пюре</u>	№6	150,0			3,45	4,52	22,5	144,7
Картофель			200,0	150,0				
Масло сливочное			2,0	2,0				
Молоко			25,0	25,0				
<u>Компот из с/фруктов</u>	№154	200,0			0,22		20,90	84,4
С/фрукты			12,0	12,0				
Сахарный песок			13,0	13,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	50,0			2,45	0,5	23,0	103,0
Хлеб ржаной			50,0	50,0				
					25,93	29,78	92,42	738,18
<b><u>Полдник</u></b>								
<u>Молоко кипячённое</u>	№157	200,0			5,83	5,48	9,25	109,40
Молоко			200,0	200,0				
<u>Печенье</u>	№128	16,0			1,14	1,77	11,16	65,1
Печенье			16,0	16,0				
					6,97	7,25	20,41	174,50

<b><u>Ужин</u></b>								
<b><u>Рыбная запеканка</u></b>	№67	150/ 30	*	93,0	21,13	8,49	31,04	292,0
Рыба								
Яйцо			1/4	1/4				
Лук			20,0	16,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Морковь			50,0	36,0				
<b><u>Соус сметанный</u></b>	№75	30,0			0,3	1,2	2,5	24,1
Мука			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Сметана 15%			10,0	10,0				
<b><u>Чай сладкий</u></b>	№148	200,0					130,0	86
Чай			0,6	0,6				
Сахарный песок			10,0	10,0				
Хлеб пшеничный	№133	30	30	30	3,04	0,32	19,4	92,8
					21,43	9,69	163,54	402,1
<b>Всего на 9-ый день</b>					<b>69,07</b>	<b>70,4</b>	<b>364,65</b>	<b>1923,33</b>

# 10-ый ДЕНЬ

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<b>Завтрак</b>								
<u>Каша манная молочная</u>	№103	200,0			6,04	7,88	25,54	197,44
Крупа манная			25,0	25,0				
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0				
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	№165	200,0			5,15	4,52	23,78	144,87
Какао порошок			1,5	1,5				
Молоко			130,0	130,0				
Сахарный песок			12,0	12,0				
<u>Хлеб пшеничный</u>	№129	40			5,29	8,97	24,62	202,42
Хлеб пшеничный			40	40				
					16,48	21,37	73,94	544,73
<b>II завтрак</b>								
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,7		13,7	57,0
Сок			100,0	100,0				
<b>Обед</b>								
<u>Салат из моркови с изюмом</u>	№178	40			1	5	22	135
Морковь			60	40				
Изюм			5	5				
Сахар-песок			2	2				
Масло подсолнечное			2	2				
<u>Свекольник со сметаной</u>	№196	200,0			2,22	4,8	13,3	104,35
Свекла			80,0	50,0				
Картофель			70,0	50,0				
Морковь			15,0	10,0				
Лук репчатый			17,0	12,0				
Томатная паста			2,5	2,5				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			1,5	1,5				
Сметана 15%			10,0	10,0				
Филе птицы			5	5				
<u>Гуляш мясной с макаронами изделиями</u>	№55	100/ 150			16,98	14,15	6,65	221,3
Говядина			128,0	94,0				
Морковь			15,0	12,0				
Морковь			13,0	11,0				
Лук			5,0	5,0				
Мука			2,5	2,5				
Масло растительное			5,0	5,0				
<u>Макаронные изделия</u>	№107	150,0			5,43	3,79	37,86	207,93
Макаронные изделия			65,0	65,0				
Макаронные изделия			4,5	4,5				
<u>Кисель из джема</u>	№137	200,0			0,23		33,48	134,76
Джем			25,0	10,0				
Сахарный песок			12,0	10,0				
			7,0	7,0				

Крахмал									
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	50,0	50,0	50,0	2,45	0,5	23,0	103,0	
Хлеб ржаной									
					27,61	24,76	120,95	812,24	
<b><u>Полдник</u></b>									
<u>Молоко кипячённое</u>	№157	200,0			5,6	6,4	9,4	117,6	
Молоко			200,0	200,0					
<u>Печенье</u>	№128	16,0			1,14	1,77	11,16	65,1	
Печенье			16,0	16,0					
					6,74	8,17	20,56	182,70	
<b><u>Ужин</u></b>									
<u>Запеканка картофельная с овощами и мясом</u>	№1	160,0			12,44	13,13	32,43	302,8	
Говядина			45,0	45,0					
Картофель			*	150,0					
Яйцо			1/6	1/6					
Молоко			10,0	10,0					
<u>на фарш</u>									
Масло растительное			2,0	2,0					
Масло сливочное н/сол.			4,0	4,0					
Морковь			30,0	24,0					
Яйцо			1/10	1/10					
Капуста			50,0	28,0					
Лук			20,0	15,0					
<u>Напиток лимонный</u>	№142	200,0					11,49	43,5	
Лимон			10,0	10,0					
Сахарный песок			12,0	12,0					
					12,44	13,13	43,92	346,30	
<b>Всего на 10-ый день</b>					<b>63,97</b>	<b>67,43</b>	<b>273,07</b>	<b>1942,97</b>	