

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Ишлейский
д/с «Буратино»

Приказ от 01.09.2026г. № 47

**Примерный 10 – дневный рацион
питания (меню) для организации питания
детей от 1,5 до 3-х лет
в МБДОУ «Ишлейский д/с «Буратино»
Чебоксарского муниципального круга
Чувашской Республики
с 10,5-12 – часовым пребыванием детей
(холодный период)**

1-ый день

Наименование блюд	№ Техн. кар- ты	Вы- ход (г)	Брут- то (г)	Нет- то (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша овсяная молочная</u>	№100	150,0			4,53	5,91	19,16	148,08
Овсяные хлопья			25,0	25,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Молоко			80,0	80,0				
Сахар			4,0	4,0				
<u>Кофейный напиток с</u>								
<u>молоком</u>	№148	150,0			2,73	2,45	13,55	86,8
Кофе			1,0	1,0				
Сахарный песок			9,0	9,0				
<u>Хлеб пшеничный</u>								
Хлеб пшеничный	№134	30	30,0	30,0	2,32	0,24	14,58	39,6
					9,58	8,6	47,29	274,48
<u>II завтрак</u>								
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,5		9,1	38,0
Сок			100,0	100,0				
<u>Обед</u>								
<u>Салат из свежей капусты</u>	№170	40			0,54	2,44	4,5	42,1
Масло подсолнечное			2	2				
Морковь красная			15	10				
Капуста белокочанная			77	60				
Сахар			2	2				
<u>Суп гороховый</u>	№190	150,0			2,2	2,09	14,83	84,0
Горох			10,0	10,0				
Картофель			50,0	32,0				
Морковь			10,0	8,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Лук репчатый			10,0	7,0				
<u>Котлеты мясные с</u>	№149	60/100						
<u>макаронами соусом</u>								
<u>Котлета мясная рубленая</u>		60,0			10,45	8,2	4,5	135,19
Говядина			70,0	50,0				
Хлеб пшеничный			10,0	10,0				
Молоко			10,0	10,0				
Лук репчатый			10,0	7,0				
Яйцо			1/8	1/8				
Масло растительное			2,0	2,0				
Масло сливочное			2,0	2,0				
<u>На соус</u>	№76	30			0,36	1,12	3,05	23,79
Мука			3	3				
Томат-пюре			3	3				
Масло слив			2	2				
<u>Макароны</u>	№101	100,0			3,31	3,99	19,86	128,75
Макароны			50,0	50,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
<u>Компот из с/фруктов</u>	№154	150,0			017		15,68	63,3
С/фрукты			12,0	12,0				
Сахарный песок			9,0	9,0				

<u>Хлеб ржаной</u> Хлеб ржаной	№130	40,0	40,0	40,0	1,96	0,4	18,04	82,00
			40,0		18,99	18,24	80,46	559,13
<u>Полдник</u> <u>Молоко кипячённое</u> Молоко <u>Печенье</u> Печенье	№157 №128	150,0 20	150,0 20	150,0 20	4,2 1,5	3,72 2,36	7,05 14,88	78,3 86,8
					5,7	6,08	21,93	165,1
<u>Ужин</u> <u>Пирожок печеный с</u> <u>картофелем</u> Сахар Мука Молоко Яйцо кур Масло раст Масло сл Дрожжи Картофель Лук <u>Чай сладкий</u> Чай Сахар	№35 №161	100 150	5 5 20 1/8 2 2 1 120 30 0,5 9	5 5 20 1/8 2 2 1 88 18 0,5 9	8,63	9,76	62,08 97,5	370,54 64,5
					8,63	9,76	159,58	435,04
Всего на 1-ый день					43,4	42,68	318,36	1471,75

2-ой ДЕНЬ

Наименование блюд	№ Техн. кар- ты	Вы- ход (г)	Брут- то (г)	Нет- то (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша пшеничная молочная</u>	№94	150,0			4,53	5,88	19,15	148,08
Крупа пшеничная			25,0	25,0				
Молоко			80,0	80,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
<u>Какао с молоком</u>	№155	150,0			3,09	2,71	14,27	89,9
Какао			2	2				
Молоко			100	100				
Сахарный песок			9	9				
<u>Хлеб пшеничный с сыром</u>	№129	30/10			2,86	1,6	19,2	101,3
Хлеб пшеничный			30,0	30,0				
Сыр			8	8				
					10,48	10,19	52,62	339,28
<u>II завтрак</u>								
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,5		9,1	38,0
Сок			100,0	100,0				
<u>Обед</u>								
<u>Салат из свеклы</u>		40			0,56	2,44	4,6	42,8
Свекла			70	50				
Масло растительное			2	2				
<u>Суп овощной с</u>	№208	150,0			2,1	2,49	7,5	57,0
<u>фрикадельками</u>								
Капуста			45,0	38,0				
Картофель			50,0	30,0				
Морковь			10,0	7,0				
Лук репчатый			10,0	7,0				
Масло растительное			1,0	1,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Сметана 15%			9,0	9,0				
Томатная паста			2,0	2,0				
<u>Беф-строганов с картофель-</u>	№59	80/ 100			10,5	11,2	2,8	143,2
<u>ным пюре</u>								
Говядина			70,0	60,0				
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.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
<u>Картофельное пюре</u>	№6	100,0			2,53	3,32	16,5	106,12
Картофель			150,0	105,0				
Молоко			20,0	20,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
<u>Напиток из сухофруктов</u>	№144	150,0			0,17		15,68	63,3
<u>витаминизированный</u>								
Сахарный песок			9,0	9,0				
Сухофрукты			12,0	12,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	40,0			1,96	0,4	18,04	82,0
Хлеб ржаной			40,0	40,0				

					17,82	19,85	65,12	499,42
<u>Полдник</u>								
<u>Молоко кипячённое</u>	№157	150,0			4,2	3,72	7,05	78,3
Молоко			150,0	150,0				
<u>Печенье</u>	№128	20,0			1,5	2,36	14,88	86,8
Печенье			20,0	20,0				
					5,7	6,08	21,93	165,1
<u>Ужин</u>								
<u>Запеканка творожная с</u>	№15	120			13,66	9,04	9,92	281,0
<u>молочным соусом</u>		/30						
Творог			80,0	80,0				
Крупа манная			10,0	10,0				
Яйцо			1/8	1/8				
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	150,0					97,5	64,5
Чай			0,5	0,5				
Сахарный песок			9,0	9,0				
					14,86	10,04	12,32	380,78
Всего на 2-ой день					49,36	46,16	161,09	1417,58

3-ий ДЕНЬ

Наименование блюд	№ Техн. кар-ты	Вы-ход (г)	Брут-то (г)	Нет-то (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша манная молочная</u>	№103	150,0			4,53	5,76	19,15	148,08
Крупа манная			20,0	20,0				
Молоко			100,0	100,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	№165	150,0			2,73	2,45	13,55	86,8
Кофе			1,0	1,0				
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок			9,0	9,0				
<u>Хлеб пшеничный</u>	№134	30			2,28	0,24	14,58	39,6
Хлеб пшеничный			30,0	30,0				
					9,54	8,45	47,28	274,48
<u>II завтрак</u>								
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,5		9,1	38,0
Сок			100,0	100,0				
<u>Обед</u>								
<u>Суп картофельный с рыбой</u>	№201	150,0			8,28	2,89	4,98	66,24
Рыба			80,0	50,0				
Картофель			80,0	60,0				
Лук репчатый			10,0	7,0				
Морковь			10,0	7,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
<u>Биточки рыбные паровые с отварным рисом и соусом</u>	№65	60/100			8,8	1,58	3,28	132,2
Рыба			*	52,0				
Хлеб пшеничный			10,0	10,0				
Молоко			10,0	10,0				
Яйцо			1/6	1/6				
Масло сливочное н/сол.			1,0	1,0				
<u>Рис отварной</u>	№110	110,0			2,4	2,21	24,2	16,51
Рис			35,0	35,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
<u>Соус на рыбном бульоне</u>	№83	30,0			0,19	1,23	1,17	61,58
Мука			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
<u>Компот из кураги</u>	№153	150,0			0,51		15,12	70,30
Курага			10,0	10,0				
Сахарный песок			9,0	9,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	40,0			1,96	0,4	18,04	82,0
Хлеб ржаной			40,0	40,0				
					22,14	8,31	66,79	428,83
<u>Полдник</u>								
<u>Молоко кипячённое</u>	№157	150,0			4,2	3,72	7,05	78,3
Молоко			150,0	150,0				
<u>Вафли</u>	№128	26,0			1,15	1,88	11,26	66,1
Вафли			26,0	26,0				
					5,35	5,6	18,31	144,4

<u>Ужин</u>								
<u>Мясные ёжики в томатном соусе с картофельным пюре</u>	№46	60/30			6,30	11,08	20,30	231,26
<u>Мясные ёжики</u>								
Говядина			50	40				
Лук репчатый			20	10				
Рис			12	12				
Яйцо			1/8	1/8				
Масло растительное			2	2				
Мука пшеничная	№6		2	2				
Томатная паста			2	2				
<u>Картофельное пюре</u>		120,0			2,3	3,02	15,0	96,47
Картофель			150,0	120,0				
Молоко			20,0	20,0				
Масло сливочное н/сол.			4,0	41,0				
<u>Чай с лимоном</u>	№149	150,0			0,16	0,16	10,5	39
Чай			0,6	0,6				
Лимон			2,0	5\2,0				
Сахарный песок			9,0	9,0				
<u>Хлеб пшеничный</u>	№133	30,0			2,28	0,24	14,58	39,6
Хлеб пшеничный			30,0	30,0				
					11,04	14,52	60,38	406,33
Всего на 3-ий день					48,57	36,86	201,86	1324,71

4-ый ДЕНЬ

Наименование блюд	№ Техн. кар-ты	Вы-ход (г)	Брут-то (г)	Нет-то (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша рисовая молочная</u>	№95	150,0			4,53	5,91	19,16	148,08
Крупа рисовая			25,0	25,0				
Молоко			100,0	100,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
<u>Какао с молоком</u>	№155	150,0			3,09	2,71	14,27	89,9
Какао			1,0	1,0				
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок			9,0	9,0				
<u>Хлеб пшеничный с сыром</u>	№133	30/10			2,86	1,6	19,2	101,3
Хлеб пшеничный			30	30				
Сыр			9,0	9,0				
					10,48	10,22	52,63	339,28
<u>II завтрак</u>								
<u>Яблоко</u>	№89	100,0			0,35	0,35	8,62	36,6
Яблоко			100,0	100,0				
<u>Обед</u>								
<u>Салат из свеклы</u>	№184	40			0,56	2,44	4,6	42,8
Свекла			60	40				
Масло растительное			2	2				
<u>Суп куриный с гречками</u>	№203	150,0			2,59	2,46	14,91	92,01
Курица			10,0	8,0				
Картофель			60,0	45,0				
Морковь			20,0	15,0				
Лук репчатый			15,0	10,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Сметана 15%			9,0	9,0				
Хлеб пшеничный			20,0	20,0				
<u>Суфле отварная</u>	№10	60,0			17,06	20,77	5,64	276,96
Курица			100,0	60,0				
Яйцо			0,25	0,25				
<u>Картофельное пюре</u>	№6	110,0			2,53	3,32	16,5	106,12
Картофель			*	100,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Молоко			30,0	30,0				
<u>Компот из сухофруктов</u>	№137	150,0			0,17		15,68	63,3
Сухофрукты			10,0	10,0				
Сахарный песок			9,0	9,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	40,0			1,96	0,4	18,04	82,0
Хлеб ржаной			40,0	40,0				
					24,87	28,39	75,37	663,19
<u>Полдник</u>								
<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			40,0	40,0				
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
<u>Ужин</u>								
<u>Омлет</u>	№124	120			11,13	12,3	5,43	177,06
Яйцо			1,5	1,5				
Молоко			100	100				
Масло сл			2	2				
<u>Чай сладкий</u>	№148	150					97,5	64,5
Чай			0,5	0,5				
Сахар			9,0	9,0				
<u>Хлеб пшеничный</u>	№134	30			2,28	0,24	14,58	39,6
Хлеб пшеничный			30	30				
					13,41	12,54	117,51	281,16
Всего на 4-ый день					54,8	56,18	299,61	1558,36

5-ый ДЕНЬ

Наименование блюд	№ Техн. кар- ты	Вы- ход (г)	Брут- то (г)	Нет- то (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша пшениная молочная</u>	№104	150,0			4,53	5,91	19,16	148,08
Пшено			25,0	25,0				
Молоко			80,0	80,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	№165	150,0			2,73	2,45	13,55	86,8
Кофе			1,0	1,0				
Молоко			100	100				
Сахарный песок			9,0	9,0				
<u>Хлеб пшеничный с сыром</u>	№133	30/8			2,86	1,6	19,2	101,3
Хлеб пшеничный			30,0	30,0				
Сыр			8,0	8,0				
					10,12	9,96	51,91	336,18
<u>II завтрак</u>								
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,5		9,1	38,0
Сок			100,0	100,0				
<u>Обед</u>								
<u>Борщ со сметаной</u>	№186	150,0			1,49	2,34	8,66	63,0
Картофель			60,0	40,0				
Капуста			60,0	40,0				
Морковь			15,0	7,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Лук репчатый			10,0	7,0				
Сметана 15%			9,0	9,0				
Томатная паста			2,0	2,0				
Сахарный песок			1,0	1,0				
Свекла			40,0	30,0				
Филе птицы				5				
<u>Мясо тушеное с картофе- лем</u>	№56	160			12,83	11,77	21,76	244,40
Говядина			65,0	50,0				
Картофель			*	115,0				
Масло сливочное			3,0	3,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Лук репчатый			15,0	13,0				
Масло растительное			1,0	1,0				
Морковь			16,0	13,0				
Томат- паста			3,0	3,0				
<u>Напиток из сухофруктов витаминизированный</u>	№144	150,0			0,17		15,68	63,3
С/фрукты			12,0	12,0				
Сахарный песок			9,0	9,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	40,0			1,96	0,4	18,04	82
Хлеб ржаной			40,0	40,0				

					16,45	14,51	64,14	452,7
<u>Полдник</u>								
<u>Молоко кипячённое</u>	№157	150,0			4,2	3,72	2,5	78,3
Молоко			150,0	150,0				
<u>Пряники или печенье</u>	№128	20,0			1,5	2,36	14,88	86,8
Пряники			20,0	20,0				
					5,7	6,08	17,38	165,1
<u>Ужин</u>								
<u>Пудинг творожный</u>	№17	150/			13,66	9,04	9,92	281
<u>запеченный с молочным</u>		30						
<u>соусом</u>								
Творог			130,0	130,0				
Яйцо			1/8	1/8				
Сахар			15,0	15,0				
Манная крупа			10,0	10,0				
Масло растительное			3,0	3,0				
Масло сливочное н/сол,			3,0	3,0				
<u>Соус молочный</u>	№74	30,0			1,3	1,1	2,4	35,28
Молоко			30,0	30,0				
Мука			2,0	2,0				
<u>Чай сладкий с лимоном</u>	№147	150,0			0,16	0,16	10,5	39,0
Чай			0,5	0,5				
Сахар			9,0	9,0				
Лимон			2,0	2,0				
					15,02	10,2	22,82	355,28
Всего на 5-ый день					47,79	40,75	165,35	1346,26

6-ой ДЕНЬ

Наименование блюд	№ Техн. кар- ты	Вы- ход (г)	Брут- то (г)	Нет- то (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Гречневая каша полувязкая</u>	№101	150,0			5,52	7,88	18,73	166,77
Греча			40,0	40,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
<u>Кофейный напиток с</u>	№148	150,0			2,73	2,45	13,55	86,8
<u>молоком</u>								
Кофе			1	1				
Сахарный песок			9,0	9,0				
<u>Хлеб пшеничный</u>	№129	30			2,28	0,24	14,58	39,6
Хлеб пшеничный			30,0	30,0				
					10,53	10,57	46,86	293,17
<u>II завтрак</u>								
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,5		9,1	38,0
Сок			100,0	100,0				
<u>Обед</u>								
<u>Салат из зеленого горошка</u>	№24	30			1,18	3,81	2,93	50,25
<u>с репчат луком</u>								
Зеленый горошек			36	36				
Лук репчатый			5	3				
Масло растительное			2	2				
<u>Суп овощной со сметаной</u>	№206	150,0			1,35	2,89	7,44	62,00
Зеленый горошек			10,0	10,0				
Морковь			10,0	7,0				
Капуста			50,0	40,0				
Картофель			50,0	30,0				
Лук репчатый			10,0	7,0				
Томатная паста			2,0	2,0				
Сметана 15%			9,0	9,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
<u>Плов из отварного мяса</u>	№61	160,0			16,89	12,98	29,09	300,89
Говядина			65,0	50,0				
Морковь			20,0	12,0				
Лук			15,0	10,0				
Рис			30,0	30,0				
Томатная паста			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Масло растительное			3,0	3,0				
<u>Кисель из варенья или</u>	№151	150,0			0,09		24,96	100,40
<u>повидла</u>								
Повидло или джем			25,0	25,0				
Сахарный песок			9,0	9,0				
Крахмал			6,0	6,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	40,0			1,96	0,4	18,4	82,0
Хлеб ржаной			40,0	40,0				
					21,47	20,08	82,82	595,54
<u>Полдник</u>								
<u>Молоко</u>	№157	150,0			4,2	3,72	7,05	78,3
Молоко			150	150				

<u>Булочка домашняя</u>	№33	50,0			4,61	6,09	35,12	213,28
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				
					8,84	9,81	42,12	291,58
<u>Ужин</u>								
<u>Рагу овощное</u>	№119	150,0			3,42	5,48	16,83	130,38
Картофель			110,0	50,0				
Капуста			130,0	67,0				
Морковь			30,0	28,0				
Лук			15,0	10,0				
Молоко			30,0	30,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
<u>Яйцо варенное</u>	№125	40,0			6,35	5,75	0,35	78,5
Яйцо			40,0	40,0				
<u>Напиток из с/фруктов</u>	№159	150,0			0,17		15,68	63,3
С/фрукты			12,0	12,0				
Сахарный песок			9,0	9,0				
<u>Хлеб пшеничный</u>	№133	30,0			2,28	0,24	14,58	39,6
Хлеб пшеничный			30,0	30,0				
					12,22	11,47	47,44	311,78
Всего на 6-ой день					53,56	51,93	228,34	1530,07

7-ой ДЕНЬ

Наименование блюд	№ Техн. кар- ты	Вы- ход (г)	Брут- то (г)	Нет- то (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша «Дружба» молочная</u>	№102	150,0			4,53	5,91	19,16	148,1
Пшено			12,0	12,0				
Рис			12,0	12,0				
Молоко			80,0	80,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
<u>Какао с молоком</u>	№165	150,0			3,09	2,71	14,27	89,9
Какао			1,0	1,0				
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок			9,0	9,0				
<u>Хлеб пшеничный с маслом</u>	№134	30/5			2,32	3,93	14,72	102,65
Хлеб пшеничный			30,0	30,0				
Масло сливочное н/сол.			5,0	5,0				
					9,94	12,55	48,15	340,65
<u>II завтрак</u>								
<u>Бананы</u>	№89	100,0	100	74	1,11	0	16,58	67,34
<u>Обед</u>								
<u>Салат из свеклы</u>	№174	40			0,56	2,44	4,6	42,8
Свекла			50	40				
Масло растительное			2	2				
<u>Суп крестьянский со сме- таной</u>	№161	150			2,01	2,99	9,61	78,28
Картофель			50,0	30,0				
Капуста			30,0	15,0				
Морковь			10,0	7,0				
Лук репчатый			10,0	7,0				
Пшено			10,0	10,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Сметана 15%			9,0	9,0				
Филе птицы			5	5				
<u>Котлеты мясные с карто- фельным пюре</u>	№50	60,0			10,45	8,2	4,5	135,19
Говядина			70,0	50,0				
Хлеб пшеничный			10,0	10,0				
Лук			10,0	7,0				
Яйцо			1/8	1/8				
Молоко			10,0	10,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
<u>Картофельное пюре</u>	№6	110,0			2,53	3,32	16,5	106,12
Картофель			150,0	110,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
Молоко			20,0	20,0				
<u>Компот из изюма</u>	№146	150,0			2,3		18,04	82,0
Изюм			10,0	10,0				
Сахарный песок			9,0	9,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	40,0			1,96	0,4	18,4	82
Хлеб ржаной			40,0	40,0				

					17,8	17,35	72,01	526,39
<u>Полдник</u>								
<u>Молоко кипячённое</u>	№157	150,0			4,2	3,72	7,05	78,3
Молоко			150,0	150,0				
<u>Печенье</u>	№128	20,0			1,5	2,36	14,88	86,8
Печенье			20,0	20,0				
					5,7	6,08	21,93	165,1
<u>Ужин</u>								
<u>Запеканка творожная с</u>	№15	150/			13,66	9,04	9,92	281
<u>молочным соусом</u>		30						
Творог			110,0	110,0				
Крупа манная			20,0	20,0				
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	150,0					97,5	64,5
Сахарный песок			9,0	9,0				
Чай			0,5	0,5				
					14,86	10,04	109,82	380,78
Всего на 7-ой день					49,41	46,02	268,49	1480,26

8-ой ДЕНЬ

Наименование блюд	№ Техн. кар- ты	Вы- ход (г)	Брут- то (г)	Нет- то (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша овсяная молочная</u> <u>жидкая</u>	№93	150,0			4,53	5,91	19,16	148,08
Овсяные хлопья			25,0	25,0				
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
<u>Кофейный напиток с</u> <u>молоком</u>	№165	150,0			2,73	2,45	13,55	86,8
Кофе			1,0	1,0				
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок			9,0	9,0				
<u>Хлеб пшеничный</u>	№129	30/10			2,28	0,24	14,58	39,6
Хлеб пшеничный			30,0	30,0				
					9,54	8,6	47,29	274,48
<u>II завтрак</u>								
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,5		9,1	38,0
Сок			100,0	100,0				
<u>Обед</u>								
<u>Суп рыбный со сметаной</u>	№201	150,0			6,30	6,67	9,14	120,24
Рыба			*	43,0				
Картофель			60,0	40,0				
Лук репчатый			10,0	7,0				
Морковь			10,0	7,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Сметана 15%			10,0	10,0				
<u>Биточки рыбные с карто-</u> <u>фельным пюре</u>	№68	60/110			8,9	1,72	3,77	66,24
Рыба			70,0	40,0				
Хлеб пшеничный			10,0	10,0				
Яйцо			1/10	1/10				
Молоко			16,0	16,0				
Мука			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
<u>Картофельное пюре</u>	№6	110,0			2,53	3,32	16,5	106,12
Картофель			150,0	110,0				
Масло сливочное			3,0	3,0				
Молоко			20,0	20,0				
<u>Компот сухофруктов</u>	№139	150,0			5,8	5,8	13,40	52,02
Сухофрукты			12,0	12,0				
Сахарный песок			9,0	9,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	40,0			1,96	0,4	18,4	82,0
Хлеб ржаной			40,0	40,0				
					25,49	17,91	61,21	426,62
<u>Полдник</u>								
<u>Молоко</u>	№157	150,0			4,2	3,72	7,05	78,3
Молоко			200,0	200,0				
<u>Булочка « Косичка»</u>	№34	60,0			8,82	9,43	29,09	237,75
Мука			42,0	42,0				

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				
					13,02	13,15	36,14	316,05
<u>Ужин</u>								
<u>Капуста тушенная с мясом</u>	№57	150,0			13,01	11,95	13,9	215,21
Говядина			40,0	36,0				
Капуста			180,0	130,0				
Морковь			15,0	10,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Томатная паста			2,0	2,0				
Лук			15,0	10,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
<u>Чай с лимоном</u>	№149	150,0			0,16	0,16	10,5	39,0
Чай			0,6	0,6				
Сахарный песок			9,0	9,0				
Лимон			2,0	2,0				
<u>Хлеб пшеничный</u>	№133	30,0			2,28	0,24	14,58	39,6
Хлеб пшеничный			30,0	30,0				
					15,45	12,35	38,98	293,81
Всего на 8-ой день					64	52,01	192,72	1348,96

9-ый ДЕНЬ

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша пшеничная молочная</u>	№94	150,0			4,51	5,91	19,15	148,08
Крупа пшеничная			25,0	25,0				
Молоко			80,0	80,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
<u>Какао с молоком</u>	№155	150,0			3,09	2,71	14,27	89,9
Какао			2,0	2,0				
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок			9,0	9,0				
<u>Хлеб пшеничный с маслом</u>	№134	30/5			2,32	3,93	14,72	102,65
Хлеб пшеничный			30,0	30,0				
Масло сливочное н/сол.			5,0	5,0				
					9,92	12,55	67,29	340,63
<u>II завтрак</u>								
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,5		9,1	38,0
Сок			100,0	100,0				
<u>Обед</u>								
<u>Салат из свеклы</u>	№174	40			0,56	2,44	4,6	42,8
Свекла			40	40				
Масло растительное			2	2				
<u>Суп куриный с клецками</u>	№195	150,0			2,6	2,46	14,91	92,01
Картофель			50,0	30,0				
Морковь			15,0	10,0				
Лук репчатый			10,0	7,0				
Мука			20,0	20,0				
Яйцо			1/8	1/8				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
<u>Суфле куриное</u>	№10	60			17,06	20,77	5,64	276,96
Курица			100,0	60,0				
Молоко			10,0	10,0				
Мука			3,0	3,0				
Масса соуса			25,0	25,0				
Яйцо			25,0	25,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
<u>Картофельное пюре</u>	№68	110,0			2,53	3,32	16,5	106,12
Картофель			150,0	110,0				
Масло сливочное			3,0	3,0				
Молоко			20,0	20,0				
<u>Компот из с/фруктов</u>	№154	150,0			0,17		15,68	63,3
С/фрукты			12	12				
Сахарный песок			9,0	9,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	40,0			1,96	0,04	18,04	82,0
Хлеб ржаной			40,0	40,0				
					24,88	29,03	75,37	663,19
<u>Полдник</u>								
<u>Молоко или кисломолочный продукт</u>	№157	150,0			4,2	3,72	7,05	78,3
			150,0	150,0				

<u>Печенье</u>	№128	20,0			1,5	2,36	14,28	8,6
Печенье			20	20				
					5,7	6,08	21,93	86,9
<u>Ужин</u>								
Рыбная запеканка	№64	150			18,85	4,99	5,55	146,30
Рыба			*	93,0				
Яйцо			1/4	1/4				
Лук			20,0	16,0				
Рис			30,0	30,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Морковь			30,0	26,0				
<u>Чай сладкий</u>	№148	150,0					97,5	64,5
Чай			0,5	0,5				
Сахарный песок			9,0	9,0				
					18,85	4,99	103,05	210,08
Всего на 9-ый день					59,85	53,85	166,56	1339,52

10-ый ДЕНЬ

Наименование блюд	№ Техн. карты	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Б	Ж	У	ККАЛ
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша манная молочная</u>	№103	150,0			4,53	5,76	19,15	148,08
Крупа манная			20,0	20,0				
Молоко			80,0	80,0				
Сахарный песок			4,0	4,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	№165	150,0			2,73	2,45	13,55	86,8
Кофе			1,0	1,0				
Молоко			100,0	100,0				
Сахарный песок			9,0	9,0				
<u>Хлеб пшеничный</u>	№129	30/5/8			2,28	0,24	14,58	39,6
Хлеб пшеничный			30,0	30,0				
					9,54	8,45	47,28	274,48
<u>II завтрак</u>								
<u>Сок фруктовый</u>	№160	100,0			0,5		9,1	38,0
Сок			100,0	100,0				
<u>Обед</u>								
<u>Салат из моркови с изюмом</u>	№178	40			0,4	2	8,8	54
Морковь			60	40				
Сахар-песок			2	2				
Масло растительное			2	2				
<u>Свекольник со сметаной</u>	№196	150,0			1,34	2,88	7,98	62,61
Свекла			60,0	30,0				
Картофель			50,0	30,0				
Морковь			10,0	7,0				
Лук репчатый			15,0	10,0				
Томатная паста			2,0	2,0				
Масло сливочное н/сол.			2,0	2,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Сметана 15%			9,0	9,0				
филе птицы			5	5				
<u>Гуляш мясной с гречневой кашей</u>	№55	80/110			14,98	12,15	4,95	201,91
Говядина			70,0	60,0				
Морковь			10,0	7,0				
Лук			10,0	8,0				
Мука			3,0	3,0				
Масло растительное			2,0	2,0				
Томатная паста			2,0	2,0				
<u>Гречневая каша</u>	№107	110,0			3,31	3,99	19,86	128,75
Гречка			40,0	40,0				
Масло сливочное н/сол.			3,0	3,0				
<u>Кисель из повидла</u>	№137	150,0			0,09		24,96	100,4
Повидло			10,0	10,0				
Сахарный песок			10,0	10,0				
Крахмал			5,0	5,0				
<u>Хлеб ржаной</u>	№130	40,0			1,96	0,04	18,04	82,0
Хлеб ржаной			40,0	40,0				
					22,08	21,06	84,59	629,67

<u>Полдник</u>								
<u>Молоко кипячённое</u>	№157	150,0			4,2	3,72	7,05	78,3
Молоко			150,0	150,0				
<u>Печенье</u>	№128	20,0			1,5	2,36	14,88	86,8
Печенье			20,0	20,0				
					5,7	6,08	21,93	165,1
<u>Ужин</u>								
<u>Рожки молочные</u>	№100	150			5,85	3,9	34,71	202,5
Макаронные изделие			25	25				
Масло сливочное			3	3				
Молоко			100	100				
Сахар			4	4				
<u>Напиток лимонный</u>	№142	150,0					11,49	43,5
Лимон			2,0	2,0				
Сахарный песок			9,0	9,0				
Чай			0,5	0,5				
					5,85	3,9	46,2	246
Всего на 10-ый день					43,67	39,49	209,1	1353,25