

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая

МБДОУ «Стенькинский детский сад»

Г. Н. Ракова

Ракова Г. Н.

« » 2016 г.



Десятидневное меню

МБДОУ «Стенькинский детский сад»

1 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Наименование продуктов	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
			1,5-3г.	3-7л.	Б		Ж		У		1,5-3г.	3-7л.
					1,5-3г.	3-7л.	1,5-3г.	3-7л.	1,5-3г.	3-7л.		
ЗАВТРАК												
96	Каша пшеничная молочная жидкая		150	200	4,53	6,04	5,45	7,27	25,71	34,29	170,37	227,1
		Крупа пшеничная	18,7	25								
		Вода	50,4	67,2								
		Молоко	75,3	100,8								
		Сахар	3,7	5								
		Масло сливочное	3,7	5								
	Хлеб пшеничный с маслом		35/5	55/6	2,08	3,23	4,36	5,29	19,65	30,87	129,63	189,1
		Хлеб пшеничный	35	55								
		Масло	5	6								
260	Чай с лимоном		150	180	0,05	0,06	0,007	0,009	11,47	13,77	46,20	55,45
		Чай-заварка	37,5	45								
		Вода	112,5	135								
		Сахар	11,25	13,5								
		Лимон	6	7,2								
					6,66	9,33	9,817	12,569	56,83	78,93	346,2	471,69
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												

	Сок фруктовый		100	100					11,5	11,5	46,0	46,0
ОБЕД												
9	Салат из моркови		45	60	0,57	0,76	5,04	6,72	5,19	6,92	68,40	91,20
		Морковь	55	73								
		Масло растительное	5	6								
38	Суп картофельный с макаронными изделиями		150	200	1,69	2,26	1,71	2,29	13,05	17,41	74,45	99,27

	Макаронные изделия	6	8								
	Картофель	60	80								
	Морковь	9,6	12,8								
	Лук репчатый	6,9	9,3								
	Масло сливочное	2,25	3								
	Бульон или вода	112,5	150								
Капуста тушеная		120	150	3,14	3,93	3,87	4,84	16,13	20,17	104,0	130,0
	Капуста белокочанная свежая	157,6	197								
	Масло сливочное	5,4	6,75								
	или масло растительное	5,4	6,75								
	Морковь	9	11,5								
	Лук репчатый	9	11								
	Томат-пюре	10	12								
	Мука пшеничная	1,4	1,8								
	Сахар	3,6	4,5								
Котлеты, (биточки), шницели		60	70	11,04	12,88	10,72	12,50	5,27	6,14	161,64	188,58
	Говядина I кат. (котлетное мясо)	69	80,5								
	Хлеб пшеничный	11	12,8								
	Молоко или вода	14	16,3								
	Масло сливочное	4	4,6								
	Сухари	6,5	7,5								
Компот из смеси сухофруктов		150	180	0,41	0,56	-	-	20,91	27,89	85,34	113,79
	Смесь сухофруктов	18,75	22,5								
	Сахар	11,25	13,5								
	Вода	142,5	171								
Хлеб ржаной		40	50	2,36	2,95	0,24	0,3	16,52	20,65	79,6	99,5
				19,21	23,34	21,58	26,65	77,07	99,18	573,43	722,34
ПОЛДНИК											
Кефир с сахаром		150	180	4,2	5,04	4,8	5,76	9,97	11,97	123,97	148,77
	Кефир	150	180								
	Сахар	10	12								
Хлеб пшеничный с повидлом		35	55	2,03	3,17	0,16	0,25	23,02	34,91	104,21	158,58

	Хлеб пшеничный	35	55								
	Повидло	5	6	-	-	-	-	3,40	4,08	13,95	16,74
Фрукты свежие (яб- локи)		75	100	0,21	0,28	-	-	8,19	10,92	34,44	45,92
				6,44	8,49	4,96	6,01	44,58	61,88	376,57	370,0 1
УЖИН											
Соус молочный слад- кий		20	30	0,5	0,76	1,06	1,6	3,26	4,89	24,70	37,05
	Сахар	2	3								
	Масло сливочное	0,8	1,2								
	Молоко	15	22,5								
	Вода	5	7,5								
	Мука пшеничная	0,8	1,2								
Запеканка из творога		120	150	23,37	29,22	9,68	12,11	23,28	29,1	237,78	342,2 3
	Творог	112	141								
	Крупа манная	7,7	9,7								
	Вода или молоко для каши	28,8	36								
	или мука пшеничная	9,6	12								
	Яйца	1/10шт.	1/12,5								
	Сахар	7,76	9,7								
	Ванилин	0,012	0,015								
	Сметана	4,16	5,2								
	Сухари	4,16	5,2								
	Масло сливочное	4,16	5,2								
Кисель их concentra- та плодового или ягодного		150	180	1,01	1,22	-	-	21,75	26,11	87,14	104,5 7
	Концентрация киселя	18	21,6								
	Сахар	7,5	9								
	Вода	142,5	171								
				24,88	31,2	10,74	13,71	48,29	60,1	349,62	483,8 5
ГО				57,19	72,36	47,09	58,93	238,27	311,59	1591,82	2093, 89

7,5 1800 г. и т.д.

		II день											
п-	Прием пищи, наименование блюда	Наименование продуктов	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		
					Б		Ж		У				
			1,5 – 3 г.	3 – 7 л.	1,5 – 3 г.	3 – 7 л.	1,5 – 3 г.	3 – 7 л.	1,5 – 3 г.	3 – 7 л.	1,5 – 3 г.	3 – 7 л.	
ЗАВТРАК													
	Каша рисовая молочная жидкая		150	200	3,84	5,12	4,96	6,62	24,45	32,61	157,59	210,13	
		Крупа рисовая	10,5	14									
		Молоко	79,8	106,7									
		Вода	53,4	71,3									
		Сахар	3,75	5									
		Масло сливочное	3,75	5									
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром		35/5/8	55/6/11	4,11	6,03	6,6	8,37	19,92	31,24	159,95	230,77	
		Хлеб пшеничный	35	55									
		Масло	5	6									
		Сыр	8	11									
	Кофейный напиток с молоком		150	180	2,09	2,51	2,39	2,87	14,77	17,73	89,01	106,82	
		Кофейный напиток	1,5	1,8									
		Молоко	75	90									
		Сахар	11,25	13,5									
		Вода	90	108									
					10,04	13,66	13,95	17,86	59,14	81,58	406,55	547,72	
II ЗАВТРАК													
	Сок фруктовый		100	100	-	-	-	-	11,5	11,5	46,0	46,0	
					-	-	-	-	11,5	11,5	46,0	46,0	
ОБЕД													
	Салат из моркови и свеклы		45	60	0,66	0,88	5,04	6,72	3,84	5,12	63,04	84,05	
		Морковь	19	25,3									
		Масло растительное	5	6,6									
		Свекла	38	50,6									
	Борщ с капустой и картофелем		150	200	1,14	1,52	3,99	5,33	6,48	3,65	66,66	88,89	
		Свекла	30	40									
		Капуста свежая или квашенная	15	20									
		Картофель	16,8	22,5									
		Морковь	7,8	10,5									

	Петрушка	2,25	3									
	Лук репчатый	3,75	5									
	Масло растительное	1,8	2,4									
	Вода или бульон	112,5	150									
	Лимонная кислота	0,15	0,2									
	Сахар	1,5	2									
	Сметана	2,25	3									
	Макаронные изделия отварные	120	150	4,41	5,52	4,23	5,29	28,17	35,22	168,87	211,09	
	Макаронные изделия	40,8	51									
	Масло сливочное	5,36	6,7									
	Печень говяжья по-строгановски	60	70	19,98	23,32	24,8	28,95	4,02	4,70	317,27	370,15	
	Печень говяжья	106,2	124									
	Масло растительное	7,7	9									
	или масло сливочное	7,7	9									
	Соус сметанный	17,1	20									
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,41	0,56	-	-	20,91	27,89	85,34	113,79	
	Смесь сухофруктов	18,7	22,5									
	Сахар	11,2	13,5									
	Вода	142,5	171									
	Хлеб ржаной	40	50	2,36	2,95	0,24	0,3	16,52	20,65	79,6	99,5	
				28,96	34,75	38,3	46,59	79,94	102,23	780,78	967,47	
ПОЛДНИК												
	Молоко кипяченое	150	180	4,19	5,03	4,78	5,74	7,03	8,44	87,97	105,57	
	Печенье	35	40	2,34	2,68	2,34	2,68	25,72	29,40	136,5	156,40	
	Фрукты свежие (яблоки)	75	100	0,21	0,28	-	-	8,19	10,92	34,44	45,92	
				6,74	7,99	7,12	8,42	40,94	48,76	258,91	307,89	
УЖИН												
	Пюре картофельное	120	150	2,55	3,19	4,84	6,06	18,63	23,29	128,36	160,45	
	Картофель	141,6	177									
	Молоко	20	25									
	Масло сливочное	5,6	7									
	Котлеты рыбные	60	70	8,87	10,34	1,65	1,92	5,81	6,77	73,55	85,80	
	Минтай*	79	92									
	Хлеб пшеничный	11	12,8									
	Вода	9	10,5									
	Яйца	1/13шт.										
	Масло сливочное	5	5,8									
	Чай с сахаром	150	180	0,08	0,1	-	-	9,02	10,83	36,47	43,77	

	Чай	37,5	45									
	Сахар	11,2	13,5									
	Хлеб пшеничный	35	35	2,03	3,17	0,16	0,25	19,62	30,83	90,26	141,84	
				13,53	16,80	6,65	8,23	50,08	71,72	328,64	431,86	
ГО				59,27	73,2	66,02	81,1	241,62	315,79	1720,88	2300,94	

III день

п-	Прием пищи, наименование блюда	Наименование продуктов	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
					Б		Ж		У			
			1,5 – 3 г.	3 – 7 л.	1,5 – 3 г.	3 – 7 л.	1,5 – 3 г.	3 – 7 л.	1,5 – 3 г.	3 – 7 л.	1,5 – 3 г.	3 – 7 л.
ЗАВТРАК												
	Каша ячневая молочная вязкая		150	200	5,42	7,23	5,0	6,67	28,9	38,54	184,77	246,37
		Крупа ячневая	33,6	44,8								
		Молоко	75	100								
		Вода	48,7	65								
		Сахар	3,7	5								
		Масло сливочное	4,7	5								
	Хлеб пшеничный с маслом		35/5	55/6	2,08	3,23	4,36	5,28	19,65	30,87	129,63	189,08
		Хлеб пшеничный	35	55								
		Масло	5	6								
	Какао с молоком		150	180	3,63	4,36	3,77	4,53	24,54	29,45	146,77	176,13
		Какао-порошок	3,7	4,5								
		Молоко	97,5	117								
		Вода	60	72								
		Сахар	18,7	22,5								
					11,13	14,82	13,13	16,49	73,09	98,86	461,17	611,58
II ЗАВТРАК												
	Сок фруктовый		100	100	-	-	-	-	11,5	11,5	46,0	46,0
					-	-	-	-	11,5	11,5	46,0	46,0
ОБЕД												
	Салат картофельный с зел. горошком		45	60	1,52	2,02	5,69	7,58	5,38	7,17	78,50	104,66
		Картофель	36	48								
		Лук зеленый или репчатый	5,5/5	7,3/6,6								
		Яйца	1/8шт.	1/8шт.								
		Зеленый горошек	19	20								
		Масло растительное	5	6,6								
	Суп картофельный с рыбой		150	200	7,92	10,57	2,46	3,29	4,02	5,36	74,31	99,99
		Бульон из рыбы	105	140								

	Картофель	90	120									
	Морковь	7,5	10									
	Лук репчатый	7,5	10									
	Масло слив. или масло раст.	3	4									
	Минтай	45,7	61									
	Свекла, тушеная в сметанном или молочном соусе	120	150	3,49	4,37	5,77	7,22	14,91	18,63	121,93	152,42	
	Свекла	153	191,2									
	Масло сливочное	4,2	5,2									
	Сметана или соус молочный	30	37,5									
	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	60	70	7,83	9,13	11,56	13,48	8,07	9,41	167,64	195,58	
	Говядина I категории (котлетное мясо)	52	60									
	Вода	6	7									
	Крупа рисовая	5	5,8									
	Лук репчатый	21	24,5									
	Масло сливочное	3	3,5									
	Масса пассеров. Лука	9	10,5									
	Мука пшеничная	4	4,6									
	Масса п/фабриката	71	82									
	Масло сливочное	5	5,8									
	Масса готового изделия	60	70									
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,41	0,56	-	-	20,91	27,89	85,34	113,79	
	Смесь сухофруктов	18,7	22,5									
	Сахар	11,2	13,5									
	Вода	142,5	171									
	Хлеб ржаной	40	50	2,36	2,95	0,24	0,3	16,52	20,65	79,6	99,5	
				23,53	29,6	25,72	31,87	69,81	89,11	607,32	765,94	

ПОЛДНИК

	Молоко кипяченое	150	180	4,19	5,03	4,78	5,74	7,03	8,44	87,97	105,57	
	Шанежка с картофелем	60	70	7,14	8,33	4,36	5,08	39,49	46,07	227,60	265,5	
	Мука пшеничная в/с	20,5	23,9									
	Мука на подпыл	0,4	0,46									
	Сахар	1,06	1,23									
	Масло сливочное	0,9	1,05									
	Яйца	1/67шт.	1/78шт.									
	Соль	0,2	0,23									
	Дрожжи	1,2	1,4									
	Молоко	8,2	0,95									
	Масса теста	32										

	Картофель	46,6	54,3									
	Молоко	6,4	7,4									
	Яйца	1/34шт.	1/39шт.									
	Масло сливочное	1	1,1									
	Картофельная масса:	44	51,3									
	Яйцо для смазки	1/106шт.	1/123									
	Масса полуфабриката											
	Сметана для смазки	1,8	2,1									
	Масло растительное для смазки	0,2	0,2									
	Масло слив. для смазки готовых изделий	0,9	1,05									
Фрукты свежие (апельсины)		75	100	0,57	0,76	-	-	4,1	5,47	19,15	25,54	
				11,9	14,12	9,14	10,82	50,62	59,98	334,72	396,61	
УЖИН												
Запеканка из творога		120	150	23,37	29,22	9,68	12,11	23,28	29,1	237,78	342,23	
	Творог	112	141									
	Крупа манная	7,7	9,7									
	Вода или молоко для каши или мука пшеничная	28,8	36									
	Яйца	1/10шт.	1/12,5шт									
	Сахар	7,76	9,7									
	Ванилин	0,012	0,015									
	Сметана	4,16	5,12									
	Сухари	4,16	5,12									
	Масло сливочное	4,16	5,12									
Соус молочный сладкий		20	30	0,50	0,76	1,06	1,6	3,26	4,89	24,70	37,05	
	Вода	5	7,5									
	Молоко	15	22,5									
	Сахар	2	3									
	Мука пшеничная	0,8	1,2									
	Масло сливочное	0,8	1,2									
Кисель из концентрата пло- дового или ягодного		150	180	1,01	1,22	-	-	21,75	26,11	87,14	104,57	
	Концентрат плодовой или ягодный	18	21,6									
	Сахар	7,5	9									
	Вода	142,5	171									
				24,88	31,2	10,74	13,71	48,29	60,1	349,62	493,85	
ГО				71,44	89,74	58,73	72,89	253,31	319,55	1823,71	2304,17	

IV день

п-	Прием пищи, наименование блюда	Наименование продуктов	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
					Б		Ж		У			
			1,5 - 3 г.	3 - 7 л.	1,5 - 3 г.	3 - 7 л.	1,5 - 3 г.	3 - 7 л.	1,5 - 3 г.	3 - 7 л.	1,5 - 3 г.	3 - 7 л.
ЗАВТРАК												
	Каша манная молочная жидкая		150	200	4,65	6,20	6,03	8,05	23,31	31,09	166,51	222,02
		Крупа манная	11,2	15								
		Молоко	79,5	106								
		Вода	52,5	70								
		Сахар	3,75	5								
		Масло сливочное	3,75	5								
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром		35/5/8	55/6/11	4,11	6,03	6,6	8,37	19,92	31,24	159,95	230,77
		Хлеб пшеничный	35									
		Масло	5									
		Сыр	8									
	Кофейный напиток с молоком		150	180	2,09	2,51	2,39	2,87	14,77	17,73	89,01	106,82
		Кофейный напиток	1,5	1,8								
		Молоко	75	90								
		Сахар	11,25	13,5								
		Вода	90	108								
					10,85	14,74	15,02	19,29	58	80,06	415,47	559,61
II ЗАВТРАК												
	Сок фруктовый		100	100	-	-	-	-	11,5	11,5	46,0	46,0
			-	-	-	-	-	-	11,5	11,5	46,0	46,0
ОБЕД												
	Салат из квашеной капусты с луком <i>(свежей капуста)</i>		45	60	0,80	1,06	5,00	6,66	1,79	2,38	55,30	73,73
		Капуста квашеная	58	77,3								
		Лук репчатый	6	8								
		Масло растительное	5	6,6								
	Щи из свежей капусты с картофелем		150	200	1,25	1,67	3,79	5,06	3,79	8,51	6,38	86,26
		Капуста белокочанная	41,25	55								
		Петрушка (корень)	2,25	3								
		Картофель	24	32								
		Морковь	7,5	10								
		Лук репчатый	7,5	10								
		Масло сливочное или расти-	3	4/4								

	тельное											
	Сметана	6	8									
	Бульон или вода	120	160									
3	Жаркое по-домашнему	180	220	20,43	24,97	32,44	39,65	23,31	28,49	465,57	569,03	
	Картофель	132,3	161,7									
	Масло сливочное	4,6	5,7									
	Говядина (бок. И нарезанная куски базобед. часть)	91,2	112,2									
	Лук репчатый	11,3	13,8									
	Томатное пюре	5,6	6,9									
1	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,41	0,56	-	-	20,91	27,89	85,34	113,79	
	Смесь сухофруктов	18,7	22,5									
	Сахар	11,2	13,5									
	Вода	142,5	171									
	Хлеб ржаной	40	50	2,36	2,95	0,24	0,3	16,52	20,65	79,6	99,5	
				25,25	31,21	41,47	51,67	66,32	87,92	692,19	942,31	
ПОЛДНИК												
5	Молоко кипяченое	150	180	4,19	5,03	4,78	5,74	7,03	8,44	87,97	105,57	
	Печенье	35	40	2,31	2,68	2,34	2,68	25,72	29,40	136,5	156,40	
	Фрукты свежие (бананы)	75	100	1,12	1,5	0,37	0,5	15,75	21,0	68,25	91,0	
				7,62	9,21	7,49	8,92	48,5	58,84	292,72	352,97	
УЖИН												
	Омлет натуральный	110	140	9,82	12,50	15,89	20,22	2,57	3,27	186,92	237,90	
	Яйца	1,6	2,1									
	Молоко	42,2	53,7									
	Масло сливочное	4,4	5,6									
	Масло сливочное	4,4	5,6									
	Винегрет овощной	45	60	0,56	0,77	4,50	6,19	3,69	5,08	57,44	78,99	
	<i>(шкря кабачков)</i> Картофель	13,0	17,9									
	Свекла	8,4	11,6									
	Морковь	5,7	7,9									
	Огурцы соленые	16,8	23,2									
	Лук репчатый	8	11									
	Масло растительное	4,4	6,1									
	Чай с сахаром	150	180	0,08	0,1	-	-	9,02	10,83	36,47	43,77	
	Чай	37,5	45									
	Сахар	11,2	13,5									
	Хлеб пшеничный	35	55	2,03	3,17	0,16	0,25	19,67	30,83	90,26	141,84	
				12,49	16,54	20,55	32,66	34,9	50,01	371,09	502,25	
ТО				56,21	71,7	84,59	112,54	219,22	288,33	1817,47	2403,14	

V день

Прием пищи, наименование блюда	Наименование продуктов	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		1,5-3 г.	3-7 л.	1,5-3 г.	3-7 л.	1,5-3 г.	3-7 л.	1,5-3 г.	3-7 л.	1,5-3 г.	3-7 л.
ЗАВТРАК											
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая		150	200	4,74	6,33	6,67	8,9	19,11	25,49	155,53	207,38
	Крупа «Геркулес»	15	20								
	Молоко	80,0	106,7								
	Вода	51,9	69,3								
	Сахар	3,7	5								
	Масло сливочное	3,7	5								
Хлеб пшеничный с маслом		35/5	55/6	2,08	3,23	4,36	5,29	19,65	30,87	129,63	189,08
	Хлеб пшеничный	35	55								
	Маслом	5	6								
Какао с молоком		150	180	3,63	4,36	3,77	4,53	24,54	29,45	146,77	176,13
	Какао-порошок	3,7	4,5								
	Молоко	97,5	117								
	Вода	60	72								
	Сахар	18,7	22,5								
ОБЕД											
Салат из моркови		45	60	0,57	0,76	5,04	6,72	5,19	6,92	68,40	91,20
	Морковь	55	73								
	Сахар	1,5	2								
	Масло растительное	5	6								
Рассольник Ленинградский		150	200	3,01	4,02	6,78	9,04	19,42	25,90	89,76	119,68
	Картофель	60	80								
	Крупа: рисовая, овсяная, пшеничная	3	4								
	Морковь	7,5	10								
	Лук репчатый	3,7	5								
	Огурцы соленые	10,5	14								
	Бульон или вода	112,5	150								
	Масло сливочное или растительное	3	4								
	Сметана	6	8								
Пюре картофельное		120	150	2,55	3,19	4,84	6,06	18,63	23,29	128,36	160,45

	Картофель	141,6	177									
	Молоко	20	25									
	Масло сливочное	5,6	7									
4	Котлеты или биточки из рыбы	60	70	8,87	10,34	1,65	1,92	5,81	6,77	73,55	85,50	
	Треска или минтай	79	92									
	Хлеб пшеничный	11	12,8									
	Молоко или вода	9	10,5									
	Яйца	1/13шт.	1/15шт.									
	Масло сливочное	5	5,8									
1	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,41	0,56	-	-	20,91	27,89	85,34	113,79	
	Смесь сухофруктов	18,7	22,5									
	Сахар	11,2	13,5									
	Вода	142,2	171									
	Хлеб ржаной	40	50	2,36	2,95	0,24	0,3	16,52	20,65	79,6	99,5	
				17,77	21,82	18,55	24,04	86,48	111,42	525,01	670,12	
ПОЛДНИК												
	Напиток из сока	150	180	-	-	-	-	14,65	17,59	59,34	71,21	
	Сок натуральный	65,8	79									
	Вода	84,1	101									
	Сахар	7,5	9									
	Хлеб пшеничный с повидлом	35/5	55/6	2,03	3,12	0,16	0,25	23,02	34,91	104,21	158,58	
	Хлеб пшеничный	35	55									
	Повидло	5	6									
	Фрукты свежие (яблоки)	75	100	0,21	0,28	-	-	8,19	10,92	34,44	45,92	
				2,24	3,45	0,16	0,25	45,86	63,42	197,99	275,71	
УЖИН												
	Рагу из овощей	150	200	2,79	3,72	11,15	14,87	16,92	22,57	179,24	238,99	
	Картофель	64,5	86									
	Морковь	30	40									
	Капуста белокочанная	69	92									
	Лук репчатый	14,2	19									
	Масло сливочное или растительное	6	8									
	Соус сметанный	45	60									
	Отвар или бульон	33,7	15									
	Масло сливочное	3,7	5									
	Яйцо вареное	1шт	1шт.	6,08	6,08	5,75	5,75	0,27	0,27	79,55	79,55	
	Чай с сахаром	150	180	0,08	0,1	-	-	9,02	10,83	36,47	43,77	
	Чай	37,5	45									

	Сахар	11,2	13,5									
				8,95	9,9	16,9	20,62	26,21	33,67	295,26	362,31	
ОГО				39,41	49,09	50,41	63,63	221,15	294,32	1450,19	1880,73	

VI день

Прием пищи, наименование блюда	Наименование продуктов	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		
				Б		Ж		У				
		1,5 – 3 г.	3 – 7 л.	1,5 – 3 г.	3 – 7 л.	1,5 – 3 г.	3 – 7 л.	1,5 – 3 г.	3 – 7 л.	1,5 – 3 г.	3 – 7 л.	
ЗАВТРАК												
Каша молочная пшеничная жидкая		150	200	5,58	7,44	6,05	8,07	26,46	35,28	182,94	243,92	
	Крупа пшеничная или кукурузная	13,5	18									
	Вода	39	52									
	Молоко	75	100									
	Сахар	3,7	5									
	Масло сливочное	3,7	5									
Хлеб пшеничный с маслом		35/5	55/6	2,08	3,23	4,36	5,29	19,65	30,87	129,63	189,08	
	Хлеб пшеничный	35	55									
	Маслом	5	6									
Чай с лимоном		150	180	0,05	0,06	0,007	0,009	11,47	13,77	46,20	55,45	
	Чай-заварка	37,5	45									
	Вода	112,5	135									
	Сахар	11,25	13,5									
	Лимон	6	7,2									
				7,71	10,73	10,417	13,369	57,58	79,92	358,77	488,45	
II ЗАВТРАК												
Сок фруктовый		100	100	-	-	-	-	11,5	11,5	46,0	46,0	
				-	-	-	-	11,5	11,5	46,0	46,0	
ОБЕД												
Салат из моркови		45	60	0,57	0,76	5,04	6,72	5,19	6,92	68,40	91,20	
	Морковь	55	73									
	Масло растительное	5	6									
	Сахар											
Суп из овощей		150	200	1,15	1,54	3,51	4,69	7,55	10,07	69,14	92,19	
	Капуста белокочанная	15	20									
	Картофель	39,7	53									
	Морковь	7,5	10									
	Лук репчатый	7,2	9,6									
	Горошек зеленый консерви-	6,9	9,2									

	рованный											
	Масло сливочное или растительное	3	4									
	Бульон или вода	112,5	150									
	Сметана	7,5	10									
6	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,98	8,73	4,34	5,43	36	45	211,04	263,8	
	Крупа гречневая	32	40									
	Вода	91,6	102									
	Масло сливочное	5,3	6,7									
2	Гуляш из говядины	60	70	11,13	12,99	12,43	14,50	3,46	4,03	170,27	198,65	
	Масса тушеного мяса	36	42									
	Масса соуса	24	28									
	Говядина	78	91									
	Масло топленое	3,3	3,9									
	Лук репчатый	8,4	9,8									
	Томатное пюре	5,7	10,6									
	Мука	1,8	2,1									
1	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,41	0,56	-	-	20,91	27,89	85,34	113,79	
	Смесь сухофруктов	18,75	22,5									
	Сахар	11,25	13,5									
	Вода	142,5	171									
	Хлеб ржаной	40	50	2,36	2,95	0,24	0,3	16,52	20,65	79,6	99,5	
				22,6	27,53	25,56	31,64	89,63	114,56	683,79	859,13	
ПОЛДНИК												
	Кефир с сахаром	150	180	4,2	5,04	4,8	5,76	9,97	11,97	123,97	148,77	
	Кефир	150	180									
	Сахар	10	12									
	Хлеб пшеничный с повидлом	35/5	55/6	2,03	3,17	0,16	0,25	23,02	34,81	104,21	158,58	
	Хлеб пшеничный	35	55									
	Повидло	5	6									
	Фрукты свежие (апельсины)	75	100	0,57	0,76	-	-	4,1	5,47	19,15	25,54	
				6,8	8,97	4,96	6,01	37,09	52,35	247,33	332,89	
УЖИН												
7	Запеканка из творога	120	150	23,37	29,22	9,68	12,11	23,28	29,1	237,78	342,33	
	Творог	112	141									
	Крупа манная	7,7	9,7									
	Вода или молоко для каши или мука пшеничная	28,8	36									
	Яйца	1/10шт.	1/12,5шт.									
	Сахар	7,76	9,7									

	Ванилин	0,012	0,015									
	Сметана	4,16	5,2									
	Сухари	4,16	5,2									
	Масло сливочное	4,16	5,2									
	Соус молочный	20	30	0,5	0,76	1,06	1,6	3,26	4,89	24,7	37,05	
	Масло сливочное	0,8	1,2									
	Сахар	2	3									
	Молоко	15	22,5									
	Вода	5	7,5									
	Мука пшеничная	0,8	1,2									
3	Кисель их концентрата пло- дового или ягодного	150	180	1,01	1,22	-	-	21,75	26,11	87,14	104,57	
	Концентрация киселя	18	21,6									
	Сахар	7,5	9									
	Вода	142,5	171									
				24,88	31,2	10,74	13,71	48,29	60,1	349,62	483,85	
ГО				61,99	78,43	51,67	64,729	244,09	318,43	1685,51	2210,32	

VII день

п-	Прием пищи, наименование блюда	Наименование продуктов	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
					Б		Ж		У			
			1,5 – 3 г.	3 – 7 л.	1,5 – 3 г.	3 – 7 л.	1,5 – 3 г.	3 – 7 л.	1,5 – 3 г.	3 – 7 л.	1,5 – 3 г.	3 – 7 л.
	ЗАВТРАК											
	Каша манная молочная жид- кая		150	200	4,65	6,20	6,03	8,05	23,31	31,09	166,51	222,02
		Крупа манная	11,2	15								
		Молоко	79,6	106								
		Вода	52,5	70								
		Сахар	3,7	5								
		Масло сливочное	3,7	5								
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром		35/5/8	55/6/11	4,11	6,03	6,6	8,37	19,92	31,24	159,95	239,77
		Хлеб пшеничный	35	55								
		Масло	5	6								
		Сыр	8	11								
	Какао с молоком		150	180	3,63	4,36	3,77	4,53	24,54	29,45	146,77	176,13
		Какао-порошок	3,7	4,5								
		Молоко	97,5	117								
		Вода	60	72								
		Сахар	18,7	22,5								

				12,39	16,59	16,4	20,95	67,74	91,78	473,23	628,92	
II ЗАВТРАК												
	Сок фруктовый		100	100	-	-	-	-	11,5	11,5	46,0	46,0
					-	-	-	-	11,5	11,5	46,0	46,0
ОБЕД												
	Салат из свеклы и моркови		45	60	0,66	0,88	5,04	6,72	3,84	5,12	63,04	84,05
		Свекла	38	50,6								
		Морковь	19	25,3								
		Масло растительное	5	6,6								
	Суп картофельный с бобовыми		150	200	1,40	1,87	2,33	3,11	8,16	10,89	59,27	79,03
		Горох	12,7	17								
		или горошек консервированный	23,2	31								
		Картофель	40,5	54								
		Морковь	7,5	10								
		Петрушка (корень)	1,8	2,5								
		Лук репчатый	7,5	10								
		Масло сливочное	3	4								
		Бульон или вода	105	140								
	Капуста тушеная		120	150								
		Капуста белокочанная свежая	158	197								
		Масло сливочное	5,4	6,75								
		или масло растительное	5,4	6,75								
		Морковь	6	7,5								
		Петрушка	3,2	4								
		Лук репчатый	9	11								
		Томат-пюре	10	12								
		Мука пшеничная	1,4	1,8								
		Сахар	3,6	4,5								
	Котлеты (биточки) припущенные		60	70	11,04	12,88	10,72	12,50	5,27	6,14	161,64	188,51
		Курица I кат. потрош.	124,2	145								
		Хлеб пшеничный	11,1	13								
		Молоко или вода	15,4	18								
		Масло сливочное	4,2	5								
		или соус	25,7	30								
	Компот из смеси сухофруктов		150	180	0,41	0,56	-	-	20,91	27,89	85,34	113,79
		Смесь сухофруктов	18,75	22,5								
		Сахар	11,25	13,5								
		Вода	142,5	171								

	Хлеб ржаной		40	50	2,36	2,95	0,24	0,3	16,52	20,65	79,6	99,5
					19,01	23,07	22,2	27,47	70,83	90,86	352,89	694,95
ПОЛДНИК												
5	Молоко кипяченое		150	180	4,19	5,03	4,78	5,74	7,03	8,44	87,97	105,57
	Печенье		35	40	2,34	2,68	2,34	2,68	25,72	29,40	136,50	156,40
	Фрукты свежие (яблоки)		75	100	0,21	0,28	-	-	8,19	10,92	34,44	45,92
					6,74	7,99	7,12	8,42	40,94	48,76	258,91	307,89
УЖИН												
1	Рыба запеченная по-русски		150	200	11,92	15,9	5,1	6,8	16,57	22,1	160,27	213,7
		Треска*	66,3	88,4								
		или минтай*	65,4	87,3								
		Картофель	97,8	130,5								
		Масло сливочное	3,9	5,2								
		Соус белый на рыбном бульоне	47,3	63,1								
		Сухари	1,5	2,1								
3	Чай с сахаром		150	180	0,08	0,1	-	-	9,02	10,83	36,47	43,77
		Чай	37,5	45								
		Сахар	11,2	13,5								
	Хлеб пшеничный		35	55	2,03	3,17	0,16	0,25	19,62	30,83	90,26	141,84
					14,03	19,17	5,26	7,05	45,21	63,76	287,0	393,31
ГО					52,17	66,87	50,98	63,89	236,22	306,66	1618,03	2071,07

VIII день

п-	Прием пищи, наименование блюда	Наименование продуктов	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
					Б		Ж		У			
			1,5-3 г.	3-7 л.	1,5-3 г.	3-7 л.	1,5-3 г.	3-7 л.	1,5-3 г.	3-7 л.	1,5-3 г.	3-7 л.
ЗАВТРАК												
	Каша «Дружба» (рис, пшено)		150	200	4,91	6,55	6,24	8,33	26,31	35,09	180,83	241,11
		Крупа рисовая	9,7	13								
		Крупа пшеничная	1,5	2								
		Молоко	76,5	102								
		Вода	42	56								
		Сахар	3,7	5								
		Масло сливочное	3,7	5								
	Хлеб пшеничный с маслом		35/5	55/6	2,08	3,23	4,36	5,29	19,65	30,87	129,63	189,08
		Хлеб пшеничный	35	55								
		Масло	5	6								

3	Кофейный напиток с молоком		150	180	2,09	2,51	2,39	2,87	14,77	17,73	89,01	106,87
		Кофейный напиток	1,5	1,8								
		Молоко	75	90								
		Сахар	11,25	13,5								
		Вода	90	108								
					9,08	12,29	12,99	16,49	60,73	83,69	399,47	537,01
II ЗАВТРАК												
	Сок фруктовый		100	100	-	-	-	-	11,5	11,5	46,0	46,0
					-	-	-	-	11,5	11,5	46,0	46,0
ОБЕД												
	Салат из свеклы и чеснока		45	60	0,70	0,93	5,04	6,72	4,62	6,14	66,94	88,85
		Свекла	58	77								
		Масло растительное	5	6,6								
		Чеснок	0,3	0,4								
	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,14	1,52	3,99	5,33	6,48	8,65	66,66	88,89	
		Свекла	30	40								
		Капуста свежая или квашенная	15	20								
		Картофель	16,8	22,5								
		Морковь	7,8	10,5								
		Петрушка	2,25	3								
		Лук репчатый	3,75	5								
		Масло растительное	1,8	2,4								
		Вода или бульон	112,5	150								
		Лимонная кислота	0,15	0,2								
		Сахар	1,5	2								
		Сметана	2,25	3								
	Рис отварной		120	150	3,10	3,88	4,06	5,08	32,21	40,27	180,14	225,18
		Крупа рисовая	43,2	54								
		Масло сливочное	5,3	6,7								
	Печень говяжья по-строгановски		60	70	19,98	23,32	24,8	28,95	4,02	4,70	317,27	370,15
		Печень говяжья	106,2	124								
		Масло растительное	7,7	9								
		или масло сливочное	7,7	9								
		Соус сметанный	17,1	20								
	Компот из смеси сухофруктов		150	180	0,41	0,56	-	-	20,91	27,89	85,34	113,79
		Смесь сухофруктов	18,7	22,5								
		Сахар	11,2	13,5								

	Вода	142,5	171									
	Хлеб ржаной	40	50	2,36	2,95	0,24	0,3	16,52	20,65	79,6	99,5	
				27,69	33,16	38,13	46,38	84,75	108,3	785,95	986,36	
ПОЛДНИК												
5	Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	8,44	9,38	105,57	117,31	
4	Булочка домашняя	60	70	4,38	5,11	9,42	10,99	36,89	43,04	228,77	266,9	
	Мука пшеничная в/с	39	45,5									
	Мука пшеничная на подпыл	1,9	2,3									
	Сахар	7	8,2									
	Сахар (для отделки)	1,9	2,3									
	Масло сливочное или растительное	9	10,5									
	Яйца (для смазки)		1/62шт.									
	Соль	0,31	0,46									
	Дрожжи прессованные	0,9	1,16									
	Вода	17,3	20,2									
	Фрукты свежие (яблоки)	75	100	0,21	0,28	-	-	8,19	10,92	34,44	45,92	
				9,62	10,98	15,16	17,37	53,52	63,34	268,78	430,13	
УЖИН												
	Запеканка из творога	120	150	23,37	29,22	9,68	12,11	23,28	29,1	237,78	342,23	
	Творог	112	141									
	Крупа манная	7,7	9,7									
	Вода или молоко для каши или мука пшеничная	28,8	36									
	Яйца	1/10шт.	1/12шт.									
	Сахар	7,76	9,7									
	Ванилин	0,012	0,015									
	Сметана	4,16	5,2									
	Сухари	4,16	5,2									
	Масло сливочное	4,16	5,2									
	Соус молочный сладкий	20	30	0,5	0,76	1,06	1,6	3,26	4,89	24,7	37,05	
	Кисель их концентрата плодового или ягодного	150	180	1,01	1,22	-	-	21,75	26,11	87,14	104,57	
	Концентрация киселя	18	21,6									
	Сахар	7,5	9									
	Вода	142,5	171									
				24,88	31,12	10,74	13,71	48,29	60,1	349,62	483,85	
0				71,27	87,55	77,02	100,67	258,79	326,93	1859,82	2483,35	

IX день

Прием пищи, наименование блюда	Наименование продуктов	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
				Б		Ж		У			
		1,5 – 3 г.	3 – 7 л.	1,5 – 3 г.	3 – 7 л.	1,5 – 3 г.	3 – 7 л.	1,5 – 3 г.	3 – 7 л.	1,5 – 3 г.	3 – 7 л.
ЗАВТРАК											
Каша молочная пшеничная жидкая		150	200	5,58	7,44	6,05	8,07	26,46	35,28	182,94	243,92
	Крупа пшеничная или кукурузная	13,5	18								
	Вода	39	52								
	Молоко	75	100								
	Сахар	3,7	5								
	Масло сливочное	3,7	5								
Хлеб пшеничный с маслом и сыром		35/5/8	55/6/11	4,11	6,03	6,6	8,37	19,92	31,24	159,95	230,77
	Хлеб пшеничный	35	55								
	Масло	5	6								
	Сыр	8	11								
Какао с молоком		150	180	3,63	4,36	3,77	4,53	24,54	29,45	146,77	176,13
	Какао-порошок	3,7	4,5								
	Молоко	97,5	117								
	Вода	60	72								
	Сахар	18,7	22,5								
				13,3	17,83	16,42	20,97	70,92	95,97	489,66	650,82
II ЗАВТРАК											
Сок фруктовый		100	100	-	-	-	-	11,5	11,5	46,0	46,0
								11,5	11,5	46,0	46,0
ОБЕД											
Салат из квашеной капусты с луком		45	60	0,80	1,06	5,00	6,66	1,79	2,38	55,30	73,93
	Капуста квашеная	58	77,3								
	Лук репчатый	6	8								
	Масло растительное	5	6,6								
Свекольник		150	200	1,15	1,54	3,80	5,07	6,03	8,04	62,49	83,33
	Свекла	48	64								
	Картофель	34,5	46								
	Морковь	7,5	10								
	Лук репчатый	8,0	10,7								
	Масло сливочное	3	4								
	Сахар	0,9	1,3								

		Бульон или вода	120	160								
		Томат-пюре	1,9	2,6								
		Сметана	6	8								
7	Картофельная запеканка с мясом		160	190	20,41	24,24	19,81	25,53	14,74	17,50	320,5	380,70
		Говядина (котлетное мясо)	121,6	144,4								
		Картофель	176	209								
		Масло сливочное	8	9,5								
		Яйца	1/7,4шт.	1/8,8шт.								
		Сухари	2,1	2,5								
8	Соус томатный		20	30	0,10	0,16	0,73	1,10	1,04	1,57	11,23	16,84
		Вода	10	15								
		Мука пшеничная	1	1,5								
		Масло сливочное	1	1,5								
		Томат-пюре	3	4,5								
1	Компот из смеси сухофруктов		180	200	0,5	0,56	-	-	25,1	27,89	102,41	113,79
		Смесь сухофруктов	18,7	22,5								
		Сахар	11,2	13,5								
		Вода	142,5	171								
	Гренки из пшеничного хлеба		40	50	2,36	2,95	0,24	0,3	16,52	20,65	79,6	99,5
					29,48	37,05	30,07	39,43	92,61	121,07	762,31	972,95
ПОЛДНИК												
5	Молоко кипяченое		150	180	5,03	5,59	5,74	6,38	8,44	9,38	105,57	117,31
	Печенье		35	40	2,31	2,68	2,34	2,68	25,72	29,40	136,50	156,40
	Фрукты свежие (апельсины)		75	100	0,57	0,76	-	-	4,1	5,47	19,15	25,44
					7,91	9,03	8,08	9,06	38,26	44,25	261,22	299,15
УЖИН												
	Овощи в молочном соусе		120	150	2,85	3,57	6	7,5	9,65	12,07	103,24	129,06
		Морковь	38,9	48,7								
		Картофель	24	30								
		Капуста белокочанная	30	37,5								
		Горошек зеленый консервированный	19,2	24								
		Масло сливочное	7,2	9								
		Масса припущенных овощей	74,9	93,7								
		Соус молочный	44,9	56,2								
	Сарделька вареная		50	70	6,72	9,41	7,10	9,95	2,00	2,81	101,85	142,59

3	Чай с сахаром		150	180	0,08	0,1	-	-	9,02	10,83	36,47	43,77
		Чай	37,5	45								
		Сахар	11,2	13,5								
	Хлеб пшеничный		35	55	2,03	3,17	0,16	0,25	19,62	30,83	90,26	141,84
					11,68	16,25	13,26	17,7	40,29	56,54	331,82	457,26
					62,37	80,16	67,83	87,16	253,58	329,33	1891,01	2426,18

		Х день										
п-	Прием пищи, наименование блюда	Наименование продуктов	Масса порций		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	
					Б		Ж		У			
			1,5 – 3 г.	3 – 7 л.	1,5 – 3 г.	3 – 7 л.	1,5 – 3 г.	3 – 7 л.	1,5 – 3 г.	3 – 7 л.	1,5 – 3 г.	3 – 7 л.
ЗАВТРАК												
	Каша ячневая молочная вязкая		150	200	5,42	7,23	5,0	6,67	28,9	38,54	184,77	248,37
		Крупа ячневая	33,6	44,8								
		Молоко	75	100								
		Вода	48,7	65								
		Сахар	3,7	5								
		Масло сливочное	4,7	5								
	Хлеб пшеничный с маслом		35/5	55/6	2,08	3,23	4,36	5,29	19,65	30,87	129,63	189,08
		Хлеб пшеничный	35	55								
		Масло	5	6								
3	Кофейный напиток с молоком		150	180	2,09	2,51	2,39	2,87	14,77	17,73	89,01	106,82
		Кофейный напиток	1,5	1,8								
		Молоко	75	90								
		Сахар	11,25	13,5								
		Вода	90	108								
	Яйцо		1/2шт.	1/2шт.	3,04	3,04	2,87	2,87	0,14	0,14	39,77	39,77
					12,63	16,01	14,62	17,7	63,46	87,28	443,18	582,04
ОБЕД												
	Салат из моркови с зеленым горошком		45	60	0,95	1,16	5,06	6,18	3,13	3,82	61,88	75,63
		Морковь	35	42,7								
		Горошек зеленый	31	31,8								
		Масло растительное	5	61								
	Суп картофельный с рыбой		150	200	7,92	10,57	2,46	3,29	4,02	5,36	74,31	99,99
		Бульон рыбный	105	140								

	Минтай*	45,7	61									
	Картофель	90	140									
	Морковь	7,5	10									
	Лук репчатый	7,5	10									
	Масло сливочное или растительное	3	4									
б	Пюре картофельное	150	200	2,55	3,19	4,84	6,06	18,63	23,29	128,36	160,45	
	Картофель	141,6	177									
	Молоко	20	25									
	Масло сливочное	5,6	7									
0	Голубцы овощные ле- нвивые	60	70	5,61	6,54	5,72	6,67	4,21	4,91	90,6	105,7	
	Говядина (котлетное мясо)	33	38,5									
	Крупа рисовая	3	3,5									
	Лук репчатый	4,5	5,2									
	Масло сливочное	2	2,3									
	Капуста белокочанная	44	51,3									
	Соус или сливочное масло	25 5	29,1 5,8									
1	Компот из смеси сухо- фруктов	150	180	0,41	0,56	-	-	20,91	27,89	85,34	113,79	
	Смесь сухофруктов	18,7	22,5									
	Сахар	11,2	13,5									
	Вода	142,5	171									
	Хлеб ржаной	40	50	2,36	2,95	0,24	0,3	16,52	20,65	79,6	99,5	
				19,8	24,97	18,32	22,5	67,42	85,92	520,09	654,16	
ПОЛДНИК												
	Напиток из сока	150	180	-	-	-	-	14,65	17,59	59,34	71,21	
	Сок натуральный	65,8	79									
	Вода	84,1	101									
	Сахар	7,5	9									
	Хлеб пшеничный с по- видлом	35	55	2,03	3,17	0,16	0,25	23,02	34,91	104,21	158,58	
	Хлеб пшеничный	35	55									
	Повидло	5	6									
	Фрукты свежие (ябло- ки)	75	100	0,21	0,28	-	-	8,19	10,92	34,44	45,92	
				2,24	3,45	0,16	0,25	45,86	63,42	197,99	275,71	
УЖИН												
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	200	5,38	7,18	5,89	7,86	34,23	45,64	211,56	282,08	

	Макаронные изделия	43,5	58								
	Масса отварных изделий	124,5	166								
	Масло сливочное	3	4								
	Морковь	20,7	27,6								
	Лук репчатый	15	20								
	Петрушка корень	5,8	7,8								
	Томатное пюре	7,5	10								
	Масло сливочное для пассерования	4,5	6								
	Масса пассеровочных овощей	30	40								
3	Чай с сахаром	150	180	0,08	0,1	-	-	9,02	10,83	36,47	43,77
	Чай	37,5	45								
	Сахар	11,2	13,5								
				5,46	7,28	5,89	7,86	43,25	56,47	248,03	325,85
ГО				40,13	51,71	38,99	48,91	219,99	293,09	1409,29	1837,76