Утверждаю:
Ваведующий МБДОУ - детский сад № 9
комбинированного вида г. Меленки
Е. С. Гришина

## Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 10,5-часовым пребыванием.

Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2016г.

	1672	52,081	61,9	208,092	1599,85	
	310	15,543	20,306	39,258	403,5	
атуральный				·		
<b>О</b> млет	80	7,493	14,436	1,438	166	229
Гогурт питьевой Глеб пшеничный	30	5,8 2,25	5,0 0,87	22,4 15,42	158,0 79,5	Пром Пром
r	717	24,248	24,004	80,624	635,75	П.
леб ржаной	37	2,44	0,41	15,17	74	Пром
омпот из ушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,768	113	394
улет с луком и йцами	80	9,94	8,2	7,82	145,3	312
апуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120	143
уп с рыбными онсервами	200	6,878	6,724	11,466	133,8	95
укурузы онсервированно		_,· <b>_</b>	-,07	-, -, -	, , , ,	
алат из						12
	200	0	0	24	96	
ок натуральный	200	0	0	24	96	Пром
	445	12,29	17,59	64,21	464,6	
угерород с аслом	40	2,43	1,55	14,02	130	1
	-				1	416
сидкая с маслом			·			
'awa wwawag	205	5 61	6.42	22 21	210	199
блюда	блюда			ды	ч ценность	рецеп туры
	аша пшенная идкая с маслом акао с молоком утерброд с аслом ок натуральный алат из укурузы онсервированно	блюда блюда  аша пшенная идкая с маслом акао с молоком утерброд с аслом  445  ок натуральный 200 200  алат из укурузы онсервированно	блюда блюда аша пшенная 205 5,64 идкая с маслом 200 4,2 утерброд с аслом 445 12,29 ок натуральный 200 0 200 0 алат из укурузы онсервированно	блюда блюда с	блюда блюда ды  аша пшенная 205 5,64 6,42 32,31  идкая с маслом акао с молоком 200 4,2 3,62 17,28  утерброд с 40 2,45 7,55 14,62  аслом 445 12,29 17,59 64,21  ок натуральный 200 0 0 24  200 0 1,42 3,09 4,02  укурузы онсервированно	блюда блюда ды ч ценность  аша пшенная акао с молоком акао с молоком утерброд с аслом  445 12,29 17,59 64,21 464,6  ок натуральный 200 0 0 24 96  алат из укурузы онсервированно

День 2							
Завтрак	Каша рисовая	205	3,06	5,23	31,84	186,5	199
	жидкая с маслом						
	Кофейный	200	3,12	2,66	14,17	93,3	
	напиток с						
	молоком						
	Бутерброд с	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	маслом						
Итого за		445	8,63	15,44	60,63	415,8	
завтрак							
Завтрак 2	Фрукты	200	1,1	-	14,7	92,0	
Итого за		200	1,1	-	14,7	92,0	
завтрак							
2							
Обед	Винегрет	60	0,81	3,7	5,064	56,88	46
	овощной						
	Щи из свежей	200	1,392	3,908	6,786	67,8	73
	капусты с						
	картофелем (на						
	мясном бульоне)	1.50	2.064	4.001	20, 420	107.05	220
	Картофельное	150	3,064	4,801	20,439	137,25	339
	пюре	00	10.05	2.70	0.60	112.0	272
	Котлета рыбная	80	10,95	3,70	8,69	112,0	272
	любительская	200	0.44	0,02	27.760	113	394
	Компот из	200	0,44	0,02	27,768	113	394
	сушеных фруктов Хлеб ржаной	37	2,44	0,41	15,17	74	пром
Итого за	Алсо ржанои	<b>727</b>	19,096	16,539	83,917	560,93	пром
обед		121	19,090	10,559	03,917	300,33	
Полдник	Снежок	200	5,8	5,0	22,0	156,0	Пром
ттолдии	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	Пром
	Сыр (порциями)	22,5	5,22	6,637	13,72	81	7
	Кондитерское	20	1,01	0,83	6,815	15,1	Пром
	изделие	20	1,01	0,03	0,015	10,1	Пром
Итого за		272,5	14,28	13,337	44,235	331,6	
полдник					,=-0		
Итого за		1644,5	43,106	45,316	203,482	1400,33	
день		=	,	, 0			
7							

Бутерброд с маслом         40         2,45         7,55         14,62         136         1           Итого за завтрак         425         30,084         27,564         52,437         590,567           Завтрак 2         Сок натуральный         200         0         0         24         96         Про        11        <	День 3							
Завтрак         Запеканка из творога         150         26,31         18,075         25,725         370,5         251           Соус сметанный сладкий         35         1,274         1,929         2,772         46,767         372           Чай с сахаром         200         0,05         0,01         9,32         37,3         411           Бутерброд с маслом         40         2,45         7,55         14,62         136         1           Итого за завтрак 2           Обед         Икра кабачковая         60         0,72         2,835         4,62         46,5         57           Суп картофельный с бобовыми (на мясном бульоне)         200         4,392         4,216         13,058         107,8         87           Котлеты рубленые из птицы         80         12,84         11,57         13,30         209,3         322           Компот из сущеных фруктов         200         0,44         0,02         27,768         113         394           Клеб ржаной         37         2,44         0,41         15,17         74         про	День 3							
Завтрак творога         Запеканка из творога         150         26,31         18,075         25,725         370,5         251           Соус сметанный сладкий         35         1,274         1,929         2,772         46,767         372           Чай с сахаром Чай с сахаром маслом         200         0,05         0,01         9,32         37,3         411           Итого за завтрак Завтрак Завтрак 2         30,084         27,564         52,437         590,567         590,567           Итого за завтрак 2         200         0         0         24         96         Пре об	День 3							
Завтрак творога         Запеканка из творога         150         26,31         18,075         25,725         370,5         251           Соус сметанный сладкий         35         1,274         1,929         2,772         46,767         372           Чай с сахаром Чай с сахаром маслом         200         0,05         0,01         9,32         37,3         411           Итого за завтрак Завтрак Завтрак 2         30,084         27,564         52,437         590,567         590,567           Итого за завтрак 2         200         0         0         24         96         Пре об	День 3							
Завтрак творога         Запеканка из творога         150         26,31         18,075         25,725         370,5         251           Соус сметанный сладкий         35         1,274         1,929         2,772         46,767         372           Чай с сахаром Чай с сахаром маслом         200         0,05         0,01         9,32         37,3         411           Итого за завтрак Завтрак Завтрак 2         425         30,084         27,564         52,437         590,567           Итого за завтрак 2         200         0         0         24         96         Пре Обед Икра кабачковая         60         0,72         2,835         4,62         46,5         57           Суп картофельный с бобовыми (на мясном бульоне)         200         4,392         4,216         13,058         107,8         87           Котлеты рубленые из птицы         80         12,84         11,57         13,30         209,3         322           Компот из сущеных фруктов хлеб ржаной         200         0,44         0,02         27,768         113         394	день э							
Творога Соус сметанный сладкий  Чай с сахаром Вутерброд с маслом  Итого за завтрак Завтрак 2 Обед Икра кабачковая бо обовыми (на мясном бульоне)  Макаронные с маслом  Котлеты рубленые из птицы Компот из сущеных фруктов Компот из сущеных фруктов Клеб ржаной 37 2,44 0,41 15,17 74 пре	Завтрак	Запеканка из	150	26 31	18 075	25 725	370.5	251
Соус сметанный сладкий  Чай с сахаром Вутерброд с маслом  Итого за завтрак Завтрак 2 Сок натуральный 200 0 0 0 24 96 Пре Итого за завтрак 200 0 0 0 0 24 96 Пре Итого за завтрак 200 0 0 0 24 96 Пре Итого за завтрак 200 0 0 0 24 96 Пре Итого за завтрак 200 0 0 0 24 96 Пре Итого за завтрак 200 0 0 0 24 96 Пре Итого за завтрак 200 4,392 4,216 13,058 107,8 87 Картофельный с бобовыми (на мясном бульоне) Макаронные с маслом Котлеты рубленые из птицы Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной 37 2,44 0,41 15,17 74 пре	Jubipuk		150	20,31	10,075	25,725	370,3	231
Сладкий   Чай с сахаром   200   0,05   0,01   9,32   37,3   411     Бугерброд с		<u> </u>	35	1 274	1 929	2.772	46 767	372
Чай с сахаром         200         0,05         0,01         9,32         37,3         411           Бутерброд с маслом         40         2,45         7,55         14,62         136         1           Итого за завтрак 2           Завтрак 2         Сок натуральный 200         0         0         24         96         При           Итого за завтрак 2         Сок натуральный 200         0         0         24         96         При           Итого за завтрак 2         Обед Икра кабачковая 60         0,72         2,835         4,62         46,5         57           Суп картофельный с бобовыми (на мясном бульоне)         4,392         4,216         13,058         107,8         87           Макаронные с маслом         155         5,68         4,36         27,25         171         219           Котлеты рубленые из птицы         80         12,84         11,57         13,30         209,3         322           Компот из сущеных фруктов         200         0,44         0,02         27,768         113         394           Котлеты рубленые из птицы         37         2,44         0,41         15,17         74         про		•		1,27	1,>2>	_,,,,_	10,707	0,2
Бутерброд с маслом         40         2,45         7,55         14,62         136         1           Итого за завтрак         425         30,084         27,564         52,437         590,567           Итого за завтрак 2         Сок натуральный         200         0         0         24         96         Про                   Итого за завтрак 2         Обед         Икра кабачковая         60         0,72         2,835         4,62         46,5         57           Суп картофельный с бобовыми (на мясном бульоне)         4,392         4,216         13,058         107,8         87           Макаронные с маслом         155         5,68         4,36         27,25         171         219           Котлеты рубленые из птицы         80         12,84         11,57         13,30         209,3         322           Компот из сушеных фруктов         200         0,44         0,02         27,768         113         394           Хлеб ржаной         37         2,44         0,41         15,17         74         про			200	0.05	0,01	9,32	37.3	411
Итого за завтрак         425         30,084         27,564         52,437         590,567           Завтрак 2         Сок натуральный 200         0         0         24         96         Провод 10 горов 1					1		-	
Завтрак         200         0         0         24         96         Провод           Итого за завтрак2         200         0         0         24         96         Провод           Обед         Икра кабачковая         60         0,72         2,835         4,62         46,5         57           Суп картофельный с бобовыми (на мясном бульоне)         200         4,392         4,216         13,058         107,8         87           Макаронные из изделия отварные с маслом         155         5,68         4,36         27,25         171         219           Котлеты рубленые из птицы         80         12,84         11,57         13,30         209,3         322           Компот из сушеных фруктов         200         0,44         0,02         27,768         113         394           Хлеб ржаной         37         2,44         0,41         15,17         74         прос		• • •		, -	,	9 -		
Завтрак         200         0         0         24         96         Провод Про	Итого за		425	30,084	27,564	52,437	590,567	
Завтрак 2         Сок натуральный         200         0         0         24         96         Провод проводить проводить проводить проводить проводить проводить простоя в датрак проводить	завтрак			,			,	
Завтрак2         Икра кабачковая         60         0,72         2,835         4,62         46,5         57           Суп картофельный с бобовыми (на мясном бульоне)         155         5,68         4,36         27,25         171         219           Макаронные с маслом         80         12,84         11,57         13,30         209,3         322           Котлеты рубленые из птицы         80         0,44         0,02         27,768         113         394           Компот из сушеных фруктов         200         0,44         0,01         15,17         74         про	Завтрак 2	Сок натуральный	200	0	0	24	96	Пром
Обед         Икра кабачковая         60         0,72         2,835         4,62         46,5         57           Суп         200         4,392         4,216         13,058         107,8         87           картофельный с бобовыми (на мясном бульоне)         Макаронные изделия отварные с маслом         27,25         171         219           Котлеты рубленые из птицы         80         12,84         11,57         13,30         209,3         322           Компот из сушеных фруктов         200         0,44         0,02         27,768         113         394           Хлеб ржаной         37         2,44         0,41         15,17         74         про	Итого за		200	0	0	24	96	
Суп картофельный с бобовыми (на мясном бульоне)  Макаронные с маслом  Котлеты рубленые из птицы  Компот из сушеных фруктов  Хлеб ржаной 37 2,44 0,41 15,17 74 про	завтрак2							
картофельный с бобовыми (на мясном бульоне)  Макаронные 155 5,68 4,36 27,25 171 219 изделия отварные с маслом  Котлеты 80 12,84 11,57 13,30 209,3 322 рубленые из птицы  Компот из 200 0,44 0,02 27,768 113 394 сушеных фруктов  Хлеб ржаной 37 2,44 0,41 15,17 74 про	Обед	Икра кабачковая	60	0,72	2,835	4,62	46,5	57
бобовыми (на мясном бульоне)  Макаронные 155 5,68 4,36 27,25 171 219 изделия отварные с маслом  Котлеты 80 12,84 11,57 13,30 209,3 322 рубленые из птицы  Компот из 200 0,44 0,02 27,768 113 394 сушеных фруктов  Хлеб ржаной 37 2,44 0,41 15,17 74 про		Суп	200	4,392	4,216	13,058	107,8	87
мясном бульоне) Макаронные изделия отварные с маслом Котлеты рубленые из птицы Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной 37 2,44 0,41 15,17 74 про								
Макаронные изделия отварные с маслом       80       12,84       11,57       13,30       209,3       322         Котлеты рубленые из птицы       200       0,44       0,02       27,768       113       394         Компот из сушеных фруктов       37       2,44       0,41       15,17       74       про								
изделия отварные с маслом Котлеты 80 12,84 11,57 13,30 209,3 322 рубленые из птицы Компот из 200 0,44 0,02 27,768 113 394 сушеных фруктов Хлеб ржаной 37 2,44 0,41 15,17 74 про								
с маслом Котлеты 80 12,84 11,57 13,30 209,3 322 рубленые из птицы Компот из 200 0,44 0,02 27,768 113 394 сушеных фруктов Хлеб ржаной 37 2,44 0,41 15,17 74 про		-	155	5,68	4,36	27,25	171	219
Котлеты 80 12,84 11,57 13,30 209,3 322 рубленые из птицы Компот из 200 0,44 0,02 27,768 113 394 сушеных фруктов Хлеб ржаной 37 2,44 0,41 15,17 74 про								
рубленые из птицы Компот из 200 0,44 0,02 27,768 113 394 сушеных фруктов Хлеб ржаной 37 2,44 0,41 15,17 74 про			0.0	1001	44	10.00	200.2	222
тицы Компот из 200 0,44 0,02 27,768 113 394 сушеных фруктов Хлеб ржаной 37 2,44 0,41 15,17 74 про			80	12,84	11,57	13,30	209,3	322
Компот из 200 0,44 0,02 27,768 113 394 сушеных фруктов Xлеб ржаной 37 2,44 0,41 15,17 74 про		1.0						
сушеных фруктов         2,44         0,41         15,17         74         про-			200	0.44	0.02	27.769	112	204
Хлеб ржаной 37 2,44 0,41 15,17 74 про			200	0,44	0,02	27,708	113	394
			27	2.44	0.41	15 17	74	ПОМ
1/1TOFO 20   1/3/2   7/6 \$17   73/111   101 166   7/1 6	Итого за	Алео ржанои	<b>732</b>	26,512	23,411	101,166	721,6	пром
обед			134	20,012	23,711	101,100	141,0	
		Кисель	200	_	_	22	90	пром
витаминный	ттолдинк		200					пром
			120/20	8.46	23.64	35,924	390.0	427
сгущенным			120,20	, 10	25,01		2,0,0	.2,
молоком								
Итого за 340 8,46 23,64 57,924 480	Итого за		340	8,46	23,64	57.924	480	
полдник				- 7	- 7	- F		
Итого за 1697 65,056 74,615 235,527 1888,167			1697	65,056	74,615	235,527	1888,167	
день				,		,		
	день	1	1	1		1	1	
	день							

День 4							
Завтрак	Каша гречневая	205	6,17	6,42	27,69	193	199
	жидкая с маслом						
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	416
	Бутерброд с	50	2,49	3,93	27,56	156	2
	повидло						
Итого за		455	12,86	13,97	72,53	467,6	
завтрак							
Завтрак 2	Фрукты	200	1,1	-	14,7	92,0	
Итого за		200	1,1	-	14,7	92,0	
завтрак2							
Обед	Суп	200	2,15	2,27	13,714	83,8	88
	картофельный с						
	макаронными						
	изделиями (на						
	мясном бульоне)	1.70	0.50		1.7.01	10007	0.50
	Овощное рагу	150	2,69	6,07	15,84	128,85	362
	Котлета рубленая	80	12,42	9,42	12,85	185,3	299
	Компот из	200	0,44	0,02	27,768	113	394
	сушеных фруктов			0.44	1 - 1 -		-
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,41	15,17	74	Пром
Итого за		667	20,14	18,19	85,342	584,95	
обед	TT V	200	0.07	0.01	0.22	27.2	<b>—</b>
Полдник	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,3	Пром
	Булочка	70	5,096	8,764	37,744	250,6	452
	домашняя	40	7.00	4.60	0.20	60	227
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	227
	Кондитерское	20	1,01	0,83	6,815	15,1	Пром
W	изделие	220	11 226	14 204	E 4 1 E O	266	
Итого за		330	11,236	14,204	54,159	366	
ПОЛДНИК		1642	15 226	16 261	226 721	1510 55	
Итого за		1642	45,336	46,364	226,731	1510,55	
день							

П. 5							
День 5	T/	205	5 25	7.50	26.02	102.0	100
Завтрак	Каша	205	5,35	7,52	26,92	193,0	199
	геркулесовая						
	жидкая с маслом	200	2 12	2 66	14,17	93,3	414
	Кофейный напиток с	200	3,12	2,66	14,17	93,3	414
	молоком						
	Бутерброд с	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	маслом	40	2,43	7,55	17,02	130	1
Итого за	Macsion	445	10,92	17,93	55,71	422,3	
завтрак		140	10,52	17,55	33,71	422,5	
Завтрак 2	Сок натуральный	200	0	0	24	96	Пром
Итого за	31	200	0	0	24	96	1
завтрак							
2							
Обед	Салат из зеленого	50	1,49	2,595	3,125	41,8	10
	горошка						
	консервированно						
	ΓΟ						
	Рассольник	200/18	1,598	4,088	13,542	97,4	82
	ленинградский						
	(на мясном						
	бульоне)	1.50	2.064	4.001	20.420	107.05	220
	Картофельное	150	3,064	4,801	20,439	137,25	339
	пюре	90	10.05	2.70	9.60	112.0	272
	Котлета рыбная	80	10,95	3,70	8,69	112,0	272
	любительская	200	0,44	0,02	27,768	113	394
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,708	113	394
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,41	15,17	74	пром
Итого за	Asico pikanon	<b>717</b>	19,982	15,614	88,734	575,45	пром
обед		, 1,	17,702	10,017	30,734	575,45	
Полдник	Ряженка	200	6,0	6,4	8,4	116,0	Пром
. ,	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	Пром
	Кондитерское	20	1,01	0,83	6,815	15,1	Пром
	изделие						
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63,0	227
Итого за		290	14,34	12,7	30,915	273,6	
полдник							
Итого за		1652	45,242	46,244	199,359	1367,35	
ri i u u sa				-			

П							
День 6							
Завтрак	Каша пшенная	205	5,64	6,42	32,31	210	199
1	жидкая с маслом						
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за		445	12,29	17,59	64,21	464,6	
завтрак							
Завтрак 2	Сок натуральный	200	0	0	24	96	Пром
Итого за		200	0	0	24	96	
завтрак							
2							
Обед	Салат из	50	1,44	3,09	9,02	49,65	12
	кукурузы						
	консервированно						
	й	200/25	7.200	4 1 4 4	10.054	100	00
	Суп	200/25	5,308	4,144	12,354	108	89
	картофельный с						
	МЯСНЫМИ						
	фрикадельками	160	1111	0.00	20.05	210.6	215
	Голубцы ленивые	160	14,14	9,08	20,05	218,6	315
	Соус сметанный	50	0,88	2,49	3,51	40,05	373
	с томатом Компот из	200	0,44	0,02	27,768	113	394
	сушеных фруктов	200	0,44	0,02	21,700	113	394
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,41	15,17	74	пром
Итого за	Asico pikarion	722	24,648	19,234	87,872	603	пром
обед		, 22	<b>4</b> -1,040	17,407	01,012	005	
Полдник	Йогурт питьевой	200	5,8	5,0	22,4	158,0	Пром
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	Пром
	Омлет	80	7,493	14,436	1,438	166	229
	натуральный		, -	,			
Итого за		310	15,543	20,306	39,258	403,5	
полдник							
Итого за		1677	52,481	57,13	215,34	1567,1	
день							

День 7							
Завтрак	Каша	205	5,35	7,52	26,92	193,0	199
	геркулесовая						
	жидкая с маслом						
	Кофейный	200	3,12	2,66	14,17	93,3	414
	напиток с						
	молоком						
	Бутерброд с	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	маслом						
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	227
Итого за		485	16,0	22,33	55,99	485,3	
завтрак							
Завтрак	Фрукты	200	1,1	-	14,7	92,0	
2							
Итого за		200	1,1	-	14,7	92,0	
завтрак							
2							
Обед	Салат из моркови	60	0,748	0,057	6,967	31,38	42
	Борщ с капустой	200/18	1,454	3,928	10,194	82,0	63
	и картофелем (на						
	мясном бульоне)						
	Картофельное	150	3,064	4,801	20,439	137,25	339
	пюре						
	Гуляш из	80	10,28	8,27	2,64	126,0	293
	отварного мяса						
	Компот из	200	0,44	0,02	27,768	113	394
	сушеных фруктов						
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,41	15,17	74	пром
Итого за	•	727	18,426	17,486	83,178	563,63	•
обед							
Полдник	Снежок	200	5,8	5,0	22,0	156,0	Пром
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	Пром
	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72	7
	Кондитерское	20	1,01	0,83	6,815	15,1	Пром
	изделие						1
Итого за		270	13,7	12,6	44,235	322,6	
полдник							
полдник Итого за		1682	49,226	52,416	198,103	1463,53	

Лапшевник с творогом	200	17,74	15,54	41,6	377,3	226
Молоко	20	1,0	1,7	11,2	64,1	Пром.
Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,6	416
Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	460	25,39	28,41	84,7	696	
Фрукты		1,1	-			
	200	1,1	-	14,7	92,0	
Икра кабанкорая	60	0.72	2 835	1 62	16.5	57
Щи из свежей капусты с картофелем (на	200/18	1,392	3,908	6,786	67,8	73
•	170	16,065	13,55	28,43	299,4	321
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,768	113	394
Хлеб ржаной	37	2,44	0,41	15,17	74	пром
-	667	33,585	20,723	82,774	600,7	
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,3	411
Выпечка	70	5,096	8,764	37,744	250,6	452
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	227
	310	10,226	13,374	47,344	350,9	
	1637	70,301	62,507	292,025	1739,6	
	творогом Молоко сгущенное Какао с молоком Бутерброд с маслом Фрукты Икра кабачковая Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне) Плов из птицы Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной Чай с сахаром Выпечка	Творогом Молоко сгущенное Какао с молоком Бутерброд с маслом  460  Фрукты  200 200  Икра кабачковая Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне) Плов из птицы Компот из сущеных фруктов Хлеб ржаной  37  667  Чай с сахаром Выпечка 70 Яйцо вареное 40 310	Творогом Молоко сгущенное Какао с молоком Бутерброд с маслом  Фрукты  Фрукты  Икра кабачковая  Ци из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне) Плов из птицы Тлов и	Творогом         20         1,0         1,7           Какао с молоком         200         4,2         3,62           Бутерброд с маслом         40         2,45         7,55           460         25,39         28,41           Фрукты         200         1,1         -           200         1,1         -           Икра кабачковая Капусты с картофелем (на мясном бульоне)         200/18         1,392         3,908           Плов из птицы         170         16,065         13,55           Компот из сушеных фруктов         200         0,44         0,02           Хлеб ржаной         37         2,44         0,41           667         33,585         20,723           Чай с сахаром         200         0,05         0,01           Выпечка         70         5,096         8,764           Яйцо вареное         40         5,08         4,60           310         10,226         13,374	Творогом         Долоко         20         1,0         1,7         11,2           Какао с молоком         200         4,2         3,62         17,28           Бутерброд с маслом         40         2,45         7,55         14,62           Фрукты         200         1,1         -         14,7           Икра кабачковая         60         0,72         2,835         4,62           Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне)         1,392         3,908         6,786           Плов из птицы         170         16,065         13,55         28,43           Компот из сушеных фруктов         200         0,44         0,02         27,768           Хлеб ржаной         37         2,44         0,41         15,17           667         33,585         20,723         82,774           Чай с сахаром         200         0,05         0,01         9,32           Выпечка         70         5,096         8,764         37,744           Яйцо вареное         40         5,08         4,60         0,28           310         10,226         13,374         47,344	Творогом         20         1,0         1,7         11,2         64,1           Какао с молоком Бутерброд с маслом         40         2,45         7,55         14,62         136           Фрукты         200         1,1         -         14,7         92,0           Фрукты         200         1,1         -         14,7         92,0           Икра кабачковая         60         0,72         2,835         4,62         46,5           Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне)         1,392         3,908         6,786         67,8           Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной         37         2,44         0,41         15,17         74           667         33,585         20,723         82,774         600,7           Чай с сахаром         200         0,05         0,01         9,32         37,3           Выпечка         70         5,096         8,764         37,744         250,6           Яйцо вареное         40         5,08         4,60         0,28         63           310         10,226         13,374         47,344         350,9

П. О							
П 0							
TT 0							
День 9							
Завтрак	Каша манная	205	3,17	5,05	21,2	142,8	199
	жидкая с маслом	200	2.10	2.66	1 / 17	02.2	414
	Кофейный напиток с	200	3,12	2,66	14,17	93,3	414
	МОЛОКОМ						
	Котлета рыбная	80	10,95	3,70	8,69	112,0	272
	любительская					,	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	пром
Итого за		505	18,74	11,99	54,34	401,1	
завтрак							
Завтрак 2	Сок натуральный	200	0	0	24	96	Пром
Итого за		200	0	0	24	96	
завтрак 2							
Обед	Суп	200/25	1,676	2,688	9,71	69,8	91
ООСД	картофельный с	200/23	0,785	0,647	3,83	24,3	128
	картофельный с		0,703	0,047	3,03	24,3	120
	Свекла, тушеная	150	3,135	9,18	14,37	153,0	145
	в сметане	150	3,133	7,10	11,57	155,0	113
	Котлета рубленая	80	12,42	9,42	12,85	185,3	299
	Компот из	200	0,44	0,02	27,768	113	394
	сушеных фруктов		, , , ,	3,32			
	Хлеб ржаной	37	2,44	0,41	15,17	74	Пром
Итого за	1	692	20,896	22,365	83,698	619,4	1
обед							
Полдник	Кисель	200	-	-	22	90	пром
	витаминный						
	Бутерброд с	50	2,49	3,93	27,56	156,0	2
	повидло						
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	227
Итого за		290	7,57	8,53	49,84	309	
ri i ui u sa							
полдник		1687	47,206	42,885	211,878	1425,5	
			/	,	,	- )-	

Жидкая с маслом   200   3,12   2,66   14,17   93						
Жидкая с маслом   200   3,12   2,66   14,17   93						
Кофейный напиток с молоком   Бугерброд с молоком   Бугерброд с маслом   445   11,74   16,63   56,48   42   38втрак   2   200   0   0   24   96   96   14,17   16,63   56,48   42   11,74   16,63   56,48   42   11,74   16,63   56,48   42   11,74   16,63   56,48   42   11,74   16,63   56,48   42   11,74   16,63   56,48   42   11,74   16,63   56,48   42   11,74   16,63   56,48   42   12,7   12,595   3,125   41   12,7   30,915   27   16,63   12,595   3,125   41   12,7   30,915   27   12,595   3,125   41   12,7   30,915   27   12,595   3,125   41   12,7   30,915   27   12,64   12,7   30,915   27   12,64   12,7   30,915   27   12,64   12,7   30,915   27   12,64   12,7   30,915   27   12,66		205	6,17 6,42	27,69	193	199
напиток с молоком Бугерброд с 40 2,45 7,55 14,62 13 Итого за завтрак 2 Сок натуральный 200 0 0 24 96 Итого за завтрак 2 Обед Салат из зеленого горошка консервированно го Рассольник ленинградский (на мясном бульоне) Картофельное пюре Рулет из рыбы 80 10,5 5,84 9,3 13 Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной 37 2,44 0,41 15,17 74 Итого за обед Полдник Ряженка 200 6,0 6,4 8,4 11 Хлеб пшеничный 30 2,25 0,87 15,42 75 Кондитерское изделие Яйцо вареное 40 5,08 4,6 0,28 63 Итого за день В 1664 51,564 53,646 219,127 15		200	3 12 2 66	1/117	93,3	414
МОЛОКОМ   Бутерброд с маслом   440   2,45   7,55   14,62   13   13   14,62   13   14,62   13   14,62   13   14,62   13   14,62   13   14,62   13   14,62   13   14,62   13   14,62   13   14,62   13   14,62   13   14,62   13   14,62   13   14,62   13   14,62   14,62   15   14,62   14		200	3,12 2,00	14,17	73,3	414
Бутерброд с маслом   40   2,45   7,55   14,62   13     Итого за завтрак   200   0   0   24   96     Итого за завтрак   200   0   0   24   96     Итого за завтрак   2   200   0   0   24   96     Итого за завтрак   2   200   0   0   24   96     Итого за завтрак   2   200   0   0   24   96     Итого за завтрак   2   2   2   2     Обед   Салат из зеленого горошка консервированно го   200/18   1,598   4,088   13,542   97     Рассольник						
Завтрак         2         Сок натуральный         200         0         0         24         96           Итого за завтрак 2         200         0         0         24         96           Итого за завтрак 2         200         0         0         24         96           Обед горошка консервированно го         50         1,49         2,595         3,125         41           Рассольник ленинградский (на мясном бульоне)         200/18         1,598         4,088         13,542         97           Картофельное пюре         150         3,064         4,801         20,439         13           Компот из сушеных фруктов         200         0,44         0,02         27,768         11           Итого за обед         717         19,532         17,754         89,344         59           Итого за обед         717         19,532         17,754         89,344         59           Кондитерское изделие         20         6,0         6,4         8,4         11           Кондитерское изделие         20         1,01         0,83         6,815         15           Итого за полдник         70         14,34         12,7         30,915         27		40	2,45 7,55	14,62	136	1
Завтрак 2         Сок натуральный         200         0         0         24         96           Итого за завтрак 2         Салат из зеленого горошка консервированно го         50         1,49         2,595         3,125         41           Рассольник ленинградский (на мясном бульоне)         200/18         1,598         4,088         13,542         97           Картофельное пюре         150         3,064         4,801         20,439         13           Компот из сушеных фруктов хлеб ржаной         200         0,44         0,02         27,768         11           Итого за обед         717         19,532         17,754         89,344         59           Полдник         Ряженка         200         6,0         6,4         8,4         11           Кондитерское изделие         20         1,01         0,83         6,815         15           Яйцо вареное         40         5,08         4,6         0,28         63           Итого за день         1652         45,612         47,084         200,739         13           1664         51,564         53,646         219,127         15		445	11,74 16,63	56,48	422,3	
Итого за завтрак 2         200         0         0         24         96           Обед Салат из зеленого горошка консервированно го         50         1,49         2,595         3,125         41           Рассольник ленинградский (на мясном бульоне)         200/18         1,598         4,088         13,542         97           Картофельное пюре         150         3,064         4,801         20,439         13           Компот из сушеных фруктов хлеб ржаной         30         10,5         5,84         9,3         13           Итого за обед         717         19,532         17,754         89,344         59           Полдник Ряженка         200         6,0         6,4         8,4         11           Кондитерское изделие         20         1,01         0,83         6,815         15           Кондитерское изделие         40         5,08         4,6         0,28         63           Итого за полдник         1652         45,612         47,084         200,739         13           В         1664         51,564         53,646         219,127         15						
Завтрак 2         Салат из зеленого горошка консервированно го         50         1,49         2,595         3,125         41           Рассольник ленинградский (на мясном бульоне)         200/18         1,598         4,088         13,542         97           Картофельное пюре         150         3,064         4,801         20,439         13           Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной         200         0,44         0,02         27,768         11           Итого за обед         717         19,532         17,754         89,344         59           Кондитерское изделие         20         6,0         6,4         8,4         11           Кондитерское изделие         20         1,01         0,83         6,815         15           Итого за полдник         290         14,34         12,7         30,915         27           Итого за день         1652         45,612         47,084         200,739         13           1664         51,564         53,646         219,127         15				24	96	Пром
горошка консервированно го  Рассольник ленинградский (на мясном бульоне)  Картофельное пюре  Рулет из рыбы 80 10,5 5,84 9,3 13 Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной 37 2,44 0,41 15,17 74 19,532 17,754 89,344 59 Кондитерское изделие  Полдник Ряженка 200 6,0 6,4 8,4 11 Хлеб пшеничный 30 2,25 0,87 15,42 79 Кондитерское изделие  Яйцо вареное 40 5,08 4,6 0,28 63 10,71		200	0 0 2	24	96	
ленинградский (на мясном бульоне)       150       3,064       4,801       20,439       13         Картофельное пюре       150       3,064       4,801       20,439       13         Рулет из рыбы компот из сушеных фруктов       200       0,44       0,02       27,768       11         Итого за обед       37       2,44       0,41       15,17       72         Итого за обед       717       19,532       17,754       89,344       59         Полдник       Ряженка       200       6,0       6,4       8,4       11         Кондитерское изделие       20       1,01       0,83       6,815       15         Итого за полдник       290       14,34       12,7       30,915       27         Итого за день       1652       45,612       47,084       200,739       13         1664       51,564       53,646       219,127       15		50	1,49 2,595	3,125	41,8	10
Картофельное пюре       150       3,064       4,801       20,439       13         Рулет из рыбы       80       10,5       5,84       9,3       13         Компот из сушеных фруктов       200       0,44       0,02       27,768       11         Итого за обед       717       19,532       17,754       89,344       59         Полдник       Ряженка       200       6,0       6,4       8,4       11         Кондитерское изделие       20       1,01       0,83       6,815       15         Итого за полдник       40       5,08       4,6       0,28       63         Итого за день       1652       45,612       47,084       200,739       13         В       1664       51,564       53,646       219,127       15		200/18	18 1,598 4,088	13,542	97,4	82
Рулет из рыбы 80 10,5 5,84 9,3 13 Компот из 200 0,44 0,02 27,768 11 сушеных фруктов Хлеб ржаной 37 2,44 0,41 15,17 74 Итого за обед Полдник Ряженка 200 6,0 6,4 8,4 11 Хлеб пшеничный 30 2,25 0,87 15,42 79 Кондитерское 20 1,01 0,83 6,815 15 изделие Яйцо вареное 40 5,08 4,6 0,28 63 Итого за полдник Итого за день В 1664 51,564 53,646 219,127 15		150	3,064 4,801 2	20,439	137,25	339
Компот из сушеных фруктов       200       0,44       0,02       27,768       11         Хлеб ржаной       37       2,44       0,41       15,17       74         Итого за обед       717       19,532       17,754       89,344       59         Полдник       Ряженка       200       6,0       6,4       8,4       11         Хлеб пшеничный       30       2,25       0,87       15,42       79         Кондитерское изделие       20       1,01       0,83       6,815       15         Итого за полдник       290       14,34       12,7       30,915       27         Итого за день       1652       45,612       47,084       200,739       13         1664       51,564       53,646       219,127       15		80	10,5 5,84 9	9,3	132,0	282
Итого за обед         717         19,532         17,754         89,344         59           Полдник         Ряженка         200         6,0         6,4         8,4         11           Хлеб пшеничный         30         2,25         0,87         15,42         79           Кондитерское изделие         20         1,01         0,83         6,815         15           Итого за полдник         290         14,34         12,7         30,915         27           Итого за день         1652         45,612         47,084         200,739         13           В         1664         51,564         53,646         219,127         15		200	0,44 0,02	27,768	113	394
обед         Ряженка         200         6,0         6,4         8,4         11           Хлеб пшеничный         30         2,25         0,87         15,42         79           Кондитерское изделие         20         1,01         0,83         6,815         15           Итого за полдник         290         14,34         12,7         30,915         27           Итого за день         1652         45,612         47,084         200,739         13           В         1664         51,564         53,646         219,127         15		37	2,44 0,41	15,17	74	пром
Хлеб пшеничный   30   2,25   0,87   15,42   79     Кондитерское   20   1,01   0,83   6,815   15     изделие   Яйцо вареное   40   5,08   4,6   0,28   63     Итого за   290   14,34   12,7   30,915   27     полдник   Итого за   1652   45,612   47,084   200,739   13     день   В   1664   51,564   53,646   219,127   15	2	717	19,532   17,754   8	89,344	595,45	
Кондитерское изделие 20 1,01 0,83 6,815 15 изделие Яйцо вареное 40 5,08 4,6 0,28 63 Итого за полдник Итого за день В 1664 51,564 53,646 219,127 15		200	6,0 6,4 8	3,4	116	Пром
изделие  Яйцо вареное  40  5,08  4,6  0,28  63  Итого за полдник  Итого за день  В  1652  45,612  47,084  200,739  13		30	2,25 0,87	15,42	79,5	Пром
Яйцо вареное       40       5,08       4,6       0,28       63         Итого за полдник       290       14,34       12,7       30,915       27         Итого за день       1652       45,612       47,084       200,739       13         В       1664       51,564       53,646       219,127       15		20	1,01 0,83	5,815	15,1	Пром
Итого за полдник       290       14,34       12,7       30,915       27         Итого за день       1652       45,612       47,084       200,739       13         В       1664       51,564       53,646       219,127       15						
полдник       1652       45,612       47,084       200,739       13         день       1664       51,564       53,646       219,127       15					63	227
Итого за день       1652       45,612       47,084       200,739       13         В       1664       51,564       53,646       219,127       15		290	14,34   12,7	30,915	273,6	
день       B       1664       51,564       53,646       219,127       15	<u> </u>	1650	15 (12 47 004 (	200 720	1207.25	
B 1664 51,564 53,646 219,127 15	<u></u>	1052	45,012   47,084   2	400,/39	1387,35	
	1	1664	51 56A 50 6A6 1	210 127	1524 022	
CDOTHOM	4	1004	31,304   33,040   4	417,141	1534,932	
среднем за 10						
дней						

Примерное 10-дневное меню для детей 1,5-3 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения с 10,5-часовым пребыванием.

Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2016г.

Прием	Наименование	Bec	Белки	Жиры	Углево	Энергети	No
пищи	блюда	блюда			ды	Ч	рецеп
						ценность	туры
Неделя 1 День1							
Завтрак	Каша пшенная жидкая с маслом	155	4,27	4,86	24,43	159	199
	Какао с молоком	160	3,36	2,896	13,824	94.88	416
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		355	10,08	15,306	52,874	389,88	
Завтрак 2	Сок натуральный	200	0	0	24	96	Пром
Итого за завтрак 2		200	0	0	24	96	
Обед	Салат из кукурузы консервированно й	30	0,864	1,854	5,412	29,79	12
	Суп с рыбными консервами	150	5,158	5,043	8,599	100,35	95
	Капуста тушеная	120	2,504	4,448	11,504	96	143
	Рулет с луком и яйцами	60	7,455	6,15	5,865	108,975	312
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,826	84,75	394
	Хлеб ржаной	30	1,978	0,332	12,3	60	Пром
Итого за обед		540	18,289	17,842	64,506	479,865	
Полдник	Йогурт питьевой	150	4,35	3,75	16,8	118,5	Пром
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	Пром
	Омлет натуральный	60	5,73	11,04	1,1	127	229
Итого за полдник		230	11,58	15,37	28,18	298,5	
Итого за день		1325	39,949	48,518	169,56	1264,245	

День 2							
Завтрак	Каша рисовая	155	2,31	3,95	24,074	141	199
1	жидкая с маслом		,	,	,		
	Кофейный	160	2,496	2,128	11,336	74,64	414
	напиток с		,	,	,	,	
	молоком						
	Бутерброд с	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	маслом						
Итого за		355	7,256	13,628	50,03	351,64	
завтрак							
Завтрак 2	Фрукты	200	1,1	-	14,7	92,0	
Итого за		200	1,1	-	14,7	92,0	
завтрак							
2							
Обед	Винегрет	40	0,54	2,46	3,376	37,92	46
	овощной						
	Щи из свежей	150/15	1,044	2,931	5,089	50,85	73
	капусты с						
	картофелем (на						
	мясном бульоне)						
	Картофельное	120	2,451	3,840	16,351	109,8	339
	пюре		0.010			0.4.0	
	Котлета рыбная	60	8,212	2,775	6,517	84,0	272
	любительская	1.70	0.00	0.015	20.026	0.4.77	20.4
	Компот из	150	0,33	0,015	20.826	84,75	394
	сушеных фруктов	20	1.070	0.000	10.0	60	
TT	Хлеб ржаной	30	1,978	0,332	12,3	60	пром
Итого за		550	14,555	12,353	64,459	427,32	
обед	Charac	150	1 25	2 75	16.5	117	Прог
Полдник	Снежок Хлеб пшеничный	30	4,35 2,25	3,75 0,87	16,5	79,5	Пром Пром
		20		,	15,42	79,3	7
	Сыр (порциями) Кондитерское	20	1,01	5,9 0,83	6,815	15,1	Пром
	_	20	1,01	0,03	0,013	13,1	Пром
Итого 29	изделис	220	12 25	11 35	38 735	283.6	
		220	14940	11,00	30,133	203,0	
		1325	35 161	37 331	167 924	1154 56	
		1020	55,101	01,001	101,727	1107,00	
день							
Итого за полдник Итого за день	изделие	220 1325	12,25 35,161	11,35 37,331	38,735 167,924	283,6 1154,56	

День 3 Завтрак	Запеканка из творога	140	24,556	16,87	24,01	345,8	251
	Соус сметанный сладкий	25	0,91	1,377	1,98	33,405	372
	Чай с сахаром	160	0,04	0,008	7,456	29,84	411
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		365	27,956	25,805	48,066	545,045	
Завтрак 2	Сок натуральный	200	0	0	24	96	Пром
Итого за	• •	200	0	0	24	96	1
завтрак2							
Обед	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31	57
	Суп картофельный с бобовыми (на мясном бульоне)	150/15	3,294	3,162	9,793	80,85	87
	Макаронные изделия отварные с маслом	125	4,58	3,51	21,97	137,9	219
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,63	8,677	9,975	156,975	322
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,826	84,75	394
Итого по	Хлеб ржаной	30	1,978	0,332	12,3	60 551 475	пром
<b>Итого за обед</b> Полдник	Кисель витаминный	<b>555</b> 150	20,292	17,786	<b>77,944</b> 16,5	<b>551,475</b> 67,5	пром
	Блины со сгущенным молоком	120/20	8,46	23,64	35,924	390,0	427
Итого за полдник		290	8,46	23,64	52,424	457,5	
Итого за день		1410	56,708	67,231	202,434	1650,02	

TT 4							
День 4	TC	1.55	4.67	4.06	20.04	1.4.6	100
Завтрак	Каша гречневая	155	4,67	4,86	20,94	146	199
	жидкая с маслом	1.70	0.17		1001	0005	11.
	Какао с молоком	150	3,15	2,715	12,96	88,95	416
	Бутерброд с	50	2,49	3,93	27,56	156	2
	повидло						
Итого за		355	10,31	11,505	61,46	390,95	
завтрак							
Завтрак 2	Фрукты	200	1,1	-	14,7	92,0	
Итого за		200	1,1	-	14,7	92,0	
завтрак2							
Обед	Суп	150/15	1,61	1,7	10.285	62,85	88
	картофельный с						
	макаронными						
	изделиями (на						
	мясном бульоне)						
	Овощное рагу	120	2,152	4,856	12,672	103,08	362
	Котлета рубленая	60	9,315	7,29	9,637	138,975	299
	Компот из	150	0,33	0,022	20,826	84,75	394
	сушеных фруктов						
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,33	12,3	60	Пром
Итого за		510	15,377	14,198	65,72	449,655	
обед							
Полдник	Чай с сахаром	150	0,03	0,007	6,99	27,975	411
, ,	Булочка	50	3,64	6,26	26,96	179	452
	домашняя		,	,	,		
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	227
	Кондитерское	20	1,01	0,83	6,815	15,1	Пром
	изделие		1,01	0,00	0,010	10,1	TIP SIN
Итого за	поденно	260	9,76	11,697	41,045	285,075	
полдник			- ,. 0	,	,0:0		
Итого за		1325	36,547	37,4	182,925	1217,68	
день			00,047	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	102,720	1-17,00	
день							

П							
День 5	T/	155	4.05	5.60	20.26	1.40	100
Завтрак	Каша	155	4,05	5,69	20,36	149	199
	геркулесовая						
	жидкая с маслом Кофейный	160	2,496	2,128	11,336	74,64	414
	напиток с	100	2,490	2,120	11,550	74,04	414
	молоком						
	Бутерброд с	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	маслом		2,13	7,55	11,02	130	
Итого за	Macsioni	355	8,996	15,368	46,316	359.64	
завтрак			3,220	12,200	10,010		
Завтрак 2	Сок натуральный	200	0	0	24	96	Пром
Итого за	31	200	0	0	24	96	1
завтрак							
2							
Обед	Салат из зеленого	30	0,894	1,557	1,875	25,08	10
	горошка						
	консервированно						
	ΓΟ						
	Рассольник	150/15	1,198	3,066	10,156	73,05	82
	ленинградский						
	(на мясном						
	бульоне)	120	2.451	2.04	16 251	100.0	220
	Картофельное	120	2,451	3,84	16,351	109,8	339
	пюре Котлета рыбная	60	8 212	2,775	6,517	84	272
	любительская	00	8,212	2,113	0,517	04	212
	Компот из	150	0,33	0,015	20,826	84,75	394
	сушеных фруктов	150	0,55	0,013	20,020	04,73	374
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,33	12,3	60	пром
Итого за	Parameter Production	540	15,055	11,583	68,025	436,68	
обед							
Полдник	Ряженка	150	4,5	4,8	6,3	87	Пром
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	Пром
	Кондитерское	20	1,01	0,83	6,815	15,1	Пром
	изделие						
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,0	227
Итого за		240	12,84	11,1	28,815	244,6	
полдник		1055	26.004	20.054	4/8 4 8 4	1107.00	
Итого за		1355	36,891	38,051	167,156	1136,92	
день				1	1		

День 6							
Завтрак	Каша пшенная	155	4,27	4,86	24,43	159	199
Эавтрак	жидкая с маслом	133	7,27	7,00	27,73	137	177
	Какао с молоком	160	3,36	2,896	13,824	94,88	416
	Бутерброд с	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	маслом	40	2,73	7,55	17,02	130	1
Итого за	Macsioni	355	10,08	15,306	52,874	389,88	
завтрак			20,00	20,000	02,071	201,00	
Завтрак 2	Сок натуральный	200	0	0	24	96	Пром
Итого за		200	0	0	24	96	
завтрак							
2							
Обед	Салат из	30	0,864	1,854	5,412	29,79	12
	кукурузы						
	консервированно						
	й						
	Суп	150\20	3,981	3,108	9,265	81	89
	картофельный с						
	мясными						
	фрикадельками						
	Голубцы ленивые	130	11,488	7,377	16,29	177,612	315
	Соус сметанный	30	0,528	1,494	2,106	24,03	373
	с томатом						
	Компот из	150	0,33	0,015	20.826	84,75	394
	сушеных фруктов	20	1.05	0.00	10.0		
TT	Хлеб ржаной	30	1,97	0,33	12,3	60	пром
Итого за		540	19,161	14,178	66,199	457,182	
обед	Йогила тита	150	1 25	2 75	160	110 5	Пест
Полдник	Йогурт питьевой	150	4,35	3,75	16,8	118.5	Пром
	Хлеб пшеничный Омлет	30 60	2,25	0,87	15,42	79,5 127	Пром 229
		00	5,73	11,04	1,1	127	229
Итого за	натуральный	220	12,33	15,66	33,32	325	
полдник		220	14,33	13,00	33,34	343	
Итого за		1315	40,98	45,144	176,393	1268,062	
день			10,70	10,144	110,000	1200,002	
день							

День 7							
Завтрак	Каша	155	4,045	5,685	20,35	145,926	199
	геркулесовая						
	жидкая с маслом	1.70			10	10.0=-	
	Кофейный	150	2,34	1,995	10,627	69,975	414
	напиток с						
	молоком						
	Бутерброд с	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	маслом	4.0	<b>7</b> 00	4.50	0.00		
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	227
Итого за		385	13,915	19,83	45,877	414,901	
завтрак	<u> </u>	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				0.0	
Завтрак 2	Фрукты	200	1,1	-	14,7	92,0	
<u>г</u> Итого за		200	1,1	_	14,7	92,0	
завтрак					1 - 1,7	> <b>-,</b> 0	
2							
Обед	Салат из моркови	40	0,498	0,038	4,464	20,92	42
, ,	Борщ с капустой	150/15	1,09	2,946	7,645	61,5	63
	и картофелем (на		,	,	,		
	мясном бульоне)						
	Картофельное	120	2,451	3,84	16,343	109,8	339
	пюре		,		,	,	
	Гуляш из	60	7,71	6,202	1,98	94,5	293
	отварного мяса		,		,		
	Компот из	150	0,33	0,015	20,826	84,75	394
	сушеных фруктов						
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,33	12,3	60	пром
Итого за	•	565	14,049	13,371	63,558	431,47	
обед							
Полдник	Снежок	150	4,35	3,75	16,5	117	Пром
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	Пром
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,425	-	54	7
	Кондитерское	20	1,01	0,83	6,815	15,1	Пром
	изделие						
Итого за		215	11,09	9,875	38,735	265,6	
полдник							
Итого за		1365	40,154	43,076	162,87	1203,971	
Į.						1	
день							

День 8							
Завтрак	Лапшевник с	150	13,31	11,66	31,2	283	226
Jubipun	ТВОРОГОМ	100	10,01	11,00	31,2	200	
	Молоко	20	1,0	1,7	11,2	64,1	Пром.
	сгущенное		, -	7 -	,	- ,	1
	Какао с молоком	150	3,15	2,715	12,96	88,95	416
	Бутерброд с	40	2,45	7,55	14,62	136	1
	маслом						
Итого за		360	19,91	23,625	69.98	572,05	
завтрак							
Завтрак 2	Фрукты	200	1,1	-	14,7	92,0	
Итого за		200	1,1	-	14,7	92,0	
завтрак							
2							
Обед	Икра кабачковая	40	0,48	1,89	3,08	31	57
	Щи из свежей	150/15	1,044	2,931	5,089	50,85	73
	капусты с						
	картофелем (на						
	мясном бульоне)	100	12.205	10.065	21.712	220	221
	Плов из птицы	130	12,285	10,367	21,742	229	321
	Компот из	150	0,33	0,015	20.826	84,75	394
	сушеных фруктов	20	1.07	0.22	10.2	60	
TT	Хлеб ржаной	30	1,97	0,33	12,3	60	пром
Итого за		500	16,109	15,533	63,037	455,6	
обед	How a governor	150	0.027	0.007	6.00	27.075	111
Полдник	Чай с сахаром Выпечка	150 50	0,037	0,007	6,99	27,975 179	411 452
	Яйцо вареное	40	3,64 5,08	6,26 4,6	26,96 0,28	63	227
Итого за	лицо вареное	240	8,757	10,867	34,23	<b>269,975</b>	221
полдник		270	0,757	10,007	37,23	207,773	
Итого за		1300	45,876	50,025	181,947	1389,625	
день		1500	72,070	20,023	101,771	1007,020	
депь							
		-		-			

День 9							
Завтрак	Каша манная	155	2,39	3,818	16,029	107,9	199
1	жидкая с маслом				,		
	Кофейный	150	2,34	1,995	10,627	69,975	414
	напиток с						
	молоком						
	Котлета рыбная	60	8,25	2,69	6,68	84	272
	любительская						
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53,0	пром
Итого за		385	14,48	9,083	43,616	314,875	
завтрак							
Завтрак 2	Сок натуральный	200	0	0	24	96	Пром
Итого за		200	0	0	24	96	
завтрак							
2	C	150/20	1 057	2.016	7.20	52.25	0.1
Обед	Суп	150/20	1,257 0,628	2,016 0,517	7,28 3,064	52,35 19,44	91 128
	картофельный с клецками		0,028	0,317	3,004	19,44	120
	Свекла, тушеная	120	2,508	7,344	11,496	122,4	145
	в сметане	120	2,500	7,544	11,470	122,4	143
	Котлета рубленая	60	9,32	7,07	9,64	139	299
	Компот из	150	0,33	0,015	20,826	84,75	394
	сушеных фруктов		0,22	0,010	20,020	01,70	
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,33	12,3	60	Пром
Итого за	1	530	16,013	17,292	64,606	477,94	1
обед			,		,	,	
Полдник	Кисель	150	-	_	16,5	67,5	пром
	витаминный				,		1
	Бутерброд с	50	2,49	3,93	27,56	156	2
	повидло						
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
Итого за		240	7,57	8,53	44,34	286,5	
полдник							
Итого за		1355	38,063	34,905	176,562	1175,315	
день							

День 10							
Завтрак	Каша гречневая жидкая с маслом	155	4,67	4,86	20,94	146	199
	Кофейный напиток с молоком	160	2,496	2,128	11,336	74,64	414
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		355	9,616	14,538	46,896	356,64	
Завтрак 2	Сок натуральный	200	0	0	24	96	Пром
Итого за завтрак <b>2</b>		200	0	0	24	96	
Обед	Салат из зеленого горошка консервированно го	30	0,894	1,557	1,875	25,08	10
	Рассольник ленинградский (на мясном бульоне)	150/15	1,198	3,066	10,156	73,05	82
	Картофельное пюре	120	2,451	3,84	16,351	109,8	339
	Рулет из рыбы	60	7,875	4,38	6,975	99	282
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,826	84,75	394
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,33	12,3	60	пром
Итого за обед		540	14,718	13,208	68,483	451,68	
Полдник	Ряженка	150	4,5	4,8	6,3	87	Пром
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,28	53	Пром
	Кондитерское изделие	20	1,01	0,83	6,815	15,1	Пром
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	227
Итого за полдник		230	12,09	10,81	23,675	218,1	
Итого за день		1325	36,424	38,556	163,054	1212,42	
В среднем за 10 дней		1340	40,675	44,023	175,082	1267,281	