



Утверждаю:
Зав. МКДОУ ДС №5
«Чебурашка» п. Рогатая Балка
Г. Морозов Г.М. Морозова

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

С 10,5 часовым пребыванием детей

Разработано по решению «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»

Министерства экономического развития и торговли РФ, 2004г.
Издательство «Репродинформ», 2004

Петровский район

хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	37.50р.	1.50р.	3.3	0.6	16.7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	75.00р.	1.35р.	2.02р.	0	28.2	111.6	0.18	394
		сахар	14.4	14.4	42.00р.	0.60р.						
		кислота лимонная	0.18	0.18	350.00р.	0.06р.						
		вода	172.8	172.8								
ИТОГО							32.43	28.46	123.15	880.00	17.64	

ПОЛДНИК

вареники ленивые (отварные) со сметаной прокипяченной	110/20	творог	79.5	77.9	268.00р.	21.31р.	14.79	7.42	24.83	225	0.19	244
		мука пшеничная	10.92	10.92	23.00р.	0.25р.						
		сахар	5.7	5.7	42.00р.	0.24р.						
		яйца	5.7	5.7	5.00р.	0.03р.						
		соль йодированная	0.2	0.2	12.00р.	0.00р.						
		сметана	20	20	167.50р.	3.35р.						
кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	3	3	450.00р.	1.35р.	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414
		сахар	10	10	42.00р.	0.42р.						
		молоко	120	120	63.88р.	7.67р.						
		вода	78	78								
ИТОГО							17.64	9.83	39.19	316.00	1.36	
Итого за третий день							67.52	61.62	210.47	1679.29	38.66	

**ДЕНЬ 4
ЗАВТРАК**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша вязкая молочная манная	200	крупа манная	44	44	26.00р.	1.14р.	10.32р.	4.52	5.07	30.57	177	0	182
		масло сливочное	5.5	5.5	510.00р.	2.81р.							
		сахар	5.5	5.5	42.00р.	0.23р.							
		молоко	100	100	63.88р.	6.39р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		вода	60	60									
бутерброды с сыром	60	сыр Российский	16	15	385.00р.	6.16р.	10.04р.	6.68	8.45	19.39	180	0.11	3
		масло сливочное	5	5	510.00р.	2.55р.							
		хлеб пшеничный	40	40	33.33р.	1.33р.							
		какао порошок	2	2	300.00р.	0.60р.	8.05р.	3.67	3.19	15.82	107	1.43	416
какао с молоком	180	сахар	10	10	42.00р.	0.42р.							
		молоко	110	110	63.88р.	7.03р.							
		вода	80	80		- р.	18.37р.	8.19	8.26	46.39	284	1.43	
ИТОГО													

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80.00р.	12.00р.	0.4	0.4	0.4	9.8	44	10	386
фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80.00р.	12.00р.	0.4	0.4	0.4	9.8	44	10	386
овощи натуральные соленые или свежие борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	60	овощи натуральные соленые или свежие	61	60	35.00р.	2.14р.	2.14р.	0.48	0.06	1.5	8.4	6	70
		свекла	40	32	49.00р.	1.96р.	5.48р.	1.36	3.8	5.34	61.6	16.03	63
		картофель	21.4	16	24.00р.	0.51р.							
		капуста белокочанная	20	16	23.00р.	0.46р.							
		морковь	12.6	10	45.00р.	0.57р.							
		лук репчатый	9.6	8	24.00р.	0.23р.							
		томатное пюре	6	6	80.00р.	0.48р.							
		сахар	2	2	42.00р.	0.08р.							
		масло растительное	4	4	82.60р.	0.33р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		сметана	5	5	167.00р.	0.84р.							
		бульон или вода	160	160		- р.							
		говядина	70	51.6	375.00р.	19.35р.	20.27р.	10.8	8.08	10.99	160.12	0.1	299
		котлета	70	хлеб пшеничный	12.2	12.2	33.33р.	0.41р.					
молоко или вода	16.6			16.6		- р.							
соль йодированная	2			2	12.00р.	0.02р.							
сухари	7			7	70.00р.	0.49р.							

ОБЕД

картофель отварной	150	масло сливочное	5	5	510.00р.	2.55р.	7.37р.	2.9	4.4	2.08	146	21.5	336
		картофель	200	150	24.00р.	4.80р.							
хлеб пшеничный	40	соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.	1.33р.	3.95	0.5	24.15	118	0	
		масло сливочное	5	5	510.00р.	2.55р.							
хлеб ржаной	40	хлеб пшеничный	40	40	33.33р.	1.33р.	1.50р.	3.3	0.6	16.7	87	0	
компот из сухофруктов	180	хлеб ржаной	40	40	37.50р.	1.50р.	2.02р.	0.5	0	28.2	111.6	0.18	394
		сухофрукты	18	45	75.00р.	1.35р.							
ИТОГО		сахар	14.4	14.4	42.00р.	0.60р.	40.11р.	23.29	17.44	88.96	692.72	43.81	
		кислота лимонная	0.18	0.18	350.00р.	0.06р.							
вода			172.8	172.8									

ПО.ЛДНИК

ватрушка	70	мука пшеничная	50.2	50.2	23.00р.	1.15р.	5.80р.	8.86	15.28	24.98	272	0.04	441
		сахар	3.5	3.5	42.00р.	0.15р.							
ряженка	180	масло сливочное	4.7	4.7	510.00р.	2.40р.	12.30р.	14.08	19.78	32.54	364.00	0.58	420
		яйцо	3.5	3.5	5.00р.	0.02р.							
ИТОГО		соль йодированная	0.6	0.6	12.00р.	0.01р.	82.60р.	45.96	45.88	177.69	1384.72	55.82	
		дрожжи	0.6	0.6	260.00р.	0.16р.							
вода			29.2	29.2		- р.							
Итого за четвертый день		масло растительное	0.23	0.23	82.60р.	0.02р.	82.78р.	45.96	45.88	177.69	1384.72	55.82	
		повидло	33	30	57.60р.	1.90р.							
		ряженка	185	180	35.00р.	6.48р.	6.50р.	5.22	4.5	7.56	92	0.54	420
		Итого					12.30р.	14.08	19.78	32.54	364.00	0.58	420
							82.78р.	45.96	45.88	177.69	1384.72	55.82	

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
икра кабачковая	100	икра кабачковая	106	100	32.50р.	3.45р.	3.45р.	4.72	7.68	77.48	87.16	8.42	57
омлет натуральный	110	яйца	3/2	80	5.00	5.00р.	8.53р.	9.73	17.41	1.95	203.17	0.19	229
		молоко	30	30	63.88	1.92р.							
		масло сливочное	5.1	5.1	510.00	2.60р.							
		соль йодированная	2	2	12.00	0.02р.							
бутерброд с маслом	40	масло сливочное	10	10	510.00р.	5.10р.	5.34	6.76	15.51	144	0.09	1	
чай с сахаром	180	хлеб пшеничный	30	30	33.33р.	1.00р.	0.65р.	0.06	0.02	9.46	37.89	0.03	411
		чай	0.3	0.3	480.00р.	0.14р.							
		сахар	12	12	42.00р.	0.50р.							
вода	150	150											
ИТОГО							18.73р.	19.85	31.87	104.4	472.22	8.73	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	60.00р.	10.80р.	10.80р.	0.9	0	18.18	76	3.6	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	---------	---------	-----	---	-------	----	-----	-----

ОБЕД

овощи натуральные соленые или свежие	60	овощи натуральные соленые или свежие	63	60	45.00р.	2.84р.	2.84р.	0.48	0.06	1.5	8.4	6	70	
			картофель	80	60	24.00р.	1.92р.	3.06р.	1.74	2.27	11.4	73.2	6.6	86
			крупя рисовая	5.6	5.6	52.00р.	0.29р.	- р.						
			морковь	9.6	8	45.00р.	0.43р.	0.29р.						
			лук репчатый	8	6.4	24.00р.	0.19р.	0.19р.						
			масло растительное	2.4	2.4	82.60р.	0.20р.	0.20р.						
			бульон или вода	160	160		- р.	- р.						
			соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.	0.02р.						
коплеты рыбные	70	коплеты рыбные	56.8	52.5	140.00р.	7.95р.	8.38р.	9.26	5.66	3.64	102.3	4.77	271	
			минтай	12.2	12.5	33.33р.	0.41р.							
			хлеб пшеничный	17.5	17.5		- р.	- р.						
			молоко или вода	5	5	510.00р.	- р.	- р.						
			масло сливочное	2	2	12.00р.	0.02р.	0.02р.						
пюре картофельное	150	пюре картофельное	171	128.2	24.00р.	4.10р.	8.29р.	3.4	53.35	20.52	152.5	20.17	339	
			картофель	23.7	22.5	63.88р.	1.51р.							
			молоко	2	2	12.00р.	0.02р.							
			соль йодированная	5.2	5.2	510.00р.	2.65р.							
соус томатный	40	соус томатный	40	40		- р.	2.03р.	0.46	1.68	3.21	29.8	0.95	366	
			бульон или вода	1.8	1.8	510.00р.	0.92р.							

		мука пшеничная	1.8	1.8	23.00р.	0.04р.									
		морковь	3	2.4	45.00р.	0.14р.									
		лук репчатый	1.4	0.8	24.00р.	0.03р.									
		петрушка (корень)	0.5	0.4	200.00р.	0.10р.									
		томатное пюре	6	6	80.00р.	0.48р.									
		масло сливочное	0.6	0.6	510.00р.	0.31р.									
		сахар	0.4	0.4	42.00р.	0.02р.									
		соль йодированная	0.4	0.4	12.00р.	0.00р.									
	40	хлеб пшеничный	40	40	33.33р.	1.33р.	1.33р.	3.95	0.5	24.15	118	0			
	40	хлеб ржаной	40	40	37.50р.	1.50р.	1.50р.	3.3	0.6	16.7	87	0			
	180	компот из сухофруктов	18	45	75.00р.	1.35р.	2.02р.	0.5	0	28.2	111.6	0.18		394	
			14.4	14.4	42.00р.	0.60р.									
		кислота лимонная	0.18	0.18	350.00р.	0.06р.									
		вода	172.8	172.8											
		ИТОГО					29.45р.	23.09	64.12	109.32	682.8	38.67			

ПОЛДНИК

запеканка из творога	100	творог	93.8	92	268.00р.	25.14р.	28.66р.	17.54	12.05	17.15	247	0.24		251		
		крупа манная	6	6	26.00р.	0.16р.										
		сахар	8	8	42.00р.	0.34р.										
		яйца	2/16	10	5.00р.	0.05р.										
		масло сливочное	4	4	510.00р.	2.04р.										
		сахари	3.07	3.07	80.00р.	0.25р.										
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.										
		сметана	4	4	167.50р.	0.67р.										
	180	ряженка	185	180	35.00р.	6.48р.	6.50р.	5.22	4.5	7.56	92	0.54		420		
		ИТОГО					35.16р.	22.76	16.55	24.71	339.00	0.78				
		Итого за пятый день					94.14р.	66.6	112.54	256.61	1570.02	51.78				

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
макаронны, отварные с овощами	200	макаронные изделия	45.5	45.5	32.00р.	1.46р.	10.06р.	10.8	12.2	42.6	334	0.14	205	
		морковь	25	20	30.00р.	0.75р.								
	бутерброд с сыром	60	соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
			лук репчатый	25	21	25.00р.	0.63р.							
			томатное пюре	20	20	105.00р.	2.10р.							
			масло сливочное	10	10	510.00р.	5.10р.							
			сыр Российский	16	15	385.00р.	6.16р.	10.04р.	6.68	8.45	19.39	180	0.11	3
			масло сливочное	5	5	510.00р.	2.55р.							
			хлеб пшеничный	40	40	33.33р.	1.33р.							
			чай	0.3	0.3	480.00р.	0.14р.		0.65р.	0.06	0.02	9.46	37.89	0.03
сахар	12	12	42.00р.	0.50р.										
вода	150	150												
ИТОГО							20.75р.	17.54	20.67	71.45	551.89	0.28		

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

фрукты свежие	1 шт	1 шт	80.00р.	12.00р.	0.4	0.4	9.8	44	10	386
фрукты свежие	1 шт	1 шт	80.00р.	12.00р.	0.4	0.4	9.8	44	10	386

ОБЕД

овощи натуральные соленные или свежие	60	61	60	35.00р.	2.14р.	2.14р.	0.48	1.5	8.4	6	70		
овощи натуральные соленные или свежие	60	61	60	35.00р.	2.14р.	2.14р.	0.48	1.5	8.4	6	70		
суп картофельный с мясными фрикадельками	200	картофель	133	100	24.00р.	3.19р.							
		морковь	13	10	45.00р.	0.59р.							
		лук репчатый	12	10	24.00р.	0.29р.							
		масло растительное	3	3	82.60р.	0.25р.	21.88р.	2.9	21	120	0.1	89	
		томатное пюре	3	3	90.00р.	0.27р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		бульон или вода		180		- р.							
		говядина	46.4	34.2	370.00р.	17.17р.							
		лук репчатый	3.5	3	24.00р.	0.08р.							
		яйца	2.4	2.4	7.00р.	0.02р.							
вода или молоко	3	3											
соль йодированная	0.16	0.16	12.00р.	0.00р.									
рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	минтай	82	68	140.00р.	11.48р.	18.68р.	11.87	5.3	57.6	157	13.09	221
		картофель	146	94	25.00р.	3.65р.							
		масло сливочное	6	6	510.00р.	3.06р.							
		морковь	11	8	30.00р.	0.33р.							

			2	2	12.00р.	0.02р.											
		соль йодированная	2														
		лук репчатый	7	6	20.00р.	0.14р.											
40	хлеб пшеничный		40	40	33.33р.	1.33р.	1.33р.	3.95	0.5	24.15	118						
40	хлеб ржаной		40	40	37.50р.	1.50р.	1.50р.	3.3	0.6	16.7	87					0	
180	компот из сухофруктов		18	45	75.00р.	1.35р.	2.02р.	0.5	0	28.2	111.6					0	0.18
		сахар	14.4	14.4	42.00р.	0.60р.											
		кислота лимонная	0.18	0.18	350.00р.	0.06р.											
		вода	172.8	172.8													
	ИТОГО							47.55р.	23.00	149.15	602.00					19.37	

ПОЛДНИК

70	булочка йодированная		70	70	54.28р.	3.79р.	3.79р.	22.8	18.6	28.3	376.5						
180	кефир		185	180	35.00р.	6.48р.	6.50р.	5.22	4.5	4.2	90						420
	ИТОГО						10.29р.	28.02	23.10	32.50	466.50					1.71	
	<i>Итого за шестой день</i>						90.59р.	68.96	53.13	262.9	1664.39					31.36	

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
пудинг из творога (запеченный)	200	творог	116.9	115.3	150.00р.	17.54р.	24.72р.	4.52	5.07	30.57	177	0	249	
		крупа манная	12.3	12.3	30.00р.	0.37р.								
		яйца	7.6	7.6	12.00р.	0.09р.								
		сахар	12.3	12.3	42.00р.	0.52р.								
		изюм	15.6	15.3	100.00р.	1.56р.								
		ванилин	0.01	0.01	500.00р.	0.01р.								
		масло сливочное	6.1	6.1	510.00р.	3.11р.								
		сахари	6.1	6.1	80.00р.	0.49р.								
		сметана	6.1	6.1	167.50р.	1.02р.								
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.								
	вода	60	60											
соус молочный	30	молоко	15	15	63.88р.	0.96р.	1.75р.	0.58	1.36	3.98	30.44	0.1	369	
		масло сливочное	1.3	1.3	510.00р.	0.66р.								
		мука пшеничная	1.3	1.3	23.00р.	0.03р.								
		вода	15	15		0.00р.								
		сахар	2.4	2.4	42.00р.	0.10р.								
		соль йодированная	0.2	0.2	12.00р.	0.00р.								
		ванилин	0.001	0.001	500.00р.	0.00р.								
		масло сливочное	10	10	510.00р.	5.10р.	6.10р.	5.34	6.76	15.51	144	0.09	1	
		хлеб пшеничный	30	30	33.33р.	1.00р.								
		кофейный напиток	3	3	450.00р.	1.35р.	9.44р.	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414	
булерброд с маслом	40	сахар	10	10	42.00р.	0.42р.								
		молоко	120	120	63.88р.	7.67р.								
		вода	78	78										
кофейный напиток с молоком	180	сок фруктовый	180	180	60.00р.	10.80р.	10.80р.	0.9	0	18.18	76	3.6	418	
		вода	78	78										
ИТОГО														
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)														
ОБЕД														
сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	60.00р.	10.80р.	10.80р.	0.9	0	18.18	76	3.6	418	
овоши натуральные соленные или свежие	60	овоши натуральные соленные или свежие	63	60	45.00р.	2.84р.	2.84р.	0.48	0.06	1.5	8.4	6	70	
	борщ с капустой и картофелем	200	свекла	40	32	49.00р.	1.96р.	4.04р.	1.36	3.8	5.34	61.6	16.03	63
			картофель	21.4	16	24.00р.	0.51р.							
			капуста белокачанная	20	16	23.00р.	0.46р.							
			морковь	12.6	10	45.00р.	0.57р.							
	лук репчатый	9.6	8	24.00р.	0.23р.									

тефтели мясные (1 вариант)	6	6	80.00р.	0.48р.	17.73р.	5.1	5.64	6.51	101.9	0.49	303	
	сахар	2	2	42.00р.								0.08р.
	масло растительное	4	4	82.60р.								0.33р.
	соль йодированная	2	2	12.00р.								0.02р.
	бульон или вода	160	160	-								р.
	говядина	61.25	44.6	375.00р.								16.73р.
	хлеб пшеничный	8.75	8.75	33.33р.								0.29р.
	молоко или вода	14	14									0.16р.
	лук репчатый	17.5	14	24.00р.								0.42р.
	соль йодированная	2	2	12.00р.								0.02р.
	вода	14	14									
	мука пшеничная	4.6	4.6	23.00р.								0.11р.
	каша гречневая рассыпчатая	150	69	38.00р.								2.62р.
	соль йодированная	2	2	12.00р.								0.02р.
	масло сливочное	5.5	5.5	510.00р.								2.81р.
	соус томатный	40	40	-								р.
бульон или вода												
масло сливочное	1.8	1.8	510.00р.	0.92р.								
мука пшеничная	1.8	1.8	23.00р.	0.04р.								
морковь	3	2.4	45.00р.	0.14р.								
лук репчатый	1.4	0.8	24.00р.	0.03р.								
петрушка (корень)	0.5	0.4	200.00р.	0.10р.								
томатное пюре	6	6	80.00р.	0.48р.								
масло сливочное	0.6	0.6	510.00р.	0.31р.								
сахар	0.4	0.4	42.00р.	0.02р.								
соль йодированная	0.4	0.4	12.00р.	0.00р.								
хлеб пшеничный	40	40	33.33р.	1.33р.								
хлеб ржаной	40	40	37.50р.	1.50р.								
компот из сухофруктов	180	18	75.00р.	1.35р.								
сахар	14.4	14.4	42.00р.	0.60р.								
кислота лимонная	0.18	0.18	350.00р.	0.06р.								
вода	172.8	172.8										
ИТОГО					36.94р.	23.72	18.07	124.13	758.3	23.65		

ПОЛДНИК

булочка домашняя	70	45	23.00р.	1.04р.	7.13	5.1	8.76	37.74	249.2	0	452
	мука пшеничная	2.4	2.4	23.00р.	0.06р.						
	сахар	7.7	7.7	42.00р.	0.32р.						
	сахар (для отделки)	2.2	2.2	42.00р.	0.09р.						

	масло сливочное	10.4	10.4	510.00р.	5.30р.							
	яйцо	1.3	1.3	5.00р.	0.01р.							
	соль йодированная	0.4	0.4	12.00р.	0.00р.							
	дрожжи	1.2	1.2	260.00р.	0.31р.							
180	ряженка	185	180	35.00р.	6.48р.							
	Итого											
	Итого за седьмой день											
						6.50р.	5.22	4.5	7.56	92	0.54	420
						13.63р.	10.32	13.26	45.3	341.2	0.54	
						103.38р.	48.23	46.93	252.03	1617.94	29.15	

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
яйца вареные	40	яйца (в шт.)	1	40	5,00р.	5,00р.	5,00р.	5,08	4,6	0,28	63	0	227
капуста тушеная	150	капуста белокочанная	215	172	23,00р.	4,95р.	6,69р.	3,1	4,85	14,13	112,65	25,73	354
		масло растительное	5,2	5,2	82,60р.	0,43р.							
		морковь	3,7	3	45,00р.	0,17р.							
		лук репчатый	7,2	6	24,00р.	0,17р.							
		томатное пюре	9	9	80,00р.	0,72р.							
		мука пшеничная	1,8	1,8	23,00р.	0,04р.							
		соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.							
		сахар	4,5	4,5	42,00р.	0,19р.							
бублики с маслом	40	масло сливочное	10	10	510,00р.	5,10р.	6,10р.	5,34	6,76	15,51	144	0,09	1
		хлеб пшеничный	30	30	33,33р.	1,00р.							
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	480,00р.	0,14р.	0,65р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411
		сахар	12	12	42,00р.	0,50р.							
		вода	150	150									
фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	80,00р.	12,00р.	12,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	386
Итого							13,44р.	8,5	11,63	39,1	294,54	25,85	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

180	185	180	6,48р.	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420				
ряженка	180	ряженка	185	180	35,00р.	6,48р.	6,50р.	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420

ОБЕД

60	61	60	35,00р.	2,14р.	2,14р.	2,14р.	2,14р.	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
овощи натуральные соленые или свежие		овощи натуральные соленые или свежие	61	60	35,00р.	2,14р.	2,14р.	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
суп картофельный с клецками	200	картофель	53,6	40	24,00р.	1,29р.	2,67р.	1,67	2,68	9,71	69,8	4,6	91
		морковь	10	8	45,00р.	0,45р.							
		лук репчатый	9,6	8	24,00р.	0,23р.							
		масло растительное	2	2	82,60р.	0,17р.							
		соль йодированная	2	2	12,00р.	0,02р.							
		бульон или вода	150	150									
		мука пшеничная	6,16	6,16	23,00р.	0,14р.							
		масло сливочное	0,7	0,7	510,00р.	0,36р.							
		яйца	1,76	1,76	5,00р.	0,01р.							
		вода или молоко	9,6	9,6									
		соль йодированная	0,16	0,16	12,00р.	0,00р.							
рагу из птицы	70/150	птица	134,4	96,6	152,00р.	20,43р.	31,13р.	18,5	25,3	23,5	396,5	0,23	289
		масло сливочное	2,8	2,8	510,00р.	1,43р.							
		картофель	116,4	87,6	20,00р.	2,33р.							

ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
каша вязкая молочная рисовая	200	крупа рисовая	44	44	52.00р.	2.29р.	11.46р.	3.09	5.07	32.09	177	0	182
		масло сливочное	5.5	5.5	510.00р.	2.81р.							
		или сахар	5.5	5.5	42.00р.	0.23р.							
		молоко	100	100	63.88р.	6.39р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		вода	60	60	- р.	- р.							
бутерброды с сыром	60	сыр Российский	16	15	385.00р.	6.16р.	10.04р.	6.68	8.45	19.39	180	0.11	3
		масло сливочное	5	5	510.00р.	2.55р.							
		хлеб пшеничный	40	40	33.33р.	1.33р.							
какао с молоком	180	какао порошок	2	2	300.00р.	0.60р.	8.05р.	3.67	3.19	15.82	107	1.43	416
		сахар	10	10	42.00р.	0.42р.							
		молоко	110	110	63.88р.	7.03р.							
		вода	80	80	- р.	- р.							
ИТОГО							29.55р.	13.44	16.71	67.3	464	1.54	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	60.00р.	10.80р.	10.80р.	0.9	0	18.18	76	3.6	418
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	---------	---------	-----	---	-------	----	-----	-----

ОБЕД

овощи натуральные соленые или свежие	60	овощи натуральные соленые или свежие	63	60	45.00р.	2.84р.	2.84р.	0.48	0.06	1.5	8.4	6	70
щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной	200	капуста	50.4	40	23.00р.	1.16р.	4.06р.	1.6	3.4	8	70.4	14.4	73
		картофель	32	24	24.00р.	0.77р.							
		морковь	10.4	8	45.00р.	0.47р.							
		петрушка			200.00р.	- р.							
		лук репчатый	9.6	8	24.00р.	0.23р.							
		томат пюре	4	4	80.00р.	0.32р.							
		масло растительное	4	4	63.88р.	0.26р.							
		вода	160	160	- р.	- р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		сметана прокипяченная	5	5	167.50р.	0.84р.							
котлета	70	говядина	70	51.6	375.00р.	19.35р.	20.27р.	10.8	8.08	10.99	160.12	0.1	299
		хлеб пшеничный	12.2	12.2	33.33р.	0.41р.							
		молоко или вода	16.6	16.6	- р.	- р.							
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		сахари	7	7	70.00р.	0.49р.							

рагу из овощей	150	масло сливочное	5	5	510.00р.	2.55р.	7.91р.	2.28	10.6	13.9	160.6	7.92	148
		картофель	90	65.8	24.00р.	2.16р.							
		морковь	30/24,1	22.5	45.00р.	1.35р.							
		лук репчатый	25,8/20,8	16.6	24.00р.	0.61р.							
		капуста свежая	20,8/16,6	15	23.00р.	0.47р.							
		белокачанная											
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		масло растительное	6	6	82.60р.	0.50р.							
		масло сливочное	5.5	5.5	510.00р.	2.81р.							
		бульон или вода	40	40	- р.								
		масло сливочное	1.8	1.8	510.00р.	0.92р.							
		мука пшеничная	1.8	1.8	23.00р.	0.04р.							
		морковь	3	2.4	45.00р.	0.14р.							
		лук репчатый	1.4	0.8	24.00р.	0.03р.							
		петрушка (корень)	0.5	0.4	200.00р.	0.10р.							
томатное пюре	6	6	80.00р.	0.48р.									
масло сливочное	0.6	0.6	510.00р.	0.31р.									
сахар	0.4	0.4	42.00р.	0.02р.									
соль йодированная	0.4	0.4	12.00р.	0.00р.									
хлеб пшеничный	40	40	33.33р.	1.33р.									
хлеб ржаной	40	40	37.50р.	1.50р.									
компот из сухофруктов	180	45	75.00р.	1.35р.									
		14.4	42.00р.	0.60р.									
		0.18	350.00р.	0.06р.									
		172.8											
Итого							41.96р.		24.92	106.65	745.92	29.55	

ПОЛДНИК

пудинг манный со стухенным молоком	150	крупа манная	37,5	37,5	30,00	1,13р.	8,89р.	7,52	13,46	1,51	157	0,15	190
		молоко	37,5	37,5	63,88	2,40р.							
		вода	87	87	- р.								
		сахар	12	12	42,00	0,50р.							
		яйцо	15	15	7,00	0,11р.							
		масло сливочное	3	3	510,00	1,53р.							
		сметана прокипяченная	3	3	168,33	0,50р.							
		сухари панировочные	3	3	70,00	0,21р.							
		соль йодированная	0,3	0,3	12,00	0,00р.							
		масло растительное	3	3	86,50	0,26р.							
		молоко стухенное	15	15	150,00	2,25р.							

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
икра кабачковая	100	икра кабачковая	106	100	32.50р.	3.45р.	3.45р.	4.72	7.68	77.48	87.16	8.42	57
омлет натуральный	110	яйца	3/2	80	5.00	5.00р.	8.53р.	9.73	17.41	1.95	203.17	0.19	229
		молоко	30	30	63.88	1.92р.							
		масло сливочное	5.1	5.1	510.00	2.60р.							
		соль йодированная	2	2	12.00	0.02р.							
бутерброд с маслом	40	масло сливочное	10	10	510.00р.	5.10р.	6.10р.	5.34	6.76	15.51	144	0.09	1
		хлеб пшеничный	30	30	33.33р.	1.00р.							
кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	3	3	450.00р.	1.35р.	9.44р.	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414
		сахар	10	10	42.00р.	0.42р.							
		молоко	120	120	63.88р.	7.67р.							
		вода	78	78									
ИТОГО							21.42р.	17.3	27.5	93.79	381.33	9.78	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

1 шт	1 шт	1 шт	1 шт	80.00р.	12.00р.	12.00р.	0.4	0.4	9.8	44	10	386
фрукты свежие	фрукты свежие	фрукты свежие	фрукты свежие	80.00р.	12.00р.	12.00р.	0.4	0.4	9.8	44	10	386

ОБЕД

1 шт	60	61	60	35.00р.	2.14р.	2.14р.	0.48	0.06	1.5	8.4	6	70	
овощи натуральные соленные или свежие	60	овощи натуральные соленные или свежие	61	60	35.00р.	2.14р.	2.14р.	0.48	0.06	1.5	8.4	6	70
	200	картофель	80	60	24.00р.	1.92р.	5.16р.	1.59	4.08	13.5	97.4	6.02	82
		крупа рисовая	5.6	5.6	52.00р.	0.29р.							
		морковь	9.6	8	45.00р.	0.43р.							
		лук репчатый	4.8	4	24.00р.	0.12р.							
		огурцы соленные	16	14.4	60.00р.	0.96р.							
		масло растительное	2.4	2.4	82.60р.	0.20р.							
		масло сливочное	2.4	2.4	510.00р.	1.22р.							
		бульон или вода	152	152	- р.								
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
	70	минтай	56.8	52.5	140.00р.	7.95р.	10.17р.	9.26	5.66	3.64	102.37	4.77	271
		хлеб пшеничный	12.2	12.2	33.33р.	0.41р.							
		молоко или вода	17.5	17.5	- р.								
		соль йодированная	2	2	12.00р.	0.02р.							
		масло сливочное	3.5	3.5	510.00р.	1.79р.							
картофель, тушеный в соусе	150	картофель	217	162	24.00р.	5.21р.	7.44р.	3.77	10.46	27.4	218.8	12.8	144
		масло растительное	8.8	8.8	63.88р.	0.56р.							
		лук репчатый	10.5	8.8	24.00р.	0.25р.							
		морковь	12.3	8.8	42.00р.	0.52р.							
		соль йодированная	1.76	1.76	12.00р.	0.02р.							

соус сметанный	30	сметана	7.5	7.5	167.50р.	1.26р.	1.31р.	0.42	0.03	1.76	22.23	0.01	372	
		мука пшеничная	2.25	2.25	23.00р.	0.05р.								
		вода или отвар	22.5	22.5	- р.									
		соль йодированная	0.2	0.2	12.00р.	0.00р.	1.33р.	3.95	0.5		24.15	118	0	
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	33.33р.	1.33р.	1.50р.	3.3	0.6	16.7	87	0		
		хлеб ржаной	40	40	37.50р.	1.50р.	2.02р.	0.5	0	28.2	111.6	0.18	394	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	75.00р.	1.35р.								
		сахар	14.4	14.4	42.00р.	0.60р.								
		кислота лимонная	0.18	0.18	350.00р.	0.06р.								
		вода	172.8	172.8			29.76р.	22.85	21.36	115.09	743.57	29.77		
ИТОГО														

ПОЛДНИК

вареники ленивые (отварные) со сметаной прокипяченной	110/20	творог	79.5	77.9	268.00р.	21.31р.	25.18р.	14.79	7.42	24.83	225	0.19	244	
		мука пшеничная	10.92	10.92	23.00р.	0.25р.								
		сахар	5.7	5.7	42.00р.	0.24р.								
		яйца	5.7	5.7	5.00р.	0.03р.								
		соль йодированная	0.2	0.2	12.00р.	0.00р.								
кефир	180	сметана	20	20	167.50р.	3.35р.	6.50р.	5.22	4.5	4.2	90	1.26	420	
		кефир	185	180	35.00р.	6.48р.	31.68р.	20.01	11.92	29.03	315.00	1.45		
Итого за десятиый день														
среднее значение за период							94.86р.	60.56	61.18	247.71	1483.9	51		
							931.35р.	562.17	644.3	2249.06	15330.91	443.66		
содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от ккал							90.46р.	54.44	59.65	236.8	1578.6	37.2		
							3%	3.50%	14%					