

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад № 22**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ  
МЕНЮ  
3-7 ЛЕТ**

**г. Новочеркасск**

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ д/с № 22  
 О.В. Бахвалова  
 Приказ № 102-ОД от "30" августа 2023г.

Среднесуточная норма продуктов питания для детей в возрасте от 3 до 7 лет осенне-зимнего меню

Наименование пищевого продукта	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Среднее значение
молоко и кисломолочные продукты	236,62	368,00	305,38	470,00	316,11	223,40	457,87	462,40	430,40	500,40	377,06
творог	106,40	0,00	0,00	0,00	0,00	71,50	0,00	0,00	132,60	0,00	31,05
сметана	13,00	10,00	2,25	0,00	5,83	10,20	0,00	0,00	5,00	0,00	4,63
сыр	0,00	16	10,6	10,6	3,73	0,00	10,6	16	0,00	0,00	6,75
мясо (говядина)	41,61	90,75	35,44	175,75	0,00	0,00	70,00	124,79	101,47	0,00	63,98
куры	0,00	0,00	0,00	0,00	225,11	22,30	0,00	0,00	0,00	182,49	42,99
рыба	69,13	0,00	28,80	0,00	44,33	49,88	124,80	0,00	0,00	47,83	36,48
яйцо	17,15	0,00	71,42	41,76	0,00	13,95	0,00	89,38	5,20	13,00	25,19
картофель	176,00	165,40	94,54	189,35	76,00	75,46	196,26	107,26	76,00	163,94	132,02
овощи, зелень	190,64	176,01	179,73	252,58	396,57	89,91	178,87	211,75	141,28	250,09	206,74
фрукты свежие	108,00	118,00	135,86	143,13	122,20	104,00	108,00	140,86	161,10	100	124,12
соки фруктовые	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00	200,00
хлеб-ржано-пшеничный	0,00	45,00	40,00	0,00	50,00	45,00	0,00	50,00	0,00	0,00	23,00
хлеб пшеничный	60,00	99,06	70,00	70,00	70,00	60,25	72,83	85,00	55,00	70,00	71,21
хлеб йодированный	45,00	0,00	0,00	50,00	0,00	0,00	45,00	0,00	50,00	50,00	24,00
крупы (злаки), бобовые	59,44	16,00	106,94	0,00	69,50	119,86	38,79	21,49	49,78	46,73	52,85
макаронные изделия	0,00	45,50	0,00	14,40	7,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75
мука пшеничная	4,57	54,56	0,68	43,57	1,75	1,95	29,11	41,61	20,40	4,00	20,22
масло сливочное	27,83	24,44	37,93	12,05	21,32	19,05	21,77	17,41	19,03	21,85	22,27
масло растительное	8,93	6,75	2,50	14,60	12,48	11,30	9,28	10,70	9,50	13,10	9,91
маргарин сливочный	0,00	0,00	0,00	7,43	0,00	0,00	7,00	3,46	0,00	0,00	1,79
кондитерские изделия	50	0,00	50,00	0,00	50	50	0,00	0,00	50,00	50	30,00
чай	60,00	30,00	30	24,00	30,00	52,49	30,00	28	54,00	28	36,65
какао порошок	0,00	0,00	0,00	0,00	2,11	0,00	0,00	2,40	0,00	2,40	0,69
кофейный напиток	0,00	3,00	2,13	2,40	0,00	0,00	2,53	0,00	0,00	0,00	1,01
сахар	50,31	41,30	41,09	38,94	44,80	54,22	42,23	42,99	39,54	37,32	43,27
дрожжи	0,00	0,78	0,00	0,85	0,00	0,00	0,86	1,15	0,00	0,00	0,36
соль	0,35	2,57	0,07	1,68	1,25	1,27	0,56	1,41	1,22	1,31	1,17
ванилин	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
меланж	0,00	1,86	0,00	0,95	0,00	0,00	3,50	4,86	0,00	0,00	1,12
томатное пюре	2,85	9,00	1,00	3,64	14,67	1,50	22,15	41,25	3,00	5,40	10,45
кислота лимонная	0,19	0,18	0,18	0,37	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,18	0,20
зеленый горошек консервированный	0,00	80,41	11,55	8,18	0,00	0,00	0,00	30,00	23,10	7,70	16,09
сухофрукты	19,00	18,00	0,00	0,00	18,00	18,00	18,00	0,00	0,00	18,00	10,90
повидло	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,96	0,00	0,00	0,00	0,70
сухари	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	7,00	0,00	0,00	0,00	1,22

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ Д/С № 22

О.В. Бахвалова

Приказ № 102-ОД от 30 августа 2023г.



Среднесуточная норма пищевых веществ и энергии от 3-7 лет осенне-зимнего меню.

	День 1-й	День 2-й	День 3-й	День 4-й	День 5-й	День 6-й	День 7-й	День 8-й	День 9-й	День 10-й	Среднее значение
Белки	66,65	56,45	57,79	63,29	59,28	56,53	61,18	65,63	68,89	59,77	61,55
Жиры	55,01	48,43	63,88	64,00	53,22	49,96	58,37	63,10	59,53	59,65	57,52
Углеводы	266,39	280,14	307,60	239,71	271,35	284,35	262,05	248,73	300,30	258,82	271,94
Ккал	1833,73	1783,65	1832,78	1791,56	1808,66	1820,20	1819,99	1826,95	1812,00	1870,21	1819,97
Ca	689,48	808,06	747,20	906,71	744,22	611,73	889,32	950,92	883,92	862,66	809,42
Fe	16,11	14,93	18,28	15,34	17,66	15,83	13,80	18,98	14,43	15,97	16,13
B1	0,77	0,93	1,19	0,86	0,76	0,83	0,89	0,81	1,12	0,88	0,90
B2	1,10	1,18	1,39	1,43	0,95	0,90	1,27	1,49	1,47	1,19	1,24
Витамин С	51,63	53,61	47,84	67,88	64,35	33,58	53,68	39,41	40,59	60,88	51,34

Сезон: осенне-зимнее  
 Режим работы: 12 часов  
 Возрастная категория: 3-7 лет



ДЕНЬ 1- ПОНЕДЕЛЬНИК													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>													
182/16	<i>Каши вязкая пшеничная</i>	170			4,34	4,34	31,81	183,81	17,74	1,87	0,09	0,03	0,00
	крупя пшеничная		39,8	159,38									
	масло сливочное		5,31	5,31									
	сахар		5,31	5,31									
1/16	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/10			2,45	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,05	0,03	0,00
	хлеб		30	30									
	масло сливочное		10	10									
412/16	<i>Чай с лимоном</i>	180/10/7			0,12	0,02	10,20	41,00	12,80	0,32	0,00	0,00	2,83
410/16	чай-заварка (мл)		30,00	30,00									
	сахар		10,00	10,00									
	лимон свежий		8,00	7,00									
	вода		150,00	150,00									
	<b>Всего в завтрак</b>				<b>6,91</b>	<b>11,91</b>	<b>56,63</b>	<b>360,81</b>	<b>39,84</b>	<b>2,81</b>	<b>0,14</b>	<b>0,06</b>	<b>2,83</b>
<b>Второй завтрак</b>													
418/16	<i>Сок фруктовый</i>	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
<b>Обед</b>													
68/16	<i>Борщ с мясом</i>	190			7,52	5,53	10,43	121,60	46,55	1,67	0,09	0,11	11,87
	говядина		41,61	30,59									
	свекла		38,00	30,40									
	капуста свежая		23,75	19,00									
	лук репчатый		7,22	6,08									
	морковь		15,39	12,35									
	картофель			38,00									
	томатное пюре		2,85	2,85									
	масло растительное		3,80	3,80									
	зелень		2,28	1,71									
	сметана		3,80	3,80									
	бульон или вода		133,00	133,00									
284/16	<i>Суфле из рыбы</i>	70			11,03	6,41	2,88	112,88	35,79	0,65	0,07	0,10	0,12
	рыба		69,13	60,38									
	масса отварной рыбы			50,75									
	яйца		0,22 шт.	8,75									
	масло растительное		2,63	2,63									
371/16	соус молочный густой			23,63									
	молоко		17,72	17,72									
	масло сливочное		3,07	3,07									
	мука пшеничная		3,07	3,07									
	вода		3,54	3,54									
	соль			0,19									
340/16	<i>Пюре картофельное с морковью</i>	150			2,86	4,62	18,02	125,10	37,47	1,00	0,13	0,11	15,75
	картофель		138,00	103,50									
	морковь		39,00	31,20									
	молоко		18,90	18,00									
	масло сливочное		5,25	5,25									
20/16	<i>Салат из соленых огурцов с луком</i>	50			0,43	2,55	1,30	29,90	11,64	0,30	0,01	0,01	2,78
	огурцы соленые		55,60	44,50									
	масса припущенных соленых огурцов			40,50									
	лук репчатый		9,40	7,90									
	масса бланшированного репчатого			7,50									
	масло растительное		2,50	2,50									
394/16	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	190			0,42	0,02	26,38	107,35	30,23	1,19	0,00	0,01	0,38
	фрукты сушеные (смесь)		19,00	47,50									
	сахар		15,20	15,20									
	кислота лимонная		0,19	0,19									
	вода		192,85	192,85									
	<i>Витаминизация компота</i>	5	5	5	0,00	0,00	2,35	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00

	<i>Хлеб йодированный</i>	45	45	45	3,56	0,45	21,74	106,50	10,35	0,90	0,07	0,03	0,00
	<b>Всего в обед</b>				<b>25,81</b>	<b>19,57</b>	<b>83,10</b>	<b>612,83</b>	<b>172,03</b>	<b>5,71</b>	<b>0,38</b>	<b>0,35</b>	<b>33,89</b>
	<b>Полдник</b>												
	<i>Пряники</i>	50	50	50	3,40	2,90	36,10	190,00	8,55	0,60	0,05	0,05	0,01
420/ 16	<i>Ряженка</i>	200	200	200	5,80	5,00	8,40	102,22	248,00	0,20	0,04	0,26	0,60
	<b>Всего в полдник</b>				<b>9,20</b>	<b>7,90</b>	<b>44,50</b>	<b>292,22</b>	<b>256,55</b>	<b>0,80</b>	<b>0,09</b>	<b>0,31</b>	<b>0,61</b>
	<b>Ужин</b>												
250/ 16	<i>Пудинг из творога с рисом</i>	140			20,62	13,92	26,50	313,60	168,70	0,87	0,06	0,31	0,27
	творог		106,40	105,00									
	крупа рисовая		19,60	19,60									
	сахар		9,80	9,80									
	яйца		0,2 шт.	8,40									
	масло сливочное		4,20	4,20									
	сметана		4,20	4,20									
	масса полуфабриката			165,20									
372/ 16	<i>Соус сметанный</i>	20			0,28	1,00	1,17	14,82	5,46	0,04	0,00	0,01	0,01
	сметана		5,00	5,00									
	мука пшеничная		1,50	1,50									
	вода		15,00	15,00									
	соль			0,16									
411/ 16	<i>Чай с сахаром</i>	180/10			0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
410/ 16	чай-заварка (мл)		30	30									
	сахар		10	10									
	вода		150	150									
386/ 16	<i>Яблоки свежие</i>	100	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	30	30	2,37	0,30	14,49	71,00	6,90	0,60	0,05	0,02	0,00
	<b>Всего в ужин</b>				<b>23,73</b>	<b>15,64</b>	<b>61,96</b>	<b>483,42</b>	<b>207,06</b>	<b>3,99</b>	<b>0,14</b>	<b>0,35</b>	<b>10,30</b>
	<b>Всего в день</b>				<b>66,65</b>	<b>55,01</b>	<b>266,39</b>	<b>1833,73</b>	<b>689,48</b>	<b>16,11</b>	<b>0,77</b>	<b>1,10</b>	<b>51,63</b>



	масло сливочное (для разделки)		2,07	1,74									
	меланж (для смазки)		1,86	0,50									
	соль		0,77	0,76									
	дрожжи		0,78	0,20									
	вода		21,84										
420/16	<i>Кефир</i>	180	180	180	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
	<b>Всего в полдник</b>				<b>10,65</b>	<b>7,80</b>	<b>43,81</b>	<b>287,40</b>	<b>231,40</b>	<b>1,15</b>	<b>0,17</b>	<b>0,37</b>	<b>1,26</b>
	<b>Ужин</b>												
362/16	<i>Рагу овощное</i>	200			3,59	8,10	21,12	171,80	59,66	1,68	0,10	0,10	17,13
	картофель		85,40	64,00									
	морковь		47,75	25,72									
	лук репчатый		23,15	10,15									
	капуста белокачанная свежая		65,85	45,85									
	масло сливочное		8,00	8,00									
366/16	соус томатный			60,00									
	вода			60,00									
	масло сливочное		2,70	2,70									
	мука пшеничная		2,70	2,70									
	морковь		4,50	3,60									
	лук репчатый		2,04	1,20									
	петрушка		0,78	0,60									
	томатное пюре		9,00	9,00									
	масло сливочное		0,90	0,90									
	сахар		0,60	0,60									
	соль			0,60									
	<i>Хлеб пшеничный</i>	45	45	45	3,56	0,45	21,74	106,50	10,35	0,90	0,07	0,03	0,00
412/16	<i>Чай с лимоном</i>	180/10/7			0,12	0,02	10,20	41,00	12,80	0,32	0,00	0,00	2,83
410/16	чай-заварка (мл)		30,00	30,00									
	сахар		10,00	10,00									
	лимон свежий		8,00	7,00									
	вода		150,00	150,00									
386/16	<i>Бананы</i>	110	110	110	1,65	0,55	23,10	104,50	8,80	0,66	0,04	0,06	11,00
	<b>Всего в ужин</b>				<b>8,92</b>	<b>9,12</b>	<b>76,16</b>	<b>423,80</b>	<b>91,61</b>	<b>3,56</b>	<b>0,22</b>	<b>0,19</b>	<b>30,96</b>
	<b>Всего в день</b>				<b>56,45</b>	<b>48,43</b>	<b>280,14</b>	<b>1783,65</b>	<b>808,06</b>	<b>14,93</b>	<b>0,93</b>	<b>1,18</b>	<b>53,61</b>

ДЕНЬ 3 - СРЕДА													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>													
182/16	<i>Каша вязкая ячневая</i>	180			3,71	4,57	29,40	173,25	31,73	0,70	0,07	0,03	0,00
	масса каши ячневой		39,96	168,75									
	масло сливочное		5,63	5,63									
	сахар		5,63	5,63									
411/16	<i>Чай с сахаром</i>	180/10			0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
410/16	чай-заварка (мл)		30	30									
	сахар		10	10									
	вода		150	150									
3/16	<i>Бутерброд с сыром</i>	30/5/10			4,73	6,88	14,56	139,00	96,10	0,71	0,05	0,05	0,07
	сыр		10,6	10									
	масло сливочное		5	5									
	хлеб пшеничный		30	30									
	<b>Всего в завтрак</b>				<b>8,50</b>	<b>11,47</b>	<b>53,95</b>	<b>352,25</b>	<b>137,83</b>	<b>1,69</b>	<b>0,12</b>	<b>0,08</b>	<b>0,10</b>
<b>Второй завтрак</b>													
418/16	<i>Сок фруктовый</i>	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
<b>Обед</b>													
95/16	<i>Суп с рыбными консервами</i>	180			6,19	6,05	10,32	120,42	32,62	0,91	0,07	0,10	6,56
	консервы рыбные в собственном соку		28,80	28,80									
	картофель		67,14	50,40									
	морковь		14,40	11,52									
	лук репчатый		6,84	5,76									
	пшено		3,60	3,60									
	масло сливочное		2,70	2,70									
	зелень		1,30	1,26									
	вода		144,00	144,00									
315/16	<i>Голубцы ленивые</i>	70			6,18	3,96	8,86	95,81	26,25	0,71	0,04	0,07	8,76
	капуста свежая белокочанная		52,94	42,00									
	говядина		35,44	26,25									
	крупа рисовая		3,50	10,06									
	лук репчатый		7,00	5,69									
	масло сливочное		1,75	1,75									
	яйца		0,05 шт.	2,19									
375/16	<i>Соус сметанный с томатом и луком</i>	10			0,19	0,59	0,80	9,23	3,37	0,05	0,00	0,00	0,23
	лук репчатый		2,38	2,00									
	масло сливочное		0,20	0,20									
	томатное пюре		1,00	1,00									
372/16	Соус сметанный			9,00									
	сметана		2,25	2,25									
	мука пшеничная		0,68	0,68									
	вода или отвар		6,75	6,75									
	соль			0,07									
179/16	<i>Каша рассыпчатая гречневая</i>	130			7,43	5,02	33,39	208,00	13,34	4,03	0,21	0,10	0,00
	крупа гречневая		59,88	125,81									
	масло сливочное		4,19	4,19									
26/16	<i>Салат из картофеля с зеленым горошком</i>	50			0,98	2,62	4,89	47,10	13,18	0,41	0,04	0,03	7,83
	картофель		27,40	1,68									
	морковь		9,40	7,50									
	горошек зеленый консервированный		11,55	7,50									
	лук зеленый		6,25	5,00									
	огурец свежий		10,00	8,00									
	масло растительное		2,50	2,50									
390/16	<i>Компот из яблок</i>	180			0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	яблоки		40,9	36,0									
	сахар		18,0	18,0									
	кислота лимонная		0,2	0,2									
	вода		149,4	149,4									
	<i>Витаминизация компота</i>	5	5	5	0,00	0,00	2,35	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	40	40	2,64	0,48	13,36	69,33	14,00	1,56	0,07	0,03	0,00
	<b>Всего в обед</b>				<b>23,76</b>	<b>18,85</b>	<b>95,46</b>	<b>647,23</b>	<b>115,78</b>	<b>8,52</b>	<b>0,44</b>	<b>0,35</b>	<b>27,93</b>
<b>Полдник</b>													



	<i>Печенье</i>	50	50	50	3,30	4,25	86,20	195,50	0,00	0,00	0,37	0,11	0,17
420/ 16	<i>Ряженка</i>	200	200	200	5,80	5,00	8,40	102,22	248,00	0,20	0,04	0,26	0,60
	<b>Всего в полдник</b>				<b>9,10</b>	<b>9,25</b>	<b>94,60</b>	<b>297,72</b>	<b>248,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,41</b>	<b>0,37</b>	<b>0,77</b>
<b>Ужин</b>													
234/ 16	<i>Омлет с овощами</i>	150			9,39	21,39	3,72	240,00	106,62	2,08	0,07	0,42	4,50
	яйца		2,31 шт.	69,23									
	молоко		25,38	25,38									
	морковь		32,31	25,38									
	молоко		11,54	11,54									
	лук зеленый		11,54	9,23									
	капуста свежая белокачанная		25,38	18,46									
	масло сливочное		6,92	6,92									
	масло сливочное		11,54	11,54									
414/ 16	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	160			2,50	2,13	11,05	74,67	100,59	0,11	0,03	0,12	1,05
	кофейный напиток		2,13	2,13									
	сахар		7,47	7,47									
	молоко		80,00	80,00									
	вода		96,00	96,00									
386/ 16	<i>Яблоки свежие</i>	95	95	95	0,38	0,38	9,31	41,80	15,20	2,09	0,03	0,02	9,50
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40	40	3,16	0,40	19,32	94,67	9,20	0,80	0,06	0,02	0,00
	<b>Всего в ужин</b>				<b>15,43</b>	<b>24,31</b>	<b>43,40</b>	<b>451,13</b>	<b>231,60</b>	<b>5,07</b>	<b>0,19</b>	<b>0,58</b>	<b>15,05</b>
	<b>Всего в день</b>				<b>57,79</b>	<b>63,88</b>	<b>307,60</b>	<b>1832,78</b>	<b>747,20</b>	<b>18,28</b>	<b>1,19</b>	<b>1,39</b>	<b>47,84</b>

ДЕНЬ 4 - ЧЕТВЕРГ													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>													
100/16	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	180			5,18	4,69	16,95	130,68	145,46	0,46	0,08	0,18	0,82
	молоко		126,00	126,00									
	вода		54,00	54,00									
	вермишель		14,40	14,40									
	сахар		1,44	1,44									
	масло сливочное		1,80	1,80									
3/16	<i>Бутерброд с сыром</i>	30/5/10			4,73	6,88	14,56	139,00	96,10	0,71	0,05	0,05	0,07
	сыр		10,6	10									
	масло сливочное		5	5									
	хлеб пшеничный		30	30									
413/16	<i>Чай с молоком</i>	180			3,18	2,80	13,57	92,40	134,40	0,34	0,05	0,17	1,43
410/16	чай-заварка (мл)		24,00	24,00									
	сахар		8,40	8,40									
	молоко		110,40	108,00									
	вода		48,00	48,00									
	<b>Всего в завтрак</b>				<b>13,09</b>	<b>14,37</b>	<b>45,09</b>	<b>362,08</b>	<b>375,96</b>	<b>1,50</b>	<b>0,18</b>	<b>0,40</b>	<b>2,32</b>
<b>Второй завтрак</b>													
418/16	<i>Сок фруктовый</i>	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
<b>Обед</b>													
91/16	<i>Суп картофельный с клецками</i>	200			1,68	2,69	9,71	69,80	18,78	0,65	0,06	0,04	4,60
	картофель		53,40	40,00									
	морковь		10,00	8,00									
	лук репчатый		9,60	8,00									
	масло растительное		2,00	2,00									
59/16	бульон мясной детский			150,00									
	говядина		15,75	14,55									
	вода			168,75									
	лук репчатый		1,50	1,20									
	морковь		1,50	1,20									
	соль		1,20	1,20									
128/16	<i>Клецки</i>			20,00									
	мука пшеничная		6,16	6,16									
	масло сливочное		0,70	0,70									
	яйца		0,04 шт.	1,76									
	вода		9,66	9,66									
	соль		0,18	0,18									
290/16	<i>Мясо тушеное с овощами в соусе</i>	200			19,74	15,05	13,65	269,09	38,45	1,90	0,12	0,17	4,73
	говядина		160,00	118,18									
	морковь		13,64	10,91									
	картофель		80,91	60,91									
	зеленый горошек		8,18	5,45									
	томатное пюре		3,64	3,64									
	мука пшеничная		3,64	3,64									
	лук репчатый		10,00	7,27									
	масло сливочное		4,55	4,55									
	овощной отвар или вода			51,82									
21/16	<i>Салат из белокочанной капусты</i>	60			0,84	3,05	5,41	52,44	22,42	0,31	0,02	0,02	19,47
	капуста свежая белокочанная		59,16	47,34									
	морковь		7,50	6,00									
	кислота лимонная		0,18	0,18									
	вода кипяченая		5,82	5,82									
	сахар		3,00	3,00									
	масло растительное		3,00	3,00									
390/16	<i>Компот из яблок</i>	190			0,15	0,15	22,69	92,72	13,76	0,89	0,01	0,01	1,63
	яблоки		43,13	38,00									
	сахар		19,00	19,00									
	кислота лимонная		0,19	0,19									
	вода		157,70	157,70									
	<i>Витаминизация компота</i>	5	5	5	0,00	0,00	2,35	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00
	<i>Хлеб йодированный</i>	50	50	50	3,95	0,50	24,15	118,34	11,50	1,00	0,08	0,03	0,00
	<b>Всего в обед</b>				<b>26,36</b>	<b>21,43</b>	<b>77,96</b>	<b>611,89</b>	<b>104,91</b>	<b>4,75</b>	<b>0,29</b>	<b>0,27</b>	<b>33,43</b>
<b>Полдник</b>													
452/16	<i>Булочка домашняя</i>	50			3,64	6,16	26,96	179,00	9,90	0,65	0,06	0,03	0,00

	мука пшеничная в/с			32,09									
	мука пшеничная в/с (на подпыл)			1,69									
	сахар			5,50									
	сахар (для отделки)			1,60									
	маргарин			7,43									
	меланж (для смазки)			0,95									
	соль			0,30									
	дрожжи (прессованные)			0,85									
420/ 16	<i>Кефир</i>	200	200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	240,00	0,20	0,08	0,34	1,40
	<b>Всего в полдник</b>				<b>9,44</b>	<b>11,16</b>	<b>34,96</b>	<b>279,00</b>	<b>249,90</b>	<b>0,85</b>	<b>0,14</b>	<b>0,37</b>	<b>1,40</b>
<b>Ужин</b>													
227/ 16	<i>Яйца вареные</i>	40	1 шт.	40	5,08	4,60	0,28	63,00	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
46/1 6	<i>Винегрет овощной</i>	160			2,18	9,89	13,50	151,68	0,13	1,36	0,09	0,07	16,40
	картофель			55,04	40,00								
	свекла			40,80	32,00								
	морковь			30,24	24,00								
	огурцы соленые			40,00	32,00								
	лук репчатый			28,64	24,00								
	масло растительное			9,60	9,60								
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40	40	3,16	0,40	19,32	94,67	9,20	0,80	0,06	0,02	0,00
415/ 16	<i>Кофейный напиток с молоком сгущенным</i>	180			2,58	1,75	18,60	100,80	114,60	0,07	0,02	0,07	0,34
	кофейный напиток			2,40	2,40								
	молоко сгущенное			33,60	33,60								
	вода			180,00	180,00								
386/ 16	<i>Яблоки свежие</i>	100	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	<b>Всего в ужин</b>				<b>13,40</b>	<b>17,04</b>	<b>61,50</b>	<b>454,15</b>	<b>161,93</b>	<b>5,43</b>	<b>0,24</b>	<b>0,36</b>	<b>26,74</b>
	<b>Всего в день</b>				<b>63,29</b>	<b>64,00</b>	<b>239,71</b>	<b>1791,56</b>	<b>906,71</b>	<b>15,34</b>	<b>0,86</b>	<b>1,43</b>	<b>67,88</b>



372/ 16	<i>Соус сметанный</i>			23,33									
	сметана		5,83	5,83									
	мука пшеничная		1,75	1,75									
	вода или отвар		17,50	17,50									
	соль			0,19									
354/ 16	<i>Капуста тушеная</i>	150			3,10	4,86	14,14	112,65	83,18	1,21	0,04	0,06	25,74
	капуста белокачанная свежая		214,95	171,90									
	масло растительное		5,25	5,25									
	морковь		3,75	3,00									
	лук репчатый		7,20	6,00									
	томатное пюре		9,00	9,00									
	мука пшеничная		1,80	1,80									
	сахар		4,50	4,50									
416/ 16	<i>Какао с молоком</i>	190			3,87	3,37	16,70	112,94	144,61	0,45	0,05	0,18	1,51
	какао-порошок		2,11	2,11									
	сахар		10,56	10,56									
	молоко		116,11	116,11									
	вода		84,44	84,44									
386/ 16	<i>Яблоки свежие</i>	100	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40	40	3,16	0,40	19,32	94,67	9,20	0,80	0,06	0,02	0,00
	<b>Всего в ужин</b>				<b>19,16</b>	<b>12,57</b>	<b>62,91</b>	<b>442,43</b>	<b>302,10</b>	<b>5,11</b>	<b>0,22</b>	<b>0,33</b>	<b>38,59</b>
	<b>Всего в день</b>				<b>59,28</b>	<b>53,22</b>	<b>271,35</b>	<b>1808,66</b>	<b>744,22</b>	<b>17,66</b>	<b>0,76</b>	<b>0,95</b>	<b>64,35</b>

ДЕНЬ 6 - ПОНЕДЕЛЬНИК													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>													
182/16	<i>Каша вязкая пшеница</i>	190			5,13	4,78	33,87	199,05	14,11	1,23	0,14	0,02	0,00
	масса каши пшеничной		47,5	180,95									
	масло сливочное		4,52	4,52									
	сахар		4,52	4,52									
1/16	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/5			2,14	6,61	12,79	119,00	8,14	0,54	0,04	0,03	0,00
	хлеб		30	30									
	масло сливочное		5	5									
412/16	<i>Чай с лимоном</i>	170/7/3,5			0,08	0,01	7,98	32,61	10,57	0,24	0,00	0,00	1,60
410/16	чай-заварка (мл)		22,49	22,49									
	сахар		7,00	7,00									
	лимон свежий		4,00	3,50									
	вода		146,20	146,20									
	<b>Всего в завтрак</b>				<b>7,35</b>	<b>11,40</b>	<b>54,64</b>	<b>350,66</b>	<b>32,82</b>	<b>2,01</b>	<b>0,18</b>	<b>0,05</b>	<b>1,60</b>
<b>Второй завтрак</b>													
418/16	<i>Сок фруктовый</i>	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
<b>Обед</b>													
87/16	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	180			3,95	3,79	11,75	97,02	27,41	1,46	0,16	0,05	4,19
	картофель		48,06	36,00									
	горох		14,58	14,40									
	лук репчатый		8,64	7,20									
	морковь		11,52	9,00									
	масло растительное		3,60	3,60									
60/16	бульон из птицы детский			126,00									
	курица		22,30	19,78									
	вода			141,75									
	лук репчатый		1,26	1,01									
	морковь		1,26	1,01									
	соль		1,01	1,01									
272/16	<i>Котлеты рыбные любительские</i>	70			9,58	3,24	7,60	98,00	38,15	1,05	0,08	0,09	2,64
	рыба		49,88	48,13									
	морковь		21,88	14,00									
	хлеб пшеничный		5,25	5,25									
	лук репчатый		7,88	5,25									
	яйца		0,22 шт.	8,75									
	вода		7,00	7,00									
	масло сливочное		2,63	2,63									
332/16	<i>Рис отварной</i>	140			3,41	5,02	34,24	195,72	1,27	0,49	0,02	0,02	0,00
	крупа рисовая		49,98	49,98									
	масло сливочное		6,30	6,30									
366/16	<i>Соус томатный</i>	10			0,12	0,42	0,80	7,45	1,59	0,05	0,00	0,00	0,24
	вода			10,00									
	масло сливочное		0,45	0,45									
	мука пшеничная		0,45	0,45									
	морковь		0,75	0,60									
	лук репчатый		0,34	0,20									
	петрушка		0,13	0,10									
	томатное пюре		1,50	1,50									
	масло сливочное		0,15	0,15									
	сахар		0,10	0,10									
	соль			0,10									
23/16	<i>Салат из картофеля с солеными огурцами</i>	50			0,68	2,61	4,29	43,30	10,65	0,37	0,03	0,03	6,00
	огурцы соленые		18,75	15,00									
	картофель		27,40	20,00									
	морковь		12,80	10,00									
	лук зеленый		3,15	2,50									
	масло растительное		2,50	2,50									
394/16	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180			0,40	0,02	24,99	101,70	28,64	1,12	0,00	0,01	0,36
	фрукты сушеные (смесь)		18,00	45,00									
	сахар		14,40	14,40									
	кислота лимонная		0,18	0,18									
	вода		182,70	182,70									
	<i>Витаминизация компота</i>	5	5	5	0,00	0,00	2,35	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00
	<i>Хлеб ржаной</i>	45	45	45	2,97	0,54	15,03	78,00	15,75	1,76	0,08	0,04	0,00

	Всего в обед				21,11	15,63	101,05	630,69	123,46	6,29	0,38	0,23	16,43
<b>Полдник</b>													
	<i>Пряники</i>	50	50	50	3,40	2,90	36,10	190,00	8,55	0,60	0,05	0,05	0,01
420/16	<i>Ряженка</i>	200	200	200	5,80	5,00	8,40	102,22	248,00	0,20	0,04	0,26	0,60
	Всего в полдник				9,20	7,90	44,50	292,22	256,55	0,80	0,09	0,31	0,61
<b>Ужин</b>													
252/16	<i>Запеканка из творога с морковью</i>	130			15,16	13,36	30,91	304,20	147,68	0,91	0,08	0,26	0,91
	творог		71,50	70,20									
	крупа манная		7,80	7,80									
	сахар		18,20	18,20									
	морковь		1,56	23,40									
	яйца		0,26 шт.	5,20									
	молоко		23,40	23,40									
	масло растительное		5,20	5,20									
	сухари		5,20	5,20									
	сметана		5,20	5,20									
372/16	<i>Соус сметанный</i>	20			0,28	1,00	1,17	14,82	5,46	0,04	0,00	0,01	0,01
	сметана		5,00	5,00									
	мука пшеничная		1,50	1,50									
	вода		15,00	15,00									
	соль			0,16									
411/16	<i>Чай с сахаром</i>	180/10			0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
410/16	чай-заварка (мл)		30	30									
	сахар		10	10									
	вода		150	150									
386/16	<i>Яблоки свежие</i>	100	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	25	25	1,98	0,25	12,08	59,17	5,75	0,50	0,04	0,02	0,00
	Всего в ужин				17,87	15,03	63,95	462,19	184,89	3,93	0,15	0,30	10,95
	Всего в день				56,53	49,96	284,35	1820,20	611,73	15,83	0,83	0,90	33,58

**ДЕНЬ 7 - ВТОРНИК**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>													
101/16	<i>Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"</i>	180			5,33	5,34	16,14	133,92	149,04	0,59	0,10	0,19	0,82
	молоко		126,00	126,00									
	вода		54,00	54,00									
	хлопья овсяные "Геркулес"		10,80	10,80									
	сахар		1,44	1,44									
	масло сливочное		1,80	1,80									
3/16	<i>Бутерброд с сыром</i>	30/5/10			4,73	6,88	14,56	139,00	96,10	0,71	0,05	0,05	0,07
	сыр		10,6	10									
	масло сливочное		5	5									
	хлеб пшеничный		30	30									
414/16	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	190			2,96	2,53	13,12	88,67	119,45	0,13	0,04	0,14	1,24
	кофейный напиток		2,53	2,53									
	сахар		8,87	8,87									
	молоко		95,00	95,00									
	вода		114,00	114,00									
	<b>Всего в завтрак</b>				<b>13,03</b>	<b>14,75</b>	<b>43,82</b>	<b>361,59</b>	<b>364,59</b>	<b>1,43</b>	<b>0,19</b>	<b>0,37</b>	<b>2,13</b>
<b>Второй завтрак</b>													
418/16	<i>Сок фруктовый</i>	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
<b>Обед</b>													
64/16	<i>Борщ с картофелем</i>	180			1,47	3,60	10,16	79,02	26,37	0,96	0,05	0,04	6,33
	свекла		36,90	28,80									
	картофель		48,06	36,00									
	морковь		11,34	9,00									
	лук репчатый		8,64	7,20									
	томатное пюре		5,40	5,40									
	масло растительное		3,60	3,60									
	сахар		1,08	1,08									
	бульон или вода		126,00	126,00									
299/16	<i>Котлеты рубленые</i>	70			10,87	8,25	11,25	162,17	30,45	1,05	0,07	0,12	0,11
	говядина		70,00	51,33									
	хлеб пшеничный		12,83	12,83									
	молоко		16,33	16,33									
	сухари		7,00	7,00									
	масло сливочное		4,67	4,67									
331/16	<i>Каша вязкая ячневая</i>	130			2,81	3,66	18,04	116,35	23,24	0,51	0,06	0,02	0,00
	масса ячневой каши		27,99	126,10									
	масло сливочное		4,55	4,55									
366/16	<i>Соус томатный</i>	20			0,23	0,84	1,60	14,90	3,18	0,10	0,00	0,00	0,48
	вода			20,00									
	масло сливочное		0,90	0,90									
	мука пшеничная		0,90	0,90									
	морковь		1,50	1,20									
	лук репчатый		0,68	0,40									
	петрушка		0,26	0,20									
	томатное пюре		3,00	3,00									
	масло сливочное		0,30	0,30									
	сахар		0,20	0,20									
	соль			0,20									
55/16	<i>Икра морковная</i>	50			1,10	2,30	5,44	46,85	15,32	0,61	0,03	0,03	2,56
	морковь		50,25	40,00									
	лук репчатый		9,80	8,25									
	томатное пюре		13,75	13,75									
	масло растительное		2,50	2,50									
	сахар		0,60	0,60									
394/16	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180			0,40	0,02	24,99	101,70	28,64	1,12	0,00	0,01	0,36
	фрукты сушеные (смесь)		18,00	45,00									
	сахар		14,40	14,40									
	кислота лимонная		0,18	0,18									
	вода		182,70	182,70									
	<i>Витаминизация компота</i>	5	5	5	0,00	0,00	2,35	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00
	<i>Хлеб йодированный</i>	45	45	45	3,56	0,45	21,74	106,50	10,35	0,90	0,07	0,03	0,00
	<b>Всего в обед</b>				<b>20,43</b>	<b>19,12</b>	<b>95,56</b>	<b>636,99</b>	<b>137,55</b>	<b>5,25</b>	<b>0,28</b>	<b>0,24</b>	<b>12,83</b>
<b>Полдник</b>													
446/16	<i>Слойка с повидлом</i>	50			3,41	6,31	27,17	178,57	10,71	0,67	0,06	0,04	0,00



	мука пшеничная		28,21	28,21									
	сахар		5,64	5,64									
	маргарин сливочный		7,00	7,00									
	меланж		3,50	3,50									
	соль		0,36	0,36									
	дрожжи		0,86	0,86									
	вода		10,00	10,00									
	повидло		6,96	6,96									
	масло растительное для смазки		0,18	0,18									
420/16	<i>Кефир</i>	200	200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	240,00	0,20	0,08	0,34	1,40
	<b>Всего в полдник</b>				<b>9,21</b>	<b>11,31</b>	<b>35,17</b>	<b>278,57</b>	<b>250,71</b>	<b>0,87</b>	<b>0,13</b>	<b>0,39</b>	<b>1,40</b>
<b>Ужин</b>													
8/16	<i>Рыба соленая (сельдь)</i>	60			10,20	5,11	0,00	86,40	48,00	0,67	0,02	0,07	0,00
	сельдь		124,80	60,00									
11/16	Салат из репчатого лука	50			0,67	3,09	3,90	46,05	14,73	0,38	0,02	0,01	4,75
	лук репчатый		59,50	47,50									
	масло растительное		3,00	3,00									
339/16	<i>Пюре картофельное</i>	130			2,66	4,16	17,71	118,95	32,05	0,87	0,12	0,10	15,74
	картофель		148,20	111,15									
	молоко		20,54	19,50									
	масло сливочное		4,55	4,55									
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	30	30	2,37	0,30	14,49	71,00	6,90	0,60	0,05	0,02	0,00
412/16	<i>Чай с лимоном</i>	180/10/7			0,12	0,02	10,20	41,00	12,80	0,32	0,00	0,00	2,83
410/16	чай-заварка (мл)		30,00	30,00									
	сахар		10,00	10,00									
	лимон свежий		8,00	7,00									
	вода		150,00	150,00									
386/16	<i>Бананы</i>	100	100	100	1,50	0,50	21,00	95,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,00
	<b>Всего в ужин</b>				<b>17,51</b>	<b>13,19</b>	<b>67,30</b>	<b>458,40</b>	<b>122,47</b>	<b>3,45</b>	<b>0,26</b>	<b>0,25</b>	<b>33,32</b>
	<b>Всего в день</b>				<b>61,18</b>	<b>58,37</b>	<b>262,05</b>	<b>1819,99</b>	<b>889,32</b>	<b>13,80</b>	<b>0,89</b>	<b>1,27</b>	<b>53,68</b>



	картофель		35,26	25,67									
	лук репчатый		9,04	7,58									
	масло растительное		1,17	1,17									
420/ 16	<i>Ряженка</i>	180	180	180	5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
	<b>Всего в полдник</b>				<b>9,78</b>	<b>9,98</b>	<b>35,27</b>	<b>270,50</b>	<b>239,18</b>	<b>1,13</b>	<b>0,12</b>	<b>0,29</b>	<b>1,14</b>
<b>Ужин</b>													
233/ 16	<i>Омлет с зеленым горошком</i>	170			13,04	16,14	16,82	264,00	126,20	2,60	0,14	0,48	1,40
	яйца		2,01 шт.	80,0									
	молоко		60,0	60,0									
	мука пшеничная		8,0	8,0									
	горошек зеленый		30,0	20,0									
	масло сливочное		8,0	8,0									
411/ 16	<i>Чай с сахаром</i>	170/10			0,06	0,02	9,46	37,89	9,47	0,27	0,00	0,00	0,03
410/ 16	чай-заварка (мл)		28	28									
	сахар		10	10									
	вода		142	142									
386/ 16	<i>Яблоки свежие</i>	100	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	<i>Хлеб пшеничный</i>	45	45	45	3,56	0,45	21,74	106,50	10,35	0,90	0,07	0,03	0,00
	<b>Всего в ужин</b>				<b>17,06</b>	<b>17,01</b>	<b>57,82</b>	<b>452,39</b>	<b>162,02</b>	<b>5,97</b>	<b>0,24</b>	<b>0,53</b>	<b>11,43</b>
	<b>Всего в день</b>				<b>65,63</b>	<b>63,10</b>	<b>248,73</b>	<b>1826,95</b>	<b>950,92</b>	<b>18,98</b>	<b>0,81</b>	<b>1,49</b>	<b>39,41</b>

ДЕНЬ 9 - ЧЕТВЕРГ													
№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
<b>Завтрак</b>													
99/16	<i>Суп молочный манный</i>	160			4,39	4,04	12,88	105,44	136,86	0,20	0,06	0,17	0,78
	молоко		120,00	120,00									
	вода		48,00	48,00									
	крупа манная		9,60	9,60									
	сахар		0,64	0,64									
	масло сливочное		1,28	1,28									
42/16	<i>Салат из моркови</i>	50			0,62	0,05	5,81	26,15	13,04	0,34	0,03	0,03	2,40
	морковь		60,00	48,00									
	сахар		2,50	2,50									
1/16	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/10			2,45	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,05	0,03	0,00
	хлеб		30	30									
	масло сливочное		10	10									
413/16	<i>Чай с молоком</i>	180			3,18	2,80	13,57	92,40	134,40	0,34	0,05	0,17	1,43
410/16	чай-заварка (мл)		24,00	24,00									
	сахар		8,40	8,40									
	молоко		110,40	108,00									
	вода		48,00	48,00									
	<b>Всего в завтрак</b>				<b>10,64</b>	<b>14,43</b>	<b>46,88</b>	<b>359,99</b>	<b>293,60</b>	<b>1,50</b>	<b>0,18</b>	<b>0,40</b>	<b>4,61</b>
<b>Второй завтрак</b>													
418/16	<i>Сок фруктовый</i>	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
<b>Обед</b>													
86/16	<i>Суп картофельный с пшеном</i>	190			1,66	2,16	10,86	69,54	18,24	0,74	0,08	0,04	6,27
	картофель		76,00	57,00									
	пшено		3,80	3,80									
	морковь		9,50	7,60									
	лук репчатый		9,12	7,60									
	масло растительное		1,90	1,90									
59/16	бульон мясной детский			133,00									
	говядина		13,97	12,90									
	вода			149,63									
	лук репчатый		1,33	1,06									
	морковь		1,33	1,06									
	соль		1,06	1,06									
293/16	<i>Гуляш из отварного мяса</i>	80			10,32	8,15	2,62	125,00	18,60	0,79	0,03	0,07	0,56
	говядина		87,50	64,50									
	морковь		9,50	7,50									
	лук репчатый		8,50	7,00									
	томатное пюре		3,00	3,00									
	масло сливочное		2,50	2,50									
	мука пшеничная		2,00	2,00									
	овощной отвар или вода			26,50									
331/16	<i>Каша вязкая пшеничная</i>	150			4,00	4,24	24,56	152,40	15,65	1,70	0,08	0,03	0,00
	масса пшеничной каши		36,38	145,50									
	масло сливочное		5,25	5,25									
35/16	<i>Салат из свеклы с зеленым горошком</i>	60			1,00	2,51	4,92	46,26	16,76	0,79	0,03	0,02	5,88
	свекла		38,40	30,00									
	зеленый горошек консервированный		23,10	15,00									
	яблоки свежие		12,24	10,80									
	лук репчатый		3,60	3,00									
	масло растительное		2,40	2,40									
390/16	<i>Компот из яблок</i>	180			0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	яблоки		40,86	36,00									
	сахар		18,00	18,00									
	кислота лимонная		0,18	0,18									
	вода		149,40	149,40									
	<i>Витаминизация компота</i>	5	5	5	0,00	0,00	2,35	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00
	<i>Хлеб йодированный</i>	50	50	50	3,95	0,50	24,15	118,34	11,50	1,00	0,08	0,03	0,00
	<b>Всего в обед</b>				<b>21,07</b>	<b>17,70</b>	<b>90,95</b>	<b>608,88</b>	<b>93,78</b>	<b>5,86</b>	<b>0,31</b>	<b>0,21</b>	<b>17,25</b>
<b>Полдник</b>													
	<i>Печенье</i>	50	50	50	3,30	4,25	86,20	195,50	0,00	0,00	0,37	0,11	0,17
420/16	<i>Кефир</i>	200	200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	240,00	0,20	0,08	0,34	1,40
	<b>Всего в полдник</b>				<b>9,10</b>	<b>9,25</b>	<b>94,20</b>	<b>295,50</b>	<b>240,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,44</b>	<b>0,45</b>	<b>1,57</b>

Ужин													
245/ 16	<i>Сырники из творога</i>	130			24,30	16,47	14,82	304,20	202,54	1,00	0,09	0,35	0,33
	творог		132,60	130,00									
	мука пшеничная		16,90	16,90									
	яйца		0,13 шт.	5,20									
	масло растительное		5,20	5,20									
372/ 16	<i>Соус сметанный</i>	20			0,28	1,00	1,17	14,82	5,46	0,04	0,00	0,01	0,01
	сметана		5,00	5,00									
	мука пшеничная		1,50	1,50									
	вода		15,00	15,00									
	масса белого соуса			15,00									
	соль			0,16									
412/ 16	<i>Чай с лимоном</i>	180/10/7			0,12	0,02	10,20	41,00	12,80	0,32	0,00	0,00	2,83
410/ 16	чай-заварка (мл)		30,00	30,00									
	сахар		10,00	10,00									
	лимон свежий		8,00	7,00									
	вода		150,00	150,00									
386/ 16	<i>Яблоки</i>	100	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25	25	25	1,98	0,25	12,08	59,17	5,75	0,50	0,04	0,02	0,00
	<b>Всего в ужин</b>				<b>27,07</b>	<b>18,14</b>	<b>48,07</b>	<b>463,19</b>	<b>242,55</b>	<b>4,06</b>	<b>0,17</b>	<b>0,39</b>	<b>13,16</b>
	<b>Всего в день</b>				<b>68,89</b>	<b>59,53</b>	<b>300,30</b>	<b>1812,00</b>	<b>883,92</b>	<b>14,43</b>	<b>1,12</b>	<b>1,47</b>	<b>40,59</b>

ДЕНЬ 10 - ПЯТНИЦА													
№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Брутто, г	Нетто, г	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
					Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
<b>Завтрак</b>													
101/ 16	<i>Суп молочный с гречневой крупой</i>	190			5,67	5,20	16,23	185,44	152,84	1,07	0,11	0,21	0,86
	молоко		133,00	133,00									
	вода		57,00	57,00									
	крупя гречневая		15,20	15,20									
	сахар		1,52	1,52									
	масло сливочное		1,90	1,90									
1/16	<i>Бутерброд с маслом</i>	30/10			2,45	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,05	0,03	0,00
	хлеб		30	30									
	масло сливочное		10	10									
411/ 16	<i>Чай с сахаром</i>	170/10			0,06	0,02	9,46	37,89	9,47	0,27	0,00	0,00	0,03
410/ 16	чай-заварка (мл)		28	28									
	сахар		10	10									
	вода		142	142									
	<b>Всего в завтрак</b>				<b>8,18</b>	<b>12,77</b>	<b>40,31</b>	<b>359,33</b>	<b>171,61</b>	<b>1,96</b>	<b>0,16</b>	<b>0,24</b>	<b>0,89</b>
<b>Второй завтрак</b>													
418/ 16	<i>Сок фруктовый</i>	200	200	200	1,00	0,00	20,20	84,44	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00
<b>Обед</b>													
77/1 6	<i>Щи из квашеной капусты с картофелем</i>	180			1,17	3,50	4,85	55,62	30,76	0,53	0,03	0,02	9,57
	капуста квашеная		51,48	54,00									
	картофель		23,94	3,60									
	морковь		9,00	7,20									
	лук репчатый		8,64	3,60									
	томатное пюре		1,80	10,80									
	масло растительное		3,60	3,60									
60/1 6	бульон из птицы детский			144,00									
	курица		25,49	22,61									
	вода			162,00									
	лук репчатый		1,44	1,15									
	морковь		1,44	1,15									
	соль		1,15	1,15									
	<i>Сметана</i>	10	10,0	10,0	0,26	1,5	0,38	16,00	8,60	0,02	0,00	0,01	0,03
327/ 16	<i>Суфле куриное</i>	80			12,48	12,59	2,45	173,00	42,80	1,04	0,03	0,12	0,03
	куры		157,00	51,00									
	яйца		0,33 шт.	13,00									
	масло для смазки форм		3,00	3,00									
371/ 16	соус молочный густой			20,00									
	молоко		15,00	15,00									
	масло сливочное		2,60	2,60									
	мука пшеничная		2,60	2,60									
	вода		3,00	3,00									
	соль			0,16									
337/ 16	<i>Картофель в молоке</i>	140			3,28	3,48	18,43	118,16	55,72	0,87	0,12	0,12	15,08
	картофель		140,00	105,00									
	молоко		42,00	42,00									
	масло сливочное		2,80	2,80									
	мука пшеничная		1,40	1,40									
354/ 16	<i>Капуста тушеная</i>	60			1,24	1,94	5,66	45,06	33,27	0,48	0,02	0,02	10,30
	капуста белокочанная свежая		85,98	68,76									
	масло растительное		2,10	2,10									
	морковь		1,50	1,20									
	лук репчатый		2,88	2,40									
	томатное пюре		3,60	3,60									
	мука пшеничная		0,72	0,72									
	сахар		1,80	1,80									
394/ 16	<i>Компот из сушеных фруктов</i>	180			0,40	0,02	24,99	101,70	28,64	1,12	0,00	0,01	0,36
	фрукты сушеные (смесь)		18,00	45,00									
	сахар		14,40	14,40									
	кислота лимонная		0,18	0,18									
	вода		182,70	182,70									
	<i>Витаминизация компота</i>	5	5	5	0,00	0,00	2,35	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00
	<i>Хлеб йодированный</i>	50	50	50	3,95	0,50	24,15	118,34	11,50	1,00	0,08	0,03	0,00
	<b>Всего в обед</b>				<b>22,77</b>	<b>23,53</b>	<b>83,26</b>	<b>637,38</b>	<b>211,29</b>	<b>5,06</b>	<b>0,29</b>	<b>0,33</b>	<b>38,37</b>
<b>Полдник</b>													

	<i>Пряники</i>	50	50	50	3,40	2,90	36,10	190,00	8,55	0,60	0,05	0,05	0,01
420/16	<i>Ряженка</i>	200	200	200	5,80	5,00	8,40	102,22	248,00	0,20	0,04	0,26	0,60
386/16	<i>Яблоки</i>	100	100	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	2,20	0,03	0,02	10,00
	<b>Всего в полдник</b>				<b>9,60</b>	<b>8,30</b>	<b>54,30</b>	<b>336,22</b>	<b>272,55</b>	<b>3,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,33</b>	<b>10,61</b>
<b>Ужин</b>													
261/16	<i>Рыба, тушеная с овощами</i>	70			6,93	3,99	1,80	71,17	21,70	0,47	0,06	0,05	1,32
	рыба		47,83	43,17									
	вода		15,17	15,17									
	морковь		24,50	19,83									
	томатное пюре		0,00	0,00									
	лук репчатый		9,33	8,17									
	масло растительное		3,50	3,50									
	масса тушеной рыбы			35,00									
331/16	<i>Каша вязкая пшеница</i>	130			3,63	4,34	20,75	136,50	9,50	0,85	0,10	0,01	0,00
	масса пшеничной каши		31,53	126,10									
	масло сливочное		4,55	4,55									
37/16	<i>Салат из свеклы с огурцом соленым</i>	50			0,72	3,05	3,34	43,70	15,18	0,54	0,02	0,02	4,25
	свекла		38,40	30,00									
	огурцы соленые		12,50	10,00									
	лук репчатый		3,00	2,50									
	зеленый горошек консервированный		7,70	5,00									
	масло растительное		3,00	3,00									
416/16	<i>Какао с молоком</i>	180			3,78	3,26	15,55	106,80	137,64	0,49	0,05	0,17	1,44
	какао-порошок		2,40	2,40									
	сахар		9,60	9,60									
	молоко		110,40	110,40									
	вода		78,00	78,00									
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	40	40	3,16	0,40	19,32	94,67	9,20	0,80	0,06	0,02	0,00
	<b>Всего в ужин</b>				<b>18,22</b>	<b>15,05</b>	<b>60,76</b>	<b>452,83</b>	<b>193,22</b>	<b>3,15</b>	<b>0,28</b>	<b>0,27</b>	<b>7,01</b>
	<b>Всего в день</b>				<b>59,77</b>	<b>59,65</b>	<b>258,82</b>	<b>1870,21</b>	<b>862,66</b>	<b>15,97</b>	<b>0,88</b>	<b>1,19</b>	<b>60,88</b>
	<b>Среднее значение за период</b>				<b>61,55</b>	<b>57,52</b>	<b>271,94</b>	<b>1819,97</b>	<b>809,42</b>	<b>16,13</b>	<b>0,90</b>	<b>1,24</b>	<b>51,34</b>

Разработано на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" и сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях:

1. "Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Дели плюс, 2016г., 640 страниц"