

Администрация Ленинского муниципального района Волгоградской области  
*муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение*  
*«Маляевский детский сад» Ленинского муниципального района Волгоградской области*  
404610 ул. Кооперативная, 33, с.Маляевка, Ленинский район, Волгоградская область, Тел./факс (84478)4-86-85,  
ИНН 3454001152/КПП 345401001 ОГРН 1143454000073

---

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ  
«Маляевский детский сад»  
\_\_\_\_\_ Г.Н.Глыгало  
10.01.2024 г.

**Примерное меню для организации питания  
воспитанников  
МКДОУ «Маляевский детский сад»  
в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет**

№ тех.карты	Наименования блюда	Масса порции 1,5-3г 3-7л		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Минеральные в- ва, мг	
				Б		Ж		У				С	С
<b>1 день</b>		1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
	<b>Завтрак</b>												
313	<b>Каша гречневая с маслом рассыпчатая</b>	120	150	6,87	8,6	4,8	6,1	30,9	38,6	195	243	-	-
	Крупа гречневая	30	40										
	масло сливочное	5	5										
	вода	96	120										
	соль	0,15	0,2										
391/392	<b>Чай с сахаром</b>	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,24
	Чай	0,45	0,5										
	Сахар	7	10										
	вода	150	180										
3	<b>Бутерброд с маслом</b>	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	-	-
	Батон	30	30										
	Масло сливочное	10	10										
	<b>итого</b>			<b>9,36</b>	<b>17,61</b>	<b>24,21</b>	<b>25,52</b>	<b>52,71</b>	<b>63,41</b>	<b>489,0</b>	<b>549,0</b>	0,02	0,24
	<b>Завтрак 2</b>												
368	<b>Яблоко</b>	75	100	0,30	0,40	0,30	0,40	7,35	9,80	33	44	10,0	10,0
	<b>Обед</b>												
77	<b>Суп картофельный с гренками</b>	200	250	1,87	2,34	2,26	2,82	13,31	16,64	81	101	0,8	11,2
	картофель	100	113										
	Морковь	10	12										
	Лук репчатый	10	12										
	Масло растительное	5	5										
	Вода или бульон	140	175										
	соль	0,16	0,2										
	Зелень сухая	0,5	0,5										

	Лавровый лист	0,02	0,02										
115	<b>греники</b>	20	25	2,48	3,11	0,3	0,4	15,21	19,0	<b>73,64</b>	<b>92,05</b>	-	-
	Хлеб пшеничный	37,5	47										
137	<b>Рагу овощное</b>	125	155	2,02	2,46	10,33	11,30	10,86	11,56	<b>144</b>	<b>166</b>	5,21	8,3
	Картофель	70	80										
	Капуста	37	47										
	Морковь	24	30										
	лук	20	24										
	Масло растительное	5	6										
	Соль	0,3	0,4										
354	<b>Соус сметанный</b>	30	40	0,42	0,56	1,4	1,9	1,7	2,3	<b>23,23</b>	<b>29,64</b>	0,01	0,01
	Сметана	17	23										
	Мука	2,25	3,0										
	Отвар	22	30										
	соль	0,25	0,3										
268	<b>Суфле рыбное</b>	80	100	9,54	12,61	5,31	7,32	2,44	3,29	<b>96</b>	<b>129</b>	0,11	0,19
	Филе рыбы хека	80	100										
	яйцо	8	10										
	Масло растительное	4	5										
	Масло сливочное	5	5										
	соль	0,3	0,4										
352	<b>Соус молочный для запекания рыбы</b>	20	27	0,53	0,72	1,8	2,48	2,0	2,7	<b>26,6</b>	<b>36,0</b>	0,65	0,08
	Молоко	10	13,5										
	Масло сливочное	2,2	3										
	Мука пшеничная	2,2	3										
	вода	10	13,5										
	соль	0,16	0,22										
376	<b>Компот из с/ф</b>	150	180	0,33	0,39	0,015	0,018	20,82	24,99	<b>84,75</b>	<b>101,7</b>	0,3	0,36
	Фрукты сухие	30	36										
	Вода	152,2	182,7										
	сахар	12,0	14,0										
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	50	1,8	2,37	0,65	0,3	11,5	14,49	<b>56</b>	<b>71,0</b>	-	-

148	<b>Хлеб ржаной</b>	20	30	1,98	1,98	0,36	0,36	10,02	10,02	52	52	-	-
	<b>ИТОГО</b>			<b>21,27</b>	<b>26,94</b>	<b>22,73</b>	<b>27,3</b>	<b>95,21</b>	<b>114,79</b>	<b>670,22</b>	<b>822,39</b>	17,08	30,14
	<b>Полдник</b>												
215	<b>Омлет натуральный</b>	60	80	5,73	7,52	11,04	13,46	1,10	1,51	127	157	0,10	0,15
	яйцо	46	60										
	молоко	16	23										
	Масло сливочное	3	4										
	Масло сливочное на полив	5	5										
	соль	0,3	0,5										
148	<b>Хлеб ржаной</b>	20	30	0,99	0,99	0,18	0,18	5,01	5,01	26	26	-	-
т/у	<b>Молоко обогащенное йодкозином 3,2%</b>	150	180	4,2	5,04	4,8	5,7	7,05	8,46	97,5	117,0	-	-
	<b>Итого</b>			10,92	13,55	16,02	19,34	13,16	14,98	250,5	300,0	0,10	0,15
	<b>Итого за день</b>			<b>41,55</b>	<b>58,1</b>	<b>62,96</b>	<b>72,16</b>	<b>161,08</b>	<b>193,18</b>	<b>1409,72</b>	<b>1671,39</b>	17,2	30,53
	<b>2 день</b>												
185	<b>Каша молочная жидкая рисовая с маслом и сахаром</b>	155/5	205/5	2,12	2,17	3,89	3,89	26,86	27,45	151	154	-	-
	Крупа рисовая	8	12										
	Вода	39	51										
	молоко	91	119										
	Сахар	5	5										
	соль	1,0	1,3										
	Масло сливочное	5	5										
395	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,0	91,0	0,98	1,17
	Кофейный напиток	2	3										
	сахар	7	10										
	молоко	75	90										

	вода	90	108										
1	<b>Бутерброд с маслом</b>	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	-	-
	хлеб	30	30										
	Масло сливочное	10	10										
	<b>Итого</b>			6,91	7,47	13,44	13,85	52,11	56,43	357,0	381,0	0,98	1,17
	<b>Обед</b>												
81	<b>Суп картофельный с бобовыми на м/б</b>	200	250	4,39	5,49	4,21	5,27	13,05	16,33	108	135	4,6	5,8
	картофель	53	67										
	горох	16	20										
	Лук репчатый	10	12										
	морковь	13	16										
	Масло растительное	4	5										
	Вода или бульон	140	175										
	соль	2,6	3,2										
	Зелень сухая	0,5	0,5										
	Лавровый лист	0,02	0,02										
276	<b>Жаркое домашнему</b>	170	220	20,80	27,53	5,33	7,47	18,50	21,95	205,0	265	7,25	8,97
	говядина	132	175										
	картофель	155	175										
	морковь	12	13										
	лук	12	13										
	Масло сливочное	4	6										
	соль	0,3	0,4										
	Томат-пюре	-	10										
382	<b>Кисель из сока</b>	150	180	0,42	0,51	0,045	0,054	22,65	27,17	92,7	111,2	0,82	1,3
	сок	45	54										
	сахар	18	22										
	крахмал	7,5	9										
	вода	105	126										
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	50	1,8	2,37	0,65	0,3	11,5	14,49	56	71,0	-	-
148	<b>Хлеб ржаной</b>	40	60	1,98	1,98	0,36	0,36	10,02	10,02	52	52		

	<b>Итого</b>			29,39	37,88	10,60	13,45	75,72	89,96	513,7	634,2	12,67	16,07
	<b>Полдник</b>												
239	<b>Оладьи из творога</b>	80	100	6,95	13,98	5,3	9,71	11,52	22,42	122,0	233,0	0,71	0,30
	творог	70	90										
	Мука пшеничная	11	21										
	сахар	3	6										
	яйцо	4	8										
	Молоко 2,5%	12	24										
448	Масло растительное	2	3										
117/д/п	<b>Соус сметанный сладкий</b>	20	30	0,73	1,09	1,10	1,65	1,58	2,37	26,7	40,08	-	-
	сметана	4,6	7										
	мука	2	3										
	молоко	14	21										
	сахар	1,4	2,1										
	итого												
391/392	<b>Чай с сахаром</b>	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	-	-
	Чай	0,45	0,5										
	Сахар	7	10										
	вода	150	180										
	<b>Итого</b>			7,72	15,13	6,41	11,38	20,09	34,78	176,7	313,1	0,71	0,3
	<b>Итого за день</b>			44,02	60,48	30,45	38,68	147,92	181,17	1047,4	1328,3	14,36	17,54
<b>3 день</b>													
	<b>Завтрак</b>												
93	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>	150	200	4,53	6,04	4,20	5,60	13,68	18,25	110,7	147,6	0,68	0,9
	Молоко	105	140										
	Вода	45	60										
	Лапша домашняя (вермшель, фигурные изделия, макаронны)	12	16										
	Сахар	1,2	1,6										

	Масло сливочное	1,5	2										
391/392	<b>Чай с сахаром</b>	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	-	-
	Чай	0,45	0,5										
	Сахар	7	10										
	вода	150	180										
1	<b>Бутерброд с маслом</b>	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	-	-
	хлеб	30	30										
	Масло сливочное	10	10										
	<b>Итого</b>			7,02	8,55	11,76	13,17	35,29	42,86	274,7	323,6	0,68	0,9
	<b>Завтрак 2</b>												
368	<b>Яблоко</b>	75	100	0,30	0,40	0,30	0,40	7,35	9,80	33	44	10,0	10,0
	<b>Обед</b>												
80	<b>Суп картофельный с крупой м/б</b>	200	250	2,02	2,53	2,24	2,80	13,60	17,0	82,6	103,2	6,6	8,2
	Картофель	80	100										
	Крупа перловая	4	5										
	Морковь	10	12,5										
	Лук репчатый	10	12										
	Масло растительное	2	2,5										
	бульон	140	175										
	соль	0,16	0,2										
	Зелень сухая	0,5	0,5										
	Лавровый лист	0,02	0,02										
315	<b>Рис отварной</b>	120/5	150/5	3,841	4,6	2,560	3,05	27,893	33,31	149,330	178,55	-	-
	Рис	42,8	53,5										
	Масло сливочное	5	5										
	вода	136	163										
278	<b>Бефстроганов из отварного мяса</b>	60	80	15,51	26,68	12,43	16,57	3,29	4,38	187,0	249,0	0,01	0,01
	говядина	132	175										
354	<b>Соус сметанный</b>	60	80										
	Сметана	15	20										

	Мука	4,5	6,0										
	Отвар	45	60										
	соль	0,5	0,6										
372	<b>Компот из свежих яблок</b>	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,85	21,49	73,2	87,84	1,2	1,7
	Сахар	15	18										
	яблоки	34,0	41										
	вода	129,0	155,0										
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	50	1,8	2,37	0,65	0,3	11,5	14,49	56	71,0	-	-
148	<b>Хлеб ржаной</b>	40	60	1,98	1,98	0,36	0,36	10,02	10,02	52	52	-	-
	<b>итого</b>			25,57	38,7	18,66	23,62	91,50	110,49	633,13	785,59	17,81	19,91
	<b>Полдник</b>												
т/у	<b>Молоко обоготенное йодкозином 3,2%</b>	150	180	4,2	5,04	4,8	5,7	7,05	8,46	97,5	117,0	-	-
354	<b>Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом</b>	60	80	-	--	0,05	0,07	10,2	13,6	41,58	55,44	0,5	0,7
	мука	31,4	42,3										
	Сахар	1,6	2,24										
	Масло сливочное	1,4	1,9										
	меланж	1,6	2,24										
	соль	0,49	0,66										
	Дрожжи сухие	0,3	0,41										
	вода	12,6	17,0										
	Мука на подпыл	1,47	1,98										
	Масло растительное	0,21	0,28										
	повидло	63	63										
	<b>Итого</b>			1,05	1,26	0,35	0,43	27,12	34,12	116,58	145,44	11,6	14,02
	<b>Итого за день</b>			33,64	48,51	30,77	37,22	153,91	187,47	1024,41	1254,63	30,09	34,83
	<b>4 день</b>												
171	<b>Каша молочная «Ассорти» ( из смеси</b>	150/10	200/10	4,7	6,02	6,01	8,0	22,05	29,4	161	214	2,51	3,3



	<b>круп)</b>												
	пшено	8	10										
	Рис	8	10										
	гречка	8	10										
	Молоко 2,5%	84	112										
	Масло сливочное	4	5										
	сахар	4	5										
	вода	36	48										
391/394	<b>Чай сладкий</b>	150	180	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77	89	1,19	1,20
	Чай	0,45	0,5										
	Сахар	7	10										
	вода	150	180										
3	<b>Бутерброд с маслом</b>	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	-	-
	Батон	30	30										
	Масло сливочное	10	10										
	<b>итого</b>			9,8	11,14	15,89	17,89	47,98	58,33	297,4	381,6	3,7	4,5
	Обед												
85	<b>Суп картофельный с клецками</b>	200	250	1,7	1,8	1,8	2,0	12,8	13,6	71,98	89,91	0,03	0,03
	Картофель	53	66										
	морковь	10	12,5										
	Лук репчатый	10	12,5										
	Масло растительное	2	3										
	Вода или бульон	150	187,5										
<b>124</b>	<b>Клецки мучные</b>	<b>20</b>	<b>30</b>										
	Масло сливочное	0,7	1,0										
	яйцо	1,7	2,6										
	Вода	150	187,5										
	Мука пшеничная	8	10										
35/8	<b>Суфле из печени</b>	60/20	80/30	3,38	8,26	2,1	11,62	7,69	15,3	97,53	156,3	19,07	25,21
	Молоко 2,5%	19	25										
	Масло растительное	3	4,5										

	Лук репчатый	6	8										
	Печень говяжья	76	90										
	Мука пшеничная	4,5	6										
	Масло сливочное	0,8	1										
	Яйцо 1с	4	5,2										
352	<b>Соус молочный для запекания</b>	20	30	0,53	0,72	1,8	2,48	2,0	2,7	26,6	36,0		
	Молоко	10	13,5										
	Масло сливочное	2,2	3										
	Мука пшеничная	2,2	3										
	вода	10	13,5										
	соль	0,16	0,22										
313	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	120	150	6,87	8,6	4,8	6,1	30,9	38,6	195	243	-	-
	Крупа гречневая	30	40										
	масло сливочное	5	5										
	вода	96	120										
	соль	0,15	0,2										
382	<b>Кисель из сока</b>	150	180	0,42	0,51	0,045	0,054	22,65	27,17	92,7	111,2	8,2	0,9
	сок	45	54										
	сахар	18	22										
	крахмал	7,5	9										
	вода	105	126										
147	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	50	1,8	2,37	0,65	0,3	11,5	14,49	56	71,0	-	-
148	<b>Хлеб ржаной</b>	40	60	1,98	1,98	0,36	0,36	10,02	10,02	52	52	-	-
	<b>Итого</b>			16,68	24,24	11,56	22,91	97,56	121,88	591,81	759,41	27,3	36,14
	<b>Полдник</b>												
231	<b>Макаронные отварные сладкие</b>	150	200	9,29	11,17	10,01	10,28	22,71	31,78	218	264	0,14	0,14
	макаронные	44	61,2										
	вода	264	367										
	соль	1,3	1,8										
	Масло сливочное	5	5										

401	<b>снежок</b>	150	180	4,5	5,4	5,4	6,48	7,20	8,64	94	112,5	1,03	1,25
	<b>Итого</b>			23,62	28,56	18,57	22,55	20,03	24,51	358,2	437,88	0,25	0,26
	<b>Итого за день</b>			<b>49,15</b>	<b>63,74</b>	<b>39,05</b>	<b>56,67</b>	<b>161,23</b>	<b>205,16</b>	<b>1247,41</b>	<b>1578,89</b>	31,25	40,9
	<b>5 день</b>												
168	<b>Каша пшеничная вязкая, молочная с сахаром и маслом</b>	155/5	205/5	3,3	4,39	4,06	4,20	26,13	33,19	154	188	-	-
	Крупа пшеничная	15	20										
	Масло сливочное	5	5										
	Сахар	5	5										
	Молоко	86	115										
	вода	37	49										
397	<b>Какао с молоком</b>	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,20	1,43
	Какао -порошок	2	2										
	сахар	8	10										
	молоко	92	110										
	вода	65	80										
3	<b>Бутерброд с маслом</b>	45	60	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139,0	180,0	0,07	0,09
	Масло сливочное	10	10										
	хлеб	30	30										
	итого			11,18	14,34	16,38	15,84	53,65	68,4	382	475	1,27	1,52
	<b>Завтрак 2</b>												
399	<b>Сок натуральный</b>	150	180	1,05	1,26	0,30	0,36	17,10	20,52	75,	90	11,10	13,32
	<b>обед</b>												
67	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b>	200/ 10	250// 10	1,30	1,74	3,90	4,86	6,78	8,48	79,8	99,8	14,77	18,46
	Картофель	32	40										
	Капуста	50	63										
	Морковь	13	16										
	Лук репчатый	10	12,5										
	Томат-пюре	2	2,5										

	Масло растительное	4	5										
	Бульон или вода	160	200										
	Сметана	12	12	0,26	0,26	0,15	0,15	0,36	0,36	16,2	16,2		
	соль	0,1	0,13										
268	<b>Суфле рыбное</b>	60/	80	9,54	12,61	5,31	7,32	2,44	3,29	96	129	0,11	0,19
	Филе рыбы хека	58	79										
	яйцо	8	10										
	Масло растительное	2	3										
	Масло сливочное	5	5										
	соль	0,3	0,4										
352	<b>Соус молочный для запекания рыбы</b>	20	27	0,53	0,72	1,8	2,48	2,0	2,7	26,6	36,0	0,65	0,08
	Молоко	10	13,5										
	Масло сливочное	2,2	3										
	Мука пшеничная	2,2	3										
	вода	10	13,5										
	соль	0,16	0,22										
125	<b>Картофель отварной</b>	100/5	150/5	2,05	3,05	3,96	4,17	16,12	24,08	108	146	14,70	21,98
	картофель	140	210										
	Масло сливочное	5	5										
	соль	1,0	1,5										
	вода	98	147										
376	<b>Компот из с/ф</b>	150	180	0,33	0,39	0,015	0,018	20,82	24,99	84,75	101,7	0,3	0,36
	Фрукты сухие	30	36										
	Вода	152,2	182,7										
	сахар	12,0	14,0										
148	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	50	1,8	2,37	0,65	0,3	11,5	14,49	56	71,0	-	-
148	<b>Хлеб ржаной</b>	40	60	1,98	1,98	0,36	0,36	10,02	10,02	52	52	-	-
	<b>итого</b>			18,84	24,38	16,45	20,02	87,14	108,93	594,35	741,7	41,6	54,39
	<b>Полдник</b>												
215	<b>Омлет натуральный</b>	60	80	5,73	7,52	11,04	13,46	1,10	1,51	127	157	0,10	0,15
	яйцо	46	60										

	молоко	16	23										
	Масло сливочное	3	4										
	Масло сливочное на полив	5	5										
	соль	0,3	0,5										
148	<b>Хлеб ржаной</b>	20	30	0,99	0,99	0,18	0,18	5,01	5,01	<b>26</b>	<b>26</b>	-	-
т/у	<b>Молоко обогащенное йодкозином 3,2%</b>	150	180	4,2	5,04	4,8	5,7	7,05	8,46	<b>97,5</b>	<b>117,0</b>	-	-
	<b>Итого</b>			6,1	7,6	17,2	22,98	38,0	50,04	244,0	322,5	1,03	1,25
	<b>Итого за день</b>			<b>36,12</b>	<b>46,32</b>	<b>50,03</b>	<b>58,84</b>	<b>178,79</b>	<b>227,37</b>	<b>1220,35</b>	<b>1539,2</b>	<b>43,9</b>	<b>57,16</b>

**6 день**

	<b>Завтрак</b>												
185	<b>Каша молочная жидкая манная с маслом и сахаром</b>	155/5	205/5	2,40	3,18	3,82	3,89	21,04	26,38	<b>128</b>	<b>153</b>	-	-
	молоко	82	108										
	масло слив	5	5										
	сахар	5	5										
	вода	40	53										
	манка	12	16										
	соль	0,2	0,3										
391/392	<b>Чай с сахаром</b>	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	<b>28</b>	<b>40</b>		
	Чай	0,45	0,5										
	Сахар	7	10										
	вода	150	180										
1	<b>Бутерброд с маслом</b>	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	<b>136</b>	<b>136</b>		
	хлеб	30	30										
	Масло сливочное	10	10										
	<b>ИТОГО</b>			4,89	5,69	11,38	11,46	42,65	50,99	<b>292</b>	<b>329</b>	0,02	0,24
	<b>Завтрак 2</b>												

368	<b>Яблоко</b>	75	100	0,30	0,40	0,30	0,40	7,35	9,80	33	44	10,0	10,0
	<b>Обед</b>												
86	<b>Суп –лапша домашняя</b>	200	250	1,77	2,2	4,05	5,06	9,5	11,9	81,8	102,25	0,4	0,5
	лук	9,6	12										
	Картофель	32	40										
	Масло растительное	4,0	5										
	Бульон мясной	190	227										
118	<b>Лапша домашняя</b>	16	20	7,17	10,36	2,38	3,14	36,58	48,77	198,6	264,88	0	0
	Мука пшеничная	14	17,5										
	Мука на подпыл	1,0	1,2										
	яйцо	4	5										
	вода	20	35										
	соль	0,2	0,3										
304	<b>Плов из птицы</b>	160	210	16,0	21,47	14,78	19,69	26,76	35,69	304,0	406,0	0,41	1,01
	птица	100	140										
	Масло сливочное	6	8										
	морковь	16	16										
	лук	8	11										
	Томат-пюре		7										
	Крупа рисовая	35	46										
	вода	120	158										
	соль	0,2	0,3										
372	<b>Компот из свежих яблок</b>	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,85	21,49	73,2	87,84	1,2	1,7
	Сахар	15	18										
	яблоки	34,0	41										
	вода	129,0	155,0										
148	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	50	1,8	2,37	0,65	0,3	11,5	14,49	56	71,0		
148	<b>Хлеб ржаной</b>	40	60	1,98	1,98	0,36	0,36	10,02	10,02	52	52		
	<b>итого</b>			29,14	38,92	22,64	29,09	119,56	152,16	798,6	1027,97	12,01	13,21
	<b>полдник</b>												
229/230	<b>Вареники ленивые</b>	100/2	120/30	16,74	20,08	8,22	9,86	16,37	19,64	206	247,2	0,19	0,19

	<b>отварные с молочным соусом</b>	0											
	творог	84	100										
	Мука	11,5	14										
	яйцо	6	8										
	сахар	6	8										
	соль	0,25	0,3										
351	<b>Соус молочный сладкий</b>	20	30	0,38	0,58	0,9	1,3	2,6	3,9	20,3	30,45	0,06	0,09
	молоко	10	15										
	Масло сливочное	0,9	1,3										
	Мука пшеничная	0,9	1,3										
	Вода питьевая	10	15										
	Сахар	1,6	2,4										
	<b>Молоко йодированное</b>	150	180	4,2	5,04	4,8	5,7	7,05	8,46	97,5	117,0		
	<b>Итого</b>			21,32	25,7	13,92	16,86	26,02	32,10	323,8	394,65	0,25	0,28
	<b>Итого за день</b>			55,35	70,31	47,94	57,41	188,23	235,25	1414,4	1751,62	12,28	13,73
	<b>7 день</b>												
	<b>Завтрак</b>												
185	<b>Каша «Геркулес» жидкая молочная</b>	155/5	205//5	2,85	3,79	5,01	5,48	19,23	23,97	133,0	160,0	14,0	18,0
	Хлопья овсяные «Геркулес»	17	22										
	Молоко	86	115										
	Масло сливочное	5	5										
	Сахар	5	5										
	вода	37	49										
	соль	1,0	1,3										
397	<b>Какао с молоком</b>	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,20	1,43
	Какао -порошок	2	2										
	сахар	8	10										

	молоко	92	110										
	вода	65	80										
3	<b>Бутерброд с маслом</b>	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	-	-
	Батон	30	30										
	Масло сливочное	10	10										
	<b>итого</b>			6,58	8,33	8,39	9,66	47,69	63,04	292,8	373,2	15,2	19,43
	<b>Обед</b>												
78	<b>Суп вегетарианский со сметаной</b>	200	250	1,3	1,6	4,47	5,59	7,3	9,1	74,8	93,5	7,4	9,3
	Картофель	53,4	66,7										
	Морковь	13	16										
	Томат	14	17										
	Лук	4,8	6										
	Петрушка	2,8	3,5										
	Масло сливочное	2	2,5										
	Сметана	8	10										
	Вода питьевая	150	187,5										
291	<b>Запеканка картофельная с печенью</b>	120	160	11,69	15,31	5,39	7,32	27,09	36,01	204	271	4,29	5,57
	Печень говяжья	38	50										
	Масло сливочное	4	7										
	Картофель	153	204										
	Лук репчатый	10	13										
	Сухари	2	3										
	соль	0,3	0,4										
354	<b>Соус сметанный</b>	15	30	0,21	0,42	0,74	1,48	0,88	1,76	11,11	22,22		
	Сметана	4	8										
	Мука пшеничная	1,1	2,2										
	Вода или отвар	11,2	22,2										
	соль	0,1	0,2										
376	<b>Компот из с/ф</b>	150	180	0,33	0,39	0,015	0,018	20,82	24,99	84,75	101,7	0,3	0,36
	Фрукты сухие	30	36										



	Вода	152,2	182,7										
	сахар	12,0	14,0										
148	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	50	1,8	2,37	0,65	0,3	11,5	14,49	56	71,0		
148	<b>Хлеб ржаной</b>	40	60	1,98	1,98	0,36	0,36	10,02	10,02	52	52		
	<b>итого</b>			22,08	28,05	13,88	17,88	81,77	101,6	547,6	692,67	11,79	15,03
	<b>Полдник</b>												
т/у	<b>Молоко обоготненное йодкозином 3,2%</b>	150	180	4,2	5,04	4,8	5,7	7,05	8,46	97,5	117,0	-	-
354	<b>Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом</b>	60	80	-	--	0,05	0,07	10,2	13,6	41,58	55,44	0,5	0,7
	мука	31,4	42,3										
	Сахар	1,6	2,24										
	Масло сливочное	1,4	1,9										
	меланж	1,6	2,24										
	соль	0,49	0,66										
	Дрожжи сухие	0,3	0,41										
	вода	12,6	17,0										
	Мука на подпыл	1,47	1,98										
	Масло растительное	0,21	0,28										
	повидло	63	63										
	<b>Итого</b>			1,05	1,26	0,35	0,43	27,12	34,12	116,5	145,44	11,6	14,02
	<b>Итого за день</b>			34,72	42,96	25,99	31,35	171,2	215,1	1069,6	1326,87	27,11	34,8
	<b>8 день</b>												
	<b>Завтрак</b>												
168	<b>Каша молочная гречневая с маслом и сахаром</b>	160	210	4,67	6,21	4,86	5,28	25,83	32,79	166,0	203,0	-	-
	Крупа гречневая	19	25										
	молоко	65	85										

	вода	13	20										
	Масло сливочное	5	5										
	сахар	5	5										
	соль	0,06	0,08										
395	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	150	180	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,0	91,0	0,98	1,17
	Кофейный напиток	2	3										
	сахар	7	10										
	молоко	75	90										
	вода	90	108										
3	<b>Бутерброд с маслом</b>	45	60	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139,0	180,0	0,07	0,11
	Масло сливочное	5	5										
	хлеб	30	40										
	<b>итого</b>			<b>11,74</b>	<b>15,74</b>	<b>13,74</b>	<b>16,14</b>	<b>51,02</b>	<b>66,51</b>	<b>376,0</b>	<b>474,0</b>	<b>1,05</b>	<b>1,28</b>
	<b>Завтрак 2</b>												
<b>368</b>	<b>Яблоко</b>	75	100	0,30	0,40	0,30	0,40	7,35	9,80	33	44	10,0	10,0
	Обед												
57	<b>Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	200/10	250/10	1,45	1,81	3,92	4,91	10,19	12,74	82	105,5	8,2	10,2
	свекла	40	55										
	капуста	20	25										
	картофель	22	28										
	Морковь	13	16										
	Лук репчатый	10	12										
	томат	6	7,5										
	Масло растительное	4	5										
	сахар	2	2,5										
	бульон	160	200										
	сметана	11	11	0,26	0,26	0,15	0,15	0,36	0,36	16,2	16,2		
	соль	0,16	0,2										
	Зелень сухая	0,5	0,5										

	Лавровый лист	0,02	0,02										
282	<b>Котлета из говядины</b>	60,5	80,5	9,32	12,44	7,07	9,24	9,64	12,56	139	183	0,09	0,12
	Говядина (котлетное мясо)	60	80										
	Хлеб пшеничный	11	14										
	Молоко или вода	14	19										
	сухари	6	8										
	Масло сливочное	4	5										
	Масло сливочное на полив	5	5	0,04	0,04	3,63	3,63	0,065	0,065	33,05	33,05		
	соль	0,3	0,4										
204	<b>Макаронны отварные</b>	120	150	3,9	4,8	4,3	5,3	30,89	38,43	169,17	209,98	-	-
	Макаронны	41	51										
	Масло сливочное	5	6										
382	<b>Кисель из сока</b>	150	180	0,42	0,51	0,045	0,054	22,65	27,17	92,7	111,2	8,2	0,9
	сок	45	54										
	сахар	18	22										
	крахмал	7,5	9										
	вода	105	126										
148	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	50	1,8	2,37	0,65	0,3	11,5	14,49	56	71,0		
148	<b>Хлеб ржаной</b>	40	60	1,98	1,98	0,36	0,36	10,02	10,02	52	52		
	<b>Итого</b>			19,47	24,61	20,43	24,34	102,67	125,64	673,12	825,93	26,49	29,32
	<b>Полдник</b>												
469	<b>Булочка домашняя</b>	60	80	4,36	5,82	7,52	10,02	32,35	43,14	214,8	286,4	-	-
	Мука пшеничная	17,2	23,2										
	Сахар	8,5	11,4										
	Масло сливочное	4	5										
	соль	0,4	0,5										
	Дрожжи	0,2	0,3										
	вода	17,2	22,9										
	Масло растительное	3	5										

	яйцо	0,3	0,4										
401	<b>Снежок</b>	150	180	4,3	5,22	3,75	4,5	6,30	7,56	76	92	0,45	0,54
	<b>Итого</b>			8,66	11,04	11,27	14,52	38,65	50,70	290,8	378,4	0,45	0,54
	<b>Итого за день</b>			<b>39,87</b>	<b>51,39</b>	<b>57,69</b>	<b>70,21</b>	<b>192,34</b>	<b>242,85</b>	<b>1339,92</b>	<b>1678,33</b>	<b>27,99</b>	<b>31,14</b>
	<b>9 день</b>												
	<b>Завтрак</b>												
174	<b>Каша молочная «Дружба»</b>	150	200	10,22	13,94	11,11	14,65	50,76	69,89	331,19	449,44	1,5	2,02
	пшено	8	11										
	рис	11	15										
	Молоко2,5%	120	160										
	Масло сливочное	4	5										
	сахар	4	5										
	соль												
397	<b>Какао с молоком</b>	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89	107	1,20	1,43
	Какао -порошок	2	2										
	сахар	8	10										
	молоко	92	110										
	вода	65	80										
3	<b>Бутерброд с маслом</b>	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	-	-
	Батон	30	30										
	Масло сливочное	10	10										
	<b>Итого</b>			<b>15,17</b>	<b>19,98</b>	<b>14,48</b>	<b>18,14</b>	<b>75,22</b>	<b>100,2</b>	<b>476,19</b>	<b>627,44</b>	<b>4,5</b>	<b>3,45</b>
	<b>Завтрак 2</b>												
401	<b>снежок</b>	150	180	4,5	5,4	5,4	6,48	7,20	8,64	94	112,5	1,03	1,25
	<b>Обед</b>												
5	<b>Икра кабачковая</b>	30	50	0,57	3,95	2,67	4,45	2,31	3,85	35,7	59,5	2,1	3,5
	Икра кабачковая	31,6	52,7										
78	<b>Суп вегетарианский со сметаной</b>	200	250	1,3	1,6	4,47	5,59	7,3	9,1	74,8	93,5	7,4	9,3
	Картофель	53,4	66,7										

	Морковь	13	16										
	Томат	14	17										
	Лук	4,8	6										
	Петрушка	2,8	3,5										
	Масло сливочное	2	2,5										
	Сметана	8	10										
	Вода питьевая	150	187,5										
313	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	120	150	6,87	8,6	4,8	6,1	30,9	38,6	195	243	-	-
	Крупа гречневая	30	40										
	масло сливочное	5	5										
	вода	96	120										
	соль	0,15	0,2										
268	<b>Суфле рыбное</b>	60/	80	9,54	12,61	5,31	7,32	2,44	3,29	96	129	0,11	0,19
	Филе рыбы хека	58	79										
	яйцо	8	10										
	Масло растительное	2	3										
	Масло сливочное	5	5										
	соль	0,3	0,4										
352	<b>Соус молочный для запекания рыбы</b>	20	27	0,53	0,72	1,8	2,48	2,0	2,7	26,6	36,0	0,65	0,08
	Молоко	10	13,5										
	Масло сливочное	2,2	3										
	Мука пшеничная	2,2	3										
	вода	10	13,5										
	соль	0,16	0,22										
372	<b>Компот из свежих яблок</b>	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,85	21,49	73,2	87,84		
	Сахар	15	18										
	яблоки	34,0	41										
	вода	129,0	155,0										
148	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	50	1,8	2,37	0,65	0,3	11,5	14,49	56	71,0		
148	<b>Хлеб ржаной</b>	40	60	1,98	1,98	0,36	0,36	10,02	10,02	52	52		

	итого			27,21	37,37	25,58	33,22	91,51	112,18	703,3	884,34	11,29	14,32
	<b>Полдник</b>												
236	<b>Пудинг из творога с рисом (запеченный)</b>	50	100	7,57	15,14	5,36	10,76	12,17	24,33	127	255	0,10	0,19
	творог	38	76										
	Крупа рисовая	7	14										
	яйцо	3	6										
	сахар	4	7										
	Масло сливочное	1	3										
117	<b>Соус сметанный сладкий</b>	20	30	0,73	1,09	1,10	1,65	1,58	2,37	26,7	40,08	-	-
	сметана	4,6	7										
	мука	2	3										
	молоко	14	21										
	сахар	1,4	2,1										
<b>399</b>	<b>Сок натуральный</b>	150	180	1,05	1,26	0,30	0,36	17,10	20,52	75,	90	11,10	13,32
	Итого			9,35	17,49	6,76	12,77	30,85	47,22	228,7	385,08	11,2	13,51
	<b>Итого за день</b>			51,73	74,84	46,82	64,13	197,59	259,6	1408,19	1896,86	26,99	31,28
	<b>10 день</b>												
	<b>Завтрак</b>												
185	<b>Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром</b>	155/5	205/5	3,31	4,40	3,95	4,06	25,20	31,93	150	182	-	-
	Молоко	88	118										
	Вода	38	50										
	Крупа пшеничная	15	20										
	Сахар	5	5										
	Соль	0,2	0,3										
	Масло сливочное	5	5										
391/392	<b>Чай с сахаром</b>	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,24

	Чай	0,45	0,5										
	Сахар	7	10										
	вода	150	180										
3	<b>Бутерброд с маслом</b>	40	40	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	-	-
	Батон	30	30										
	Масло сливочное	10	10										
	<b>Итого</b>			5,05	7,06	8,66	11,18	14,09	60,42	238	312	0,12	0,15
	<b>Обед</b>												
83	<b>Суп картофельный</b>	200	250	5,30	6,63	4,14	5,18	12,36	15,45	108	135	0,89	11,2
	Картофель	106	133										
	Морковь	10	12,5										
	Лук репчатый	10	12										
	Томат-пюре	2	2,5										
	Масло растительное	2	2,5										
	Бульон или вода	140	175										
	соль	0,1	0,12										
	Зелень	0,5	0,5										
	Лавровый лист	0,02	0,02										
304	<b>Плов из птицы</b>	160	210	16,0	21,47	14,78	19,69	26,76	35,69	304,0	406,0	0,41	1,01
	птица	100	140										
	Масло сливочное	6	8										
	морковь	16	16										
	лук	8	11										
	Томат-пюре		7										
	Крупа рисовая	35	46										
	вода	120	158										
	соль	0,2	0,3										
382	<b>Кисель из сока</b>	150	180	0,42	0,51	0,045	0,054	22,65	27,17	92,7	111,2	8,2	0,9
	сок	45	54										
	сахар	18	22										
	крахмал	7,5	9										
	вода	105	126										
148	<b>Хлеб пшеничный</b>	30	50	1,8	2,37	0,65	0,3	11,5	14,49	56	71,0		

148	<b>Хлеб ржаной</b>	40	60	1,98	1,98	0,36	0,36	10,02	10,02	52	52		
	<b>Итого</b>			20,78	27,69	20,64	28,0	84,79	105,53	551,0	733,91	21,59	45,1
	<b>Полдник</b>												
354	<b>Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом</b>	60	80	-	--	0,05	0,07	10,2	13,6	41,58	55,44	0,5	0,7
	мука	31,4	42,3										
	Сахар	1,6	2,24										
	Масло сливочное	1,4	1,9										
	меланж	1,6	2,24										
	соль	0,49	0,66										
	Дрожжи сухие	0,3	0,41										
	вода	12,6	17,0										
	Мука на подпыл	1,47	1,98										
	Масло растительное	0,21	0,28										
	повидло	63	63										
401	<b>Снежок</b>	180	200	4,5	5,4	5,4	6,48	7,20	8,64	94	112,5	1,03	1,25
	<b>Итого</b>			8,6	11,55	7,7	9,93	21,0	24,44	148,0	193,5	1,43	1,4
	<b>Итого за день</b>			34,43	46,3	37,0	49,11	119,88	190,39	937,0	1239,41	23,14	46,65