

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Мятлевский детский сад» муниципального района Износковский район.



УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МКДОУ  
«Мятлевский детский сад»  
Гуменева И.И.  
Приказ № 48/ 02 от 27.11.2022г

Циклическое десятидневное меню (зима- весна)  
для питания детей в возрасте от 1,6 до 3 лет и с 3  
до 7 лет, посещающих с 10,5 часовым  
пребыванием МКДОУ «Мятлевский детский  
сад», в соответствии с физиологическими  
нормами потребления продуктов питания

**Примерное 10-дневное меню  
для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет**

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	возраст			возраст	
<b>ДЕНЬ 1</b>	<b>1.5—3</b>	<b>3—7</b>	<b>ДЕНЬ 2</b>	<b>1.5—3</b>	<b>3—7</b>
Яблоко	130	130	Груша	115	115
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Каша манная молочная	150	200	Каша гречневая молочная	150	200
Кофейный напиток	150	200	Какао на молоке	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	/7	/10	Хлеб пшеничный с маслом	/7	/10
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Суп гороховый с гречками на м/б	200/10	250/15	Салат из моркови	35	60
Картофельная запеканка с отварным мясом и сметанной подливой	230/20	240/30	Щи со сметаной	200/7	250/10
Огурец свежий	35	35	Ежики в томатно-сметанном соусе со свеклой тушеной	—	85/50/50
Компот из сухофруктов	160	200	Ежики в сметанном соусе со свеклой тушеной	65/50/40	—
			Компот из кураги	150	200
Хлеб ржаной			Хлеб ржаной		
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
Печенье	25	30	Кефир с сахаром	150	200
Молоко	150		Хлеб пшеничный		
Чай с сахаром и молоком		200			

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 3	возраст		ДЕНЬ 4	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Мандарин	100	100	Банан	95	95
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Каша пшеничная молочная	150	200	Салат из моркови	45	60
Кофейный напиток	150	200	Каша геркулесовая молочная	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	/7	/10	Какао на молоке Чай с сахаром и молоком	150	200
<b>Обед</b>			Хлеб пшеничный с маслом и сыром	/7/7,5	/10/12,5
Суп рисовый молочный	200	-	<b>Обед</b>		
Суп рыбный «лосось»	-	250	Сельдь с луком		33
Гуляш из отв. мяса в сметанном соусе	60	-	Суп крестьянский со сметаной	200/7	250/10
Гуляш в томатно-сметанном соусе	-	90	Суфле из печени со сметанным соусом	80/15	100/30
Вермишель	110	126	Картофельное пюре	170	180
Огурец свежий	37	37	Компот из сухофруктов	150	200
Сок	150	200	Хлеб ржаной		
Хлеб ржаной	90	100			
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
Вафли	25	30	Хлеб пшеничный	-	-
Кефир с сахаром Чай с сахаром и молоком	150	200	Кефир с сахаром	150	

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 5	возраст		ДЕНЬ 6	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Мандарин	90	90	Яблоко	115	115
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Пудинг творожный со сгущ.мол. Омлет	80/20	80	Каша пшеничная молочная	150	200
Какао на молоке	150	200	Кофейный напиток	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	/7	/10	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	/7/7,5	/10/12,5
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Салат из свежих овощей	45	60			
Суп вермишелевый на курином бульоне	200	205	Рассольник со сметаной	200/7	250/10
Куры отварные	68	68	Шницель мясной	70	80
Морковно-картофельное пюре	160	220	Овощи тушеные	150	180
Сок	150	200	Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб ржаной			Хлеб ржаной		
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
Зефир (пастила)	25	35	Кефир с сахаром	150	200
Молоко Отвар из шиповника	150	200	Хлеб пшеничный		

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
	возраст			Возраст	
ДЕНЬ 7	1.5—3	3—7	ДЕНЬ 8	1.5—3	3—7
Груша	135	135	Апельсин	80	80
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Пудинг творожно-манный со сгущ. молоком с джемом	120/20	150/10	Вермишель молочная	150	200
Какао на молоке Чай с сахаром и молоком	150	200	Кофейный напиток	150	200
Хлеб пшеничный с маслом	/7	/10	Хлеб пшеничный с маслом	/7	/10
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Суп картофельный со сметаной	200	250	Свекольник со сметаной	200/7	250/10
Мясо тушеное в мол.соусе	40/20	50/25	Бефстроганов в томатно-сметанном соусе (до 3-х лет в сметанном соусе)	60/20	60/30
Капуста цветная (или белокочанная) тушеная	110	150	Каша гречневая	110	150
Компот из чернослива	150	200	Помидор свежий	35	35
Хлеб ржаной			Сок	150	200
			Хлеб ржаной		
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
Ряженка с сахаром	150	200	Пряник	25	30
Булочка сладкая	60	60	Кефир с сахаром и молоком	150	200

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 9	возраст		ДЕНЬ 10	Возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
Яблоко	120	120	Апельсин	95	95
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Омлет	80	80	Запеканка творожно-морковная сметанным соусом	150/15	190/15
Зеленый горошек отварной	24	35	Какао на молоке	150	200
Кофейный напиток	150	200			
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	/ 7/7,5	/10/12,5	Хлеб пшеничный с маслом	/ 7	/ 10
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Салат из свеклы	45	60	Помидор свежий	35	35
Бульон куриный с гречками	200/15	250/15	Борщ с мясом и сметаной	200/22/ 7	250/22/10
Суфле куриное	85	85	Котлета рыбная	70	75
Рис отварной с томатной подливой (для детей 3-7 лет)	80	110	Картофельное пюре	170	180
Компот из лимона	150	200	Компот из сухофруктов	150	200
Хлеб ржаной			Хлеб ржаной		
<b>Полдник</b>			<b>Полдник</b>		
Чай с сахаром и молоком	150	200	Молоко	150	200
Молоко					
Булочка с джемом	60	60	Плюшка	65	65

Меню-раскладка и № технологических примерному  
10-дневному меню для детей от 1,5 до 3 лет.

**ДЕНЬ 1**

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	150	130	130	0,52	0	13,5	58,5
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша пшеничная молочная № 72</b>			150	5,26	6,07	21,29	159,75
крупа пшеничная	19	19					
Молоко	113	113					
масло сливочное	5	5					
Сахар	5	5					
<b>Чай с сахаром №167</b>			180/10	0,06	0,02	9,99	40
Чай	0,3	0,3					
Сахар	10	10					
<b>Бутерброд с маслом № 2</b>			30/10	2,28	0,27	14,91	67,8
масло сливочное	10	10					
<b>ОБЕД</b>							
<b>Щи из свежей капусты на курином мясе (№17)</b>			150	6,0	3,10	21,6	120,0
капуста	40	25					
Морковь	10	8					
Картофель	30	25					
лук репчатый	8	7					
масло растительное	5	5					
Курица/ бульон	40/120	40/120					
Томатная паста	1,5	1,5					
<b>Плов с мясом (№60)</b>			150	17,8	13,7	27,32	304,0
мясо	60	60					
рис	30	30					
лук репчатый	12	10					
морковь	12	10					
Растительное масло	5	5					

<b>Компот из сухофруктов ( №55)</b>			180	0,43	0	21,42	81,0
сухофрукты	12	12					
сахар	12	12					
Хлеб пшеничный, ржаной № 1	25/25		25/25	2,45	7,55	14,62	136
<b>ПОЛДНИК</b>							
Печенье			25	2,0	6,0	15,2	123,3
Кисель (№ 43)	150	150	150	0	0	7,2	36
За весь день:							
Хлеб ржаной			25	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			55	4,62	1,8	29,8	157,2
Йогурт ( № 100)	83,3	83,3		2,3	2.1	3,8	47,1

## ДЕНЬ 2

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Груша	130	115	115	0,46	0	11,0	48,3
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Каша рисовая молочная (№ 24)</i>			150	7,3	6,6	38,75	160,5
крупа рисовая	20	20					
молоко	120	120					
масло сливочное	7,5	7,5					
сахар	4	4					
<i>Какао на молоке (№47)</i>			150	3,67	3,19	15,82	107,0
какао	2	2					
сахар	8	8					
Молоко	92	92					
Вода	65	65					
<i>Хлеб пшеничный с сыром №266</i>			30/10	3,14	6,75	7,42	103,25
сыр	10	10					
<b>ОБЕД</b>							
<i>Салат (№1)</i>			65	0,54	0,003	0,988	26,97
Зеленый горошек	50	45					
Огурец соленый	20	16					
лук	5	4					
масло растительное	40	30					
<i>Суп гороховый (№57)</i>			150	5,33	0,42	12,09	100,2
Мясо	30	30					
морковь	10	8					
картофель	70	50					
лук репчатый	5	4					
масло растительное	3	3					
горох	20	20					
гренки	7	7					
<i>Ежики мясные (№ 64)</i>			60	7,63	11,87	9,08	173,64
мясо говядины	51,85	37,4					
крупа рисовая	5,1	5,1					
лук репчатый	20,83	17,85					
вода	5,95	5,95					
масло сливочное	3,4/	3,4/					
мука пшеничная	4,25	4,25					

<b>Картофельное пюре (№39)</b>			130	2,9	45,88	17,65	131,15
картофель	150	120					
Масло сливочное	3	3					
молоко	5	5					

Сухофрукты (№ 55)	12	12	180	0,43	0	21,42	81
сахар	12	12					
Хлеб ржаной, пшеничный № 1	25/25	25/25	25\25	2,45	7,55	14,62	136

**ПОЛДНИК**

Булочка (№ 53)			50	5,15	4,0	30,75	181,75
мука	35	35					
Сахар, соль	5/0,4	5/ 0,4					
яйцо	0,06	0,06					
молоко	30	30					
масло растительное	3	3					
масло сливочное	2	2					
дрожжи	2	2					
Чай ( №167)			180/10	0,06	0,02	9,99	40
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
вода	150	150					

ДЕНЬ 3

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
банан	130	95	95	1,45	0	19,8	84,5
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша манная молочная ( № 4/2)</b>			150	7,73	11,06	34,13	153,2
крупа манная	16	16					
молоко	130	130					
масло сливочное	2	2					
сахар	2	2					
<b>Чай с сахаром(№ 167)</b>			180	0,06	0,02	9,99	40
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
<b>Хлеб пшеничный с маслом№ 2</b>			30/10	2,36	7,49	14,71	137,50
масло сливочное	10	10					
<b>ОБЕД</b>							
<b>Борщ (№ 20)</b>			150	1,07	3,08	6,75	60,93
картофель	40	35					
Бульон /мясо	120/40	120/40					
лук репчатый	7	6					
морковь	9,45	7,5					
масло растительное	3	3					
капуста	40	35					
свекла	30	24					
томатная паста	4,5	4,5					
сахар	1,5	1,5					
<b>Котлета мясная ( № 171)</b>			60	11,1	7,4	6,3	136
мясо	69	51					
молоко	14	14					
хлеб пшеничный	11	11					
мука	4	4					
масло сливочное	4	4					
соль	1	1					
сухари	6	6					
<b>Гречка с маслом ( №25/1)</b>			100	3,0	4,27	14,6	175,33
гречка	40	40					
масло сливочное	3	3					
Компот из сухофруктов № 55 Сахар 12	12	12	180	0,43	0	21,42	81

Хлеб ржаной/ пшеничный № 1	25/25	25/25	25\25	2,45	7,55	14,62	136
<b>ПОЛДНИК</b>							
Оладьи со сгущенным молоком № 67			90	7.44	6,6	38,76	244,197
мука	50	50					
яйцо	0,25	0,25					
сахар	7	7					
дрожжи	1	1					
молоко	50	50					
соль	0,45	0,45					
масло растительное	5	5					
Молоко сгущенное	18	18					
Какао с молоком ( № 47)			150				
какао	2	2		3,67	3.19	15,82	107
молоко	92	92					
сахар	8	8					

## ДЕНЬ 4

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Банан	130	95	95	1,45	0	19,8	84,5
<b>ЗАВТРАК</b>							

<b>Каша геркулесовая молочная (№32)</b>			150	4,76	6,38	16,4	140,25
крупа «Геркулес»	15	15					
масло сливочное	2	2					
сахар	4	4					
молоко	113	113					
<b>Хлеб пшеничный с маслом №2</b>			30/10	2,36	7,49	14,71	137,5
масло сливочное	10	10					
Чай с сахаром( № 167	0,3	0,3	<b>180</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>9,99</b>	<b>40</b>
сахар	10	<b>10</b>					

<b>ОБЕД</b>							
<b>Суп рыбный ( № 18)</b>			160	8,14	2,08	13,32	120,68
картофель	80	60					
крупа рис	8	8					
лук репчатый	10	8,4					
морковь	16	12,8					
масло растительное	3	3					
консервы	32	32					
соль	0,2	0,2					
<b>Капуста тушеная с мясом ( № 58)</b>			180	9,0	7,5	7,36	255,0
капуста	190	152					
лук репчатый	11	9					
морковь	15	11					
мука	2	2					
мясо	60	55					
томатная паста	5	5					
масло растительное	6	6					
<b>Компот из сухофруктов ( № 55)</b>			180	0,43	0	21,42	81,0
сухофрукты	12	12					
сахар	12	12					
Хлеб пшеничный, ржаной № 1	25/25	25/25	25/25	2,45	7,55	14,62	136

<b>ПОЛДНИК</b>							
----------------	--	--	--	--	--	--	--

Какао с молоком (№ 47)			180	3,67	3.19	15.82	107
какао порошок	2	2					
молоко	92	92					
сахар	8	8					
Запеканка из творога ( № 30)			50	5,85	4,02	5,72	82,4
творог	46,9	46					
крупа манная	3	3					
сахар	4	4					
яйцо	1,8	5					
масло	2	2					
МОЛОКО	10	10					

## ДЕНЬ 5

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	150	150	130	0,52	0	13,5	58,5
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша молочная гречневая( №25)</b>			150	4,74	7,64	19,76	167,37
гречка	25	25					
молоко	80	80					
масло сливочное	4/4	4/4					
сахар							
<b>Чай с сахаром(№ 167)</b>			180	0,06	0,02	9,99	40
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
<b>Хлеб пшеничный с маслом№ 2</b>			30/10	2,36	7,49	14,71	137,5
масло сливочное	10	10					
<b>ОБЕД</b>							
<b>Салат морковный (№62)</b>			50	0,5	004,0	3,36	13,6
морковь	55	40					
масло	5	5					
сахар	1	1					
<b>Суп рассольник с говядиной (№ 89)</b>			160	4,2	4,5	7,9	87,3
картошка	69,23	45					
морковь	8	6					
масло сливочное	2	2					
лук репчатый	7,14	6					
огурец соленый	15	15					
мясо	20	20					
<b>Котлеты рубленые из птицы (№87)</b>			75	11,64	13,14	13,46	223,0
Мясо курицы	44	44					
Хлеб пшеничный	11	11					
молоко	16	16					
масло сливочное	2	2					
мука	6	6					
Рис отварной №123			120	2,99	4,89	30,09	180,56
Рис	43	43					
растительное масло	5	5					
Компот из сухофруктов (№ 55)	12	12	180	0,43	0	21,42	81,0
Хлеб	25/25	25/25	25/25	2,45	7,55	14,62	136

ржаной/пшеничный №1							
<b>ПОЛДНИК</b>							
Конфеты (желейные)			35	0,28	0	16,9	106,4
Вафли №602	50	50	50	0,84	0,99	23,19	106,7
Кисель из концентрированный (№ 43)	25	25	150	0,4	0,018	25,24	102,72
сахар	3	3	3				
вода	170	170					

## ДЕНЬ 6

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	130	115	115	0,46	0	11,96	51,75
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Каша пшеничная молочная (№72)</i>			150	5,26	6,07	21,29	159,75
крупа пшеничная	19	19					
молоко	113	113					
масло сливочное	4	4					
сахар	4	4					
<i>Чай с молоком (№35)</i>			150	0,12	-	12,04	48,64
чай	2	2					
сахар	15	15					
Молоко/ вода	90/60	90/60					
<i>Хлеб пшеничный с сыром №266</i>			30/10	3,14	6,75	7,42	103,25
сыр	10	10					
<b>ОБЕД</b>							
<i>Суп картофельный с клёцками (№35)</i>			160	7,85	4,43	44,88	250,75
картофель	90	60,75					
вода	200	200					
морковь	12	9,3					
лук репчатый	12	10					
курица	27	20					
масло растительное	2	2					
масло сливочное	3	3					
Яйцо	0,25	12,5					
мука	20	20					
соль	1	1					
<i>Котлеты рыбные (№33)</i>			60	7,98	4,72	3,12	87,0
рыба	100	70					
яйцо	1/8	5					
лук репчатый	10	8					
масло растительное	2	2					
<i>Макароны отварные с маслом (№26)</i>			100	25,74	3,68	139,11	692,98
макароны	35	35					
Масло сливочное	3	3					
<i>Компот из сухофруктов (55)</i>			180	0,43	0	21,42	81,0
сухофрукты	12	12					
сахар	12	12					

Хлеб ржаной, пшеничный №1	25/25	25/25	25/25	2,45	7,55	14,62	136
<b>ПОЛДНИК</b>							
Оладьи со сгущенным молоком (№67)			90	7,44	6,6	38,76	244,19
Дрожжи	1	1					
сахар	7	7					
мука	50	50					
яйцо	0,25	0,25					
соль	2	2					
масло растительное	5	5					
молоко	50	50					
Молоко сгущенное	18	18					
Кисель из концентрата ( №43)			180	0,4	0,018	25,24	102,72
кисель	25	25					
сахар	3	3					
вода	200	200					

## ДЕНЬ 7

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Груша	150	135	135	0,54	0	12,8	56,7
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша «Дружба» (№66)</b>			150	4,74	7,64	19,76	167,37
Крупа рис	7,5	7,5					
крупа пшено	7,5	7,5					
молоко	113	113					
вода	18	18					
масло сливочное	4,5	4,5					
сахар	4,5	4,5					
соль	0,375	0,375					
<b>Чай с сахаром №167</b>			180	0,06	0,02	9,99	40
чай	2	2					
сахар	7	7					
Хлеб пшеничный с маслом № 2	<b>30</b>	<b>30</b>	30/10	2,36	7,49	14,71	137,50
масло сливочное	10	10					
<b>ОБЕД</b>							
<b>Суп с макаронными изделиями на курином мясе (№22/1)</b>			150	6,3	4,7	11,9	131,3
вермишель	15	15					
морковь	15	12					
лук репчатый	15	12					
масло сливочное	4	4					
Масло растительное	2	2					
мясо	40	40					
<b>Картофельная запеканка с мясом (№59)</b>			150	25,53	24,78	18,43	475,0
мясо	60	60					
Масло сливочное	4	4					
масло растительное	4	4					
Картофель отварной	180	155					
яйцо	1/6	6,8					
молоко	60	60					
<b>Сельдь (№5)</b>			25	4,25	2,13	0	36,0
сельдь	52	25					
Компот №55	12	12	180	0,43	0	21,42	81,0
сахар	12	12					

Хлеб ржаной, пшеничный №1	25/25	25/25	25/25	2,45	7,55	14,62	136
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b>Вареники ленивые (№230)</b>			80/5	11,85	8,69	12,25	174,4
творог	64	62,4					
масло сливочное	5	5					
мука пшеничная	8,72	8,72					
сахар	4,56	4,56					
яйцо	0,09	4,56					
соль	0,16	0,16					
<b>Чай с сахаром № 167</b>			180	0,06	0,02	9,99	40
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					

## ДЕНЬ 8

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Банан	130	95	95	1,45	0	19,8	84,5
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Вермишель молочная (№22)</i>			150	6,1	5,53	20,1	154,7
Вермишель	10	10					
молоко/ вода	150/ 50	150/50					
масло сливочное	3	3					
сахар	4	4					
<i>Чай с молоком (№35)</i>			150	0,12	0	12,04	48,64
чай	2	2					
сахар	15	15					
молоко	90	90					
вода	60	60					
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>			30/10	3,14	6,75	7,42	103,25
хлеб	30	30					
сыр	10	10					
<b>ОБЕД</b>							
<i>Суп рисовый с говядиной (№22/2)</i>			200	7,18	2,94	11,76	102,26
Говядина б/к	35	35					
морковь	10	8					
картофель	90	60					
лук репчатый	10	8					
масло растительное	2	2					
Томатная паста	4,8	4,8					
вода	150	150					
рис	4,8	4,8					
<i>Гуляш из отварного мяса (№35)</i>			200	10,28	8,27	2,64	126,0
мясо курица	90	68					
лук репчатый	10	8					
морковь	12	10					
Масло сливочное	2	2					
мука	3	3					
Томатная паста	2	2					
<i>Каша гречневая (№25/1)</i>			100	3	4,27	14,6	175,33
крупа гречневая	35	35					
масло сливочное	3	3					

вода	68	68					
Салат из соленых огурцов ( № 4)			25	0,147	1,74	0,4	17,75
огурцы	26	23,5					
Масло растительное	2	2					
Компот из сухофруктов №55			180	0,43	0	21,42	81,0
сухофрукты	16	16					
сахар	7	7					
Хлеб ржаной, пшеничный	25/25	25/25	25/25	2,45	7,55	14,62	136
<b>ПОЛДНИК</b>							
Омлет на натуральном молоке ( № 29)			130	18,1	30,8	2,4	268
<b>яйцо</b>	1	1					
молоко	80	144					
масло сливочное	5	5					
Какао с молоком № 47			150	3,67	3,19	15,82	107
какао	2	2					
сахар	8	8					
молоко	92	92					
вода	65	65					

## ДЕНЬ 9

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. Цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	130	120	120	0,48	0	12,5	54,0
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша молочная манная (№ 4/2)</b>			200	5,4	5	28,6	178,0
Крупа манная	16	16					
молоко	130	130					
масло сливочное	2	2					
сахар	2	2					
соль	2	2					
вода	52	52					
<b>Чай с сахаром (№167)</b>			180/10	0,06	0,02	9,99	40,
чай	0,3	0,3					
сахар	10	10					
вода	32	32					
<b>Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№2)</b>			30/10	2,36	7,49	14,71	137,5
масло сливочное	10	10					
<b>ОБЕД</b>							
<b>Салат из свеклы (№12)</b>			50	0,71	3,04	4,18	46,95
свекла	60	47					
масло растительное	3	3					
<b>Суп картофельный с крупой (№21)</b>			200	2,18	2,84	14,29	91,5
морковь	12	10					
масло сливочное	3	3					
масло растительное	3	3					
картошка	100	75					
крупа гречка	7	7					
лук репчатый	10	8					
мясо птицы	40	40					
<b>Плов (№60)</b>			150	17,8	13,7	27,32	304,0
крупа рисовая	30	30					
лук репчатый	12	10					
морковь	12	10					
масло растительное	5	5					

кураца	60	60					
<b>Компот из сухоф. (№55)</b>			180	0,43	0	21,42	81,0
сухофрукты	12	12					
сахар	12	12					
вода	172	172					
Хлеб ржаной/ пшеничный № 1	25/25	25/25	25/25	2,45	7,55	14,62	136
<b>ПОЛДНИК</b>							
Молоко № 49	158	150	150	5,48	4,88	9,07	102
<b>Блины (№54)</b>			150/10	11,3	17,65	62,8	428,0
мука	66	66					
молоко	110	110					
яйцо 1/4 шт.	1,4	1,4					
масло сливочное	5	5					
масло растительное	5	5					
сахар	4	4					
дрожжи	4	4					
соль	1,2	1,2					
масло сливочное	10	10					

## ДЕНЬ 10

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Груши	150	135	135	0,54	0	12,8	56,7
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша геркулесовая молочная (№ 32)			150/2	4,76	6,38	16,4	140,25
геркулес	15	15					
вода	27	27					
масло сливочное	2	2					
сахар	4	4					
молоко	113	113					
<b>Чай с сахаром (№ 167)</b>			180/10	0,06	0,02	9,99	40,0
чай	0,3	0,3					
вода	33	33					
сахар	10	10					
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			30/ 10	2,36	7,49	14,71	137,5
масло сливочное	10	10					
<b>ОБЕД</b>							
<b>Щи из свежей капусты с картофелем( №17)</b>			150	6,0	3,1	21,6	120,0
Томатное пюре	1,5	1,5					
Мясо/ бульон	40/120	40/120					
капуста белокоч.	40	35					
лук репчатый	8	7					
морковь	10	9					
картофель	30	25					
масло растительное	3	3					
<b>Картофельное пюре с гуляшом из куриного филе (№ 19)</b>				12,3	5,8	18,93	220,3
картофель	130	110					
молоко	50	50					
масло сливочное	5	5					
Выход	1	1	150				
фарш цыпленка	60	55					
масло растительное	3	3					

<b>Томатная паста</b>	5	5					
сахар	1	1					
мука	2	2					
Выход	60	60					
Итого			60/150				
<b>Компот из сухофруктов (№ 55)</b>			180	0,43	0	21,42	81,0
сухофрукты	12	12					
сахар	12	12					
Хлеб ржаной, пшеничный №1	25/25	25/25	25/25	2,45	7,55	14,62	136
<b>ПОЛДНИК</b>							
Винегрет № 13	150	150	150	2,73	12,35	16,88	189,6
картофель	50	45					
свекла	40	35					
морковь	20	16					
масло растительное	8	8					
огурец соленый	30,0	30,0					
лук репчатый	10	8					
Чай с молоком	1	1	150	0,12	0	12,04	48,64
чай	2	2					
молоко	90	90					
сахар	15	15					
вода	60	60					
Хлеб № 1	25	25	25	2,45	7,55	14,62	136

**Меню-раскладка и № технологических карт**

**к примерному 10-дневному меню  
для детей от 3 до 7 лет  
ДЕНЬ 1**

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	150	130	130	0,52	0	13,5	58,5
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша пшеничная молочная № 72</b>			200	7,01	8,09	28,39	231,0
крупа пшеничная	25	25					
Молоко	150	150					
масло сливочное	3	3					
сахар	5	5					
вода	65	65					
<b>Чай с сахаром №167</b>			200/10	0,06	0,02	11,10	44
Чай	0,35	0,35					
Сахар	11	11					
Вода	165	165					
<b>Бутерброд с маслом № 2</b>			40/10	2,28	0,27	14,91	67,8
масло сливочное	10	10					
<b>ОБЕД</b>							
<b>Щи из свежей капусты на курином мясе (№17)</b>			200	1,4	3,98	6,22	66,4
капуста	60	55					
Морковь	13	12					
Картофель	40	35					
лук репчатый	10	9					
масло растительное	4	4					
Курица/ бульон	40/160	40/160					
Томатная паста	2	2					
<b>Плов с мясом (№60)</b>			170	17,8	13,7	27,32	304,0
мясо	60	60					
рис	40	40					
лук репчатый	12	10					
морковь	12	10					
Растительное масло	5	5					
<b>Компот из сухофруктов (№55)</b>			200	0,48	0	23,8	90,0
сухофрукты	15	15					
сахар	15	15					

вода	190	190					
Хлеб пшеничный, ржаной № 1	40/40		40/40	4,9	15,1	29,24	272
<b>ПОЛДНИК</b>							
Печенье			25	2,0	6,0	15,2	123,3
Кисель (№ 43)	25	25	180	0,4	0,80	25,24	102,72
сахар	3	3					
вода	200	200					
Йогурт	83,3	83,3		2,3	2,1	3,8	47,1

## ДЕНЬ 2

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Груша	130	115	115	0,46	0	11,0	48,3
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Каша рисовая молочная (№ 24)</i>			200	9,68	8,85	49,37	226,5
крупа рисовая	25	25					
молоко	150	150					
масло сливочное	10	10					
сахар	5	5					
вода	54	54					
<i>Какао на молоке (№47)</i>			180	3,67	3,19	15,82	107,0
какао	2	2					
сахар	10	10					
Молоко	110	110					
Вода	80	80					
<i>Хлеб пшеничный с сыром №266</i>			40/10	3,14	7,07	7,75	107,3
сыр	15	15					
<b>ОБЕД</b>							
<i>Салат (№1)</i>			65	0,54	0,003	0,988	26,97
Зеленый горошек	50	45					
огурец	20	16					
лук	5	4					
масло растительное	2	2					
<i>Суп гороховый с гренками на мясокостном бульоне (№57)</i>			250	7,55	0,66	20,12	167,0
мясо говядина	31,2	23,4					
морковь	10	8					
картофель	50	40					
лук репчатый	5	4					
масло растительное	3	3					
горох	30	30					
бульон мясной	300	300					
соль	2,5	1,85					
гренки	7	7					
<i>Ежики в сливочном соусе (№ 64)</i>			80/30	9,88	15,36	11,75	224,71
мясо говядины	67,1	48,4					
крупа рисовая	6,6	6,6					
лук репчатый	27	23,1					

вода	7,7	7,7					
масло сливочное	6	6					
соус	30	30					
мука пшеничная	3	3					
<b>Картофельное пюре (№39)</b>			150	3,4	53,35	20,52	152,5
картофель	200	142					
Масло сливочное	5	5					
молоко	5	5					

Сухофрукты (№ 55)	15	15	200	0,48	0	23,8	90,0
сахар	15	15					
Хлеб ржаной, пшеничный № 1	40/33	40/33	40\33	2,45	7,55	14,62	136

**ПОЛДНИК**

Булочка (№ 53)			50	5,15	4	30,75	181,75
мука	35	35					
Сахар, соль	5	5					
яйцо	0,06	2,1					
молоко	30	30					
масло растительное	3	3					
масло сливочное	2	2					
дрожжи	2	2					
Чай с сахаром (№167)			200/11	0,06	0,02	11,10	44
чай	0,35	0,35					
сахар	11	11					
вода	37,8	37,8					

**ДЕНЬ 3**

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
банан	130	95	95	1,45	0	19,8	84,5
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша манная молочная ( № 4/2)</b>			200	5,4	5,0	28,6	178,0
крупа манная	16	16					
молоко	150	150					
масло сливочное	2	2					
сахар	2	2					
<b>Чай с сахаром(№ 167)</b>			200/11	0,06	0,02	11,10	44,0
чай	0,35	0,35					
сахар	11	11					
вода	37,8	37,8					
<b>Хлеб пшеничный с маслом№ 2</b>			40/10	2,36	7,49	14,71	137,50
масло сливочное	10	10					
<b>ОБЕД</b>							
<b>Борщ (№ 20)</b>			250	1,78	5,14	11,24	101,56
картофель	50	40					
мясо	40	40					
лук репчатый	12	10					
морковь	15,75	12,5					
масло растительное	5	5					
капуста	50	45					
свекла	50	40					
Томатная паста	7,5	7,5					
сахар	2,5	2,5					
Бульон	200	200					
<b>Котлета мясная ( № 171)</b>			70	13,0	9,0	7,5	162
мясо	81	60					
молоко	16	16					
хлеб пшеничный	13	13					
мука	4	4					
сухари	7,5	7,5					
масло сливочное	5	5					
<b>Гречка с маслом ( №25/1)</b>			150	4,5	6,4	21,9	263,
гречка	69	69					
масло сливочное	5	5					

вода	103	103					
Компот из сухофруктов № 55	15	15					
Сахар	15	15	200	0,48	0	23,8	90,0
Вода	190	190					
Хлеб ржаной/ пшеничный № 1	40/40	40/40	40\40	2,45	7,55	14,62	136
<b>ПОЛДНИК</b>							
Оладьи со сгущенным молоком № 67			90	7.44	6,6	38,76	244,197
мука	50	50					
яйцо	0,25	0,25					
сахар	7	7					
дрожжи	1	1					
молоко	50	50					
соль	0,45	0,45					
масло растительное	5	5					
Молоко сгущенное	18	18					
Какао с молоком ( № 47)			180	3,67	3,19	15,82	107
какао	2	2					
молоко	110	110					
сахар	10	10					
вода	80	80					

## ДЕНЬ 4

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Банан	130	95	95	1,45	0	19,8	84,5
<b>ЗАВТРАК</b>							

<b>Каша геркулесовая молочная (№32)</b>			200	6,35	8,51	21,86	187,0
крупа «Геркулес»	20	20					
масло сливочное	3	3					
сахар	5	5					
вода	36	36					
молоко	150	150					
<b>Хлеб пшеничный с маслом №2</b>			40/10	2,36	7,49	14,71	137,5
масло сливочное	10	10					
Чай с сахаром( № 167	0,35	0,35	<b>200</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>11,10</b>	<b>44,0</b>
сахар	11	<b>11</b>					
вода	165	<b>165</b>					

<b>ОБЕД</b>							
<b>Суп рыбный ( № 18)</b>			200	9,77	2,5	15,98	144,82
картофель	96	80					
крупа рис	10	10					
лук репчатый	12	10,0					
морковь	19	15,4					
масло растительное	3	3					
консервы	38,4	38,4					
соль	0,2	0,2					
вода	120	120					
<b>Капуста тушеная с мясом ( № 58)</b>			220	10,0	8,2	10,8	280,0
капуста	206	167					
лук репчатый	12	10					
морковь	16	12					
мука пшеничная	1,8	1,8					
мясо	80	75					
томатная паста	6	6					
сахар	2	2					
масло растительное	7	7					
<b>Компот из сухофруктов ( № 55)</b>			200	0,48	0	23,8	90,0
сухофрукты	15	15					

сахар	15	15					
Хлеб пшеничный, ржаной № 1	40/40	40/40	40/40	2,45	7,55	14,62	136

### ПОЛДНИК

Какао с молоком (№ 47)			180	3,67	3,19	15,82	107
какао порошок	2	2					
молоко	110	110					
сахар	10	10					
вода	80	80					
Запеканка из творога ( № 30)			160	17,54	12,05	17,15	247,0
творог	120	118					
крупа манная	10	10					
сахар	8	8					
яйцо	1/4шт	1/4					
масло	4	4					
МОЛОКО	10	10					

## ДЕНЬ 5

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	150	150	130	0,52	0	13,5	58,5
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша молочная гречневая( №25)</b>			200	10,06	11,34	41,26	307
гречка	30	30					
молоко	100	100					
масло сливочное	5/5	5/5					
сахар							
вода	40	40					
<b>Чай с сахаром(№ 167)</b>			200/11	0,06	0,02	11,10	44
чай	0,35	0,35					
сахар	11	11					
вода	165	165					
<b>Хлеб пшеничный с маслом.№ 2</b>			40/10	2,36	7,49	14,71	137,5
масло сливочное	10	10					
<b>ОБЕД</b>							
<b>Салат морковный (№62)</b>			50	0,5	004,0	3,36	13,6
морковь	55	40					
масло	5	5					
сахар	1	1					
<b>Суп рассольник с говядиной (№ 89)</b>			200	6,72	7,2	12,64	139,68
картошка	110	72					
морковь	13	10					
масло сливочное	3	3					
лук репчатый	12	10					
огурец соленый	15	15					
мясо	33,23	25,6					
вода	180	180					
<b>Котлеты рубленые из птицы (№87)</b>			90	12,64	13,94	13,96	263,0
Куриная грудка	80	60					
Хлеб пшеничный	11	11					
молоко	16	16					
масло сливочное	2	2					
мука	6	6					
<b>Рис отварной №123</b>			150	3,74	6,11	37,61	225,7
рис	54	54					
масло сливочное	6,75	6,75					

Компот из сухофруктов (№ 55)			200	0,48	0	23,8	90,0
Смесь сухофруктов	15	15					
сахар	15	15					
вода	190	190					
Хлеб ржаной/пшеничный №1	40/40	40/40	40/40	2,45	7,55	14,62	136
<b>ПОЛДНИК</b>							
Конфеты (желейные)	35	35	35	0,28	0	16,9	106,4
Вафли №602	60	60	60	0,84	0,99	23,19	106,7
Кисель из концентрированный (№ 43)	25	25	180	0,4	0,018	25,24	102,72
сахар	3	3	3				
вода	200	200					

## ДЕНЬ 6

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность

							(ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	130	115	115	0,46	0	11,96	51,75
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша пшеничная молочная (№72)</b>			200	7,01	8,09	28,39	213,0
крупа пшеничная	25	25					
молоко	150	150					
масло сливочное	4	4					
сахар	5	5					
вода	35	35					
<b>Чай с молоком (№35)</b>			200	0,12	-	12,04	48,64
чай	2	2					
сахар	15	15					
молоко	110	110					
вода	90	90					
<b>Хлеб пшеничный с сыром №266</b>			40/15	3,12	7,07	7,75	107,3
сыр	15	15					
<b>ОБЕД</b>							
<b>Суп картофельный с клецками (№35)</b>			250	7,85	4,43	44,88	250,75
картофель	90	70,75					
вода	200	200					
морковь	12	10					
лук репчатый	12	10					
курица	40	35					
масло растительное	3	3					
масло сливочное	3	3					
яйцо	0,25	0,25					
мука	20	20					
Соль	1	1					
<b>Котлеты рыбные (№33)</b>			80	10,59	6,47	4,17	117,0
рыба	110	77					
яйцо	1/6	1/6					
лук репчатый	10	8					
масло растительное	5	5					
<b>Макароны отварные с маслом (№26)</b>			150	38,42	5,49	207,62	1034,0
макароны	40	40					
Масло сливочное	5	5					
<b>Компот из сухофруктов (55)</b>			200	0,48	0	23,8	9,0
сухофрукты	15	15					
сахар	15	15					
вода	190	190					
Хлеб ржаной,	40/40	40/40	40/40	2,45	7,55	14,62	136

пшеничный №1							
<b>ПОЛДНИК</b>							
Оладьи со сгущенкой (№ 67)			90	7,44	6,6	38,76	244,19
Дрожжи	1	1					
сахар	7	7					
мука	50	50					
яйцо	0,25	0,25					
соль	2,2	2,2					
молоко	50	50					
масло растительное	5	5					
Молоко сгущенное	18	18					
Кисель из концентрата ( №43)			180	0,4	0,018	25,24	102,72
кисель	25	25					
сахар	3	3					
вода	200	200					

## ДЕНЬ 7

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Груша	150	135	135	0,54	0	12,8	56,7
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша «Дружба» (№66)</b>			200	8,2	10,26	26,66	225,0
Крупа рис	13	13					
крупа пшено	13	13					
молоко	150	150					
вода	32	32					
масло сливочное	5	5					
сахар	5	5					
соль	0,375	0,375					
<b>Чай с сахаром №167</b>			200/11	0,06	0,02	11,10	44,0
чай	0,35	0,35					
сахар	11	11					
вода	165	165					
Хлеб пшеничный с маслом № 2	<b>40</b>	<b>40</b>	40/10	2,36	7,49	14,71	137,50
масло сливочное	10	10					
<b>ОБЕД</b>							
<b>Суп с макаронными изделиями на курином мясе (№22/1)</b>			200	8,1	6,1	15,9	175,0
вермишель	20	20					
морковь	20	16					
лук репчатый	20	16					
масло сливочное	5	5					
Масло растительное	3	3					
мясо	40	40					
<b>Картофельная запеканка с мясом (№59)</b>			200	25,53	24,78	18,43	475,0
мясо	60	60					
Масло сливочное	5	5					
масло растительное	5	5					
Картофель отварной	200	165					
яйцо	1/6	6,8					
молоко	60	60					
<b>Сельдь (№5)</b>			25	4,25	2,13	0	36,0
сельдь	52	25					
Компот №55			200	0,48	0	23,8	90,0

Сухофрукты смесь	15	15					
сахар	15	15					
вода	190	190					
Хлеб ржаной, пшеничный №1	40/40	40/40	40/40	2,45	7,55	14,62	136
<b>ПОЛДНИК</b>							
<b><i>Вареники ленивые (№230)</i></b>			100/5	14,83	10,861	15,31	218
творог	80	78					
масло сливочное	5	5					
Мука пшеничная	10,9	10,9					
Сахар	5,7	5,7					
яйцо	0,11шт	5,7					
соль	0,2	0,2					
<b><i>Чай с сахаром № 167</i></b>			200/11	0,06	0,02	11,10	44,0
чай	0,35	0,35					
сахар	11	11					
вода	165	165					

## ДЕНЬ 8

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Банан	130	95	95	1,45	0	19,8	84,5
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Вермишель молочная (№22)</i>			250	7,18	6,51	23,54	182,0
Вермишель	10	10					
молоко	170	170					
масло сливочное	3	3					
вода	60	60					
сахар	3	3					
<i>Чай с молоком (№35)</i>			150	0,12	0	12,04	48,64
чай	2	2					
сахар	15	15					
молоко	110	110					
вода	90	90					
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>			30/10	3,14	6,75	7,42	103,25
хлеб	30	30					
сыр	10	10					
<b>ОБЕД</b>							
<i>Суп рисовый с говядиной (№22/1)</i>			250	6,18	3,30	14,65	113,0
Говядина б/к	24,3	22,2					
морковь	13,5	10					
картофель	100	75					
лук репчатый	12	10					
масло растительное	2,5	2,5					
Томатная паста	6	6					
вода	188	188					
рис	6	6					
<i>Гуляш из отварного мяса (№35)</i>			100	13,75	10,86	3,49	166,66
мясо	100	74					
лук репчатый	10	8					
морковь	15	12					
масло сливочное	2	2					
мука	5	5					

томатная паста	2	2					
вода	25	25					
<b>Каша гречневая (№25/1)</b>			150	4,5	6,4	21,9	263,0
крупа гречневая	69	69					
масло сливочное	5	5					
вода	103	103					
Салат из соленых огурцов ( № 4)			25	0,147	1,74	0,4	17,75
огурцы	26	23,5					
Масло растительное	2	2					
Компот из сухофруктов №55			200	0,48	0	23,8	9,0
сухофрукты	15	15					
сахар	15	15					
вода	190	190					
Хлеб ржаной, пшеничный	40/40	40/40	40/40	2,45	7,55	14,62	136
<b>ПОЛДНИК</b>							
Омлет на натуральном молоке ( № 29)			155	18,1	30,8	2,4	268
<b>яйцо</b>	1,2	1,2					
молоко	100	100					
масло сливочное	5	5					
Какао с молоком № 47			180	3,67	3,19	15,82	107
какао	2	2					
сахар	10	10					
молоко	110	110					
вода	80	80					

## ДЕНЬ 9

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				Энерг. Ценность (ккал)
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-воды (г)	
1	2	3	4	5	6	7	8
Яблоко	130	120	120	0,48	0	12,5	54,0
<b>ЗАВТРАК</b>							
<i>Каша молочная манная (№ 4/2)</i>			200	5,4	5	28,6	178,0
Крупа манная	20	20					
молоко	150	150					
масло сливочное	2	2					
сахар	2	2					
соль	2	2					
вода	52	52					
<i>Чай с сахаром (№167)</i>			200/11	0,06	0,02	11,10	44,0
чай	0,35	0,35					
сахар	11	11					
вода	165	165					
<i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№2)</i>			40/10	2,36	7,49	14,71	137,5
масло сливочное	10	10					
<b>ОБЕД</b>							
<i>Салат из свеклы (№12)</i>			50	0,71	3,04	4,18	46,95
свекла	60	47					
масло растительное	3	3					
<i>Суп картофельный с крупой (№21)</i>			250	2,18	2,84	14,29	91,5
морковь	12	10					
масло сливочное	3	3					
масло растительное	3	3					
картошка	100	75					
крупа гречка	7	7					
лук репчатый	10	8					
мясо птицы	40	40					
<i>Плов (№60)</i>			150	17,8	13,7	27,32	304,0
крупа рисовая	30	30					
лук репчатый	12	10					

морковь	12	10					
масло растительное	5	5					
курица	60	60					
<b>Компот из сухоф. (№55)</b>			200	0,48	0	23,8	90,0
сухофрукты	15	15					
сахар	15	15					
вода	190	1190					
Хлеб ржаной/ пшеничный № 1	25/25	25/25	25/25	2,45	7,55	14,62	136
<b>ПОЛДНИК</b>							
Молоко кипяченое № 49	189	180	180	5,48	4,88	9,07	102
<b>Блины (№54)</b>			150/10	11,3	17,65	62,8	428,0
мука	66	66					
молоко	110	110					
яйцо 1/4 шт.	1,4	1,4					
масло сливочное	5	5					
масло растительное	5	5					
сахар	4	4					
дрожжи	4	4					
соль	1,2	1,2					
масло сливочное	10	10					

## ДЕНЬ 10

Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Груши	150	135	135	0,54	0	12,8	56,7
<b>ЗАВТРАК</b>							
<b>Каша геркулесовая молочная (№ 32)</b>			200/3	6,35	8,51	21,86	187,0
геркулес	20	20					
вода	36	36					
масло сливочное	3	3					
сахар	5	5					
молоко	150	150					
<b>Чай с сахаром (№ 167)</b>			200/11	0,06	0,02	11,10	44,0
чай	0,35	0,35					
вода	165	165					
сахар	11	11					
<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>			40/ 10	2,36	7,49	14,71	137,5
масло сливочное	10	10					
<b>ОБЕД</b>							
<b>Щи из свежей капусты с картофелем( №17)</b>			200	1,4	3,98	6,22	66,4
томатная паста	2	2					
Куриный бульон /мясо	160/40	160/40					
капуста белокоч.	60	55					
лук репчатый	10	9					
морковь	13	12					
картофель	40	35					
масло растительное	4	4					
<b>Картофельное пюре с гуляшом (из куриного филе) (№ 19)</b>				12,3	5,8	18,93	220,3
картофель	130	110					
молоко	50	50					
масло сливочное	5	5					
Выход	1	1	150				
фарш цыпленка	60	55					
масло растительное	3	3					
<b>Томатная паста</b>	5	5					
сахар	1	1					
мука	2	2					
Выход	60	60					

Итого			60/150				
<b>Компот из сухофруктов (№ 55)</b>			200	0,48	0	23,8	90,0
сухофрукты	15	15					
сахар	15	15					
вода	190	190					
Хлеб ржаной, пшеничный №1	40/40	40/40	40/40	2,45	7,55	14,62	136

**ПОЛДНИК**

Винегрет № 13			200	2,73	12,35	16,88	189,6
картофель	80	71					
свекла	60	40					
морковь	30	26					
масло растительное	10	10					

огурец	45	40					
лук репчатый	10	8					
Чай с молоком	1	1	200	0,12	0	12,04	48,64
чай	2	2					
молоко	110	110					
сахар	15	15					
вода	90	90					
Хлеб № 1	25	25	25	2,45	7,55	14,62	136