

Утверждено
приказом заведующего МБДОУ детского сада № 43
от «23» января 2023 г. № 40-ос
_____ Е.А.Калябина

Примерное 10-дневное меню
(осень - зима) для возрастной категории с 3-7 лет
длительностью пребывания в дошкольных
образовательных организациях 12 часов.

<u>День первый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом	200	6	6,2	26,2	188	0	станд.
	Хлеб пшеничный	36	2,8	0,4	17,1	85	0	потр. упак.
	Сыр порциями	9	3	3	0	33	0,6	сб.3
	масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33	0	порт.упак.
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,2	33	0	уфа 6
	итого:	430	12,05	13,3	51,57	372	0,6	20%
2 завтрак	Кофейный напиток	100	0,3	0,06	6,8	28,7	0	Пермь 2004 №253
	Яйцо отварное	36	4,4	3,9	0,2	54	0	Уфа 6
	итого:	100	0,3	0,06	6,8	28,7	0	
Обед	Суп картофельный со сметаной	200	1,3	2,1	9	61	6,48	станд.
	Гуляш из мяса говядины	80	11,9	12,6	3,8	176	3,15	станд.
	Макаронные изделия отварные	160	5,7	5,9	34,6	217	0	станд.
	Компот из сушеных фруктов	200	0,5	0	18,3	72	6,38	екат
	Хлеб пшеничный	36	2,8	0,4	17,1	85	0	потр. упак.
	Хлеб дарницкий	23	1,5	0,2	9,4	46	0	потр. упак.
	итого:	699	23,7	21,2	92,2	657	16,01	35%
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	150	25,3	14,4	19,8	313,5	0,68	станд.
	Какао с молоком	180	3,2	2,5	20,7	83	0,26	уфа 6
	Соус сметанный	20	0,3	0,9	1,1	14	0,03	уфа 5
	Хлеб дарницкий	23	1,5	0,2	9,4	46	0	потр. упак.
	итого:	373	30,3	18	51	456,5	0,97	24%
	итого за день:	1602	66,35	52,56	201,57	1514,2	17,58	79,7%

<u>День второй</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
	Каша пшениная жидкая с маслом	200	8,40	8,80	29,20	231,00	0,30	станд
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17	сб.264
	Хлеб пшеничный	36	2,27	0,17	16,27	78,75	0,00	потр. упак.
	масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33	0	порт.упак.
	Повидло порциями	20	0,00	0,00	0,12	5,00	0,10	потр.упак.
	итого:	461	13,57	14,98	60,02	438,75	1,57	24%
2 завтрак	Молоко кипяченое	100	2,90	3,00	4,50	55,00	0,50	ДОУ-екб
	итого:	100	2,90	3,00	4,50	55,00	0,50	3%
Обед	Суп крестьянский с говядиной	200	5,80	6,20	10,10	121,00	17,00	станд
	со сметаной	10	0,30	2,00	0,30	20,00	0,00	потр. упак
	Зразы или рулет из говядины	80	10,20	10,80	8,60	173,00	0,54	ДОУ-екб №18/8
	Свекла тушеная в сметане	150	3,20	6,90	12,50	122,00	1,50	станд
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10,99	4,00	0,03	сб.261
	Хлеб пшеничный	41	2,67	0,21	19,07	92,25	0,00	потр. упак.
	Хлеб дарницкий	23	1,50	0,23	7,71	40,25	0,00	потр. упак.
	итого:	684	23,73	26,36	69,27	572,5	19,07	31%
Уплотненный полдник	Салат из моркови	60	0,40	3,50	6,60	49,00	1,60	станд
	Булочка "Розовая"	60	4,30	1,20	25,00	130,00	0,20	станд
	Компот из сушеных фруктов	180	0,10	0,02	24,98	102,60	0,36	сб.263
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,01	1,12	потр. упак.
	итого:	330	7,17	5,02	71,07	352,61	3,28	19%
	итого за день:	1575	47,37	49,36	204,86	1418,86	23,9	76,08%

<u>День</u> <u>третий</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Суп молочный с крупой	165	4,40	4,40	15,11	118,00	3,10	станд.
	Какао с молоком	180	3,20	2,50	20,7	83	0,26	уфа 6
	Хлеб пшеничный	36	2,8	0,4	17,1	85	0	потр. упак.
	Яйцо отварное	36	4,4	3,9	0,2	54	0	Уфа 1
	масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33	0	порт.упак.
	итого:	422	14,85	14,8	53,18	373	3,36	20%
2 завтрак	Кефир	100	2,9	3,2	4	58	0,7	потр. упак.
	итого:	100	2,9	3,2	4	58	0,7	3%
Обед	Суп с макаронными изделиями с курой	200	6,80	7,9	11,30	144,00	12,20	станд.
	Плов из отварной кури	200	28,8	20,20	36,2	444	2,61	станд.
	Салат из белокочанной капусты	50	0,68	1,95	4,76	36,24	10,26	сб13
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0	16,4	65	6,38	екат
	Хлеб пшеничный	36	2,8	0,4	17,1	85	0	потр. упак.
	Хлеб дарницкий	23	1,5	0,2	9,4	46	0	потр. упак.
	итого:	689	40,98	30,65	95,16	820,24	31,45	44%
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная в омлете	100	15,3	9,6	5,6	170	0,05	станд.
	Салат из свеклы	60	1,1	3	5,3	51	2,5	станд.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,80	13,40	90	3,56	доу-екб
	Хлеб дарницкий	22	1,5	0,3	7,3	39	0	потр. упак.
	итого:	382	20,9	15,7	31,6	350	6,11	19%
	Итого за день:	1593	79,63	64,35	183,94	1601,24	41,62	85,86%

<u>День четвертый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал..	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша манная жидкая с маслом	200	7,30	7,8	25,1	200	0	станд.
	Чай с молоком с сахаром	180	1,70	1,30	17,10	84	0,13	уфа б
	Повидло порциями	20	0,00	0,00	0,12	5	0,1	потр. упак.
	Хлеб пшеничный	36	2,8	0,4	17,1	85	0	потр. упак.
	масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33	0	порт.упак.
	итого:	441	11,85	13,1	59,49	407	0,23	22%
2 завтрак	Молоко кипяченое	100	2,90	3,00	4,50	56,00	0,55	доу-екб
	итого:	100	2,9	3	4,5	56	0,55	3%
Обед	Щи из капусты с курой и сметаной	200	6,70	7,40	6,30	119	21,1	станд.
	Картофельная запеканка с мясом	200	13,90	12,20	26,2	272	14,1	станд.
	Соус молочный с овощами	20	0,4	1,2	1,40	18	0,50	станд.
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,2	33	0	уфа б
	Хлеб пшеничный	36	2,8	0,4	17,1	85	0	потр. упак.
	Хлеб дарницкий	23	1,5	0,2	9,4	46	0	потр. упак.
	итого:	659	25,5	21,5	68,6	573	35,7	31%
Уплотненный полдник	Суп молочный с лапшой	150	2,6	2,8	9	71	3,21	станд.
	Ватрушка с творогом	100	09.январь	7,00	32,80	234	0,20	станд.
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,00	16,4	65	6,38	екат
	Хлеб дарницкий	23	1,5	0,2	9,4	46	0	потр. упак.
	итого:	453	14,3	10	67,6	416	9,79	22%
	итого за день:	1653	54,55	47,6	200,19	1452	46,27	77,86%

<u>День пятый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,30	8,00	30,70	223,00	0,30	станд
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,60	12,00	81,00	3,56	доу-екб
	Хлеб пшеничный	36	2,8	0,4	17,1	85	0	потр.упак.
	масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33	0	порт.упак.
	Сыр порциями	9	3	3	0	33	0,6	сб. 3
	итого:	430	16,8	14	59,80	422,00	4,46	
2 завтрак	Кефир	100	2,90	3,20	4,00	58,00	0,70	потр.упак.
	итого:	100	2,9	3,2	4	58	0,7	
Обед	Суп картофельный с клецками с мясом	200	6,70	7,00	12,70	141,00	11,50	станд
	Голубцы ленивые	130	5,60	6,60	7,10	111,00	1,50	станд
	Соус сметанный	60	0,8	3	3,5	44	0,04	станд
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0	16,4	65	6,38	екат
	Хлеб пшеничный	36	2,8	0,4	17,1	85	0	потр.упак.
	Хлеб дарницкий	23	1,5	0,2	9,4	46	0	потр.упак.
	итого:	809	18,2	17,2	82,6	557	25,8	30%
Уплотненный полдник	Уха рыбацкая	200	4,50	2,60	8,00	74,00	2,20	станд
	Яйцо отварное	36	4,40	3,90	0,20	54,00	0,00	Уфа 1
	Чай с сахаром	180	0,20	0,10	8,20	33,00	0,00	уфа 6
	Хлеб дарницкий	22	1,5	0,3	7,3	39	0	потр.упак.
	итого:	438	10,6	6,9	23,7	200	2,2	11%
	итого за день:	1777	48,5	41,3	170,1	1237	33,16	40,59%

<u>День шестой</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша кукурузная жидкая с маслом	200	7,5	9,9	29,2	231	0,3	станд
	Хлеб пшеничный	36	2,8	0,4	17,1	85	0	потр.упак.
	Повидло порциями	10	0	0	6,6	24,4	0	потр.упак.
	масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33	0	потр.упак.
	Кофейный напиток	180	2,7	2,6	12	81	3,56	доу-екб
	итого:	431	13,05	16,5	64,97	454,4	3,86	24%
2 завтрак	Чай с сахаром	100	0,10	0,00	4,60	20,10	1,90	Уфа 6
	итого:	100	0,1	0	4,6	20,1	1,9	1%
Обед	Суп картофельный с яйцом	200	1,6	5,1	7,9	84	13,6	станд.
	Свекла тушеная в сметане	150	3,2	6,9	12,5	122	1,5	станд.
	Тефтели из мяса говядины	80	11,4	9,7	7,5	163	1,35	доу-екб
	Компот из свежих плодов	180	0,4	0,02	24,98	102,6	0,36	сб. 253
	Хлеб пшеничный	36	2,8	0,4	17,1	85	0	потр.упак.
	Хлеб дарницкий	23	1,5	0,2	9,4	46	0	потр.упак.
	итого:	669	20,9	22,32	79,38	602,6	16,81	32%
Уплотненный полдник	Сочни с творогом	90	9,8	13,2	39	315	0,06	уфа 1
	Салат из отварного картофеля, моркови и	60	0,9	4,1	6,4	66	3,55	станд.
	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	92	0,26	Уфа 6
	Хлеб дарницкий	22	1,5	0,3	7,3	39	0	потр.упак.
	итого:	372	15,8	20,3	66,5	512	3,87	27%
	итого за день:	1572	49,85	59,12	215,45	1589,1	26,44	85,21%

<u>День</u> <u>седьмой</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	100	9,8	13,2	1,7	164	0,14	Доу-екб
	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	92	0,26	уфа 6
	Хлеб пшеничный	36	2,8	0,4	17,1	85	0	потр. упак.
	Сыр порциями	9	3	3	0	33	0,6	сб.3
	масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33	0	порт.упак.
	итого:	350	19,25	22,9	32,67	407	1	22%
2 завтрак	Кефир	100	2,9	3,2	4	58	0,7	екат
	итого:	100	2,9	3,2	4	58	0,7	3%
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	5,6	6,1	9,5	115	13,9	станд
	Со сметаной	9	0,2	1,8	0,6	18	0,3	потр. упак.
	Картофель отварной с мясом	200	17,2	12,9	15,6	249	12,8	станд
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,2	36	0	уфа 6
	Хлеб пшеничный	36	2,8	0,4	17,1	85	0	потр. упак.
	Хлеб дарницкий	23	1,5	0,2	9,4	46	0	потр. упак.
	итого:	668	27,5	21,5	61,4	549	27	29%
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные любительские	80	9	4	4,9	91	0	станд
	Каша пшеничная жидкая с маслом	200	8,3	8	30,7	223	0,3	станд
	Хлеб дарницкий	20	1,3	0,2	8,2	40	0	потр. упак.
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0	16,4	65	6,38	екат
	итого:	480	19	12,2	60,2	419	6,68	22%
	итого за день:	1598	68,65	59,8	158,27	1433	35,38	76,84%

День восьмой	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Суп молочный с крупой	225			20,6	161	3,1	станд.
	Яйцо отварное	36	6 4,4	6 3,9	0,2	54	0	Уфа 1
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,2	33	0	уфа 6
	Повидло порциями	10	0	0	6,6	24,4	0	потр. упак.
	Хлеб пшеничный	36	2,8	0,4	17,1	85	0	потр. упак.
	масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33	0	порт.упак.
	итого:	492	13,45	14	52,77	390,4	3,1	21%
2 Завтрак	Молоко кипяченое	100	2,90	3,00	4,50	56,00	0,55	доу-екб
	итого:	100	2,9	3	4,5	56	0,55	3%
Обед	Суп гороховый с курой	200	8,9	6,2	13,6	147	5,53	станд.
	Макаронные изделия отварные	160	5,6	5,9	34,6	216	0	станд.
	Мясо кур отварное в соусе	70	8,5	9,2	1,5	123	3,88	екат
	Салат из белокочанной капусты	60	0,68	1,95	4,76	36,24	10,26	сб.13
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0	16,4	65	6,38	екат
	Хлеб пшеничный	36	2,8	0,4	17,1	85	0	потр. упак.
	Хлеб дарницкий	23	1,5	0,2	9,4	46	0	потр. упак.
	итого:	729	28,38	23,85	97,36	718,24	26,05	39%
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	105	17	8,2	12,8	194	1,53	станд.
	Соус молочный	50	1	2,8	3,3	43	3,26	станд.
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,8	13,4	90	3,56	доу-екб
	Хлеб дарницкий	23	1,5	0,2	9,4	46	0	потр. упак.
	итого:	378	22,5	14	38,9	373	8,35	20%
	итого за день:	1699	67,23	54,85	193,53	1537,64	38,05	82,45%

<u>День</u> <u>девятый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,6	5,2	25,3	169	0	станд.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,60	12	81	3,56	доу-екб
	Сыр порциями	9	3,00	3,00	0	33	0,60	сб.3
	Хлеб пшеничный	36	2,8	0,4	17,1	85	0	потр. упак.
	масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33	0	порт.упак.
	итого:	430	13,15	14,8	54,47	401	4,16	22%
2 завтрак	Кефир	100	2,9	3,2	4	58	0,7	екат
	итого:	100	2,9	3,2	4	58	0	3%
Обед	Суп с клецками с курой	200	6,8	7,6	12	145	11,1	станд.
	Картофельное пюре	165	3,3	4,2	18,2	125	2	станд.
	Рыба запеченная с яйцом	80	10,3	8,8	7,1	148	0	станд.
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,2	33	0	уфа 6
	Хлеб пшеничный	36	2,8	0,4	17,1	85	0	потр. упак.
	Хлеб дарницкий	23	1,5	0,2	9,4	46	0	потр. упак.
	итого:	684	24,9	21,3	72	582	13,1	31%
Уплотненный полдник	Пирожки печеные с мясом	75	7,4	4,4	23	163	1,1	станд.
	Салат из отварной свеклы и моркови	100	1,8	5	8,5	85	2,3	станд. екат
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0	16,4	65	6,38	
	Хлеб дарницкий	23	1,5	0,2	9,4	46	0	потр. упак.
	итого:	378	11,1	9,6	57,3	359	9,78	19%
	итого за день:	1592	52,05	48,9	187,77	1400	27,04	75,07%

<u>День</u> <u>десятый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал..	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша "Дружба"	200	4,8	6,6	24	175	1,8	станд.
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	сб.266
	Повидло порциями	20	4	4	0	488	0	потр.упак
	Хлеб пшеничный	36	2,8	0,4	17,1	85	0	потр.упак.
	масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33	0	порт.упак.
	итого:	441	15,32	17,79	56,99	888	3,23	0
2 завтрак	Молоко кипяченое	100	2,90	3,00	4,50	56,00	0,55	доу-екб
	итого:	100	2,9	3	4,5	56	0,55	3%
Обед	Суп с макаронными изделиями с мясом	200	6,1	6,7	11,6	133	12,4	станд.
	Капуста тушеная с молоком	200	5,1	6,4	18,3	151	27,7	станд.
	Котлеты из мяса говядины паровые	70	8,9	8	5,5	130	0,8	станд.
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0	16,4	65	6,38	екат
	Хлеб пшеничный	36	2,8	0,4	17,1	85	0	потр.упак.
	Хлеб дарницкий	23	1,5	0,23	7,71	40,25	0	потр.упак.
	итого:	709	24,8	21,73	76,61	604,25	47,28	32%
Уплотненный полдник	Каша манная жидкая с маслом	200	7,3	7,8	25,1	200	0	станд.
	Яйцо отварное	36	4,4	3,9	0,2	54	0	Уфа 1
	Чай с сахаром	180	0,20	0,10	8,20	33,00	0,00	Уфа 6
	Хлеб дарницкий	23	1,2	0,2	6	32	0	потр.упак.
	итого:	439	13,1	12	39,5	319	0	17%
	итого за день:	1689	56,12	54,52	177,6	1867,25	51,06	52,51%

			белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"
1	итого за день:		66,35	52,56	201,57	1514,2	17,58
2	итого за день:		67,23	54,85	193,53	1537,64	38,05
3	итого за день:		68,65	59,8	158,27	1433	27,04
4	итого за день:		52,05	48,9	187,77	1400	21,6
5	итого за день:		56,12	54,52	177,6	1867,25	51,06
6	итого за день:		49,85	59,12	215,45	1589,1	26,44
7	итого за день:		79,63	64,35	183,94	1601,24	41,62
8	итого за день:		47,37	49,36	204,86	1418,86	23,92
9	итого за день:		54,55	47,6	200,19	1452	46,27
10	итого за день:		48,5	41,3	170,1	1237	33,16
ср. за 10 дней			59,03	53,24	189,33	1505,03	32,67
%			85	81	72	81	-
норма по СанПин			69,35	65,55	261,25	1864,85	-

норма по СанПин	наименование продукта	сумма за 10 дней	итого	%
427,5	молоко	4123	412,3	96
38	творог	375,3	37,5	99
10,5	сметана	102,4	10,2	98
5,7	сыр	60	6,0	105
52	мясо говядины	540,6	54,1	104
22,8	мясо птицы	236,5	23,7	104
35,15	рыба	353,9	35,4	101
22,8	яйцо куриное	229,5	23,0	101
133	картофель	1305,6	130,6	98
247	овощи	2341,2	234,1	95
95	фрукты свежие	920	92,0	97
10,5	сухофрукты	100	10,0	95
95	сок	1000	100,0	105
47,5	хлеб ржаной	480	48,0	101
76	хлеб пшеничный	780	78,0	103
41	крупы	431,5	43,2	105
11,5	макаронные изделия	112	11,2	97
28	мука	270,4	27,0	97
20	масло сливочное	206,6	20,7	103
10,5	масло растительное	107,3	10,7	102
19	кондитерские изделия	200	20,0	105
0,6	чай	6,1	0,6	102
0,6	какао	5,85	0,6	98
1,14	кофейный напиток	11,3	1,1	99
44,5	сахар	433,6	43,4	97
0,5	дрожжи	4,8	0,5	96
5,7	соль	57	5,7	100

Утверждено
приказом заведующего МБДОУ детского сада № 43
от «23» января 2023 г. № 40-ос
_____ Е.А.Калябина

Примерное 10-дневное меню
(осень - зима) для возрастной категории с 1-3 лет
длительностью пребывания в дошкольных
образовательных организациях 12 часов.

<u>День первый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,5	4,7	20	141	0	станд.
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,3	12,9	64	0	потр. упак.
	Сыр порциями	8	2	2	0	30	0,5	сб.3
	масло сливочное	4	0,03	2,9	0,05	26	0	порт.упак.
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,2	33	0	уфа 6
	итого:	369	8,83	10	41,15	294	0,5	16%
2 завтрак	Кофейный напиток	100	0,3	0,06	6,8	28,7	0	Пермь 2004 №253
	Яйцо отварное	36	1,6	1,6	0	21	0,7	Уфа 6
	итого:	100	0,3	0,06	6,8	28,7	0	2%
Обед	Суп картофельный со сметаной	150	1,1	2,55	6,8	47	6,48	станд.
	Гуляш из мяса говядины	60	8,9	7,8	9,4	132	3,15	станд.
	Макаронные изделия отварные	130	4,6	4,8	28,1	176	0	станд.
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,02	13,7	54	6,38	екат
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,3	12,9	64	0	потр. упак.
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,2	7,4	36	0	потр. упак.
	итого:	535	18,2	15,67	78,3	509	16,01	27%
Уплотнённый полдник	Запеканка из творога	120	20,3	11,5	18,2	250,8	0,68	станд.
	Какао с молоком	180	0,2	0,1	8,2	33	0	уфа 6
	Соус сметанный	20	0,3	0,9	1,1	14	0,03	уфа 5
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,2	7,4	36	0	потр. упак.
	итого:	338	22	12,7	34,9	333,8	0,71	18%
	итого за день:	1342	49,33	38,43	161,15	1165,5	17,22	62,5%

<u>День второй</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша пшенная жидкая с маслом	180	7,60	7,90	26,30	208,00	0,30	станд
	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	15,36	91,00	1,17	сб.264
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,3	12,9	64	0	потр. упак.
	масло сливочное	4	0,03	2,9	0,05	26	0	порт.упак.
	Повидло порциями	20	0,00	0,00	0,12	5,00	0,10	потр. Упак
	итого:	381	12,58	13,51	54,73	394	1,57	21%
2 завтрак	Молоко кипяченое	100	2,90	3,00	4,50	55,00	0,50	доу-екб
	итого:	100	2,90	3,00	4,50	55,00	0,50	3%
Обед	Суп крестьянский с говядиной	150	4,40	4,70	7,50	91,00	12,80	станд
	со сметаной	8	0,27	1,80	0,27	20,90	0,00	потр. упак
	Зразы или рулет из говядины	60	7,60	8,10	6,40	129,60	0,00	доу-екб
	Свекла тушеная	100	2,10	4,60	8,30	81,00	1,50	станд
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10,99	4,00	0,03	сб.261
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,3	12,9	64	0	потр. упак.
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,2	7,4	36	0	потр. упак.
	итого:	543	17,73	19,72	53,76	426,5	14,33	23%
Уплотненный полдник	Салат из моркови	60	0,40	3,50	6,60	49,00	1,60	станд
	Булочка "Розовая"	60	4,30	1,20	25,00	130,00	0,20	станд
	Компот из сушеных фруктов	150	0,10	0,02	24,98	102,60	0,36	сб.253
	Хлеб пшеничный	20	2,21	0,28	13,52	66,92	0	потр. упак.
	итого:	290	7,01	5	70,1	348,52	2,16	19%
	итого за день:	1314	40,22	41,23	183,09	1224,02	18,1	65,64%

<u>День третий</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта	
Завтрак	Суп молочный с крупой	160	4,30	4,30	14,60	114,00	3,10	станд.	
	Какао с молоком	180	3,20	2,50	20,7	83	0,26	уфа 6	
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,3	12,9	64	0	потр. упак.	
	Яйцо отварное	36	4,4	3,9	0,2	54	0	Уфа 1	
	масло сливочное	4	0,03	2,9	0,05	26	0	порт.упак.	
	итого:	407	14,03	13,9	48,45	341	3,36	18%	
2 завтрак	Кефир	100	2,9	3,2	4	58	0,7	екат	
	итого:	100	2,9	3,2	4	58	0,7	3%	
Обед	Суп с макаронными изделиями с курой	150	5,10	5,9	8,50	108,00	9,10	станд.	
	Плов из отварной куры	150	21,6	15,20	27,2	333	2,60	станд.	
	Салат из белокочанной капусты	50	0,68	1,95	4,76	36,24	10,26	сб. 13	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,02	13,7	54	6,38	екат	
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,3	12,9	64	0	потр. упак.	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,2	7,4	36	0	потр. упак.	
	итого:	545	30,98	23,57	74,46	631,24	28,34	34%	
	Уплотнённый полдник	Рыба, запеченная в омлете	75	11,5	7,2	4,2	128	0,05	станд.
		Салат из свеклы	60	1,1	3	5,3	51	2,5	станд.
		Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,60	12,00	81	3,56	доу-екб
Хлеб дарницкий		18	1,2	0,2	7,4	36	0	потр. упак.	
итого:		333	16,5	13	28,9	296	6,11	16%	
	Итого за день:	1385	64,41	53,67	155,81	1326,24	38,51	71,12%	

<u>День четвертый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша манная жидкая с маслом	160	5,80	6,3	20,1	160	0	станд.
	Чай с молоком с сахаром	180	1,70	1,30	17,10	84	0,13	уфа 6
	Повидло порциями	20	0,00	0,00	0,12	5	0,1	потр. упак.
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,3	12,9	64	0	потр. упак.
	масло сливочное	4	0,03	2,9	0,05	26	0	станд.
	итого:	391	9,63	10,8	50,27	339	0,23	18%
2 завтрак	Молоко кипяченое	100	2,90	3,00	4,50	56,00	0,55	доу-екб
	итого:	100	2,9	3	4,5	56	0,55	3%
Обед	Щи из капусты с курой и сметаной	150	5	5,6	4,7	89	21,1	станд.
	Картофельная запеканка с мясом	150	10,4	9,1	19,7	204	10,6	станд.
	Соус молочный с овощами	20	0,4	1,2	1,4	18	0,5	станд.
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,2	33	0	Уфа 6
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,3	12,9	64	0	потр. упак.
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,2	7,4	36	0	потр. упак.
	итого:	545	19,3	16,5	54,3	444	32,2	24%
Уплотнённый полдник	Суп молочный с лапшой	150	2,6	2,8	9	71	3,21	станд.
	Ватрушка с творогом	85	8,3	5,9	27,9	199	0,2	станд.
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0	16,4	65	6,38	екат
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,2	7,4	36	0	потр. упак.
	итого:	433	12,5	8,9	60,7	371	9,79	20%
	итого за день:	1469	44,33	39,2	169,77	1210	42,77	64,9%

<u>День пятый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта	
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	160	6,60	6,40	24,60	178,00	0,30	станд	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,60	12,00	81,00	3,56	доу-екб	
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,3	12,9	64	0	потр. упак.	
	масло сливочное	4	0,03	2,9	0,05	26	0	порт.упак.	
	Сыр порциями	8	2	2	0	30	0,5	сб.3	
	итого:	379	13,4	11,3	49,50	353,00	4,36		
2 завтрак	Кефир	100	2,90	3,20	4,00	58,00	0,70	потр. упак.	
	итого:	100	2,9	3,2	4	58	0,7		
Обед	Суп с клецками с мясом	150	5,00	5,30	9,50	106,00	8,60	станд	
	Голубцы ленивые	130	5,60	6,60	7,10	111,00	1,50	станд	
	Соус сметанный	40	0,6	1,9	2,3	30	0,04	станд	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,02	13,7	54	6,38	екат	
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,3	12,9	64	0	потр. упак.	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,2	7,4	36	0	потр. упак.	
	итого:	722	17,3	14,62	82,2	530	22,9	28%	
	Уплотнённый полдник	Уха рыбацкая	150	3,40	2,00	6,00	56,00	2,20	станд
		Яйцо отварное	36	4,40	3,90	0,20	54,00	0,00	Уфа 1
		Чай с сахаром	180	0,20	0,10	8,20	33,00	0,00	Уфа 6
		Хлеб дарницкий	18	1,2	0,2	7,4	36	0	потр. упак.
		итого:	384	9,2	6,2	21,8	179	2,2	10%
		итого за день:	1585	42,8	35,32	157,5	1120	30,16	38,02%

<u>День шестой</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- гетическая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша кукурузная жидкая с маслом	180	7,6	7,9	26,3	0,3	208	станд
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,3	12,9	64	0	потр. упак.
	Повидло порциями	10	0	0	6,6	24,4	0	потр. упак.
	масло сливочное	4	0,03	2,9	0,05	26	0	порт.упак.
	Кофейный напиток	180	2,7	2,6	12	81	3,56	доу-екб
	итого:	401	12,43	13,7	57,85	195,7	211,56	10%
2 завтрак	Чай с сахаром	100	0,10	0,00	4,60	20,10	1,90	Уфа 6
	итого:	100	0,1	0	4,6	20,1	1,9	1%
Обед	Суп картофельный с яйцом	150	1,2	3,8	5,9	63	10,2	станд.
	Свекла тушеная в сметане	100	2,1	4,6	8,3	81	1,5	станд.
	Тефтели из мяса говядины	80	11,4	9,7	7,5	163	1,35	доу-екб
	Компот из свежих плодов	150	0,4	0,02	24,98	102,6	0,36	сб. 253
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,3	12,9	64	0	потр. упак.
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,2	7,4	36	0	потр. упак.
	итого:	525	18,4	18,62	66,98	509,6	13,41	27%
Уплотненный полдник	Сочни с творогом	90	9,8	13,2	39	315	0,06	Уфа 1
	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным	60	0,9	4,1	6,4	66	3,55	станд.
	Какао с молоком	180	3,2	2,5	20,7	83	0,26	Уфа 6
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,2	7,4	36	0	потр. упак.
	итого:	348	15,1	20	73,5	500	3,87	27%
	итого за день:	1374	46,03	52,32	202,93	1225,4	230,74	65,71%

<u>День седьмой</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- ская цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта	
Завтрак	Омлет натуральный	80	7,8	10,5	1,4	131	0,14	доу-екб	
	Какао с молоком	180	3,2	2,5	20,7	83	0,26	уфа 6	
	Сыр порциями	8	2	2	0	30	0,5	сб.3	
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,3	12,9	64	0	потр. упак.	
	масло сливочное	4	0,03	2,9	0,05	26	0	порт.упак.	
	итого:	299	15,13	18,2	35,05	334	0,9	18%	
2 завтрак	Кефир	100	2,9	3,2	4	58	0,7	екат	
	итого:	100	2,9	3,2	4	58	0,7	3%	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	4,2	4,6	7,1	86	10,4	станд	
	Со сметаной	9	0,2	1,8	0,6	18	0,3	потр. упак.	
	Картофель отварной с мясом	150	12,9	9,7	11,7	187	9,6	станд	
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,2	33	0	уфа 6	
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,3	12,9	64	0	потр. упак.	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,2	7,4	36	0	потр. упак.	
	итого:	534	20,8	16,7	47,9	424	20,3	23%	
	Уплотненный полдник	Котлеты рыбные любительские	80	9	4	4,9	91	0	станд
		Каша пшеничная жидкая с маслом	160	6,2	6	23	167	0,2	станд
		Хлеб дарницкий	18	1,2	0,2	7,4	36	0	потр. упак.
Компот из сушеных фруктов		180	0,4	0	16,4	65	6,38	екат	
итого:		438	16,8	10,2	51,7	359	6,58	19%	
итого за день:		1371	55,63	48,3	138,65	1175	28,48	63,01%	

<u>День восьмой</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта	
Завтрак	Суп молочный с крупой	160	4,3	4,3	14,6	114	3,1	станд.	
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,2	33	0	уфа 6	
	Повидло порциями	10	0	0	6,6	24,4	0	потр. упак.	
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,3	12,9	64	0	потр. упак.	
	Яйцо отварное	36	4,4	3,9	0,2	54	0	уфа 1	
	масло сливочное	4	0,03	2,9	0,05	26	0	порг.упак.	
	итого:	417	11,03	11,5	42,55	315,4	3,1	17%	
2 Завтрак	Молоко кипяченое	100	2,90	3,00	4,50	56,00	0,55	доу-екб	
	итого:	100	2,9	3	4,5	56	0,55	3%	
Обед	Суп гороховый с курой	150	6,3	4,4	9,6	104	5,53	станд.	
	Макаронные изделия отварные	130	4,6	4,8	28,1	176	0	станд.	
	Мясо кур отварное в соусе	70	8,5	9,2	1,5	123	3,88	екат	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0	16,4	65	6,38	екат	
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,3	12,9	64	0	потр. упак.	
	Салат из белокочанной капусты	60	0,68	1,95	4,76	36,24	10,26	сб. 13	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,2	7,4	36	0	потр. упак.	
	итого:	635	23,78	20,85	80,66	604,24	26,05	32%	
	Уплотненный полдник	Запеканка из творога с морковью	105	17	8,2	12,8	194	1,53	станд.
		Соус молочный	50	1	2,8	3,3	43	3,26	станд.
		Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	81	3,56	доу-екб
Хлеб дарницкий		18	1,2	0,2	7,4	36	0	потр. упак.	
итого:		353	21,9	13,8	35,5	354	8,35	19%	
	итого за день:	1505	59,61	49,15	163,21	1329,64	38,05	71,30%	

<u>День девятый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- ская цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом	155	3,6	4	19,6	131	0	станд.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,60	12	81	3,56	доу-екб
	Сыр порциями	8	2,00	2,00	0	30	0,50	сб.3
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,3	12,9	64	0	потр. упак.
	масло сливочное	4	0,03	2,9	0,05	26	0	порт.упак.
	итого:	374	10,43	11,8	44,55	332	4,06	18%
2 завтрак	Кефир	100	2,9	3,2	4	58	0,7	екат
	итого:	100	2,9	3,2	4	58	0	3%
Обед	Суп с клецками с курой	150	5,1	5,7	9	109	8,3	станд.
	Картофельное пюре	150	3	3,8	16,5	114	1,33	станд.
	Рыба, запеченная с яйцом	60	7,7	6,6	5,3	111	0	станд.
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,2	33	0	уфа 6
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,3	12,9	64	0	потр. упак.
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,2	7,4	36	0	потр. упак.
	итого:	585	19,3	16,7	59,3	467	9,63	25%
Уплотненный полдник	Пирожки печеные с мясом	75	7,4	4,4	23	163	1,1	станд.
	Салат из отварной свеклы и моркови	80	1,4	4	6,8	68	1,8	станд.
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0	16,4	65	6,38	екат
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,2	7,4	36	0	потр. упак.
	итого:	353	10,4	8,6	53,6	332	9,28	18%
	итого за день:	1412	43,03	40,3	161,45	1189	22,97	63,76%

<u>День десятый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша "Дружба"	160	3,8	5,3	19,2	140	1,4	станд.
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	сб. 266
	Повидло порциями	20	0	0	0,12	5	0,1	потр. упак.
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,3	12,9	64	0	потр. упак.
	масло сливочное	4	0,03	2,9	0,05	26	0	порт.упак.
	итого:	391	9,6	11,69	48,09	342	2,93	0
	2 завтрак	Молоко кипяченое	100	2,90	3,00	4,50	56,00	0,55
итого:		100	2,9	3	4,5	56	0,55	3%
Обед	Суп с макаронными изделиями с мясом	150	4,6	9,1	8,6	100	9,3	станд.
	Капуста тушеная с молоком	150	3,8	4,8	13,7	113	20,8	станд.
	Котлеты из мяса говядины паровые	60	7,6	6,9	4,7	111	0,7	станд.
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0	16,4	65	6,38	екат
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,3	12,9	64	0	потр. упак.
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,2	7,4	36	0	потр. упак.
	итого:	585	19,7	21,3	63,7	489	37,18	26%
Уплотненный полдник	Каша манная жидкая с маслом	150	3	3,2	10,4	88	0	станд.
	Яйцо отварное	36	4,4	3,9	0,2	54	0	Уфа 1
	Чай с сахаром	180	0,20	0,10	8,20	33,00	0,00	Уфа 6
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,2	7,4	36	0	потр. упак.
	итого:	384	8,8	7,4	26,2	211	0	11%
	итого за день:	1460	41	43,39	142,49	1098	40,66	40,54%

		белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	
1	итого за день:	49,33	38,43	161,15	1165,5	17,22	
2	итого за день:	59,61	49,15	163,21	1329,64	38,05	
3	итого за день:	55,63	48,3	138,65	1175	22,97	
4	итого за день:	43,03	40,3	161,45	1189	21,6	
5	итого за день:	41	43,39	142,49	1098	40,66	
6	итого за день:	46,03	52,32	202,93	1225,4	230,74	
7	итого за день:	64,41	53,67	155,81	1326,24	38,51	
8	итого за день:	40,22	41,23	183,09	1224,02	18,06	
9	итого за день:	0	0	0	0	0	
10	итого за день:	42,8	35,32	157,5	1120	30,16	
		ср. за 10 дней	44,21	40,21	146,63	1085,28	45,80
		%	64	61	56	58	-
		норма по сан пину	69,35	65,55	261,25	1864,85	-

норма по санпин	наименование продукта	сумма за 10 дней	итого	%
427,5	молоко	4123	412,3	96
38	творог	375,3	37,5	99
10,5	сметана	102,4	10,2	98
5,7	сыр	60	6,0	105
52	мясо говядины	540,6	54,1	104
22,8	мясо птицы	236,5	23,7	104
35,15	рыба	353,9	35,4	101
22,8	яйцо куриное	229,5	23,0	101
133	картофель	1305,6	130,6	98
247	овощи	2341,2	234,1	95
95	фрукты свежие	920	92,0	97
10,5	сухофрукты	100	10,0	95
95	сок	1000	100,0	105
47,5	хлеб ржаной	480	48,0	101
76	хлеб пшеничный	780	78,0	103
41	крупы	431,5	43,2	105
11,5	макаронные изделия	112	11,2	97
28	мука	270,4	27,0	97
20	масло сливочное	206,6	20,7	103
10,5	масло растительное	107,3	10,7	102
19	кондитерские изделия	200	20,0	105
0,6	чай	6,1	0,6	102
0,6	какао	5,85	0,6	98
1,14	кофейный напиток	11,3	1,1	99
44,5	сахар	433,6	43,4	97
0,5	дрожжи	4,8	0,5	96
5,7	соль	57	5,7	100

