

Утверждено
приказом заведующего МБДОУ детского сада № 43
от «03» марта 2023 г. № 57-ос
_____ Е.А.Калябина

Примерное 10-дневное меню
(весна-лето) 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	Энер- ская цен- ть, 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%
Уплотнённый 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	Энер- сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	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.
	итого:	441	13,57	14,98	59,9	433,75	1,47	23%
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	Морковь тушеная	100	2,10	5,90	13,00	113,00	2,31	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:	370	8,87	7,42	77,47	416,61	3,99	22%
	итого за день:	1595	49,07	51,76	211,14	1477,86	24,5	79,25%

<u>День третий</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- ская цен- ть, 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 Уплотнённый полдник	Суп с макаронными изделиями с курой	200	6,80	7,9	11,30	144,00	12,20	станд.
	Плов из отварной куры	200	28,8	20,20	36,2	444	2,61	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:	639	40,3	28,7	90,4	784	21,19	42%
	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:	1543	78,95	62,4	179,18	1565	31,36	83,92%

<u>День четвертый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- ская цен-ть, 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 6
	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:	421	11,85	13,1	59,37	402	0,13	22%
2 завтрак	Молоко кипяченное	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 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:	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.янв	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:	1633	54,55	47,6	200,07	1447	46,17	77,59%

<u>День пятый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- ская цен- ть, 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%
Уплотнённый 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%

День шестой	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- сая цен-ть, 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.
	масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33	0	пот.упак.
	Кофейный напиток	180	2,7	2,6	12	81	3,56	доу-екб
	итого:	421	13,05	16,5	58,37	430	3,86	23%
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 репчатого лука	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:	1562	49,85	59,12	208,85	1564,7	26,44	83,90%

День седьмой	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- ская цен- ть, 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 Уплотненный полдник	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%
	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%

<u>День восьмой</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак 2 Завтрак	Суп молочный с крупой	225	6	6	20,6	161	3,1	станд.
	Яйцо отварное	36	4,4	3,9	0,2	54	0	Уфа 1
	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.
	масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33	0	порт.упак.
	итого:	482	13,45	14	46,17	366	3,1	20%
	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
	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:	669	27,7	21,9	92,6	682	15,79	37%
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:	1629	66,55	52,9	182,17	1477	27,79	79,20%

День девятый	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- ская цен- ть, 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.
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0	16,4	65	6,38	екат
	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 десятый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак 2 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
	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:	421	11,32	13,79	56,99	400	3,23	0
	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:	1669	52,12	50,52	177,6	1379,25	51,06	52,51%

			белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"
1	итого за день:		66,35	52,56	201,57	1514,2	17,58
2	итого за день:		66,55	52,9	182,17	1477	27,79
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:		52,12	50,52	177,6	1379,25	51,06
6	итого за день:		49,85	59,12	208,85	1564,7	26,44
7	итого за день:		78,95	62,4	179,18	1565	31,36
8	итого за день:		49,07	51,76	211,14	1477,86	24,53
9	итого за день:		54,55	47,6	200,07	1447	46,17
10	итого за день:		48,5	41,3	170,1	1237	33,16
		ср. за 10 дней	58,66	52,69	187,67	1449,50	30,67
		%	85	80	72	78	-
		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

Утверждено
приказом заведующего МБДОУ детского сада № 43
от «03» марта 2023 г. № 57-ос
_____ Е.А.Калябина

Примерное 10-дневное меню
(весна-лето) 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	Энер- сая цен-ть, 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	Энер- гетич., 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.
	итого:	361	12,58	13,51	54,61	389	1,47	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	Морковь тушеная	100	2,10	5,90	13,00	113,00	2,31	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:	330	8,71	7,4	76,5	412,52	2,87	22%
	итого за день:	1334	41,92	43,63	189,37	1283,02	18,7	68,80%

<u>День третий</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- ская цен-ть, 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 Уплотнённый полдник	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.
	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:	495	30,3	21,62	69,7	595	18,08	32%
	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:	1335	63,73	51,72	151,05	1290	28,25	69,17%

<u>День</u> <u>четвертый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- сая цен-ть, 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
	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:	371	9,63	10,8	50,15	334	0,13	18%
2 завтрак	Молоко кипяченное	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:	1449	44,33	39,2	169,65	1205	42,67	64,6%

День пятый	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- ская цен- ть, 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- гетиче- ская 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.
	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:	391	12,43	13,7	51,25	171,3	211,56	9%
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:	1364	46,03	52,32	196,33	1201	230,74	64,40%

День седьмой	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- сая 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 2 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
	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	11,03	11,5	35,95	291	3,1	16%
	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.
	Хлеб Дарницкий	18	1,2	0,2	7,4	36	0	потр. упак.
	итого:	575	23,1	18,9	75,9	568	15,79	30%
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:	1435	58,93	47,2	151,85	1269	27,79	68,05%

<u>День девятый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- сая 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 2 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
	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:	371	9,6	11,69	47,97	337	2,83	0
	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 Уплотненный полдник	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%
	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:	1440	41	43,39	142,37	1093	40,56	40,54%

			белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"
1	итого за день:		49,33	38,43	161,15	1165,5	17,22
2	итого за день:		58,93	47,2	151,85	1269	27,79
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	142,37	1093	40,56
6	итого за день:		46,03	52,32	196,33	1201	230,74
7	итого за день:		63,73	51,72	151,05	1290	28,25
8	итого за день:		41,92	43,63	189,37	1283,02	18,67
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	44,24	40,06	144,97	1078,55	43,80
		%	64	61	55	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