

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

Примерное 10-дневное меню
(осень - зима) для возрастной категории с 3-7 лет
с пищевой аллергией 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	200	6	6,2	26,2	188	0	станд.
	Хлеб пшеничный	36	2,8	0,4	17,1	85	0	потр. упак.
	сыр порциями	10	2,6	2,6	0	35	0,7	екат
	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:	431	11,65	12,9	51,57	374	0,7	20%
2 завтрак	Кофейный напиток	100	0,3	0,06	6,8	28,7	0	сб 264
	Яйцо отварное	36	4,4	3,9	0,2	54	0	уфа 6
	итого:	100	0,3	0,06	6,8	28,7	0	2%
Обед	Суп картофельный	200	1,3	2,1	9	61	6,48	станд.
	Котлеты рыбные любительские	80	9	4	4,9	91	0	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	20,8	12,6	93,3	572	12,86	31%
Уплотнённый полдник	Каша кукурузная на воде с маслом растительным	180	2,6	4,7	22,9	144	0	станд.
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,2	33	0	уфа 6
	Хлеб Дарницкий	23	1,5	0,2	9,4	46	0	потр. упак.
	итого:	383	4,3	5	40,5	223	0	12%
	итого за день:	1613	37,05	30,56	192,17	1197,7	13,56	64,2%

<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 на воде с маслом растительным	180	3,50	4,80	25,20	158,00	0,00	станд.
	Кофейный напиток	150	0,40	0,10	10,20	43,00	0,00	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:	371	6,22	8,67	51,74	312,75	0	17%
2 завтрак	Компот из сушеных фруктов	100	2,70	2,50	10,80	79,00	1,26	екат
	итого:	100	2,70	2,50	10,80	79,00	1,26	4%
Обед	Суп крестьянский	200	5,8	6,2	10,1	121	17	станд.
	Мясо кур отварное	70	8,5	9,2	1,5	123	3,88	екат
	Свекла тушеная	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	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	21,86	22,92	61,59	501	22,41	27%
Уплотненный полдник	Булочка "Розовая"	60	4,30	1,20	25,00	130,00	0,20	станд.
	Морковь тушеная	150	2,10	5,90	13,00	113,00	2,31	станд.
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,00	16,40	65,00	6,38	екат
	Хлеб Дарницкий	23	1,5	0,2	9,4	46	0	потр. упак.
	итого:	413	8,3	7,3	63,8	354	8,89	19%
	итого за день:	1543	39,08	41,39	187,93	1246,75	31,3	66,86%

День третий	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- ская цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша "Геркулесовая" жидкая на воде с маслом растительным	180	2,60	5,50	18,60	135,60	0,25	станд.
	Чай с сахаром	180	0,20	0,10	8,2	33	0,00	Уфа 6
	Хлеб пшеничный	36	2,8	0,4	17,1	85	0	потр. упак.
	Сыр порциями	10	2,6	2,6	0	35	0,7	екат
	масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33	0	порт.упак.
	итого:	411	8,25	12,2	43,97	321,6	0,95	17%
2 завтрак	Кофейный напиток	100	2,03	1,72	10,97	65	0,8	сб 264
	итого:	100	2,03	1,72	10,97	65	0,8	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 с яйцом	80	10,3	8,8	7,1	148	0	станд.
	Салат из свеклы	60	1,1	3	5,3	51	2,5	станд.
	Чай с сахаром	180	0,20	0,10	8,20	33	0	Уфа 6
	Хлеб Дарницкий	22	1,5	0,3	7,3	39	0	потр. упак.
	итого:	342	13,1	12,2	27,9	271	2,5	15%
	Итого за день:	1492	63,68	54,82	173,24	1441,6	25,44	77,30%

День четвертый	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- ская цен- ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша манная жидкая с маслом растительным	180	2,60	4,7	23	145	0	стан
	чай с сахаром	180	0,20	0,10	8,20	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:	401	5,65	8,8	48,37	296	0	16%
2 завтрак	Компот из сушеных фруктов	100	0,20	0,00	9,10	36,00	3,50	екат
	итого:	100	0,2	0	9,1	36	3,5	2%
Обед	Суп из овощей	200	6,70	7,40	6,30	119	21,1	станд
	Рыба, запеченная с картофелем	190	17,30	9,00	147,5	208	2,88	екат
	Чай с сахаром	180	0,20	0,10	8,2	33	0,00	уфа 6
	Хлеб Дарницкий	23	1,5	0,2	9,4	46	0	потр. упак.
	итого:	593	25,7	16,7	171,4	406	23,98	22%
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные	150	5,5	3,75	32,4	187,5	0	екат
	Булочка российская	60	3,8	3,50	27,70	158	0,01	станд
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,00	16,4	65	6,38	екат
	Мясо кур отварное в соусе	70	8,50	9,20	1,5	123	3,88	екат
	Хлеб Дарницкий	23	1,5	0,2	9,4	46	0	потр. упак.
	итого:	483	19,7	16,65	87,4	579,5	10,27	31%
	итого за день:	1577	51,25	42,15	316,27	1317,5	37,75	70,65%

День пятый	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- ская цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта	
Завтрак	Каша пшеничная жидкая на воде с маслом растительным	180	2,60	4,70	22,90	144,00	0,00	станд	
	Чай с сахаром	180	0,20	0,10	8,20	33,00	0,00	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.	
	Сыр порциями	10	2,6	2,6	0	35	0,7	екат	
	итого:	411	8,2	7,8	48,20	297,00	0,7		
2 завтрак	Кофейный напиток	100	2,03	1,72	10,97	65	0,8	сб 264	
	итого:	100	2,03	1,72	10,97	65	0,8		
Обед	Суп картофельный с клецками	200	6,70	7,00	12,70	141,00	11,50	станд	
	Капуста тушеная	150	1,60	1,30	6,30	44,00	22,27	доу-екб	
	Котлеты рыбные любительские	80	9	4	4,9	91	0	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:	849	22,4	12,9	83,2	537	46,53	29%	
	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:	1798	43,23	29,32	166,07	1099	50,23	39,52%

<u>День шестой</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- сая цен- ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша кукурузная	180	2,6	4,7	22,9	144	0	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	порт.упак.
	Кофейный напиток	140	2,85	2,41	15,36	91	1,17	сб 264
	итого:	361	8,3	11,11	55,43	353	1,17	19%
2 завтрак	Чай с сахаром	100	0,10	0,10	4,60	18,30	0,00	уфа 6
	итого:	100	0,1	0,1	4,6	18,3	0	1%
Обед	Суп картофельный с яйцом	200	1,6	5,2	7,9	84	13,6	станд.
	Свекла тушеная	150	3,2	6,9	12,5	122	1,5	станд.
	Рыба отварная под маринадом	60	5,3	4,1	3,5	71	3,16	екат
	Хлеб пшеничный	36	2,8	0,4	17,1	85	0	потр. упак.
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	16,4	65	6,38	екат
	Хлеб Дарницкий	23	1,5	0,2	9,4	46	0	потр. упак.
	итого:	649	14,8	16,8	66,8	473	24,64	25%
Уплотненный полдник	Пирожки печеные с яйцом и луком	75	5,7	3,6	23	148	0,4	станд.
	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с маслом растительным	60	0,9	4,1	6,4	66	3,55	станд.
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,2	33	0	уфа 6
	Хлеб Дарницкий	22	1,5	0,3	7,3	39	0	потр. упак.
	итого:	337	8,3	8,1	44,9	286	3,95	15%
	итого за день:	1447	31,5	36,11	171,73	1130,3	29,76	60,61%

День седьмой	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- ская цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным	180	0,6	3,3	12,5	83	0	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.
	масло сливочное	5	0,05	3,6	0,07	33	0	порт.упак.
	Сыр порциями	10	2,6	2,6	0	35	0,7	екат
	итого:	411	6,45	9,9	46,07	301	7,08	16%
2 завтрак	Кофейный напиток	100	2,03	1,72	10,97	65	0,8	сб 264
	итого:	100	2,03	1,72	10,97	65	0,8	3%
Обед <								

День восьмой	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-ская цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта	
Завтрак	Каша пшениная жидкая на воде с маслом растительным	180	3,5	4,8	25,2	158	0	станд.	
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	15,36	91	1,17	станд.	
	Яйцо отварное	36	4,4	3,9	0,2	54	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:	437	13,6	15,11	57,93	421	1,17	23%	
	2 Завтрак	Компот из сушеных фруктов	100	0,20	0,00	9,10	36,00	3,50	екат
		итого:	100	0,2	0	9,1	36	3,5	2%
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	Уха рыбацкая	200	4,5	2,6	8	74	2,2	станд.
		Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,2	33	0	Уфа 6
		Хлеб Дарницкий	23	1,5	0,2	9,4	46	0	потр. упак.
		итого:	403	6,2	2,9	25,6	153	2,2	8%
			итого за день:	1609	47,7	39,91	185,23	1292	22,66

День девятый	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- сая цен- ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша ячневая жидкая с маслом растительным	180	2,8	4,8	19	131	0	станд.
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,00	16,4	65	6,38	екат
	Сыр порциями	8	2	2	0	30	0,5	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:	409	8,05	10,8	52,57	344	6,88	18%
2 завтрак	Кофейный напиток	100	2,03	1,72	10,97	65	0,8	станд.
	итого:	100	2,03	1,72	10,97	65	0	3%
Обед	Суп с клецками с курой	200	6,8	7,6	12	145	11,1	станд.
	Картофель толченый, по-деревенски	150	1,5	3,15	9,15	70,5	5,25	станд.
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	18,5	8,7	5,6	101	1,5	уфа 5
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,2	33	0	уфа 1
	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	31,3	20,15	61,45	480,5	17,85	26%
	Плюшка "Московская"	100	5,8	9,1	39,2	264	0,9	станд.
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	15,36	91	1,17	сб 264
	Салат из отварной свеклы и моркови	100	1,8	5	8,5	85	2,3	станд.
	Хлеб Дарницкий	23	1,5	0,2	9,4	46	0	потр. упак.
	итого:	403	11,95	16,71	72,46	486	4,37	26%
	итого за день:	1571	53,33	49,38	197,45	1375,5	29,1	73,76%

<u>День десятый</u>	Наемнование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- сая цен- ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак 2 завтрак	Каша "Дружба" на воде с маслом растительным	180	2,8	5,5	1,2	155	0	станд
	Кофейный напиток	150	0,4	0,1	10,2	43	0	сб 264
	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:	371	6,05	9,6	28,57	316	0	0
	Чай с сахаром	100	0,10	0,10	4,60	18,30	0,00	уфа 6
	итого:	100	0,1	0,1	4,6	18,3	0	1%
Обед Уплотненный полдник	Суп с макаронными изделиями	200	6,1	6,7	11,6	133	12,4	станд
	Капуста тушеная	200	5,1	6,4	18,3	151	27,7	станд
	Рыба запеченная	60	10,6	2,6	0	66	0	станд
	Хлеб пшеничный	36	2,8	0,4	17,1	85	0	потр уп
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0	16,4	65	6,38	екат
	Хлеб Дарницкий	23	1,5	0,23	7,71	40,25	0	потр. упак.
	итого:	699	26,5	16,33	71,11	540,25	46,48	29%
	Каша манная жидкая на воде с маслом растительным	180	2,6	4,7	23	145	0	станд
	Яйцо отварное	36	4,4	3,9	0,2	54	0	уфа 6
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,2	33	0	уфа 6
	Хлеб Дарницкий	23	1,2	0,2	6	32	0	потр. упак.
	итого:	419	8,4	8,9	37,4	264	0	14%
	итого за день:	1589	41,05	34,93	141,68	1138,55	46,48	44,11%

			белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"
1	итого за день:		37,05	30,56	192,17	1197,7	13,56
2	итого за день:		47,7	39,91	185,23	1292	22,66
3	итого за день:		46,93	38,63	161,7	1180	29,1
4	итого за день:		53,33	49,38	197,45	1375,5	21,6
5	итого за день:		41,05	34,93	141,68	1138,55	46,48
6	итого за день:		31,5	36,11	171,73	1130,3	29,76
7	итого за день:		63,68	54,82	173,24	1441,6	25,44
8	итого за день:		39,08	41,39	187,93	1246,75	31,3
9	итого за день:		51,25	42,15	316,27	1317,5	37,75
10	итого за день:		43,23	29,32	166,07	1099	50,23
		ср. за 10 дней	45,48	39,72	189,35	1241,89	30,79
		%	66	61	72	67	-
		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
(осень - зима) для возрастной категории с 1-3 лет
с пищевой аллергией 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	150	4,5	4,7	20	141	0	станд.
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,3	12,9	64	0	потр. упак.
	Сыр порциями	6	1,6	1,6	0	21	0,7	екат
	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:	367	8,43	9,6	41,15	285	0,7	15%
2 завтрак	Кофейный напиток	100	0,3	0,06	6,8	28,7	0	сб 264
	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	150	1,1	2,55	6,8	47	6,48	станд.
	Котлеты рыбные любительские	80	9	4	4,9	91	0	станд.
	Макаронные изделия отварные	100	3,5	2,5	21,6	125	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:	525	17,2	9,57	67,3	417	12,86	22%
Уплотненный полдник	Каша кукурузная жидкая на воде с маслом растительным	130	1,9	3,4	16,6	104	0	станд.
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,2	33	0	уфа 6
	Хлеб Дарницкий	18	1,2	0,2	7,4	36	0	потр. упак.
	итого:	328	3,3	3,7	32,2	173	0	9%
	итого за день:	1320	29,23	22,93	147,45	903,7	13,56	46,9%

<u>День второй</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- ская цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша пшениная жидкая на воде с маслом растительным	130	1,90	3,40	16,60	104,00	0,00	станд
	Кофейный напиток	140	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:	301	6,88	9,01	44,91	285	1,17	15%
2 завтрак	Компот из сушеных фруктов	100	2,70	2,50	10,80	79,00	1,26	екат
	итого:	100	2,70	2,50	10,80	79,00	1,26	4%
Обед	Суп крестьянский	150	4,4	4,7	7,5	91	12,8	станд
	Свекла тушеная	150	3,20	6,90	12,50	122,00	1,50	станд.
	Мясо кур отварное в соусе	70	8,50	9,20	1,50	123,00	3,88	екат
	Чай с сахаром	150	0,20	0,10	6,90	27,00	0,00	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:	565	19,6	21,4	48,7	463	18,18	25%
Уплотненный полдник	Булочка "Розовая"	60	4,30	1,20	25,00	130,00	0,20	станд
	Морковь тушеная	100	2,10	5,90	13,00	113,00	2,31	станд.
	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,00	16,40	65,00	6,38	екат
	Хлеб Дарницкий	18	1,2	0,2	7,4	36	0	потр. упак.
	итого:	358	8	7,3	61,8	344	8,89	18%
	итого за день:	1324	37,18	40,21	166,21	1171,00	28,2	62,79%

День третий	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша "Геркулесовая" жидкая на воде с маслом растительным	130	1,90	4,00	13,50	98,00	0,25	станд.
	Чай с сахаром	180	0,20	0,10	8,2	33	0,00	Уфа 1
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,3	12,9	64	0	потр. упак.
	Сыр порциями	6	1,6	1,6	0	21	0,7	екат
	масло сливочное	4	0,03	2,9	0,05	26	0	порт.упак.
	итого:	347	5,83	8,9	34,65	242	0,95	13%
2 завтрак	Кофейный напиток	100	2,03	1,72	10,97	65	0,8	сб.264
	итого:	100	2,03	1,72	10,97	65	0,8	3%
Обед Уплотненный 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, запечённая с яйцом	80	10,3	8,8	7,1	148	0	станд.
	Салат из свеклы	60	1,1	3	5,3	51	2,5	станд.
	Чай с сахаром	180	0,20	0,10	8,20	33	0	Уфа 6
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,2	7,4	36	0	потр. упак.
	итого:	338	12,8	12,1	28	268	2,5	14%
	Итого за день:	1280	50,96	44,34	143,32	1170	22,33	62,74%

<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 на воде с маслом растительным	130	1,90	3,4	16,6	105	0	станд.
	Кофейный напиток	140	2,85	2,41	15,36	91	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	станд.
	итого:	301	6,88	9,01	44,91	286	1,17	15%
2 завтрак	Компот из сушеных фруктов	100	0,20	0,00	9,10	36,00	3,50	екат
	итого:	100	0,2	0	9,1	36	3,5	2%
Обед	Суп из овощей	150	1,2	3,9	3,5	37	35,77	доу-екб
	Рыба, запечённая с картофелем по- русски	190	17,3	9	14,5	208	2,88	екат
	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:	565	22	13,5	46,5	378	38,65	20%
Уплотнённый полдник	Макаронные изделия отварные	100	3,5	2,5	21,6	125	0	екат
	Булочка российская	60	3,8	3,5	27,7	158	0,01	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.
	Мясо кур отварное в соусе	70	8,5	9,2	1,5	123	3,88	екат
	итого:	428	17,4	15,4	74,6	507	10,27	27%
	итого за день:	1394	46,48	37,91	175,11	1207	53,59	64,7%

День пятый	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- сая цен- ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта	
Завтрак	Каша пшеничная на воде с маслом растительным	130	1,90	3,40	16,60	104,00	0,00	№311 с6.2004	
	Чай с сахаром	180	0,20	0,10	8,20	33,00	0,00	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	порт.упак.	
	Сыр порциями	6	1,6	1,6	0	21	0,7	екат	
	итого:	347	5,8	5,4	37,70	222,00	0,7		
2 завтрак	Кофейный напиток	100	2,03	1,72	10,97	65	0,8	сб.264	
	итого:	100	2,03	1,72	10,97	65	0,8		
Обед	Суп картофельный с клецками	150	1,70	1,90	10,70	68,00	2,35	уфа 4	
	Капуста тушеная	100	2,30	1,90	9,00	62,00	22,27	доу-екб	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,30	0,02	13,70	54,00	6,38	екат	
	Котлеты рыбные любительские	80	9	4	4,9	91	0	станд	
	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:	732	19,1	8,62	87,9	504	37,38	27%	
	Уплотнённый полдник	Уха рыбацкая	180	6,10	2,00	8,80	77,00	6,88	станд
		Чай с сахаром	180	0,20	0,10	8,20	33,00	0,00	Уфа 6
		Яйцо отварное	36	4,40	3,90	0,20	54,00	0,00	Уфа 1
		Хлеб Дарницкий	18	1,2	0,2	7,4	36	0	потр. упак.
		итого:	414	11,9	6,2	24,6	200	6,88	11%
		итого за день:	1593	38,83	21,94	161,17	991	45,76	37,75%

День шестой	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша кукурузная жидкая на воде с маслом растительным	130	1,9	3,4	16,6	105	0	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	140	2,85	2,41	15,36	91	1,17	сб.264
	итого:	301	6,88	9,01	44,91	286	1,17	15%
2 завтрак	Чай с сахаром	100	0,10	0,10	4,60	18,30	0,00	Уфа 6
	итого:	100	0,1	0,1	4,6	18,3	0	1%
Обед	Суп картофельный с яйцом	150	1,2	3,8	5,9	63	10,2	станд.
	Свекла тушеная	100	2,1	4,6	8,3	81	1,5	станд.
	Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,02	13,7	54	6,38	екат
	Рыба отварная под маринадом	60	5,3	4,1	3,5	71	3,16	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:	505	12,2	13,02	51,7	369	21,24	20%
Уплотненный полдник	Пирожки печеные с яйцом и луком	75	5,7	3,6	23	148	0,4	станд.
	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с маслом растительным	60	0,9	4,1	6,4	66	3,55	станд.
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,2	33	0	Уфа 6
	Хлеб Дарницкий	18	1,2	0,2	7,4	36	0	потр. упак.
	итого:	333	8	8	45	283	3,95	15%
	итого за день:	1239	27,18	30,13	146,21	956,3	26,36	51,28%

День седьмой	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- сая цен- ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша рисовая жидкая на воде с маслом растительным	130	0,8	4	15,1	100	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.
	масло сливочное	4	0,03	2,9	0,05	26	0	порт.упак.
	Сыр порциями	6	1,6	1,6	0	21	0,7	екат
	итого:	317	4,83	8,82	41,75	265	7,08	14%
2 завтрак	Кофейный напиток	100	2,03	1,72	10,97	65	0,8	сб.264
	итого:	100	2,03	1,72	10,97	65	0,8	3%
Обед Уплотненный полдник	Борщ с капустой и картофелем	150	4,2	4,6	7,1	86	10,4	станд.
	Картофель отварной с мясом куры	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:	525	20,6	14,9	47,3	406	20	22%
	Котлеты рыбные любительские	80	9	4	4,9	91	0	станд.
	Каша пшеничная на воде с маслом растительным	130	1,9	3,4	16,6	104	0	станд.
	Кофейный напиток	140	2,85	2,41	15,36	91	1,17	сб 264
	итого:	368	14,95	10,01	44,26	322	1,17	17%
	итого за день:	1310	42,41	35,45	144,28	1058	29,05	56,73%

День восьмой	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-ская цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта		
Завтрак	Каша пшениная жидкая на воде с маслом растительным	130	2,5	3,5	18,2	114	0	станд.		
	Кофейный напиток	140	2,85	2,41	15,36	91	1,17	сб 264		
	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 6		
	масло сливочное	4	0,03	2,9	0,05	26	0	порт.упак.		
	итого:	337	11,88	13,01	46,71	349	1,17	19%		
	2 Завтрак	Компот из сушеных фруктов	100	0,20	0,00	9,10	36,00	3,50	екат	
		итого:	100	0,2	0	9,1	36	3,5	2%	
Обед	Суп гороховый с курой	150	6,3	4,4	9,6	104	5,53	станд.		
	Макаронные изделия отварные	100	3,5	2,5	21,6	125	0	екат		
	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:	545	22	16,6	69,4	517	15,79	28%		
	Уплотненный полдник	Уха рыбацкая	180	6,1	2	8,8	77	6,88	екат	
		Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,2	33	0	уфа 6	
		Хлеб Дарницкий	18	1,2	0,2	7,4	36	0	потр. упак.	
		итого:	378	7,5	2,3	24,4	146	6,88	8%	
			итого за день:	1360	41,58	31,91	149,61	1048	27,34	56,20%

День девятый	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- ская цен- ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша ячневая жидкая на воде с маслом растительным	130	1,9	3,4	16,6	104	0	станд
	Компот из сухофруктов	150	0,30	0,02	13,7	54	6,38	екат
	Сыр порциями	8	2	2	0	30	0,5	сб3
	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:	319	6,33	8,62	43,25	278	6,88	15%
2 завтрак	Кофейный напиток	100	2,03	1,72	10,97	65	0,8	сб 264
	итого:	100	2,03	1,72	10,97	65	0	3%
Обед	Суп с клецками с курой	150	5,1	5,7	9	109	8,3	станд
	Картофель толченный, по- деревенски	100	2	4,2	12,2	94	7	станд
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50	8,1	3,8	1,7	73	1,5	уфа 5
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,2	33	0	Уфа 1
	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:	539	19,7	14,4	57,6	440	16,8	24%
	Плюшка "Московская"	100	5,8	9,1	39,2	264	0,9	станд
	Кофейный напиток	140	2,85	2,41	15,36	91	1,17	сб 264
	Салат из отварной свеклы и моркови	80	1,4	4	6,8	68	1,8	станд
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,2	7,4	36	0	потр. упак.
	итого:	338	11,25	15,71	68,76	459	3,87	25%
	итого за день:	1296	39,31	40,45	180,58	1242	27,55	66,60%

День десятый	Наемнование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- ская цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша "Дружба"на воде с маслом растительным	130	2	4	16,9	112	0	станд
	Кофейный напиток	140	2,85	2,41	15,36	91	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:	301	6,98	9,61	45,21	293	1,17	0
	Чай с сахаром	100	0,10	0,10	4,60	18,30	0,00	уфа 6
	итого:	100	0,1	0,1	4,6	18,3	0	1%
Обед	Суп с макаронными изделиями	150	4,6	9,1	8,6	100	9,3	станд
	Капуста тушеная	150	3,8	4,8	13,7	113	20,8	станд
	Рыба запеченная	60	10,6	2,6	0	66	0	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	22,7	17	59	444	36,48	24%
Уплотненный полдник	Каша манная жидкая на воде с маслом растительным	130	1,9	3,4	16,6	105	0	станд
	Яйцо отварное	36	4,4	3,9	0,2	54	0	уфа 6
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	8,2	33	0	уфа 6
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,2	7,4	36	0	потр. упак.
	итого:	364	7,7	7,6	32,4	228	0	12%
	итого за день:	1350	37,48	34,31	141,21	983,3	37,65	37,02%

			белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"
1	итого за день:		29,23	22,93	147,45	903,7	13,56
2	итого за день:		41,58	31,91	149,61	1048	27,34
3	итого за день:		42,41	35,45	144,28	1058	27,55
4	итого за день:		39,31	40,45	180,58	1242	21,6
5	итого за день:		37,48	34,31	141,21	983,3	37,65
6	итого за день:		27,18	30,13	146,21	956,3	26,36
7	итого за день:		50,96	44,34	143,32	1170	22,33
8	итого за день:		37,18	40,21	166,21	1171,00	28,24
9	итого за день:		8,5	9,2	1,5	123	3,88
10	итого за день:		38,83	21,94	161,17	991	45,76
		ср. за 10 дней	35,27	31,09	138,15	964,63	25,43
		%	51	47	53	52	-
		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