

СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ
д/с «Дружба» д. Тамьян
муниципального района
Мелеузовский район РБ
_____ Е.А.Апракина



УТВЕРЖДАЮ

ООО «Аркаим»

Директор

_____ З.Г.Шафикова



**Примерное десятидневное меню на 2021 год
(зимне-весенний период)
МБДОУ детский сад «Дружба» д. Тамьян
муниципального района Мелеузовский район
Республики Башкортостан**

Приложение № 9 к Техническому заданию

Меню от 1 до 3 лет зимне-весеннее

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
от 1 г до 3 лет								
День 1								
завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	7,1	5,8	28,6	198	0	123п/10
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	266/п14
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0	1/п14
	итого за прием	339	10,22	9,82	47,7	325	0	
второй завтрак	Сок фруктовый (виногр)	100	0,45	0,3	24,45	102	3	399/м
обед	Салат луковый	20	0,3	1,8	1,4	23	2,28	43/п14
	Свекольник	150	1,4	3,4	9,1	72	4,2	11/п11
	Гуляш (вариант №2)	28/20	7,6	8	1,1	107	0,17	66/п10
	Каша перловая	100/3	2,8	2,9	17,8	120	0,56	124/п10
	Компот из смеси сухофруктов "С" витаминизация	150	0,7	0,04	20,6	82	0,32	276/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	531	16,45	16,8	74,51	527	7,53	
уплотненный полдник	Суп молочный с вермишелью	150	3,3	3,3	11,9	91	0,39	44/п10
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272/п14
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	м
	Кыстыбый с картофелем	50	2,5	4,5	12,9	103	0	
	Соль за день	6						
	итого за прием	365	9,39	10,25	42,25	298	0,78	
	итого за день	1335	36,51	37,17	188,91	1252	11,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 2								
завтрак:	каша Артек молочная жидкая	150/3	6,1	5,7	55,9	296	0,38	176/п14
	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11.0	70	0,39	270/п14
	Бутерброд с сыром	30/5	5	3.0	14,5	106	0,07	3/п14
	итого за прием	339	13,2	10,80	92.2	472	1,04	
второй завтрак	Ряженка (кефир)	150/5	4,1	4,2	10	96	0,42	263/п14
обед	икра морковная	40	0,9	3,1	3,6	46	1,03	63/п11
	Рассольник ленинградский	150/5	1,4	3,3	9,4	74	4,03	35/п10
	Жаркое по-домашнему	150	9,5	11	16,5	204	2,28	69п/10
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	оп
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	555	16.9	18,21	52,66	516	10,34	
уплотненный полдник	Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком	150/20	27	19,5	34,6	424	0,56	155/п10
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	38	0.19	267/п14
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0.15	7,25	35	0	м
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,42	0	оп
	Соль за день	6						
	итого за прием	475	32,69	25,87	84,81	624,42	0,75	
	итого за день	1524	66,89	59,08	239,67	1708,42	12,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак:	Каша молочная "Дружба"	150/3	4,7	6,1	24,9	173	0,55	189/п14
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272/п14
	Бутерброд с масло и сыром	30/5/5	5,95	8,5	11,73	148	0,05	2/п14
	итого за прием	344	13,05	16,9	47,03	391	1,12	
второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	82	0,78	264/п14
обед	Салат из свеклы с изюмом	40	0,5	2,3	4,6	41	0,26	25/п14
	Суп картоф. с бобовыми и гречками	150/10	4,5	2,6	17,7	114	2,76	60/п14
	Голубцы ленивые (2 вариант)	180	13,3	11,1	10,8	197	0,8	82/п10
	Сметанный соус	20	0,3	0,9	1,1	14	0,01	161/п10
	Напиток лимонный "С" витаминация	150	0,1	0,01	14,1	54	1,68	278/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
уплотненный полдник	итого за прием	610	22,55	15,27	72,81	543	12,52	
	Салат степной	40	0,6	2,4	2,6	34	1	23/п10
	Омлет	60/3	5,8	9,5	1,1	113	0,09	209/п14
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	38	0,19	267/п14
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	м
	Вафли (пирог с повидлом)	20/50	0,3	0,25	8,1	34	0	оп
	Фрукты (груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м
	Соль за день	6						
	итого за прием	388	9,29	13,8	35,05	298	11,32	
	итого за день	1492	48,99	50,57	161,29	1314	20,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 4								
завтрак:	Каша манная молочная жидкая	150/3	3,8	5,9	17,5	137	0,41	183/п14
	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11	70	0,52	270/п14
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0	1/п14
	итого за прием	339	8,3	12,4	43,1	317	0,93	
второй завтрак	Кефир	150/5	4,1	4,2	10	96	0,42	263/п14
обед	Салат из горошка зелёного консервированного	30	0,89	1,56	1,87	26	3,3	10/м14
	Суп- лапша домашняя	150	3,4	3,96	7	79	0,44	66/п11
	Отварные куры	50	12,5	7,5	0,2	145	0,41	96/п 10
	Картофельное пюре	100/3	2,8	3,8	11,8	120	8,53	24/п11
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	оп
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	47	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	543	24,67	17,63	60,53	557	15,68	
уплотненный полдник	Рыбное суфле	55/3	10,6	8,2	2,1	125	0,25	59п/11
	Каша рисовая	100	2,4	2,7	20,9	120		297/п10
	Кисель	150	0	0	7,5	89	0	211/п10
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	м
	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	95	10	368/м
	Соль за день	6						
	итого за прием	423	15,69	11,55	58,75	464	10,25	
	итого за день	1460	52,76	45,78	172,38	1436	27,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак:	Каша овсяная молочная жидкая	150/3	5	7,4	20,3	167	0,68	130/п10
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	0,52	272/п14
	Бутерброд с сыром	30/5	5	3,0	14,5	106	0,07	3/п14
	итого за прием	339	12,4	12,7	45	342	1,27	
второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	82	0,78	264/п14
обед	свекла порционно	40	0,6	0	2,9	14	0,81	16/п14
	суп карт с макар изд	150	2,01	2,12	12,8	78,56	6,18	82/м/2014
	Плов из говядины	150	15,6	15,2	23,1	294		443
	Компот из смеси сухофруктов"С"витаминизация	150	0,7	0,04	20,6	82	0,32	276/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	550	23,26	18,02	83,91	551	1,51	
уплотненный полдник	Суп молочный пшенный "Кулеш"	150	3,3	3,1	12,3	90	0,39	73/п14
	Дучмаки с творогом	50	7,9	6	14,4	144	0,07	250/п14
	Фрукты (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	м
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	38	0,19	267/п14
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	м
	Соль за день	6						
	итого за прием	465	13,89	10,75	49,95	351	10,65	
	итого за день	1354	53,65	46,07	185,26	1326	14,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак:	Макароны запеченные с сыром	150/6	7,8	13	26,1	255	0,04	151/п10
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	266/п14
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	0	1/п14
	итого за прием	341	10,3	17,42	45,2	382	0,04	
второй завтрак	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	оп
обед	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,3	4	3,7	56	1,27	22/п10
	Борщ с капустой и картоф	150/8	1,1	3,2	7,2	61	4,77	36/п10
	Тефтели из говядины	50/50	7,40	12,3	11,1	184	1,96	78/п11
	Пюре гороховое	100/3	9,8	3,4	22,1	160	0	160/п14
	Компот из свежих плодов "С" витаминизация	150	0,2	0,1	17,2	68	1,6	277/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		м
	итого за прием	611	24,75	23,66	85,81	652	9,6	
уплотненный полдник								
	Биточки рыбные	50	7,4	5,7	6,4	107	0,07	56/п10
	Каша гречневая рассыпчатая	120/4	7,1	5,8	28,6	198	0	123п/10
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272/п14
	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83	0	оп
	Фрукты (груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	7,98	
	итого за прием	470	17,77	18,5	70,11	515	21,63	
всего	итого за день	1572	53,57	59,73	213,27	1618	34,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак:	Каша пшенная молочная	150/3	5,6	6,6	26,4	187	0,4	187/п14
	Кофейный напиток	150	2,1	2,1	11	70	0,52	270/п14
	Бутерброд с сыром	30/5	5	3,0	14,5	106	0,07	3/п14
	итого за прием	339	12,7	11,7	51,9	363	0,99	
второй завтрак	Кефир	150/5	4,1	4,2	10	96	0,42	263/п14
обед	Салат из соленых огурцов	30	0,15	1,49	0,59	16	1,58	10/м14
	Суп картофельный с клецками	150	1,3	1,7	8,5	56	3,96	41/п10
	Зразы "Школьные"	60	7,7	7	6,6	121	0	74/п10
	картофельное пюре	100	2	3,06	13,4	90,6	6,9	25/п11
	капуста тушеная доп. гарнир	25	0,55	0,9	2,35	19	4,12	25/п11
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	оп
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	575	16,8	14,96	71,1	494,6	19,56	
уплотненный полдник	Вареники ленивые	120/3	17,7	10,8	17,1	238	0,18	215/п14
	Кисель	150	0	0	7,5	89	0	211/п10
	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	368 /м
	хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	м
	Соль	6						
	итого за прием	388	20,39	11,45	52,85	457	10,18	
	итого за день	1457	54,04	42,45	174,9	1407	30,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
завтрак:	Каша рисовая молочная	150/3	3,8	5,9	23,7	164	0,41	186/п14
	Бутерброд с маслом и сыром	50/5/5	6,7	9,6	13,2	167	0,05	2/п14
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	0.39	272/п14
	итого за прием	344	12,9	17,8	47,1	400	0,85	
второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,1	4,6	6,4	82	0,78	264/п14
обед	маринад овощной	40	0.5	3,6	3,9	49	0,88	48/п14
	Суп овощной	150	1,1	2,3	6,1	50	5,11	65/п11
	Бефстроганов	28/20	7,5	7,7	2,3	109	0	60/п10
	Макаронные изделия отварные	100/3	3,6	2,8	22,2	131	0	147/п10
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0.04	20,6	82	0,24	276/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	551	17,75	17,1	79,61	544	6,23	
уплотненный полдник								
	Рагу из овощей	150	9,0	8,2	14,2	173	10,6	111/п10
	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,1	0,4	38	0,19	267/п14
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	0,4	44	10	368/м
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0.15	0,4	35	0	м
	Соль	6						
	итого за прием	415	18,08	9,85	15,4	260	17,61	
	итого за день	1460	52,83	49,35	142,51	1286	25,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	150/3	5,6	6	27,4	181	0,4	188/п14
	Бутерброд с маслом	30,5	2,4	4,4	14,5	109	0	1/п14
	Кофейный напиток	150	2,1	2,1	11	70	0.52	270/п14
	итого за прием	339	10,1	12,5	52,9	360	0,92	
второй завтрак	Ряженка	150/5	4,1	4,2	10	96	0,42	263/п14
обед	салат луковый	20	0,3	1,8	1,4	23	2,28	43/п14
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/7	1,1	3,4	5	58	7,19	50/п14
	Котлеты рубленые из птицы или суфле из птицы	50/3	7,5	10,6	7,6	157	0,2	128/п14
	Картофельное пюре	120/4	2,8	3,8	11,8	94	8,53	104П/10
	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105	8	399/м
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	614	17,05	20,26	75,71	560	26,2	
уплотненный полдник	Суп молочныйс крупой(рис)	150	2,6	3,3	10,9	83	0,39	45/п10
	Оладьи со сгущенным молоком	50/10	4,5	4,2	24,9	156	0,24	137/п14
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0	266/п14
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	м
	Соль	6						
	итого за прием	475	8,79	8,07	57,45	336	10,63	
	итого за день	1583	40,04	45,03	196,06	1352	38,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
завтрак:	Каша манная молочная жидкая	150/3	3,8	5,9	17,5	137	0,41	183/п14
	Бутерброд с сыром	30/5	5	3	14,5	106	0,07	3/п14
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272/п14
	итого за прием	339	11,2	11,2	42,2	312	0,84	
второй завтрак	йогурт питьевой	150	4,1	4,6	6,4	82	0,78	264/п14
обед	салат из свеклы с растительным маслом	40	0,5	3	2,4	38	0,3	17/п10
	суп крестьянский с крупой	150/5	1,4	3,7	7	67	3,61	43/п10
	Каша ячневая	150	4,9	3,7	30,9	179		297/п10
	Биточки рыбные	50	7,4	5,7	6,4	107	0,07	56/п10
	Компот из смеси сухофруктов"С" витаминизация	150	0,7	0,04	20,6	82	0,24	276/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	605	19,25	16,3	91,81	678	4,25	
уплотненный полдник	Вак-беляш	50	5,6	5,6	11,9	121		72
	Омлет	60/3	5,8	9,5	1,1	113	0,09	209/п14
	Чай с молоком с сахаром	150	1,1	1,1	6,2	38	0,19	267/п14
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	95	5	оп
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	0	м
	Соль	6						
	итого за прием	334	8,49	16,65	36,75	402	5,2	
	итого за день	1427	43,04	49,25	177,16	1474	11,07	

Меню от 3 до 7 лет зимне-весенне

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
от 3 до 7 лет								
День 1								
завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	11,2	7	46,2	296	0	123/п11
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0	266/п14
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0	1/п14
	итого за прием	440	13,7	11,43	69,8	430	0	
второй завтрак	Сок фруктовый (виногр)	100	0,3	0,2	16,3	68	1	399/м
обед	Салат луковый	30	0,4	2,7	2,1	34	2,28	43/п14
	Свекольник	200/8	2,3	5,6	15,1	119	7	11/п11
	Гуляш (вариант №2)	32/25	8,9	8,4	1,5	117	0,17	66/п10
	Каша перловая	120/4	3,4	3,5	21,5	134	0,68	124/п10
	Компот из смеси сухофруктов "С" витаминизация	200	1	0,05	27,5	110	0,32	276/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	679	20,35	20,91	92,21	637	10,45	
уплотненный полдник	Суп молочный с вермишелью	200	4,4	4,4	15,9	121	0,52	44/п10
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	0,52	272/п14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	Кыстыбый с картофелем	70	3,5	6,3	18,0	144	0	634
	Соль за день	6						
	итого за прием	500	13,47	14,1	61,89	428	1,04	
	итого за день	1761	47,82	46,64	240,2	1563	12,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 2								
завтрак:	каша Артек молочная жидкая	200/4	6,7	9,8	27,1	223	0,23	176/п14(доу)
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	0,39	270/п14
	Бутерброд с сыром	50/5	6,68	4	20,4	145,5	0,09	3/п14
	итого за прием	460	16,18	16,60	62,2	461,5	0,71	
второй завтрак	Ряженка (кефир)	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,56	263/п14
обед	Икра морковная	60	1,3	4,6	5,4	69	1,54	63/п11
	Рассольник ленинградский	200/5	1,9	4,1	12,5	95	5,37	35/п10
	Жаркое по-домашнему	200	11,6	14	22,6	265	3,13	69/п10
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	оп
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	725	20.15	23,56	85,21	644	15,04	
уплотненный полдник	Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком	200/30	36.4	26,3	48,1	569	0,78	155/п10
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0	266/п14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м
	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	0	оп
	Соль за день	6						
	итого за прием	600	42,27	31,75	111,45	866,84	10,78	
	итого за день	1995	84,1	77,51	275,26	2112,34	27,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак:	Каша молочная "Дружба"	200/4	5	7,8	33,3	231	0,55	189/п14
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	0,52	272/п14
	Бутерброд с масло и сыром	50/5/5	8,3	8,5	26,4	217,7	0,02	2/п14
	итого за прием	465	16,5	19,4	63,3	494,7	1,09	
второй завтрак	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	1,04	264/п14
обед	Салат из свеклы с изюмом	60	0,7	3,6	7	62	0,39	25/п14
	Суп картоф. с бобовыми и гречками	200/15	6,1	3,5	23,8	153	3,73	60/п14
	Голубцы ленивые (2 вариант)	200	15,8	10,9	11,6	208	1,15	82/п10
	Сметанный соус	30	0,4	1,4	1,6	20	0,01	161/п10
	Напиток лимонный "С" витаминация	200	0,1	0,01	18,9	73	2,33	278/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	765	27,45	20,07	87,41	639	7,61	
	Салат степной	60	1	3,6	3,8	51	1,5	23/п10
	Омлет	90/4	8,7	13,8	5	165	0,13	209/п14
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	267/п14
	Фрукты (груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	Вафли (пирог с повидлом)	40/70	0,6	0,5	16,2	68	0	оп
	Соль за день	6						
	итого за прием	524	14,47	20	57,09	460	11,89	
	итого за день	1954	63,92	65,67	216,4	1704	21,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
день 4								
завтрак:	Каша манная молочная жидкая	200/4	5	7,8	23,3	183	0,55	183/п14
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93	0,39	270/п14
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,4	14,5	109	0	1/п14
	итого за прием	440	10,2	15	52,6	386	0,94	
второй завтрак	Кефир	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,56	263/п14
обед	Салат из горошка зелёного консервированного	30	0,89	1,56	1,87	25,08	3,3	10/м14
	Суп- лапша домашняя	200	4,64	5,28	9,68	106	0,49	66/п11
	Отварные куры	70	17,5	14,7	0,3	203	0,67	124/п 14
	Картофельное пюре	120/4	2,4	3,7	16,1	109	8,34	104/п10
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	оп
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	684	30,78	26,1	72,66	658,08	15,8	
уплотненный полдник	Рыбное суфле	80/4	13,8	10,8	2,4	163	0,28	83/п14
	каша рисовая рассыпчатая	100/3	2,2	2,9	21,3	123	0,56	127/п10
	Кисель	200	0	0	10	119	0	211/п10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	Фрукты (бананы)	100	1,5	0,5	21	95	10	368/м
	Соль за день	6						
	итого за прием	523	19,87	14,5	69,19	571	10,84	
	итого за день	1878	66,31	61,2	210,85	1702,08	28,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак:	Каша овсяная молочная жидкая	200/4	6,7	9,8	27,1	223	0,23	130/п10
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	0,52	272/п14
	Бутерброд с сыром	50/5	6,68	4	20,4	145.5	0.09	3/п14
	итого за прием	460	16,58	16,9	61	461.5	0,84	
второй завтрак	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	1,04	264/п14
обед	свекла порционно	60	0,8	0,1	4,3	21	1,22	16/п14
	Суп карт с макр.издел	200	2,68	2,83	17,14	104,75	8,25	82/ м 2014
	Плов с мясом	200	20,8	20,2	30,8	392		443/п10
	Компот из смеси сухофруктов"С"витаминизация	200	1	0,05	27,5	110	0,32	276/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	720	29,63	23,84	104,51	750,75	1,91	
уплотнённый полдник	Суп молочный пшенный "Кулеш"	200	5,5	5,2	20,5	150	0,65	73/п14
	Дучмаки с творогом	75	11,8	9,1	21,6	217	0,1	250/п14
	Фрукты (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	267/п14
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	Соль за день	6						
	итого за прием	605	21,47	16,4	77,59	543	11,01	
	итого за день	1985	73,18	61,31	251,17	1865,25	14,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак:	Макароны запеченные с сыром	200/8	10,3	16,8	34,8	335	0,05	151/п10
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0	266/п14
	Бутерброд с маслом	5	2,4	4,4	14,5	109	0	1/п14
	итого за прием	443	12,8	21,23	58,4	469	0,05	
второй завтрак	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	оп
обед	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,9	6	5,6	85	1,92	22/п10
	Борщ с капустой и картоф	200/10	1,5	3,9	9,5	79	6,36	36/п10
	Тефтели из говядины	70/70	10,4	17,2	15,5	258	2,74	78/п11
	Гороховое пюре	120	11,60	4,08	26,48	192	0	29/п11
	Компот из свежих плодов "С" витаминизация	200	0,2	0,1	17,2	68	1,6	277/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		м
	итого за прием	785	29,95	31,94	98,79	805	12,62	
уплотненный полдник								
	Биточки рыбные	75	11,2	8,5	9,7	161	0,11	56/п10
	Каша гречневая рассыпчатая	150/4	7,1	5,8	28,6	198	0	123п/10
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	0,52	272/п14
	Печенье	40	3	4,72	29,96	166,84	0	оп
	Фрукты (груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	7,98	
	Соль за день	6						
	итого за прием	605	27,27	22,82	106	733,84	21,8	
всего	итого за день	2033	71,02	76,19	283,4	2099,84	38,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак:	Каша пшенная молочная	200/4	7,4	8,8	35,1	250	0,53	187/п14
	Кофейный напиток	200	2,8	2,8	14,7	93	0,39	270/п14
	Бутерброд с сыром	50/5	6,68	4	20,4	145.5	0.09	3/п14
	итого за прием	460	16,88	15,6	70,2	488,5	01.январь	
второй завтрак	Кефир	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,56	263/п14
обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,3	2,99	1,2	32,93	3,15	10/м14
	Суп картофельный с клецками	200	1,7	2,3	11,5	74	5,28	41/п10
	Зразы "Школьные"	75	9,7	8,7	8,2	151	0	74/п10
	Капуста тушеная доп.гарнир	50	1,08	1,6	4,7	37,06	8,25	24/п11
	Картофельное пюре	100	2,04	3,1	13,4	90,48	6,96	25/п11
	Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	оп
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	745	20,17	19,55	83,71	600,47	27,64	
уплотненный полдник	Вареники ленивые	150/4	22,1	13,5	21,4	298	0,18	215/п14
	Кисель	200	0	0	10	119	0	211/п10
	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	368 /м
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Соль	6						
	итого за прием	520	25,58	14,36	62,42	564	10,18	
	итого за день	1960	68.7	56	217.71	1807,41	45,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
завтрак:	Каша рисовая молочная	200/4	5	7,8	30,9	215	0,54	186/п14
	Бутерброд с масло и сыром	50/5/5	8,3	8,5	26,4	217,7	0,02	2/п14
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	0,52	272/п14
	итого за прием	465	16,5	19,4	70,8	527	1,08	
второй завтрак	Молоко кипяченое	200	5,5	6,2	8,6	110	1,04	264/п14
обед	маринад овощной	60	0,7	5,3	5,9	74	1,15	48/п14
	Суп овощной	250	1,8	3,9	10,2	83	8,52	65/п11
	Бефстроганов	32/25	8,8	9,5	2,3	130	0	60/п10
	Макаронные изделия отварные с маслом	120/4	4,4	3,4	26,7	157	0	147/п10
	Компот из смеси сухофруктов"С"витаминизация	200	1	0,05	27,5	110	0,32	276/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	751	21,05	22,81	97,11	677	9,99	
уплотненный полдник								
	Рагу из овощей	200	12	11	18,9	231	14,2	111/п10
	Чай с молоком с сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,06	267/п14
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	Соль	6						
	итого за прием	530	16,17	13,1	54,39	407	24,37	
	итого за день	1946	59,22	61,51	230,9	1721	36.48	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	200/4	7,4	8	36,5	241	0,5	188/п14
	Бутерброд с маслом	50/5	2,4	4,4	14,5	109	0	1/п14
	Кофейный напиток	200	2,8	2,8	14,7	93	0,39	270/п14
	итого за прием	440	12,6	15,2	65,7	443	0,89	
второй завтрак	Кефир	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,56	263/п14
обед	Салат луковый	30	0,4	2,7	2,1	34	2,28	43/п14
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	1,4	4,5	6,8	73	9,6	50/п14
	Котлеты рубленые из птицы	70/4	10,5	14,9	10,6	220	0,27	128/п14
	Картофельное пюре	150/4	3,5	4,8	14,7	117	10,36	104/п10
	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,3	8	399/м
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	726	21,15	27,56	84,11	672,3	30,51	
уплотненный полдник	Суп молочный рисовый	200	3,5	4,4	14,5	111	0,52	45/п10
	Оладьи со сгущенным молоком	70/15	6,4	6	35,4	221	0,35	137/п14
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	0	266/п14
	Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368/м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	Соль	6						
	итого за прием	615	12,77	11,13	83,29	472	10,87	
	итого за день	1991	52,02	59,49	260,39	1727,3	42,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
завтрак:	Каша манная молочная	200/4	7,1	8,2	37	251	0,5	85/п11
	Бутерброд с сыром	50/5	6,68	4	20,4	146	0,09	3/п14
	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93	0,52	272/п14
	итого за прием	460	16,98	15,3	70,9	490	1,11	
второй завтрак	йогурт питьевой	200	5,5	6,2	8,6	110	1,04	264/п14
обед	салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,4	3,6	57	0,45	17/п10
	суп крестьянский с крупой	200/5	1,90	4,6	9,3	86	4,81	43/п10
	Каша ячневая рассыпчатая	200	6,6	4,9	41,2	239	0,19	180/п10
	Биточки рыбные	75	11,2	8,5	9,7	161	0,11	56/п10
	Компот из смеси сухофруктов "С" витаминизация	200	1	0,05	27,5	110	0,32	276/п14
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0	м
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	итого за прием	800	25,85	23,1	115,81	776	5,77	
уплотненный полдник	Вак-беляш	70	7,9	7,8	16,6	170		263/п14
	Омлет	90	8,7	13,8	1,6	165		
	Чай с молоком с сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0,06	267/п14
	Фрукты	100	0,4	0,3	10,3	47	5	оп
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0	м
	Соль	6						
	итого за прием	490	20,72	10,9	52,39	347	5,07	
	итого за день	1950	69,01	68,2	249,5	1890	12,99	

