

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий
ГБДОУ НАО «ЦРР - ДС «Аннушка»
М.В. Хозяинова



**Примерное 10-дневное меню
для детей с 3-х до 7 лет с 12 часовым пребыванием**

1 день (с 3-х до 7 лет)

Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит"С"	Тех. карта
Завтрак									
Каша гречневая молочная	180							2 мг	№47т/н
крупа гречневая		40	40	5,04	1,32	22,84	123,2		
масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,24	22,44		
молоко цельное		100	100	2,9	3,2	4,7	60		
сахарный песок		2	2	0	0	1,99	7,98		
Чай с молоком	180							3,05 мг	№260т/н
чай		0,9	0,9						
молоко цельное		125	125	3,62	4	5,88	75		
сахарный песок		8	8	0	0	7,98	31,92		
Бутерброд с сыром	40							0,08 мг	
булка пшеничная		32	32	2,28	0,24	14,76	70,5		
масло сливочное		1	1	0	0,825	0,08	7,48		
сыр		10	8	1,96	2,01	0	26		
Итого	400			15,81	14,065	58,47	424,52		
Суточная калорийность в %							22%		
Фрукты свежие	100	100	100	0,3	0,2	16,5	45	3% 2 мг	
Обед									
Салат из свеклы	50							10 мг	№22т/н
свекла		70	50	0,75	0,05	4,4	21		
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98		
Рассольник со сметаной	180							14,2 мг	№32т/н
мясо		40	40	7,44	6,4	0	87,2		
картофель		30	20	0,4	0,08	3,2	15,4		
лук репчатый		6	5	0,07	0,01	0,4	2,05		
перловка		5	5	0,46	0,05	3,34	15,75		
морковь		7	5	0,06	0	0,34	1,75		
соленные огурцы		12	10	0,08	0,01	0,17	1,3		
сметана		5	5	0,13	0,75	0,18	8,1		
Картофельная запеканка с мясом кури	200							70 мг	№157т/н
кура		70	50	9,1	9,2	0	119		
картофель		170	150	3	0,6	24	115,5		
сахари		10	10	0,76	0,08	4,92	23,5		
яйцо		4	4	0,50	0,46	0,02	6,28		
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98		
мука		7	7	0,74	0,09	4,89	23,10		
масло сливочное		10	10	0,05	6,1	0,08	56,6		
томатная паста		3	3	0,14	0	0,57	3,06		
хлеб ржаной		50	50	3,4	0,65	19,9	100,5		
Компот сухофрукты	180							0,4 мг	№59 т/н
сухофрукты		11	11	0,22	0,01	4,83	23,2		
сахарный песок		8	8	0	0	7,98	31,92		
Итого	610			27,3	28,54	79,22	691,17		
Суточная калорийность в %							37%		
Полдник									
Кефирный напиток	180	180	180	4,86	4,50	19,44	97,20	0,14 мг	
Яблоко	60	70	60	0,25	0,24	5,88	28,20	9 мг	
Пряник	40	40	40	2,4	1,6	29,6	144		
Итого:	280			7,51	6,34	54,92	269,40		
Суточная калорийность в %							14%		
Ужин									
Котлетки морковно-твор. смет соус	220							88 мг	№67т/н
морковь		158	127	1,65	0,00	8,76	44,45		
масло сливочное		4	4	0,02	3,30	0,32	22,44		
молоко цельное		30	30	0,87	0,96	1,41	18,00		
крупа манная		10	10	1,03	0,10	7,06	33,30		
яйцо		5	5	0,63	0,5	0,03	7,85		
мука		5	5	0,54	0,06	3,5	16,7		
масло растительное		4	4	0,00	4,00	0,00	35,96		
сахарный песок		3	3	0	0	2,98	11,97		
творог		50	50	9	4,5	1,5	84,5		
сметана		10	10	0,26	1,5	0,36	16,2		
булка пшеничная		20	20	1,52	0,16	9,84	47		
Яйцо	40	40	40	5,08	4,06	0,28	62,8		
Кисель из свежих ягод	190							1,84 мг	№235т/н
брусника		17	16	0,16	0,06	1,16	7,04		
крахмал		6	6	0,00	0,00	4,69	18,78		
сахарный песок		8	8	0	0	7,98	31,92		
Итого:	450			20,76	19,20	49,87	458,91		
Суточная калорийность в %							24%		
Всего:				71,68	68,35	258,98	1889,00		

2 день (с 3-х до 7 лет)

Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углевоьд	Ккал	Вит"С"	Тех карта
Завтрак									
Каша ячневая	180							2 мг	№99 т/н
крупя ячневая		22	22	2,2	0,28	14,38	68,86		
масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,24	22,44		
молоко цельное		120	120	3,48	3,84	5,64	72		
сахарный песок		2	2	0	0	1,99	7,98		
Кофейный напиток с молоком	180							1,3 мг	№57 т/н
кофейный напиток		3	3	0,03	0,07	1,74	8,7		
молоко цельное		130	130	3,77	4,16	6,11	78		
сахарный песок		8	8	0	0	7,98	31,92		
Бутерброд с яйцом	60								
булка пшеничная		40	40	3,04	0,32	19,68	94		
масло сливочное		1	1	0	0,82	0,08	7,48		
яйцо		20	20	2,54	2,03	0,14	31,4		
Итого	420			15,07	13,99	57,98	422,78		
Суточная калорийность в %							21%		
Фрукты свежие	100	100	100	0,3	0,2	16,5	45,0	3% 2 мг	
Обед									
Салат из моркови	60							3,5 мг	№9т/н
морковь		70	60	0,78	0,06	4,14	21		
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98		
Суп вермишелевый	180							17 мг	№38 т/н
картофель		70	50	1	0,2	8,15	38,5		
лук репчатый		6	5	0,07	0,01	0,4	2,05		
вермишель		10	10	1,1	0,13	7,05	33,8		
морковь		12	10	0,13	0,01	0,69	3,5		
Тефтели мяс, соус, туш капуста	70+130							69 г	№ 172т/н
мясо		90	90	16,74	14,4	0	196,2		№200т/н
хлеб пшеничный		10	10	0,76	0,08	4,92	23,5		
молоко цельное		30	30	0,87	0,96	1,41	18,00		
лук репчатый		12	10	0,14	0,02	0,8	4,1		
капуста свежая		120	100	1,8	0,1	4,7	28		
масло растительное		6	6	0	6	0	53,94		
масло сливочное		12	12	0,06	9,9	0,96	89,76		
сахарный песок		1	1	0	0	0,99	3,99		
морковь		16	10	0,13	0,01	0,69	3,5		
мука		2	2	0,21	0,02	1,4	6,68		
яйцо		3	3	0,38	0,3	0,02	4,71		
томатная паста		3	3	0,14	0	0,57	3,06		
хлеб ржаной		50	50	3,4	0,65	19,9	100,5		
Компот из шиповника с яблоком	180							0,4 мг	№59т/н
шиповник		11	11	0,37	0,15	53,13	31,24		
яблоко		40	40	0,16	0,12	3,92	18,8	2,5 мг	
сахарный песок		8	8	0,00	0,00	7,98	31,92		
Итого	620			28,24	35,12	121,82	734,73		
Суточная калорийность в %							37%		
Полдник									
Кефирный напиток	180	180	180	4,86	4,50	19,44	97,20	0,14 мг	
Печенье домашнее	30								№279т/н
мука		30	30	3,24	0,39	20,97	100,20		
яйцо		5	5	0,63	0,5	0,03	7,85		
сахарный песок		1	1	0	0	0,99	3,99		
сметана		10	10	0,26	1,5	0,36	16,2		
масло сливочное		5	5	0,02	4,12	0,4	37,4		
Яблоко	50	50	50	0,2	2	4,9	23,5	2,5 мг	
Итого:	260			9,21	13,01	47,09	286,34		
Суточная калорийность в %							16%		
Ужин									
Рыба отварная кусочком	50							1 мг	№24 т/н
треска		70	50	8,00	0,30	0,00	34,50		
лук репчатый		3	2	0,02	0,00	0,16	0,82		
масло растительное		1	1	0,00	1,00	0,00	8,99		
Картофельное пюре, зеленый горошек	180							49 мг	№206т/н
молоко цельное		45	45	1,30	1,44	2,12	27,00		
масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,16	14,96		
картофель		130	100	2,00	0,40	16,30	77,00		
зеленый горошек		30	20	0,46	0,00	0,97	6,00		
хлеб пшеничный		50	50	3,80	0,40	24,60	117,50		
Чай с лимоном	190							4,06 мг	№260т/н
чай		0,9	0,9						
сахарный песок		10	10	0,00	0,00	9,98	39,9		
лимон		3	3	0,02	0,00	0,09	1,02		
Печенье	30	30	30	1,65	6,90	8,10	147,00		
Итого:	450			17,26	12,09	62,48	474,69		
Суточная калорийность в %							24%		
Всего:				70,08	74,41	305,87	1963,54		

3 день (с 3-х до 7 лет)

Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит"С"	Тех карта
Завтрак									
Каша геркулесовая	180							1,5 мг	№93 т/н
крупка геркулес		25	25	3,07	1,55	15,45	88		
масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,24	22,44		
молоко цельное		135	135	3,92	4,32	6,35	81		
сахарный песок		2	2	0	0	1,99	7,98		
Какао с молоком	180							1,6 мг	№249т/н
какао порошок		1,5	1,5	0,36	0,22	0,15	4,33		
молоко цельное		135	135	3,92	4,32	6,35	81		
сахарный песок		8	8	0	0	7,98	31,92		
Бутерброд с сыром	50								
булка пшеничная		40	40	3,04	0,32	19,68	94		
масло сливочное		1	1	0	0,82	0,08	7,48		
сыр		12	12	2,95	3,02	0	39		
Итого	410			17,27	17,04	58,27	457,15		
Суточная калорийность в %							23%		
Фрукты свежие	100	100	100	0,3	0,2	16,5	45	2% 4 мг	
Обед									
Салат из квашеной капусты зел лук	50							22 мг	№ 7т/н
капуста квашеная		60	50	0,9	0,05	1,5	11,5		
лук зеленый		7	6	0	0	0,48	2,48		
масло растительное		1	1	0	1	0	8,99		
Суп куриный с сухариками	180							15 мг	№ 28 т/н
кура		60	40	7,28	7,36	0	95,2		
сухарики		10	10	0,76	0,08	4,92	23,5		
лук репчатый		11	10	0,14	0,02	0,8	4,1		
картофель		35	20	0,4	0,08	3,2	15,4		
морковь		12	10	0,13	0,01	0,69	3,5		
Гуляш с макаронами, солен огурец	70+130							2 мг	№ 152т/н
сердце		120	120	19,2	4,2	2,4	115,2		
мука		3	3	0,32	0,03	2,1	10,2		
масло растительное		3	3	0	2,98	0	26,97		
макаронны		50	50	5,5	0,65	35,25	169		
масло сливочное		5	5	0,02	4,12	0,4	37,4		
морковь		17	15	0,19	0,01	1,03	5,25		
соленый огурец		26	20	0,16	0,02	0,34	2,6		
хлеб ржаной		50	50	3,4	0,65	19,9	100,5		
Компот из сухофруктов	180							0,8 мг	№59т/н
сухофрукты		11	11	0,25	0,08	6,32	28,16		
сахарный песок		8	8	0	0	7,98	31,92		
Итого	610			38,65	21,34	87,31	691,87		
Суточная калорийность в %							35%		
Полдник									
Кефирный напиток	180	180	180	4,86	4,50	19,44	97,20	0,14 мг	
Булочка домашняя	50								№ 274т/н
мука		30	30	3,24	0,39	20,97	100,20		
яйцо		5	5	0,63	0,5	0,03	7,85		
сахарный песок		2	2	0	0	1,99	7,98		
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98		
дрожжи		0,8	0,8	0,10	0,08	0,25	3,27		
масло сливочное		4,5	4,5	0,02	3,3	0,32	29,92		
Яблоко	50	50	50	0,40	0,20	4,05	23,50	90 мг	
Итого:	280			9,25	10,97	47,05	287,90		
Суточная калорийность в %							15%		
Ужин									
Яйцо	40	40	40	5,08	4,06	0,28	62,80		
Овощное рагу	150							95 мг	№ 77 т/н
морковь		26	20	0,26	0,02	1,38	7,00		
капуста свежая		120	100	1,80	0,10	4,70	28,00		
лук репчатый		11	10	0,14	0,02	0,80	4,10		
масло сливочное		5,5	5,5	0,02	4,12	0,4	37,4		
картофель		110	90	1,80	0,36	14,67	69,30		
масло растительное		6	6	0,00	6,00	0,00	53,94		
зеленый горошек		20	15	0,46	0,00	0,97	6,00		
хлеб пшеничный		20	20	1,52	0,16	9,84	47,00		
Кисель из клюквы	180							1,84 мг	№235 т/н
крахмал		6	6	0,00	0,00	4,69	18,78		
сахарный песок		8	8	0	0	7,98	31,92		
клюква		15	15	0,07	0,03	0,55	4,20		
Яблоко	50	50	50	0,40	0,20	4,05	23,50	90 мг	
Баранка	30	30	30	3,12	0,39	19,26	93,30		
Итого:	450			14,67	15,46	69,57	487,24		
Суточная калорийность в %							25%		
Всего:				80,14	65,01	278,70	1969,16		

4 день (с 3-х до 7 лет)

Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводь	Ккал	Вит"С"	Тех карта
Завтрак									
Каша пшениная	180							1,2 мг	№ 96 т/н
крупа пшениная		28	28	3,22	0,92	18,62	95,76		
масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,24	22,44		
молоко цельное		135	135	3,92	4,32	6,35	81		
сахарный песок		2	2	0	0	1,99	7,98		
Кофейный напиток с молоком	180							1,3 мг	№57 т/н
кофейный напиток		3	3	0,03	0,07	1,74	8,7		
молоко цельное		135	135	3,92	4,32	6,35	81		
сахарный песок		5	5	0	0	4,99	19,95		
Бутерброд с яйцом	50								
булка пшеничная		30	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
яйцо		20	20	3,07	2,08	0	41,16		
масло сливочное		1	1	0	0,82	0,08	7,48		
Итого	410			16,45	15,24	55,12	435,97		
Суточная калорийность в %									21%
Фрукты свежие	100	100	100	0,3	0,2	16,5	45	2%40 мг	
Обед									
Салат из свежих огурцов	60							7 мг	№ 15т/н
огурцы свежие		70	60	0,42	0,06	1,14	6,6		
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98		
Щи со сметаной	180							14,2 мг	№ 55т/н
капуста свежая		65	50	0,9	0,05	2,35	14		
картофель		40	20	0,4	0,08	3,2	15,4		
лук репчатый		6	5	0,07	0,01	0,4	2,05		
сухарик		10	10	0,76	0,08	6,04	31,1		
морковь		12	10	0,13	0,01	0,69	3,5		
сметана		10	10	0,26	1,5	0,36	16,2		
Жаркое по-домашнему	190							39 мг	№ 153 т/н
мясо		100	100	18,6	16	0	218		
лук репчатый		12	11	0,14	0,02	0,8	4,1		
картофель		130	100	2	0,4	16,3	77		
масло растительное		4	4	0	4	0	35,96		
масло сливочное		11	11	0,05	8,25	0,8	74,8		
морковь		35	28	0,36	0,02	1,93	9,8		
булка пшеничная		40	40	2,28	0,24	14,76	70,5		
хлеб ржаной		50	50	3,4	0,65	19,9	100,5		
Компот из шиповника с яблоком	180							160 мг	№ 238т/н
яблоко		18	15	0,06	0,06	1,47	7,05		
шиповник		9	9	0,3	0,13	4,35	25,56		
сахарный песок		8	8	0	0	7,98	31,92		
Итого	610			30,13	33,56	82,47	762,02		
Суточная калорийность в %									38%
Полдник									
Кефирный напиток	180	180	180	4,86	4,50	19,44	97,20	0,14 мг	
Булочка "Веснушка"	30							0,004мг	№ 269т/н
мука		25	25	2,70	0,33	17,48	83,50		
сахарный песок		2	2	0	0	1,98	7,98		
яйцо		5	5	0,63	0,5	0,03	7,85		
дрожжи		0,8	0,8	0,10	0,08	0,25	3,27		
масло растительное		1	1	0,00	1,00	0,00	8,99		
изюм		2	2	0,04	0,01	1,31	5,62		
масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,16	14,96		
Апельсин	50	60	50	0,45	0,10	4,05	30,00	38 мг	
Итого:	260			8,79	8,17	44,70	259,37		
Суточная калорийность в %									13%
Ужин									
Салат морковно-яблочный	50							4,6 мг	№ 10т/н
морковь		40	30	0,39	0,03	2,07	10,05		
яблоко		22	20	0,80	0,80	1,96	9,40		
масло растительное		1	1	0,00	1,00	0,00	8,99		
Запеканка рисовая с творогом, соус молочный	200								№120т/н
масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,16	14,96		
рис		30	30	2,10	0,30	22,20	99,90		
творог		120	120	21,60	10,80	3,60	202,80		
молоко цельное		30	30	0,87	0,96	1,41	18,00		
мука		5	5	0,02	4,12	0,40	37,40		
сахарный песок		3	3	0,00	0,00	2,99	11,97		
масло растительное		1	1	0	1	0	8,99		
яйцо		3	3	0,38	0,3	0,02	4,71		
Чай с лимоном	190							3,05 мг	№260т/н
чай		0,8	0,8						
сахарный песок		11	11	0,00	0,00	9,98	39,9		
лимон		3	3	0,02	0,00	0,09	1,02		
Конфетка	15	15	15	0,12	0,01	11,97	48,90		
Итого:	455			26,31	20,97	56,85	516,99		
Суточная калорийность в %									26%
Всего:				81,98	78,14	255,64	2019,35		

5 день (с 3-х до 7 лет)

Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит"С"	Тех карта
Завтрак									
Каша "дружба"	180							1,8 мг	№ 46 т/н
крупа рисовая		20	20	1,4	0,2	14,8	66,6		
крупа пшеничная		15	15	1,72	0,49	9,97	51,3		
масло сливочное		5	5	0,02	4,12	0,4	37,4		
молоко цельное		110	110	3,19	3,52	5,17	66		
сахарный песок		2	2	0	0	1,99	7,98		
Какао с молоком	180							1,6 мг	№ 249 т/н
какао порошок		1,5	1,5	0,36	0,22	0,15	4,33		
молоко цельное		110	110	3,19	3,52	5,17	66		
сахарный песок		8	8	0	0	7,98	31,92		
Бутерброд с сыром	50								
булка пшеничная		40	40	3,04	0,32	19,68	94		
сыр		12	10	2,46	2,52	0	32,5		
масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,16	14,96		
Итого	410			15,39	16,56	65,47	472,99		
Суточная калорийность в %							22%		
Фрукты свежие	100	100	100	0,3	0,2	16,5	45	2%	86мг
Обед									
Салат из свежего помидора	60							17,5 мг	№ 18 т/н
помидоры свежие		70	60	0,66	0,12	2,28	14,4		
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98		
Свекольник со сметаной	180							23 мг	№ 34 т/н
картофель		40	20	0,4	0,08	3,26	15,4		
лук репчатый		11	10	0,14	0,02	0,8	4,1		
свекла		52	40	0,6	0,04	3,52	16,8		
морковь		12	10	0,13	0,01	0,69	3,5		
сметана		15	15	0,38	2,25	0,53	24		
масло сливочное		1	1	0	0,61	0	5,66		
Котлета с карт пюре, соус, каб икра	70+130							39 мг	№ 161 т/н
мясо		90	90	16,74	14,4	0	196,2		№ 206 т/н
булка пшеничная		10	10	0,76	0,08	4,92	23,5		
картофель		170	130	2,2	0,44	17,71	84,7		
масло растительное		5	5	0	5	0	44,95		
масло сливочное		7	7	0,03	5,77	0,56	52,36		
молоко цельное		30	30	0,87	0,96	1,41	18,00		
мука пшеничная		2	2	0,21	0,02	1,39	6,68		
икра кабачковая		50	50	0,95	4,45	3,85	59,5		
хлеб ржаной		50	50	3,4	0,65	19,9	100,5		
Компот сухофрукты	180							0	№ 59 т/н
сухофрукты		11	11	0,22	0,01	4,83	23,2		
сахарный песок		8	8	0,00	0,00	7,98	31,92		
Итого	620			27,69	36,91	73,63	743,35		
Суточная калорийность в %							36%		
Полдник									
Кефирный напиток	180	180	180	4,86	4,50	19,44	97,20	0,14 мг	
Булочка домашняя	50							0,3 мг	№ 294 т/н
мука		30	30	3,24	0,39	20,97	100,20		
яйцо		4	4	0,50	0,46	0,02	6,28		
сахарный песок		2	2	0	0	1,91	7,8		
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98		
дрожжи		0,8	0,8	0,10	0,08	0,25	3,27		
масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,24	22,44		
Яблоко	30	33	30	0,12	0,12	2,94	14,1		
Итого:	260			8,83	10,02	45,77	269,27		
Суточная калорийность в %							14%		
Ужин									
Рыба под овощами	60							4,7 мг	№ 1 т/н
рыба		90	80	12,80	0,48	0,00	55,20		
лук репчатый		3	2	0,02	0,00	0,16	0,82		
морковь		34	30	0,39	0,03	2,07	10,50		
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98		
Омлет, соленый огурчик	120							4,5 мг	№ 138 т/н
молоко цельное		30	30	0,87	0,96	1,41	18,00		№ 110 т/с
масло сливочное		5	5	0,02	4,12	0,4	37,4		
огурцы соленые		32	30	0,24	0,03	0,51	3,90		
яйцо		67	67	8,50	6,77	0,47	105,19		
масло растительное		3	3	0,00	3,00	0,00	26,97		
хлеб пшеничный		50	50	3,80	0,40	24,60	117,50		
Кисель из брусники	180							1,84 мг	№ 235 т/н
крахмал		6	6	0,00	0,00	4,69	18,78		
сахарный песок		8	8	0,00	0,00	7,98	31,92		
брусника		25	25	0,17	0,12	2,05	11,50		
Банан	100	100	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10 мг	
Итого:	460			28,31	18,41	65,34	551,66		
Суточная калорийность в %							26%		
Всего:				80,52	82,10	266,71	2082,27		

6 день (с 3-х до 7 лет)

Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит"С"	Тех карта
Завтрак									
Макароньы с тертым сыром	180								№194т/н
макароньы		60	60	6,6	0,78	40,8	199,8		
сыр		12	10	2,46	2,52	0	32,5		
масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,16	14,96		
Кофейный напиток с молоком	180							1,3 мг	№57т/н
кофейный напиток		3	3	0,03	0,07	1,74	8,7		
молоко цельное		100	100	2,9	3,2	4,7	60		
сахарный песок		8	8	0,00	0,00	7,98	31,92		
Бутерброд с яйцом	60								
булка пшеничная		40	40	3,04	0,32	19,68	94		
масло сливочное		1	1	0	0,61	0	5,66		
яйцо		20	20	2,54	2,03	0,14	31,4		
Итого	420			17,58	11,18	75,2	478,94		
Суточная калорийность в %							23%		
Фрукты свежие	100	100	100	0,3	0,2	16,5	45	2%6 мг	
Обед									
Салат из свежих огурцов	60							7 мг	№15т/н
огурцы свежие		70	60	0,42	0,06	1,14	6,6		
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98		
Суп картофельный с фрикадельками	180							39 мг	№35 т/н
мясо		30	30	5,58	4,8	0	65,4		
картофель		80	60	1,2	0,24	9,78	46,2		
лук репчатый		15	13	0,18	0,02	1,04	5,33		
морковь		15	10	0,13	0,01	0,69	3,5		
зеленый горошек		15	10	0,31	0,02	0,65	4		
Голубцы ленивые	180							70 мг	№150т/н
мясо		70	70	13,02	11,27	0	152,6		
лук репчатый		12	11	0,14	0,02	0,8	4,1		
капуста свежая		130	120	2,16	0,46	4,72	33,6		
томатная паста		3	3	0,11	0	0,35	1,98		
масло растительное		4	4	0	4	0	35,96		
масло сливочное		15	15	0,07	12,37	1,2	112,2		
морковь		20	15	0,45	0,03	2,41	12,25		
рис		20	20	1,4	0,2	14,8	66,6		
хлеб ржаной		50	50	3,4	0,65	19,9	100,5		
Компот из шиповника	180							0,4 мг	№59т/н
шиповник		11	11	0,44	0,22	5,61	25,52		
сахарный песок		10	10	0,00	0,00	9,98	39,9		
Итого	600			29,01	36,37	73,07	734,22		
							36%		
Полдник									
Кефирный напиток	180	180	180	4,86	4,50	19,44	97,20	0,14 мг	
Рогалик с джемом	50							0,15 мг	№294т/н
мука		20	20	2,12	0,26	13,98	66,00		
яйцо		5	5	0,63	0,5	0,03	7,85		
сахарный песок		1	1	0	0	0,99	3,99		
масло растительное		1	1	0	0,99	0	8,99		
дрожжи		0,8	0,8	0,03	0,02	0,07	0,87		
масло сливочное		3	3	0,01	1,84	0,02	16,98		
джем		20	20	0,06	0,06	13,64	51,6		
Яблоко	50	60	50	0,20	0,15	5,15	23,50	2,5 мг	
Итого:	280			7,91	8,32	53,32	276,98		
Суточная калорийность в %							14%		
Ужин									
Винегрет	170							39 мг	№1 т/н
морковь		15	10	0,13	0,01	0,69	3,5		
свекла		26	20	0,3	0,02	1,76	8,4		
картофель		100	80	1,60	0,32	13,04	61,60		
огурец соленый		18	15	0,12	0,01	0,25	1,95		
капуста квашеная		33	30	0,30	0,03	0,90	6,00		
лук репчатый		6	5	0,07	0,01	0,40	2,05		
масло растительное		10	10	0,00	9,95	0,00	89,90		
зеленый горошек		15	10	0,31	0,02	0,65	4,00		
булка пшеничная		40	40	3,04	0,32	19,68	94		
Яйцо	40	40	40	5,08	4,06	0,28	62,80		
Чай с лимоном	180							4,06 мг	№260т/н
чай		0,9	0,9						
лимон		3	3	0,02	0,00	0,09	1,02		
сахарный песок		8	8	0,00	0,00	7,98	31,92		
Яблоко	40	40	40	0,16	0,12	4,12	18,80	2,5 мг	
Печенье	30	30	30	1,92	2,82	20,55	122,10		
Итого:	460			13,05	17,69	70,39	508,04		
Суточная калорийность в %							26%		
Всего:				67,85	73,76	288,48	2043,18		

7 день (с 3-х до 7 лет)

Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит"С"	Тех карта
Завтрак									
Каша ячневая	180							2 мг	№99 т/н
крупка ячневая		25	25	2,5	0,2	16,35	78,25		
масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,24	22,44		
молоко цельное		130	130	3,77	4,16	6,11	78		
сахарный песок		2	2	0	0	1,99	7,98		
Какао с молоком	180							1,6 мг	№249т/н
какао порошок		1,5	1,5	0,36	0,22	0,15	4,33		
молоко цельное		135	135	3,92	4,32	6,35	81		
сахарный песок		8	8	0,00	0,00	7,98	31,92		
Бутерброд с сыром	50								
булка пшеничная		40	40	3,04	0,32	19,68	94		
сыр		12	10	2,46	2,52	0	32,5		
масло сливочное		1	1	0	0,82	0,08	7,48		
Итого	410			16,06	15,03	58,93	437,9		
Суточная калорийность в %							21%		
Фрукты свежие	100	100	100	0,3	0,2	16,5	45	2%6 мг	
Обед									
Салат из свежей капусты с перцем	50							71,5 мг	№ 5т/н
перец болгарский		25	20	0,26	0,02	0,98	5,2		
капуста белокочанная		55	40	0,72	0,04	1,88	11,2		
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98		
Суп гороховый	180							20,5 мг	№ 36т/н
кура		50	40	7,28	7,36	0	95,2		
горох		25	25	5,75	0,4	12,02	74,75		
картофель		25	20	0,4	0,08	3,2	15,4		
лук репчатый		11	10	0,14	0,02	0,8	4,1		
морковь		12	10	0,13	0,01	0,69	3,5		
Котлета рыбная с картофельным пюре	70+130							35 мг	№ 134т/н
треска		120	100	16	0,6	69	50		
масло сливочное		9	9	0,04	7,42	0,72	67,32		
масло растительное		5	5	0	5	0	44,95		
молоко цельное		40	40	1,16	1,28	1,88	24		
яйцо		5	5	0,63	0,5	0,03	7,85		
хлеб пшеничный		10	10	0,76	0,08	4,92	23,5		
лук репчатый		12	10	0,14	0,02	0,8	4,1		
картофель		140	120	1,68	0,00	16,56	69,72		
хлеб ржаной		50	50	3,4	0,65	19,9	100,5		
Компот из сухофруктов со св фрук	180							0,4 мг	№59т/н
апельсин		50	50	0,20	0,15	5,15	23,50	180 мг	
сухофрукты яблоко		11	11	0,24	0,01	6,49	27,83		
сахарный песок		10	10	0	0	9,98	31,92		
Итого	610			38,93	25,64	155	702,52		
Суточная калорийность в %							35%		
Полдник									
Кефирный напиток	180	180	180	4,86	4,50	19,44	97,20	0,14 мг	
Печенье медовое	50								№279/тн
мука		30	30	3,24	0,39	20,97	100,20		
яйцо		5	5	0,63	0,5	0,03	7,85		
сахарный песок		2	2	0	0	1,99	6,96		
сметана		5	5	0,13	0,75	0,18	8,10		
масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,24	22,44		
мед		20	20	0,16	0	16,06	65,6		
Апельсин	50	50	50	0,45	0,10	4,05	30,00	30 мг	
Итого:	280			9,48	8,71	62,96	338,35		
Суточная калорийность в %							16%		
Ужин									
Салат морковно-яблочный	50							4,6 мг	№ 10т/н
морковь		40	30	0,39	0,03	2,07	10,50		
яблоко		22	20	0,08	0,08	1,96	9,40		
сахарный песок		1	1	0,00	0,00	0,99	3,48		
масло растительное		1	1	0,00	0,99	0,00	8,99		
Сырник со сметанным соусом	170								№129т/н
творог		130	130	23,40	11,70	3,90	219,70		
масло растительное		2	2	0	1,99	0	17,98		
масло сливочное		5	5	0,02	4,12	0,4	37,4		
яйцо		16	16	2,03	1,84	0,11	25,12		
сахарный песок		5	5	0,00	0,00	4,99	18,70		
сметана		20	20	0,52	3	0,72	32,4		
Кисель из свежих ягод	200							1,84 мг	№235т/н
черная смородина		15	15	0,15	0,06	1,09	6,60		
крахмал		6	6	0,00	0,00	4,69	18,78		
сахарный песок		8	8	0	0	9,98	31,92		
Баранка	30	30	30	3,12	0,39	19,26	93,30		
Итого:	450			29,71	24,20	50,16	534,27		
Суточная калорийность в %							26%		
Всего:				94,48	73,78	343,55	2058,04		

8 день (с 3-х до 7 лет)

Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит"С"	Тех карта
Завтрак									
Каша манная, яйцо	180							1,2 мг	№90т/н
крупа манная		22	22	2,26	0,22	15,53	73,26		
масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,24	22,44		
молоко цельное		120	120	3,48	3,84	5,64	72		
сахарный песок		2	2	0	0	1,99	7,98		
яйцо		20	20	2,54	2,03	0,14	31,4		
Кофейный напиток с молоком	180							1,3 мг	№57т/н
кофейный напиток		3	3	0,03	0,07	1,74	8,7		
молоко цельное		140	140	4,06	4,48	6,58	84		
сахарный песок		8	8	0	0	9,98	31,92		
Бутерброд с маслом	40								
булка пшеничная		40	40	3,04	0,32	19,68	94		
масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,16	14,96		
Итого	400			15,43	15,08	61,68	440,66		
Суточная калорийность в %								22%	
Фрукты свежие	100	100	100	0,3	0,2	16,5	45	2%2 мг	
Обед									
Салат из свежего помидора	60							17,5 мг	№ 18т/н
помидор		70	60	0,66	0,12	2,28	14,4		
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98		
Борщ со сметаной	180							33 мг	№ 25 т/н
мясо		30	30	5,58	4,8	0	65,4		
свекла		40	30	0,45	0,03	2,64	12,6		
картофель		50	30	0,6	0,03	4,89	23,1		
капуста белокочанная		36	30	0,54	0,03	1,41	8,4		
лук репчатый		12	10	0,14	0,02	0,8	4,1		
морковь		12	10	0,13	0,01	0,69	3,5		
сметана		5	5	0,13	0,75	0,18	8,1		
Суфле из печени с карт.морк пюре	70+130							31 мг	№18п/д
печень		130	130	23,27	4,81	6,89	165,1		
масло сливочное		7	7	0,03	5,77	0,56	52,36		
масло растительное		4	4	0	4	0	35,96		
молоко цельное		50	50	1,45	1,6	2,35	30		
яйцо		4	4	0,50	0,46	0,02	6,28		
мука		5	5	0,54	0,06	3,49	16,7		
сметана		20	20	0,52	3	0,72	32,4		
картофель		140	120	2,4	0,48	19,56	92,4		
морковь		40	30	0,39	0,03	2,07	10,5		
хлеб ржаной		50	50	3,4	0,65	19,9	100,5		
Компот из шиповника	180							0,8 мг	№59 т/н
шиповник		11	11	0,44	0,22	3,12	34,2		
сахарный песок		8	8	0	0	9,98	31,92		
Итого	620			41,17	28,87	81,55	765,9		
Суточная калорийность в %								37%	
Полдник									
Кефирный напиток	180	180	180	4,86	4,50	19,44	97,20	0,14 мг	
Плюшка домашняя	30								№291т/н
мука		30	30	3,24	0,39	20,97	100,20		
яйцо		5	5	0,63	0,5	0,03	7,85		
сахарный песок		2	2	0	0	1,99	7,98		
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98		
дрожжи		0,8	0,8	0,10	0,08	0,25	3,27		
масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,24	22,44		
Апельсин	60	70	60	0,54	0,12	4,86	36,00	180 мг	
Итого:	270			9,38	10,06	47,78	292,92		
Суточная калорийность в %								14%	
Ужин									
Кукуруза консервированная	50	50	50	0,85	0,80	15,80	46,00		
Биточки рисово-творож сгущ молоко	170								№101т/н
молоко цельное		30	30	0,87	0,96	1,41	18,00		
масло растительное		1	1	0	1	0	8,99		
масло сливочное		5	5	0,02	4,12	0,4	37,4		
рис		50	50	3,50	0,50	37,00	166,50		
творог		50	50	9	4,5	1,5	84,5		
яйцо		8	8	0,88	0,81	0,05	12,56		
сахарный песок		2	2	0	0	1,99	7,98		
сгущенное молоко		20	20	1,42	1	11,04	59		
Чай	180							6 мг	№264т/н
чай		0,9	0,9						
сахарный песок		8	8	0,00	0,00	7,98	31,92		
лимон		3	3	0,02	0,00	0,09	1,02		
Апельсин	50	50	50	0,45	0,10	4,05	30,00	30 мг	
Итого:	450			17,01	13,79	81,31	503,87		
Суточная калорийность в %								25%	
Всего:				83,29	68,00	288,82	2048,35		

9 день (с 3-х до 7 лет)

Наименование блюда	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит"С"	Гех карта
Завтрак									
Каша кукурузная	180							1,1 мг	№ 91т/н
крупка кукурузная		25	25	2,07	0,3	17,75	82		
масло сливочное		2	2	0,01	1,65	0,16	14,96		
молоко цельное		100	100	2,9	3,2	4,7	60		
сахарный песок		2	2	0	0	1,91	7,8		
Чай с молоком	180							3,05 мг	№260т/н
чай		0,8	0,8						
молоко цельное		120	120	3,48	3,84	5,64	72		
сахарный песок		8	8	0	0	7,98	29,92		
Бутерброд с сыром	50								
булка пшеничная		40	40	3,04	0,32	19,68	94		
масло сливочное		1	1	0	0,82	0,08	7,48		
сыр		12	10	2,46	2,52	0	32,5		
Итого	410			13,96	12,65	57,9	400,66		
Суточная калорийность в %							20%		
Фрукты свежие	100	100	100	0,3	0,2	16,5	45	2%4 мг	
Обед									
Салат из свеклы	60							10 мг	№22т/н
свекла		90	60	1,2	0,08	7,04	33,6		
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98		
Суп рыбный	180							16,5 мг	№ 41т/с
рыба		50	40	6,4	0,24	0	27,6		
картофель		50	30	0,6	0,12	4,8	23,1		
перловка		8	8	0,74	0,08	5,35	25,2		
морковь		15	10	0,13	0,01	0,69	3,5		
лук репчатый		12	10	0,14	0,02	0,8	4,1		
"Ежики" в томатном соусе, яйцо	180							3 мг	№174т/н
мясо		70	70	13,02	11,2	0	152,6		
лук репчатый		22	20	0,28	0,04	1,6	8,2		
рис		15	15	1,05	0,15	11,1	49,95		
масло растительное		5	5	0	5	0	44,95		
масло сливочное		11	11	0,05	9,07	0,88	82,28		
морковь		12	10	0,13	0,01	0,69	3,5		
яйцо		20	20	2,54	2,03	0,14	31,4		
мука		3	3	0,32	0,03	2,09	10,02		
хлеб пшеничный		25	25	1,90	0,20	12,30	58,75		
томатная паста		3	3	0,14	0	0,57	3,06		
хлеб ржаной		50	50	3,4	0,65	19,9	100,5		
Компот из шиповника с яблоком	180							160 мг	№ 238т/н
яблоко		33	30	0,12	0,12	2,94	14,1		
шиповник		11	11	0,44	0,22	3,12	34,3		
сахарный песок		8	8	0	0	9,98	39,9		
Итого	600			32,6	31,27	83,99	768,59		
Суточная калорийность в %							34%		
Полдник									
Кефирный напиток	180	180	180	4,86	4,50	19,44	97,20	0,14 мг	
Печенье творожное	50								№270т/н
мука		28	28	3,24	0,39	20,97	100,20		
яйцо		5	5	0,63	0,5	0,03	7,85		
сахарный песок		2	2	0	0	1,91	7,8		
творог		50	50	9	4,5	1,5	84,5		
сметана		10	10	0,26	1,50	0,36	16,20		
масло сливочное		5	5	0,02	4,12	0,4	37,4		
яблоко	30	33	30	0,12	0,12	2,94	14,1		
Итого:	260			18,13	15,63	47,55	365,25		
Суточная калорийность в %							20%		
Ужин									
Салат из кваш капусты с зел горошек	50							12,5 мг	№ 15т/н
капуста кваш		40	30	0,30	0,00	0,55	3,50		
зеленый горошек		30	20	0,62	0,04	1,30	8,00		
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98		
Картофельное пюре, тефтелька	160							49 мг	№206т/н
молоко цельное		60	60	1,74	1,92	2,82	36,00		
масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,24	22,44		
картофель		140	120	2,40	0,48	19,56	92,40		
хлеб пшеничный		25	25	1,90	0,20	12,30	58,75		
мясо		30	30	5,58	4,80	0,00	152,60		
Кисель из свежих ягод	200							1,84 мг	№235 т/н
клюква		15	15	0,07	0,03	0,55	4,20		
крахмал		6	6	0,00	0,00	4,69	18,78		
сахарный песок		8	8	0	0	7,98	31,92		
Банан	50	60	50	0,50	0,10	10,5	48,0		
Конфетка	30	30	30	0,24	0,03	23,94	97,80		
Итого:	490			13,36	12,07	84,43	592,37		
Суточная калорийность в %							26%		
Всего:				78,35	71,82	290,37	2171,87		

10 день (с 3-х до 7 лет)

Наименование блюд	Выход	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводь	Ккал	Вит"С"	Гех карта
Завтрак									
Каша рисовая	180							2 мг	№98т/н
крупa рисовая		25	25	1,75	0,25	18,5	83,25		
масло сливочное		5	5	0,02	4,12	0,4	37,4		
молоко цельное		120	120	3,48	3,84	5,64	72		
сахарный песок		2	2	0	0	1,99	7,98		
Какао с молоком	180							1,6 мг	№249т/н
какао порошок		1,5	1,5	0,36	0,22	0,15	4,33		
молоко цельное		120	120	3,48	3,84	5,64	72		
сахарный песок		8	8	0	0	9,98	37,4		
Бутерброд с яйцом	60								
булка пшеничная		40	40	3,04	0,32	19,68	94		
яйцо		21	21	2,54	2,03	0,14	31,4		
масло сливочное		1	1	0	0,82	0,08			
Итого	420			14,67	15,44	62,2	439,76		
Суточная калорийность в %							23%		
Фрукты свежие	100	100	100	0,3	0,2	16,5	45	2%	11 мг
Обед									
Салат из моркови	60							3,5 мг	№9т/н
морковь		70	60	0,78	0,06	4,14	21		
масло растительное		2	2	0	2	0	17,98		
Суп гороховый	180							15,5 мг	№36т/н
горох		20	20	4,6	0,32	9,62	59,8		
картофель		40	20	0,4	0,08	3,2	15,4		
лук репчатый		12	10	0,14	0,02	0,8	4,1		
морковь		12	10	0,13	0,01	0,69	3,5		
Курица кусочком, тушеная капуста	70+130							87 мг	№179т/н
кура		130	110	20,02	20,24	0	261,8		
капуста свежая		130	100	1,8	0,1	4,7	28		
масло растительное		5	5	0	5	0	44,95		
лук репчатый		12	10	0,14	0,02	0,8	4,1		
масло сливочное		10	10	0,05	8,25	0,8	74,8		
сахарный песок		1	1	0	0	2,99	11,22		
морковь		25	20	0,26	0,02	1,38	7		
томатная паста		3	3	0,14	0	0,57	3,06		
хлеб ржаной		50	50	3,4	0,65	19,9	100,5		
Компот сухофрукты	180								№59т/н
сухофрукты		9	9	0,22	0,01	4,83	23,2		
сахарный песок		11	11	0	0	10,97	43,89		
Итого	620			32,08	36,78	65,39	724,3		
Суточная калорийность в %							37%		
Полдник									
Кефирный напиток	180	180	180	4,86	4,50	19,44	97,20	0,14 мг	
Булочка "Веснушка"	30							0,004 мг	№269т/н
мука		35	35	3,78	0,45	24,47	116,90		
яйцо		5	5	0,63	0,5	0,03	7,85		
сахарный песок		3	3	0	0	1,99	7,98		
дрожжи		1	1	0,10	0,08	0,25	3,27		
масло растительное		1	1	0,00	1,00	0,00	8,99		
изюм		2	2	0,04	0,01	0,31	6,62		
масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,24	22,44		
Яблоко	40	40	40	0,16	0,16	3,92	18,80	5 мг	
Итого:	250			9,58	9,17	50,65	290,05		
Суточная калорийность в %							16%		
Ужин									
Салат рыбный горячий	240							36 мг	№21а/п
треска		120	100	16,00	0,60	0,00	70,00		
лук репчатый		6	5	0,07	0,01	0,40	2,05		
масло сливочное		5	5	0,02	4,12	0,4	37,4		
масло растительное		5	5	0	5	0	44,95		
морковь		14	10	0,13	0,01	0,69	3,5		
картофель		140	120	2,40	0,48	19,56	92,40		
зеленый горошек		30	20	0,62	0,04	1,3	8		
хлеб пшеничный		40	40	3,08	0,40	19,60	94,00		
Чай с лимоном	200							4,06 мг	№260т/н
чай		0,8	0,8						
лимон		3	3	0,00	0,00	0,24	1,29		
сахарный песок		8	8	0,00	0,00	7,98	29,92		
Печенье сахарное	10	10	10	0,75	1,00	7,50	40,70		
Итого:	450			23,07	11,66	57,67	424,21		
Суточная калорийность в %							24%		
Всего:				79,70	73,25	252,41	1923,32		