

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 25**

**УТВЕРЖДЕНО**  
**Заведующий МАДОУ- детского сада**  
**комбинированного вида № 25**

----- **Серебрякова И. С.**  
**Приказ № 01 от 26 . 02. 2021 г**

### **ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**(С 3 -ДО 7 ЛЕТ)**

**Уральский государственный экономический университет**  
**Управление образования администрации г. Екатеринбург**  
**Федеральное Государственное учреждения здравоохранения**  
**\*Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области\***  
**Сборник технических нормативов для питания детей**  
**В дошкольных организациях**  
**Составители:**  
**Д. В. Гращенков, инженер –технолог общественного питания,**  
**Л.И. Николаева, инженер-технолог общественного питания,**  
**Канд. Техн. наук, доцент**

День понедельник неделя первая

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			С,мг	Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у		
	завтрак						
7.330	Каша ячневая на концентрированном молоке	200	4/9	6/1	26/7	0,4	196
7/11\10/1	Чай с лимоном	180	0\1	0\0	9\3	0,8	32
7.035/2	Батон с маслом	33	2/36	7/0	16/5	0,0	112
	Итого за прием		7/36	13/1	52/5	1,2	340
10. 00	Сок или фрукты	100	0\4	0\4	9/8		46/98
	обед						
28\1	Салат из отварного картофеля, моркови, репчатого лука и растительным маслом	60	0\9	4\1	7\4	2,1	67
16\2/	Суп картофельный с крупой	200	2/7	4/4	18/3	5,2	117
7.163	Котлета из мяса говядины	80	15/3	12/5	4/15	0,1	202/61
7.112	Капуста тушеная	130	3\0	2\5	15/0	27,1	81
7.6\10 /1	Компот из сухофруктов	180	0\4	0\0	14\9	37/6	54
7.003-5	Хлеб ржаной	40	2/6	0\4	16/0	0,0	72
7.144	Хлеб пшеничный	20	1/5	0/1	10/0	0/0	46
	Итого за прием		26/4	24	85/75	72/1	639/61
	полдник						
4.17/5	Пудинг из творога	100	14/6	10/5	22/1	0,2	237
7.082-1	Кисломолочный продукт	150	4/4	5/0	6/5	0,0	89
7.308/7	Кондитерские изделия	30	4.0	1/9	30	0/2	180
	Итого за прием		23	17/4	58/6	0/4	506
	Итого за день		57/1	54/9	206/6	73/7	1532/59

День вторник неделя первая

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			С,мг	Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у		
	завтрак						
4.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6/4	7/4	29/2	0,4	202
7.14\10/1	Какао с молоком	180	3\9	3\5	24/5	0,5	135
7.189-2	Батон с маслом с сыром	37	3/6	7\6	14\2	0,0	118
	Итого за прием		13/9	18/5	67/9	0,9	455
10. 00	Сок	100	0\4	0\4	9/8		49/68
	обед						
26\1	Салат из отварной свеклы с черносливом с растительным маслом	50	0,8	5/0	13/2	1,1	93
7.6\2/2	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1/5	2/5	7/4	10,8	53
4.9/7	Биточки рыбные	80	11/0	1/6	6/4	0/5	84
7.4/3/2	Картофельное пюре с морковью	130	2/8	4/7	18/3	8/2	136
7.6\10/1,	Компот из сухофруктов	180	0\4	0\0	14\9	37/6	64
7.003-5	Хлеб ржаной	40	2\64	0\4	16	0,0	72
7.144	Хлеб пшеничный	20	1/5	0/1	10/0	0/0	46
	Итого за прием		19/8	14/3	86/2	58/2	548
	полдник						
7.082-1	Кисломолочный продукт	160	5/6	7/0	8/1	0,0	111
7.150	Ватрушка с повидлом	60	6/9	3/3	35/0	0/1	201
7.131-5	Фрукты	80	0/0	0/0	9/4	0/9	36
	Итого за прием		12/5	10/3	52/5	1/0	348
	Итого за день		46/6	43/5	216/4	60/1	1400/68

День - среда неделя первая

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			С,мг	Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у		
	<b>завтрак</b>						
4.21/2	Суп молочный с лапшой	200	3/4	3/7	12/4	0/4	95
13\10	Кофейный напиток с молоком	180	3\0	2\9	13\4	0,5	89
7.035/2	Батон с маслом	25/8	2/36	7\0	16/5	0,0	112
	<b>Итого за прием</b>		<b>8/76</b>	<b>13/6</b>	<b>42/3</b>	<b>0/9</b>	<b>296</b>
10. 00	Сок	100	0\4	0\4	9/8		46/98
	<b>обед</b>						
7.375/3	Кукуруза концентрированная	30	0/7	1/1	5/8	1/9	31
7.10/2/2	Рассольник домашний со сметаной	180	1/8	4/4	25/6	8,4	93
7.10/8/1	Печень в молочном соусе	100	16,1	5/5	2/3	3/5	123
7.45/3/2	Каша рисова рассыпчатая	130	3/7	3/4	38/6	0,0	197
7.15\10/1	Напиток из шиповника	180	0\2	0\1	16/3	80/1	59
7.003-5	Хлеб ржаной	40	2\64	0\4	16	0,0	72
7.144	Хлеб пшеничныйи	20	1/5	0/1	10	0/0	46
	<b>Итого за прием</b>		<b>26/6</b>	<b>15/0</b>	<b>114/6</b>	<b>93*9</b>	<b>621</b>
	<b>полдник</b>						
7.4/6/3	Омлет запеченный с картофелем	100	6/4	4/9	8/7	1/0	103
7.354/1	Чай	150	0/0	0/0	8/2	0/0	31
7.308/7	Кондитерские изделия	30	4/1	2/0	30/7	0/1	183
	<b>Итого за прием</b>		<b>10/5</b>	<b>7/9</b>	<b>47/6</b>	<b>1/1</b>	<b>317</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>46/2</b>	<b>36/9</b>	<b>214/3</b>	<b>95/9</b>	<b>1280/98</b>

День -четверг неделя первая

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			С,мг	Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у		
	<b>завтрак</b>						
7.066	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5/3	5/1	28/6	0,4	178
12\10/1	Чай с молоком	180	1/1	1/1	8/4	0,3	46
7.189-2	Батон с маслом с сыром	37	3/6	7\6	14\2	0,0	118
	<b>Итого за прием</b>		<b>10/0</b>	<b>13/8</b>	<b>51/2</b>	<b>0,7</b>	<b>342</b>
10. 00	Сок	100	0\4	0\4	9/8		46/98
	<b>обед</b>						
2/1	Зеленый горошек с яйцом	60	4/4	3/4	6/0	10/2	62
20\2	Суп –лапша на курином бульоне	200	1/9	2/8	12/0	0,4	78
7.019	Биточки из мяса куры	80	14/3	11/7	12/1	0,3	211
7.18/3/2	Рагу из овощей	130	2/0	3/2	13/9	9/2	84
7.15/15/1	Напиток из клюквы	180	0\1	0\0	14/6	1/1	56
7.003-5	Хлеб ржаной	40	2\64	0\4	16	0,0	72
	<b>Итого за прием</b>		<b>25/3</b>	<b>21/5</b>	<b>74/6</b>	<b>21/2</b>	<b>563</b>
	<b>полдник</b>						
4.19/5	Суфле творожное	120	17/7	14/5	16/7	0/3	269
7.082-1	Кисломолочный продукт	160	4/4	5/0	6/5	0/0	90
7.144	Хлеб пшеничный	20	1/5	0/1	10	0/0	46
	<b>Итого за прием</b>		<b>23/6</b>	<b>19/6</b>	<b>33/2</b>	<b>0/3</b>	<b>405</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>59/3</b>	<b>55/3</b>	<b>168/8</b>	<b>22/2</b>	<b>1356/98</b>

День -пятница неделя первая

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			С,мг	Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у		
	<b>завтрак</b>						
7.091	Каша с рисом и пшеном молочная с маслом сливочным	200	5/0	5/9	26/4	0,5	175
10/10/1	Чай	180	0/0	0/0	8/2	0,0	31
7.035/2	Батон с маслом	25/8	2/36	7/0	16/5	0,0	112
	<b>Итого за прием</b>		7/4	12/9	51/1	0/5	318
10. 00	Сок или фрукты	100	0\4	0\4	9/8		42/68
	<b>обед</b>						
4.13/1	Салат из припущенной моркови с яблоком с растительным маслом	60	0/7	4/0	7/3	1,8	62
7.5/2/2	Свекольник со сметаной	180	1/9	6/6	12/2	5/1	109
4.36/8	Картофельная запеканка, фаршированная отварным мясом говядины	200	15/4	14/1	30/8	14/4	303
7/1/11/2	Соус молочный	30	0,6	1/7	2/0	0,2	26
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	180	0\4	0\0	14\9	37/6	64
7.003-2	Хлеб ржаной	40	2\64	0\4	16	0,0	72
7.144	Хлеб пшеничный	20	1/5	0/1	10	0/0	46
	<b>Итого за прием</b>		23/1	26/9	93/2	49/9	682
	<b>полдник</b>						
7.206с	Пирожок с капустой	70	4/0	2/9	21/3	0,5	137
7.075-9	Кисломолочные продукты	190	5/6	7/0	8/1	0/5	111
	<b>Итого за прием</b>		9/6	9/9	29/4	10/0	248
	<b>Итого за день</b>		40/5	50/1	183*/5	60/4	1280/78

День – понедельник неделя вторая

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			С,мг	Энергетическая ценность(ккал)
			б	ж	у		
	завтрак						
7н 331	Каша пшеничная на концентрированном молоке	200	5/5	7/8	21/1	0,3	194/2
7.11\10/1	Чай с лимоном	180	0/1	0/0	9/3	0,8	36
7.н035/2	Батон с маслом	33	2/36	7/0	16/5	0,0	112
	Итого за прием		7/96	14/8	46/9	1,1	342
10. 00	Сок	100	0\4	0\4	9/8		42/68
	обед						
7.275/5	Икра кабачковая	60	1,2	5/3	6/5	0/2	73
11\2/	Рассольник с крупой со сметаной	200	1/8	4/5	13/9	5,4	99
7.234	Шницель из мяса говядины	80	13/6	12/5	3/9	0,1	202
7.3/3/2	Картофельное пюре	130	2/7	3/7	19/4	9/3	117
7.6\10/1,	Компот из сухофруктов	180	0\4	0\0	14/9	37/6	54
7.003-5	Хлеб ржаной	40	2\64	0\4	16	0,0	72
7.144	Хлеб пшеничный	20	1/5	0/1	10	0/0	46
	Итого за прием		23/8	26/5	84/6	52/6	663
	Полдник						
7.082-1	Кисломолочный продукт	160	4/4	5/0	6/5	0,0	90
7.308/7	Кондитерское изделие	30	4/1	2/0	30/7	0/0	183
7.131-5	Фрукты	80	0/0	0/0	9/4	0/0	36
	Итого за прием		8/5	7/0	46/6	0/0	309
	Итого за день		40/6	48/7	187/9	53/7	1356/68

День –вторник неделя вторая

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			С,мг	Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у		
	завтрак		б	ж	у		
7.174	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6/5	6/0	32/5	0,4	206
7.13\10/1	Кофейный напиток с молоком	180	3\0	2\9	13\4	0,5	89
7.189-2	Батон с маслом с сыром	37	3/6	7\6	14\2	0,0	118
	Итого за прием		13/1	16/5	60/1	0,9	413
10. 00	Сок	100	0\4	0\4	9\8		42\68
	обед						
4.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0/7	4/1	4/5	1/0	53
29 \2/	Суп –пюре гороховый	200	4/2	1/8	17/4	//0,5	96
7.3/8/1	Мясо говядины тушеное с овощами	180	14/1	14/1	19/7	9/6	257
7.6\10/1,	Компот из сухофруктов	180	0\4	0\0	14\9	37/6	64
7.003-5	Хлеб ржаной	40	2\64	0\4	16	0,0	72
7.144	Хлеб пшеничный	20	1/5	0/1	10	0/0	46
	Итого за прием		23/5	20/5	82/5	66/5	588
	полдник						
7.082-1	Кисломолочный продукт	160	4/4	5/0	6/5	0,0	89
4.5/12	Ватрушка с творогом	50	8/4	9/0	32/2	0,1	212
7.131-5	Фрукты	80	0/0	0/0	9/4	0/9	36
	Итого за прием		12/8	14/0	48/1	1/0	337
	Итого за день		49/8	51/4	200/5	68/4	1380/69



День – среда неделя вторая

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			С,мг	Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у		
	завтрак		б	ж	у		
7.026	Каша из гречи и риса молочная с маслом сливочным	200	5/1	5/9	26/2	0/5	172
7.14\10/1	Какао с молоком	180	3\9	3\5	24/5	0,5	135
7.н035/2	Батон с маслом	33	2/36	7/0	16/5	0,0	112
	Итого за прием		11/4	16/4	67/2	1/0	410
10. 00	Сок или фрукты	150	0\6	0\6	14/7		64/02
	обед						
7.16/1	Салат овощной с яблоком, яйцом с растительным маслом	60	2/0	5/0	7/1	4/2	76
2/2	Борщ со сметаной	180	5\3	5\0	23\2	8,6	147
4.9/8	Печень по строгановски	100	12/6	13/2	2/6	9/1	180
7.н151=1	Макаронные изделия отварные	130	4/6	3/3	29/6	0,0	163
7.15\10/1	Напиток из шиповника	180	0\2	0\1	16\3	80/1	59
7.003=5	Хлеб ржаной	40	2\64	0\4	16	0,0	72
	Итого за прием		27/3	27	94/8	102	697
	полдник						
7.61р/5	Суфле из рыбы	100	14/8	4/4	3/4	0/1	111
7.354/1	Чай	150	0/0	0/0	8/2	0,0	31
7.144	Хлеб пшеничный	20	1/5	0/1	10	0/0	46
	Итого за прием		16/3	4/5	21/6	0/1	188
	Итого за день		55/0	48/5	198/4	103	1359/02

День –четверг неделя вторая

№ рецептур ы	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества(г)			С,мг	Энергетценн ость (ккал)
			б	ж	у		
	завтрак						
7.162	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5/0	5/9	26/4	0,5	175
7.12\10/1	Чай с молоком	180	1/3	1/3	10/1	0,2	55
7/189-2	Батон с маслом с сыром	37	3/6	7\6	14\2	0,0	118
	Итого за прием		9/9	14/8	50/7	0,7	348
10. 00	Сок или фрукты	150	0\6	0\6	14\7		64\02
	обед						
27/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с растительным маслом	60	1/1	4/1	8/0	2/0	71
7.111	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	1/9	1/8	12\0	0,2	78
7.350/1	Бигус с мясом куры	180	15/9	7/2	10/6	0,0	180
7.15/15/2	Напиток из брусники	180	0\1	0\0	14/5	46	55
7.003-5	Хлеб ржаной	40	2\64	0\4	16	0,0	72
	Итого за прием		21/64	13/5	61/1	48/	456
	полдник						
7.9/5/3	Запеканка из творога	80	13/5	7/6	10/7	0,2	167
7.082-1	Кисломолочные продукты	160	4/4	5/0	7/6	0/0	89
7.144	Хлеб пшеничный	20	1/5	0/1	10	0/0	47
	Итого за прием		19/4	12/7	28/3	0/2	303
	Итого за день		51/5	41/6	154/8	58/8	1171/02

День –пятница неделя вторая

№ рецепту ры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			С,мг	Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у		
	завтрак						
7.038/1	Омлет натуральный запеченный	100	13/4	15/7	3/2	0,2	231
7.10/10/1	Чай	180	0/0	0/0	8/2	0,0	31
7.н035/2	Батон с маслом	33	2/36	7/0	16/5	0,0	112
	Итого за прием		15/8	22/7	27/9	0,2	374
10. 00	Сок или фрукты	150	0\6	0\6	14\7		64\02
	обед						
33/1	Салат из отварного картофеля с морской капустой с растительным маслом	60	0/9	4/1	6/1	2,3	63
7.161	Суп рыбный	200	8/0	2/8	14/3	9/6	121
14/8	Биточек из мяса говядины	80	11/4	11/1	5/2	0,0	166
7н.076	Каша гречневая рассыпчатая	130	5\2	4\3	25\8	0,7	183
4.6/11	Соус сметанный	30	0/4	2/2	1/3	0,1	26
7.6\10/1,	Компот из сухофруктов	180	0\4	0\0	14\9	36/7	64
7.003-5	Хлеб ржаной	40	2\64	0\4	16	0,0	72
7.144	Хлеб пшеничный	20	1/5	0/1	10	0/0	46
	Итого за прием		22/54	25/48	76/06	49/4	638/51
	полдник						
7.082-1	Кисломолочный продукт	200	5/6	7/0	8/1	0,0	111
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5/3	3/9	33/8	0,1	188
	Итого за прием		10/9	10/9	41/9	0/1	299
	Итого за день		49/8	59/7	160/6	49/8	1375/53
	Итого за 10 дней		49/6	49/0	189/18	64/6	1349/49

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 25**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Заведующий МАДОУ- детского сада  
Комбинированного вида № 25**

**----- Серебрякова И. С.  
Приказ № 01 от 27 08. 2019 г**

**ПРИМЕРНОЕ 10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**(С 2-ДО 3 ЛЕТ)**

**Уральский государственный экономический университет  
Управление образования администрации г. Екатеринбург  
Федеральное Государственное учреждения здравоохранения  
\*Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области\***

**Сборник технических нормативов для питания детей  
В дошкольных организациях**

**Составители:**

**Д. В. Гращенков, инженер –технолог общественного питания,  
Л.И. Николаева, инженер-технолог общественного питания,  
Канд. Техн. наук, доцент.**

День понедельник неделя первая

№ рецептур ы	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			С,мг	Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у		
	завтрак		б	ж	у		
7.330	Каша ячневая на концентрированном молоке	180	4/3	5/5	24/0	0,2	176
7.11\10/1	Чай с лимоном	180	0/1	0/0	8/2	0,7	32
7.035/2	Батон с маслом	31	1\8	5/4	12/9	0,0	90\24
	Итого за прием		6/2	10/9	45/1	0,9	298/24
10. 00	Сок или фрукты	100	0\4	0\4	9/8		46/98
	обед						
28/1	Салат из отварного картофеля, моркови с растительным маслом	45	0\6	2/7	4/9	1,4	44
16/2	Суп картофельный с крупой	150	2/0	3/3	13/7	3,9	88
7.163	Котлета из мяса говядины	60	10/2	8/3	3/0		152
7.н205	Капуста тушеная	100	2\3	1/9	11/6	20,9	62
6\10	Компот из сухофруктов	150	0\4	0\0	14\9	37,6	54
7.003-9	Хлеб ржаной	25	1/9	0\3	12/	0,0	54
7.144	Хлеб пшеничный	15	1/9	0/0	13	0/0	60
	Итого за при ем		19/3	16/5	63/1	63,8	514
	полдник						
4.19/5	Пудинг из творога	80	11/6	8/5	17/6	0/1	230
7.082-1	Кисломолочный продукт	160	4/4	5/0	6/5	0,0	89
7.209-2	Кондитерское изделие	20	2/0	1/0	15/3	0,0	92
	Итого за прием		18	14/	39/4	0/1	411
	Итого за день		43/9	41/8	157/4	64/8	1223/24

День вторник неделя первая

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			С,мг	Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у		
	завтрак						
7.21/2/2	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	80	11/6	8/4	17/6	0,1	189
7.14\10/1	Какао с молоком	180	3,5	3/1	22/1	0,5	121
7.189-1	Батон с маслом с сыром	35	3/2	5/4	11/6	0,0	86
	Итого за прием		18/3	16/9	51/3	0,6	396
10. 00	Сок	100	0\4	0\4	9/8		49/98
	обед						
4.26/1	Салат из отварной свеклы с черносливом с растительным маслом	30	0/7	4/0	7/3	0,7	62
7.6/6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1/5	2/5	7/4	10/8	53
4/9/7	Биточек рыбный	60	8/2	1/2	4/8	0/5	63
7/4/3/3	Картофельное пюре с морковью	100	1/9	2/7	12/8	5/5	79
6\10	Компот из сухофруктов	150	0/4	0\0	14/9	37,6	54
7.003-9	Хлеб ржаной	25	1/9	0\3	12/	0,0	54
7.144	Хлеб пшеничный	15	1/9	0/0	13	0/0	60
	Итого за прием		16/5	10/7	72/2	55/1	425
	полдник						
7.082-1	Кисломолочный продукт	160	4/4	5/0	6/5	0,0	89
7.150	Ватрушка с повидлом	50	3/4	2/8	29/19	0/2	168
7.131/5	Фрукты	80	0/0	0/0	9/4	0/2	36
	Итого за прием		7/8	7/8	45/	0,4	293
	Итого за день		43	35/8	178/3	56/1	1163/98

День - среда неделя первая

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			С,мг	Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у		
	<b>завтрак</b>						
4.21/2	Суп молочный слапшой	150	3/1	3/3	11/1	0/4	85
7.13\10/1	Кофейный напиток с молоком	180	2/7	2\6	12/0	0,5	80
7.035/2	Батон с маслом	31	1/8	5/4	12/9	0,0	90/24
	<b>Итого за прием</b>		7/6	11/3	36	0/9	255/24
10. 00	Сок или фрукты	150	0\6	0\6	14\7		64\02
	<b>обед</b>						
7.375/3	Кукуруза концентрированная	30	0/7	1/1	5/8	1/9	31
7.10/2/2	Рассольник домашний со сметаной	180	1/4	3/3	13/8	6,3	69
7.10/8/1	Печень в молочном соусе	80	10/7	5/9	4/0	7/4	112
7.45/3/3	Каша рисовая рассыпчатая	100	3/5	2/5	22	0,0	125
15\10	Напиток из шиповника	150	0\2	0\1	13/6	66,8	49
7/003-9	Хлеб ржаной	25	1/9	0\3	12/	0,0	54
7.144	Хлеб пшеничный	15	1/9	0/0	13	0/0	60
	<b>Итого за прием</b>		20/3	13/2	84/2	82/4	500
	<b>полдник</b>						
7.4/6/3	Омлет запеченный с картофелем	100	6/4	4/9	8/7	1/0	103
7.354/1	Чай	150	0/0	0/0	8/2	0,0	31
7.308/7	Кондитерские изделия	20	2/0	1/0	15/3	0/0	92
	<b>Итого за прием</b>		8/4	5/9	32/2	1/0	226
	<b>Итого за день</b>		36/9	31	167/1	74/3	981/24

День -четверг неделя првая

№ рецепту ры	Прием пищи наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества(г)			С,мг	Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у		
	завтрак						
7.066	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	6/5	6/0	30/2	0,4	186
7.12\10/1	Чай с молоком	180	1/3	1/3	10/1	0,2	55
7.189-1	Батон с маслом с сыром	35	3/2	5/4	11/6	0,0	86
	Итого за прием		11	12/7	51/9	0,6	327
10. 00	Сок или фрукты	100	0\4	0\4	9/8		49/98
	обед						
4.2/1	Зеленый горошек с яйцом	40	2/2	2/0	1/7	7/1	38
20/2	Суп – лапша на курином бульоне	150	1/4	2/1	9/0	0,3	58
7.019	Биточек из мяса куры	60	14/3	11/7	13/9	0,3	84
7.18/3/3	Рагу из овощей	100	2/0	3\0	13/6	7,1	85
7.15/15/	Напиток из клюквы	150	0/1	0\0	12/1	38/4	72
7.003-9	Хлеб ржаной	25	1/9	0\3	12	0,0	54
	Итого за прием		21/9	19/1	52/3	53/2	391
	полдник						
4.19/5	Суфле творожное	80	11/8	9/7	11/1	0/2	179
7.082-1	Кисломолочный продукт	160	4/4	5/0	6/5	0/0	90
7.144	Хлеб пшеничный	20		1/0	15/3	0,0	92
	Итого за прием		18/2	15/7	32/9	0/2	361
	Итого за день		51/5	47/9	146/9	54	1128/98



День -пятница неделя первая

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			С,мг	Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у		
	завтрак						
7.091	Каша с рисом и пшеном молочная с маслом сливочным	150	3/7	4/4	19/8	0,4	132
7.10/1/1	Чай	180	0/0	0/0	8/2	0,0	31
7.035/2	Батон с маслом	31	1/8	5/4	12/9	0,0	90/24
	Итого за прием		5/5	9/4	40/9	0,4	253/23
10. 00	Сок	100	0\4	0\4	9/8		49/98
	обед						
4.13/1	Салат из припущенной моркови с яблоком	45	0/4	2/7	4/9	1/2	42
5\2	Свекольник со сметаной	150	1/3	3/3	10/3	5,4	70
4.36/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	150	11/5	10/5	23/1	10/8	227
4.1/11	Соус молочный	20	0/4	1/2	1/4	0/1	17
6/10	Компот из сухофруктов	150	0\4	0/0	14/9	37,6	54
7.003-9	Хлеб ржаной	25	1/9	0/3	12/	0,0	54
7.144	Хлеб пшеничный	15	1/9	0/0	13/0	0/0	60
	Итого за прием		17/8	18/0	79/6	55/1	524
	полдник						
7.082-1	Кисломолочные продукты	190	5/6	7/0	8/1	0,0	111
7.206с	Пирожок с капустой	60	3/5	2/0	22/0	0/2	114
	Итого за прием		9/1	9/0	30/1	0/2	225
	Итого за день		32/8	36/8	160/4	55/7	1052/21

День – понедельник неделя вторая

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			С,мг	Энергетическая ценность(ккал)
			б	ж	у		
	завтрак						
7н.331	Каша пшеничная на концентрированном молоке	180	4/9	7/0	19/0	0,2	175
7.11\10/1	Чай с лимоном	180	0/1	0/0	8/2	0,0	32
7.035/2	Батон с маслом	31	1/8	5/4	12/9	0,0	90/24
	Итого за прием		6/8	12/4	40	0/2	297
10. 00	Сок или фрукты	150	0\6	0\6	14\7		64\02
	обед						
7.275/3	Икра кабачковая	40	0\8	3/6	3/6	0/0	49
11\2	Рассольник с крупой со сметаной	150	1/4	3/3	10/4	5,4	74
7.234	Шницель из мяса говядины	60	10/1	9/3	2/9	0,1	151
7.3/3/3	Картофельное пюре	100	1/9	2/7	12/8	10,7	79
6\10	Компот из сухофруктов	150	0\4	0\0	14\9	37/6	54
7/003-9	Хлеб ржаной	25	1/9	0\3	12/	0,0	54
7.144	Хлеб пшеничный	15	1/9	0/0	13	0/0	60
	Итого за прием		18/4	19/2	69/6	53/8	521
	Полдник						
7.082-1	Кисломолочный продукт	160	4/4	5/0	6/5	0/0	90
7.308/7	Кондитерское изделие	20	2/0	1/0	15/3	0,0	92
7.131-5	Фрукты	80	0/3	0\3	9\4	0/9	36
	Итого за прием		6/7	6/3	31/2	0/9	218
	Итого за день		32/5	38/5	155/5	54/9	1100/02

День –вторник неделя вторая

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			С,мг	Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у		
	завтрак						
7.н119с-1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5/9	5/4	29/3	0,4	185
14\10	Кофейный напиток с молоком	180	2/7	2\6	12/0	0,5	80
7.189-1	Батон с маслом с сыром	35	3/2	5/4	11/6	0,0	86
	Итого за прием		11/8	13/4	52/9	0,9	351
10. 00	Сок или фрукты	150	0\6	0\6	14\7		64\02
	обед						
4.20/1	Салат из отварной свеклы растительного масла	45	0\5	3/3	3/6	1/2	42
29\2	Суп –пюре гороховый	150	3/9	1/3	13/1	0/4	72
7.3/8/1	Мясо говядины тушеное с овощами	180	14/1	14/1	19/7	9/6	257
6\10	Компот из сухофруктов	150	0\4	0\0	14\9	37,6	54
7.003-9	Хлеб ржаной	25	1/9	0\3	12	0,0	54
7.144	Хлеб пшеничный	15	1/9	0/0	13	0/0	60
	Итого за прием		22/3	19	76/3	48/8	539
	полдник						
7.082-1	Кисломолочный продукт	160	4/4	5/0	6/5	0,0	89
4.5/12	Ватрушка с творогом	50	8/4	9/0	32/2	0/1	212
7.131-5	Фрукты	80	0/0	0/0	9/4	0/9	36
	Итого за прием		12/8	14	48/1	10/0	337
	Итого за день		47/5	47	192	59/7	1291/02

День – среда неделя вторая

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			С,мг	Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у		
	<b>завтрак</b>						
7.026	Каша из гречи и риса молочная с маслом сливочным	150	4/6	5/3	23/6	0/5	155
7.14\10/1	Какао с молоком	180	3\5	3/1	22/1	0,5	121
7.035/2	Батон с маслом	31	1/8	5/4	12/9	0,0	90/24
	<b>Итого за прием</b>		<b>9/9</b>	<b>13/8</b>	<b>37/6</b>	<b>1/0</b>	<b>366/24</b>
10. 00	Сок или фрукты	100	0\4	0\4	9/8		49/98
	<b>обед</b>						
7.17/1/2	Салат овощной с яблоком и яйцом с растительным маслом	40	1/4	3/3	4/7	2/8	51
2\2	Борщ со сметаной	150	1/3	3/2	8/6	8,65	60
4.9/8	Печень по строгановски	80	10/1	10/5	2/1	7/3	144
7.н151-8	Макароны отварные	100	4/6	3/3	29/6	0,0	163
15\10	Напиток из шиповника	150	0\2	0\1	13\6	66,8	65
7.003-9	Хлеб ржаной	25	1/9	0\3	12	0,0	54
	<b>Итого за прием</b>		<b>19/5</b>	<b>20/7</b>	<b>70/6</b>	<b>85/55</b>	<b>537</b>
	<b>полдник</b>						
4.14/7	Суфле из рыбы	60	8/9	2/6	2/0	0,1	66
7.345/1	Чай	150	0/0	0/	8/2	0,0	31
7.144	Хлеб пшеничный	15	1/9	0/	13	0/0	60
	<b>Итого за прием</b>		<b>10/8</b>	<b>2/6</b>	<b>23/2</b>	<b>0,1</b>	<b>157</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>40/6</b>	<b>37/5</b>	<b>141/2</b>	<b>86/65</b>	<b>1060/24</b>

День –четверг неделя вторая

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			С,мг	Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у		
	<b>завтрак</b>						
7/162	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4/5	4/4	32/8	0,4	186
7.12\10/1	Чай с молоком	180	1/3	1/3	10/1	0,2	55
7.189-1	Батон с маслом с сыром	35	3/2	5/4	11/6	0,0	86
	<b>Итого за прием</b>		<b>9/0</b>	<b>11/1</b>	<b>54/5</b>	<b>0,6</b>	<b>327</b>
10. 00	Сок или фрукты	100	0\4	0\4	9/8		49/98
	<b>обед</b>						
7.29/1/4	Салат из отварного картофеля с отварным картофелем, моркови, свеклы с растительным маслом	30	0/6	4/0	4/2	1/7	52
7.111	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	1/4	1/4	9\0	0,0	57
7.350	Бигус с мясом куры	180	13/2	6/1	8/8	0,0	150
7.15/15/3	Напиток из брусники	150	0\4	0\0	12/1	34	46
7.003=9	Хлеб ржаной	25	1/9	0\3	12/	0,0	54
	<b>Итого за прием</b>		<b>17/5</b>	<b>11/8</b>	<b>46/1</b>	<b>35/7</b>	<b>359</b>
	<b>полдник</b>						
7.9/5/3	Запеканка из творога	80	13/5	7/6	10*/7	0/2	167
7.082-1	Кисломолочный продукт	160	4/4	5/0	6/5	0,0	90
7.144	Хлеб пшеничный	15	1/9	0/0	13	0,0	60
	<b>Итого за прием</b>		<b>19/8</b>	<b>12/6</b>	<b>30/2</b>	<b>0/2</b>	<b>317</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>46/7</b>	<b>35/9</b>	<b>140/6</b>	<b>36/5</b>	<b>1052/98</b>

День –пятница неделя вторая

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			С,мг	Энергетическая ценность (ккал)
			б	ж	у		
	завтрак						
7.038/1	Омлет натуральный запеченный	100	9/8	13/1	1/7	0,1	164
7.10/10/1	Чай	180	0/0	0/0	8/2	0,0	26
7.035/2	Батон с маслом	31	1/8	5/4	12/9	0,0	90/24
	Итого за прием		11/6	18/5	22/8	0,1	280/24
10. 00	Сок или фрукты	100	0\4	0\4	9/8		49/98
	обед						
33\1	Салат из отварного картофеля, морской капусты с растительным маслом	40	0\6	2/7	4/1	1,5	42
7.161	Суп рыбный	150	1/2	3/2	6/9	7/2	57
14\8	Биточек из мяса говядины	60	8/5	8/3	3/9	0,0	125
7н.076	Каша гречневая рассыпчатая	100	4/0	3/35	25/1	0,0	141/
4.6/11	Соус сметанный	20	0/2	1/5	0/9	0/1	18
6\10	Компот из сухофруктов	150	1/0	0\1	32/0	37,6	115
7/003/5	Хлеб ржаной	25	1/9	0\3	12/	0,0	54
7/144	Хлеб пшеничный	15	1/9	0/0	13	0/0	60
	Итого за прием		19/3	19/4	97/9	46,4	552/6
	полдник						
7.072-1	Кисломолочный продукт	190	5/6	7/0	8/1	0/0	111
8/12	Сдоба обыкновенная	60	4/4	3/3	28/2	0,1	156
	Итого за прием		10/0	10/3	36/3	0/1	267
	Итого за день		41/3	48/6	166/8	46/6	1149/82
	Итого за 10 дней		41/6	40/0	160/6	58/9	1120/37