

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №1 г. Выборга»
от 28.06.2018г. №96



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД №1 г. ВЫБОРГА»
(ЯСЛИ)

Завтрак	II завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Понедельник Каша кукурузная молочная. Кофейный напиток с молоком Печенье/пряник/вафли	Сок /Лимонный напиток/	Щи из св. капусты с курой со сметаной Тефтели (ёжики) мясные Пюре из свеклы Кисель Хлеб «Дарницкий»	Макаронник Чай сладкий Батон Яблоко/груша/апельсин
Вторник Каша гречневая молочная. Кофейный напиток с молоком Булка с маслом	Сок /Лимонный напиток/	Помидор свежий Суп гороховый (фасолевый) с мясом Рыба, запеченная в сметанном соусе Картофельное пюре Напиток из плодов шиповника. Хлеб «Дарницкий»	Пудинг из творога (запеченный) с джемом Чай сладкий Батон Яблоко/груша/апельсин
Среда Каша рисовая молочная. Кофейный напиток с молоком Булка с маслом и сыром	Сок	Суп крестьянский с курой Гуляш мясной в сметанном соусе Греча рассыпчатая Компот из консервированных фруктов Хлеб	Рагу овощное Чай сладкий Хлеб Яблоко/груша/апельсин
Четверг Каша пшеничная молочная. Какао с молоком. Булка с маслом и сыром	Сок	Свекольник с мясом, со сметаной Голубцы ленивые Компот из свежих яблок Хлеб «Дарницкий»	Тефтели рыбные с картофельным пюре Чай сладкий Хлеб пшеничный Яблоко/груша/апельсин
Пятница Каша манная молочная Кофейный напиток с молоком Батон с маслом	Сок/ лимонный напиток	Рассольник с курой со сметаной Плов с мясом Помидор свежий Компот из сухих фруктов Хлеб «Дарницкий»	Омлет с зеленым горошком Батон Выпечка дрожжевая Чай сладкий
Понедельник Каша кукурузная молочная . Кофейный напиток с молоком Печенье	Сок	Суп рыбный со сметаной Котлета мясная с макаронами Компот из свежих плодов Хлеб «Дарницкий»	Оладьи картофельные с сыром запеченные, Сметанный соус Чай с сахаром Яблоко/груша/апельсин
Вторник Пшеничная каша с маслом Кофейный напиток с молоком Булка с маслом и сыром	Сок/лимонный напиток	Щи из квашеной капусты со сметаной Запеканка картофельная с отварным мясом Салат из свежих помидор и огурцов Напиток из сухофруктов Хлеб «Дарницкий»	Запеканка из творога со сгущенным молоком Чай с сахаром Яблоко/груша/апельсин
Среда Каша манная молочная Кофейный напиток с молоком Булка с маслом	Лимонный напиток	Борщ с курой со сметаной Печень по-строгановски Макароны отварные. Помидор свежий Кисель Хлеб «Дарницкий»	Котлета рыбная, картофельное пюре Хлеб пшеничный Чай с сахаром Батон Яблоко/груша/апельсин
Четверг Геркулесовая каша молочная Какао с молоком Булка с маслом	Сок	Суп картофельный с рисом и мясом Рулет мясной с луком и яйцом Овощи в молочном соусе Напиток из шиповника Хлеб «Дарницкий»	Крупеник творожный со сгущенным молоком Чай сладкий Батон Яблоко/груша/апельсин
Пятница Каша «Дружба» молочная Кофейный напиток с молоком Булка с маслом	Сок	Суп с вермишелью на курином бульоне Суфле из отварной курицы Картофельное пюре Помидор свежий Компот из свежих плодов Хлеб «Дарницкий»	Омлет натуральный Батон Выпечка дрожжевая Чай сладкий Банан

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	Номер рецептуры
День 1		брутто	нетто	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная	180		6,7	7,3	31,75	219,53	0	1
	Крупа кукурузная	36	36						
	Молоко паст. 3,2% жир	90	90						
	Вода	63	63						
	Масло сливочное 82% жир.	4,5	4,5						
	Сахарный песок	4,5	4,5						
	Кофейный напиток с молоком	150		2,43	2,4	12,63	77,06	0,98	2
	Кофейный напиток	2,5	2,5						
	Сахар	8,3	8,3						
	Молоко 3,2%	75	75						
	Вода	81	81						
	Печенье сахарное «Колосок»	25		2,13	2,57	17,67	102,28	0	
	печенье	25	25						
	Итого в завтрак:			11,26	12,27	62,03	398,87	0,98	
2 завтрак:	Лимонный напиток	80		0,06	0	7,7	31,5	7,8	3
	Лимон свежий	8	8						
	сахар	12	12						
	вода	80	80						
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем и курой со сметаной	200		8,29	10,53	10,8	181,26	31,12	4
	Капуста белокочанная	50	40						
	картофель	32	24						
	морковь	12,64	10						
	Лук репчатый	9,06	8						
	Томатное пюре	2	2						
	Масло растительное	4	4						
	Кура потрошённая 1 категории	45,4	31,4						
	Ежики (тефтели) мясные в сметанном соусе	70/25		13,8	12,52	2,12	237,54	1,6	5
	Говядина(котлетное мясо)	61,3	44,6						
	Крупа рисовая	6	6						
	Лук репчатый	15,8	13						
	Масло сливочное 82%	5,3	5,3						
	Мука пшеничная	4,4	4,4						
	Соус сметанный								
	Сметана 15 %	6,6	6,6						
	Мука пшеничная	2	2						
	Соль йодированная	0,21	0,21						
	Пюре из свеклы	100		2,3	3,3	10,24	100,53	13,6	6
	Свекла	136	109						
	Масло сливочное 82 %	4	4						
	Сахар	0,7	0,7						
	Кисель	150		0	0	21,14	83,03	3,15	7
	Концентрат киселя	15	15						
	Сахар	7,5	7,5						
	Хлеб ржаной	30		2,04	0,27	13,74	66,0	0	
	хлеб ржаной	30	30						
	Итого в обед:			26,43	26,62	58,04	668,36	49,47	
Уплотне нный полдник	Макаронник	180		8,1	9,68	6,53	301,36	0	8
	макароны	56	56						

	яйцо	1/6	7						
	сахар	5,3	5,3						
	Масло растительное	3,5	3,5						
	Масло сливочное	4,4	4,4						
	Чай сладкий	150/8		0,08	0	8,6	32,8	0,05	9
	чай черный байховый	0,5	0,5						
	сахарный песок	8,3	8,3						
	Хлеб пшеничный	25		1,9	07	12,8	65,5	-	
	Яблоко	140		0,6	0,6	13,7	65,8	14,0	
	яблоко	160	140						
	Итого за полдник:			10,68	10,98	40,91	465,46	14,05	
	Итого за весь день:			48,43	49,87	168,68	1564,19	72,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	Номер рецептуры
День 2		брутто	нетто	Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша гречневая молочная	180		6,1	5,77	12,05	194,17	1,75	10
	Крупа гречневая	18	18						
	Молоко паст. 3,2% жир	135	135						
	Вода	27	27						
	Масло сливочное 82% жир.	5,4	5,4						
	Сахарный песок	5,4	5,4						
	Кофейный напиток с молоком	150		2,43	2,4	12,63	77,06	0,97	2
	Кофейный напиток	2,5	2,6						
	Сахар	8,3	8,3						
	Молоко 3,2%	75	75						
	Вода	81	81						
	Батон с маслом	35/5		2,05	4,15	14,08	99,5	0	
	батон	25	25						
	Масло сливочное 82%	5	5						
	Итого в завтрак:			10,58	12,32	28,76	370,7	2,73	
2 завтрак:	Лимонный напиток	80		0,06	0	7,7	31,5	7,8	3
	Лимон свежий	8	8						
	сахар	12	12						
	вода	80	80						
Обед:	Помидор свежий	30		0,28	0,05	1,2	6,04	0	
	Помидор свежий	30	26	0,28	0,05	1,2	6,04	0	
	Суп гороховый (фасолевым) с мясом	200		7,92	5,7	12,6	164,21	12	11
	Мясо бескостное	14,4	13,5	2,88	1,4	0	34,19	0	
	картофель	52	37,4	1,04	0,05	10,24	45,24	10,4	
	Горох или фасоль	16	16	3,7	0,26	0,54	50,24	0	
	Лук репчатый	10	8	0,16	0	0,91	42,22	0,96	
	морковь	13	10	0,16	0,01	0,9	4,35	0,64	
	Масло растительное	4	4	0	4	0	36	0	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60		14,82	5,86	0,44	147,8	0,11	12
	филе трески	38	37	12,3	0,32	0	52,19	0	
	Или треска потрошённая без головы	63,25	37	12,3	0,32	0	52,19	0	
	Масло растительное	2,25	2,25	0	2,24	0	20,23	0	
	яйца	1/8	5,25	1,36	1,23	0,08	16,8	0	
	Сыр твердый	3,2	3	0,83	0,83	0	11,35	0,09	
	Соус:								
	сметана	5,6	5,6	0,14	0,84	0,2	42,19	0,01	
	Мука пшеничная	1,69	1,64	0,19	0,37	0,17	5	0	
	вода	16,9	16,9	0	0	0	0	0	
	соль	0,18	0,18	0	0	0	0	0	
	Пюре картофельное	130		3,54	4,4	30,16	172,2	29,9	13
	картофель	150	106,7	3,0	0,15	30	129	29,64	
	Молоко 3,2%	20	20	0,55	0,63	0,88	10,8	0,25	
	Масло сливочное 825%	4	4	0,02	3,6	0,02	32,5	0	

	Напиток из плодов шиповника	130		0,51	0,21	14,23	61,0	75	14
	Плоды шиповника сушеные	15	15						
	сахар	8,3	8,3						
	Хлеб ржаной	30		2,04	0,27	13,74	66,0	0	
	хлеб ржаной	30	30						
	Итого в обед:			29,07	16,49	72,37	617,25	104,01	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (запеченный)	150		19,7	14	31,62	331,5	0,24	15
	Творог 9%	99	98						
	Крупа манная	10	10						
	яйцо	1/6	7						
	сахар	10	10						
	Виноград сушеный (изюм)	13,3	13						
	ванилин	0,013	0,013						
	сахари	5,2	5,2						
	Сметана 15 %	5,2	5,2						
	Джем	15		0	0	10,4	41,7	1,4	
	Джем вишневый	15	15	0	0	10,4	41,7	1,4	
	Чай сладкий	150/8		0,08	0	8,6	32,8	0,05	
	чай черный байховый	0,5	0,5						
	сахарный песок	8,3	8,3						
	Чай сладкий	150/8		0,08	0	8,6	32,8	0,05	
	чай черный байховый	0,5	0,5						
	сахарный песок	8,3	8,3						
	Хлеб пшеничный	15		1,1	0,5	7,2	39,3	-	
	батон	15		20					
	Груши свежие	100		0,4	0,3	10,3	46	5	
	Груша свежая	111	100						
	Итого за полдник:			21,36	14,8	76,72	524,1	6,7	
	Итого за весь день:			62,64	43,61	195,6	1535,5	120,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	Номер рецептуры
		брутто	нетто	Б	Ж	У			
День 3									
Завтрак:	Каша рисовая молочная	180		5,09	9,0	11,9	193,3	1,8	16
	Крупа рисовая	18	18	1,26	0,18	0,13	59,4	0	
	Молоко паст. 3,2% жир	135	135	3,8	4,3	6,38	72,9	1,76	
	Вода	18	18	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное 82% жир.	5,4	5,4	0,02	4,45	0,03	40,5	0	
	Сахарный песок	5,4	5,4	0	0	5,4	20,5	0	
	Кофейный напиток с молоком	150		2,43	2,4	10,63	77,06	0,98	2
	Кофейный напиток	2,5	2,5						
	Сахар	8,3	8,3						
	Молоко 3,2%	75	75						
	Вода	81	81						
	Батон с маслом и сыром	25/5		5,5	7,7	14,55	147,0	0,37	
	батон	25	25	2,03	0,73	14,0	68,3	0	
	Масло сливочное 82%	5	5	0,03	4,12	0,04	37,5	0	
	Сыр российский	14	13	3,9	3,9	0,5	52,8	0,4	
	Итого в завтрак:			13,0	19,1	39	417,45	3,15	
2 завтрак:	Сок фруктовый	80		0,1	0,2	16,1	67,0	2,0	
Обед:	Суп картофельный с пшеном с курой	200		6,94	6,75	17,43	167,95	17,46	17
	Кура потрошённая 1 категории	24,72	21,92	4,5	4,54	0	58,83	0	
	Картофель	80	60	1,6	0,08	15,8	69,6	20	
	Пшено	4	4	0,56	0,13	0,06	13,92	0	
	Морковь	10	8	0,13	0,01	0,7	3,4	0,5	
	Лук репчатый	10	8	0,16	0	0,9	4,22	1,0	
	Масло растительное	2	2	0	2	0	18	0	
	Гуляш мясной в сметанном соусе	60		9,8	10,5	3,45	150,6	1,87	18
	Говядина б/к	60	51	10,37	8,9	0	122,14		
	Лук репчатый	7,5	6,3	0,08	0	0,6	2,8		
	морковь	15	12	0,16	0	0,88	4,3		
	Сметана 15 % жир	5,7	5,3	0,15	0,8	0,15	10,6		
	Мука пшеничная в.с.	2,3	2,3	0,3	0	1,5	7,4		
	Масло сливочное 82,5%	2,3	2,3	0	1,8	0	16,6		
	Греча рассыпчатая	130		7,39	6,2	0,84	235	0	19
	Крупа гречневая	58,5	58,5	7,36	1,9	0,81	196	0	
	Масло сливочное 82,5%	5,2	5,2	0,02	4,29	0,035	39	0	
	соль	0,22	0,22	0	0	0	0	0	
	Компот из консервир. фруктов (персики)	150		0,36	0,14	24,33	100,05	1,48	54
	персики	60	60						
	сахар	9,7	9,7						
	сироп консервированного компота	40,5	40,5						
	Хлеб ржаной	30		2,04	0,27	13,74	66,0	0	
	хлеб ржаной	30	30						
	Итого в обед:			26,53	21,46	75,13	630	25,8	
Уплотненный полдник	Рагу овощное	180		4,09	7,08	24,28	220,89	46,9	21
	картофель	76,9	57,6	1,53	0,07	15,14	66,8	15,37	
	морковь	35,8	28,6	0,46	0,03	2,5	12,17	1,79	
	Лук репчатый	17	14,4	0,28	0	1,62	7,7	1,71	
	репа	38,7	29	0,58	0	2,53	11,2	7,7	
	или брюква	37	29						
	Капуста белокочанная свежая	45	36	0,81	0	2,43	12,6	20,25	
	Масло сливочное	7,2	7,2	0,036	5,9	0,05	53,86	0	
	Соус:	25							

	сметана	6,8	6,75	0,17	1,0	0,24	50,6	0,03	
	мука	2,0	2,02	0,22	0,03	0,01	6,7	0	
	соль	0,2	0,21	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	25		1,9	0,7	12,08	65,6	0	
	батон	25	25	1,9	0,7	12,08	65,6	0	
	Чай сладкий	150/8		0,08	0	8,6	32,8	0,05	9
	чай черный байховый	0,5	0,5						
	сахарный песок	8,3	8,3						
	Банан	70		1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	
	Банан	100							
	Итого за полдник:			9,89	10,73	86,75	584,78	68,69	
	Итого за весь день:			50,16	55,97	225,86	1767,42	100,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	Номер рецептуры
День 4		брутто	нетто	Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша пшениная молочная	180		5,9	9,3	12,1	196,5	1,76	22
	Крупа пшениная	18	18	2,07	0,6	0,3	62,64	0	
	Молоко паст. 3,2% жир	135	135	3,8	4,3	6,38	72,9	1,76	
	Вода	18	18	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное 82% жир.	5,4	5,4	0,02	4,45	0,03	40,5	0	
	Сахарный песок	5,4	5,4	0	0	5,4	20,5	0	
	Какао с молоком	180		3,43	2,4	12,63	77,0	0,98	23
	Какао порошок	2	2						
	сахар	10	10						
	молоко	110	110						
	Батон с маслом и сыром	25/5/14		5,5	7,7	14,55	147	0,32	
	батон	25	25	2,03	0,73	14,	68,3	0	
	Масло сливочное 82%	5	5	0,03	4,12	0,04	37,5	0	
	Сыр российский	14	14	3,9	3,9	0,5	52,8	0,4	
	Итого в завтрак:			13,83	19,47	39,3	420,5	3,06	
2 завтрак:	Лимонный напиток	80		0,06	0	7,7	31,5	7,8	3
	Лимон свежий	8	8						
	сахар	12	12						
	вода	80	80						
Обед:	Свекольник с мясом со сметаной	200		5,37	4,33	18,13	168,67	18,04	24
	Говядина б/к	14,4	12,2						
	картофель	44,8	32,2						
	свекла	60	48						
	лук репчатый	14,4	11,9						
	морковь	14,4	11,5						
	сметана 15 % жир.	5,6	5,6						
	масло сливочное	2,4	2,4						
	Томатное пюре	2	2						
	соль								
	Голубцы ленивые	140		12,37	7,95	17,58	191,34		35
	Капуста белокочанная	106		84					
	Говядина (котлетное мясо)	70,9	52,5						
	Крупа рисовая	7	7						
	Лук репчатый	15	12						
	Масло сливочное	3,5	3,5						
	яйца	1/9	4						
	Соус сметанный с томатом	25		0,54	1,61	0,84	64,93	1,07	36
	Сметана 15%	6,25		6,25					
	Мука пшеничная	1,78	1,78						
	Томатное пюре	2,5	2,5						
	Соль	0,22	0,22	0	0	0	0	0	
	Компот из свежих яблок	150		0,12	0,12	17,9	73,9	1,29	27
	яблоко	34	30						
	или груша	33,3	30						
	сахарный песок	15	15						
	Хлеб ржаной	30		2,04	0,27	13,74	66,0	0	
	хлеб ржаной	30	30						
	Итого в обед:			20,44	14,28	68,19	564,84	19,43	
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные тушеные	60		7,72	2,95	8,28	90	0,19	28
	Филе трески (выпускаемого промышленностью)	43	41						

	Треска потрошенная без головы	53	41						
	Хлеб пшеничный	10	10						
	Молоко или вода	17	17						
	Мука пшеничная	4	4						
	Картофельное пюре	130		3,54	4,4	30,16	172,2	29,9	13
	картофель	150	106,7						
	Молоко 3,2%	20	20						
	Масло сливочное	4	4						
	Хлеб пшеничный	25		1,9	0,7	12,08	65,5	0	
	батон	30	30	2,3	0,9	14,5	78,6		
	Чай сладкий	150/8		0,08	0	8,6	32,8	0,05	9
	чай черный байховый	0,5	0,5						
	сахарный песок	8,3	8,3						
	Итого за полдник:			13,01	8,05	59,12	360,5	30,14	
	Итого за весь день:			47,34	46,13	174,31	1376,89	60,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
День 5		брутто	нетто	Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша манная молочная	180		5,4	7,07	27,3	195	0	29
	Крупа манная	27	27						
	Молоко паст. 3,2% жир	92	92						
	Масло сливочное 82% жир	4,5	4,5						
	Сахарный песок	4,5	4,5						
	Кофейный напиток с молоком	150		2,34	2,4	12,63	77	0,98	2
	Кофейный напиток	2,5	2,5						
	Сахар	8,3	8,3						
	Молоко 3,2%	75	75						
	Вода	81	81						
	Батон с маслом	25/5		2,05	4,16	14,08	99,5	0	
	батон	30	30						
	Масло сливочное 82%	5	5						
	Итого в завтрак:			9,88	13,63	54,01	371,5	0,98	
2 завтрак:	Лимонный напиток	80		0,06	0	7,7	31,5	7,8	3
	Лимон свежий	8	8						
	сахар	12	12						
	вода	80	80						
Обед:	Помидор свежий	30		0,3	0,06	1,11	6,0	7,5	
	Помидор свежий	30	26	0,28	0,05	1,2	6,04	0	
	Рассольник с курой со сметаной	200		6,3	6,9	11,84	145,68	12,09	30
	Кура потрошённая 1 категории	24,7	21,9	4,5	4,54	0	58,78	0	
	Крупа перловая	4	4	0,37	0,04	0,03	12,8	0	
	морковь	10	8	0,13	0,008	0,7	3,4	0,5	
	картофель	53,4	40	1,06	0,05	10,5	32	10,67	
	огурцы соленые	13,4	12	0,1	0,009	0,22	1,74	0,66	
	Лук репчатый	2,4	2	0,04	0	0,22	1,06	0,24	
	Масло сливочное	2	2	0,008	1,65	0,016	14,96	0	
	сметана	4	4	0,1	0,6	0,14	6,48	0,016	
	Плов с мясом	180		20,07	15,6	3,92	366,4	3,15	31
	Говядина б/к (котлетное мясо)	81	60	16,27	8,0	0	136,6	0	
	Крупа рисовая	45	45	0,15	0,45	0,32	148,5	0	
	морковь	27	21,6	0,35	0,027	1,9	9,18	1,35	
	Лук репчатый	18	14,9	0,3	0	1,7	7,9	1,8	
	Масло растительное	7,2	7,2	0	7,19	0	64,73	0	
	соль	1,07	1,07	0	0	0	0	0	
	Зелень петрушки	0,8	0,8	0	0	0	0	0	
	Компот из сухофруктов	150		0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	31
	Фрукты сушеные	15	15						
	сахар	16	16						
	Хлеб ржаной	30		2,04	0,27	13,74	66,0	0	
	хлеб ржаной	30	30						

	Итого в обед:			29,02	24,59	51,43	763,2	28,08	
Уплотне нный полдник	Омлет с зеленым горошком	70		12,86	13,89	3,07	195,76	0,34	32
	Яйца	0,9	35	11,1	10,1	0,6	137,4	0	
	молоко	26,3	26,3	0,7	0,84	1,24	14,2	0,34	
	Мука пшеничная	3,5	3,5	0,4	0,03	0,035	10,43	0	
	Горошек зеленый консервированный	13	8,8	0,6	0,02	1,19	7,66	0	
	Масло сливочное	3,5	3,5	0	2,9	0	26,16	0	
	Выпечка дрожжевая: Сдоба обыкновенная	40		3,68	2,95	17,43	103,04	0	33
	Мука пшеничная	25	25	2,87	0,55	0,25	74,5	0	
	Сахар	3,5	3,5	0	0	3,49	13,27	0	
	Масло сливочное	2	2	0	2,47	0	22,44	0	
	Яйцо	1/12	3,5	1,27	1,15	0,07	15,7	0	
	Дрожжи	0,4	0,4	0	0	0	0	0	
	соль	0,4	0,4	0	0	0	0	0	
	Чай сладкий	150/8		0,08	0	8,6	32,8	0,05	9
	чай черный байховый	0,5	0,5						
	сахарный песок	8,3	8,3						
	Хлеб пшеничный	15		1,1	0,5	7,2	39,3	0	
	батон	15	15						
	Груша	100		0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	
	Груша								
	Итого за полдник:			18,12	17,64	46,6	423,9	0,39	
	Итого за весь день:			57,08	55,86	159,74	1590,1	37,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	Номер рецептуры
День 6		брутто	нетто	Б	Ж	У			
Завтрак :	Каша кукурузная молочная	180		6,7	7,3	31,75	219,53	0	1
	Крупа кукурузная	36	36						
	Молоко паст. 3,2% жир	90	90						
	Вода	63	63						
	Масло сливочное 82% жир.	4,5	4,5						
	Сахарный песок	4,5	4,5						
	Кофейный напиток с молоком	150		2,43	2,4	12,63	77,06	0,98	2
	Кофейный напиток	2,5	2,5						
	Сахар	8,3	8,3						
	Молоко 3,2%	75	75						
	Вода	81	81						
	Печенье сахарное «Колосок»	25		2,13	2,57	17,67	102,28	0	
	печенье	25	25						
	Итого в завтрак:			11,26	12,27	62,03	398,87	0,98	
2 завтрак:	Лимонный напиток	80		0,06	0	7,7	31,5	7,8	3
	Лимон свежий	8	8						
	сахар	12	12						
	вода	80	80						
Обед:	Суп рыбный со сметаной	200		8,46	1,36	14,49	104,06	13,02	34
	Минтай (филе)	39,6	37,6	6,36	0,36	0	34	0,21	
	Картофель	60	42	1,3	0,2	9,8	46,2	12	
	Морковь	16	12,8	0,2	0,01	1,1	6	0,8	
	Лук	10	8	0,13	0,01	0,8	4,2	0	
	Пшено	4	4	0,46	0,1	2,65	13,68	0	
	Вода питьевая	240	240	0	0	0	0	0	
	Соль пищевая йодированная	0,7	0,7	0	0	0	0	0	
	Сметана	4	4	0,1	0,6	0,12	6,48	0,01	
	Котлета мясная	70		10,86	8,24	11,24	162,16	0,1	25
	Говядина (котлетное мясо)	70	52						
	или свинина	62	52						
	Хлеб пшеничный	12,3	12,3						
	молоко	17	17						
	или вода								
	Сухари	7	7						
	Макароны отварные	130		4,76	4,06	0,94	185,83	0	26
	Макаронные изделия	45,5	45,5	4,73	0,49	0,9	153,33	0	
	Масло сливочное 82%	4,3	4,3	0,26	3,54	0,34	32,25	0	
	Соль	0,22	0,22	0	0	0	0	0	
	Компот из свежих плодов	180		0,14	0,14	21,48	87,84	1,55	27
	яблоко	40,86	36						
	или груша	40,1	36						
	сахарный песок	18	18						
	Хлеб ржаной	30		2,04	0,27	13,74	66,0	0	
	хлеб ржаной	30	30						
	Итого в обед:			23,44	10,97	69,05	469,87	32,63	
Уплотненный полдник	Картофельные оладьи с сыром запеченные	130		10,2	13,91	23,48	260	3,49	37
	картофель	134	87						
	яйца	3/9	14						
	Мука пшеничная или сухари	10	10						
	Сыр твердый	9,4	9						
	Масло сливочное	6	6						
	молоко	21	20						

	Сметанный соус	25		0,32	1,25	1,46	18,5	0,008	38
	Сметана	6,25	6,25						
	Мука пшеничная	1,87	1,87						
	соль	0,2	0,2						
	Чай сладкий	150/8		0,08	0	8,6	3	0,06	9
	чай черный байховый	0,5	0,5						
	сахарный песок	8,3	8,3						
	Хлеб пшеничный	25		1,9	0,7	12,08	65,5	0	
	батон	25	25	1,9	0,7	12,08	65,5	0	
	Банан	70		1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	
	банан	100							
	Итого за полдник:			14	16,36	58,02	472,8	13,55	
	Итого за весь день:			48,76	39,6	196,8	1372,99	54,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	Номер рецепту ры
День 7		брутто	нетто	Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша пшениная молочная	180		5,9	9,3	12,1	196,5	1,76	22
	Крупа пшениная	18	18	2,07	0,6	0,3	62,64	0	
	Молоко паст. 3,2% жир	135	135	3,8	4,3	6,38	72,9	1,76	
	Вода	18	18	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное 82% жир.	5,4	5,4	0,02	4,45	0,03	40,5	0	
	Сахарный песок	5,4	5,4	0	0	5,4	20,5	0	
	Кофейный напиток с молоком	150		2,43	2,4	12,63	77,06	0,98	2
	Кофейный напиток	2,5	2,5						
	Сахар	8,3	8,3						
	Молоко 3,2%	75	75						
	Вода	81	81						
	Батон с маслом и сыром	25/5/14		5,96	8,75	14,54	158,6	0,4	
	батон	25	25	2,03	0,73	14,0	68,3	0	
	Масло сливочное 82%	5	5	0,03	4,12	0,04	37,5	0	
	Сыр российский	14	13	3,9	3,9	0,5	52,8	0,4	
	Итого в завтрак:			14,29	20,45	39,27	432,16	3,14	
2 завтрак:	Сок яблочный	80		0,008	0,1	15,7	63,0	1,8	
Обед:	Щи из квашенной капусты со сметаной	200		1,4	4,5	5,52	68,28	10,66	39
	Капуста квашенная	57,2	40						
	картофель	26,6	20						
	Морковь	10	8						
	Лук репчатый	9,7	8						
	Томатное пюре	2	2						
	Масло растительное	4	4						
	Бульон	160	160						
	сметана	4	4						
	Запеканка картофельная с отварным мясом	200		15,44	15,18	13,24	270,25	7,9	40
	картофель	145	105						
	Говядина (котлетное мясо)	78,7	54,4						
	Лук репчатый	9,6	8						
	Яйцо куриное	1/5	8						
	Молоко 3,2% стерилизованное	40	40						
	Масло растительное	1,6	1,6						
	Масло сливочное	3,2	3,2						
	Салат из свежих помидор и огурцов	30		0,29	1,84	1,12	22,26	5,03	53
	Помидоры свежие	27,1	23						
	Огурцы свежие	20,08	16,04						
	Лук репчатый	7,3	7,3						
	Масло растительное	2,5	2,5						
	Компот из сухофруктов	150		0,35	0,01	22,2	84,75	0,3	31
	Фрукты сушеные	15	15						
	сахар	11	11						
	Хлеб ржаной	35		1,7	0,32	16,03	77,0	0	
	хлеб ржаной	35	35						
	Итого в обед:			19,2	24,03	58,11	528,54	23,89	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	80		14,03	9,64	13,72	197,6	0,19	41
	Творог	75	73,6						
	Крупа манная	4,8	4,8						
	Или мука пшеничная	6,4	6,4						

	сахар	6,4	6,4						
	яйцо	1/11	3,2						
	Масло сливочное	3,2	3,2						
	Сгущенное молоко	25		1,75	2,02	2,67	33,75	0	
	Сгущенное молоко	25	25						
	Чай сладкий	150/80		0,08	0	8,57	32,8	0,05	9
	чай черный байховый	0,5	0,5						
	сахарный песок	8	8						
	Хлеб пшеничный	25		1,9	0,8	12,08	65,5	0	
	батон	25	25	1,9	0,8	12,08	65,5	0	
	яблоко	140		0,6	0,6	13,7	65,8	14	
	яблоко	160	140	0,6	0,6	13,7	65,8		
	Итого за полдник:			22,64	15,62	57,48	471,3	0,3	
	Итого за весь день:			60,8	66,52	191,79	1679,99	50,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
День 8		брутто	нетто	Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша манная молочная	180		5,4	7	30,3	195	0	29
	Крупа манная	26	26						
	Молоко паст. 3,2% жир	92	92						
	Масло сливочное 82% жир.	4,4	4,4						
	Сахарный песок	4,4	4,4						
	Кофейный напиток с молоком	150		2,43	2,4	12,63	77	0,98	2
	Кофейный напиток	2,5	2,5						
	Сахар	8,3	8,3						
	Молоко 3,2%	75	75						
	Вода	81	81						
	Батон с маслом	25/5		2,05	4,16	14,08	99,5	0	
	батон	25	25						
	Масло сливочное 82%	5	5						
	Итого в завтрак:			10,78	13,56	57,01	371,5	0,98	
2 завтрак:	Лимонный напиток	80		0,06	0	7,7	31,5	7,8	3
	Лимон свежий	8	8						
	сахар	12	12						
Обед:	Борщ с фасолью и картофелем	200		8,08	9,88	11,76	111,36	50,92	42
	Кура 1 категории	28,32	25,12						
	Свекла	40	30						
	Картофель	26,6	20						
	Фасоль	8	8						
	Морковь	12,6	10						
	Лук репчатый	11	9						
	Томатное пюре	7	7						
	Масло растительное	4	4						
	Сметана 15 %	4	4						
	Печень по-строгановски	60		11,37	5,34	3,05	117	20,42	43
	Печень	60	50	10,8	2,23	0	76,5	19,9	
	Масло сливочное	3	3	0,02	2,2	0,04	17	0	
	Лук репчатый	11	8	0,1	0,01	0,74	3,9	0	
	морковь	15	11	0,1	0,009	0,09	5,1	0,73	
	Мука пшеничная	1,8	1,8	0,2	0,02	1,24	6,0	0	
	Сметана 15 %	6	6	0,1	0,9	0,21	9,72	0,02	
	соль	0,1	0,1	0	0	0	0	0	
	Макаронны отварные	150		5,3	4,3	1,01	207,5	0	26
	Макаронные изделия	50,8	50,8						
	Масло сливочное	4	4						
	Помидор свежий	30		0,08	0,02	0,3	2,16	2,25	
	Помидор свежий	30	30						
	Кисель	150		0	0	28.18	110.7	4.2	7
	Концентрат киселя	15	15						
	Сахар	8	8						
	Хлеб ржаной	35		1,7	0,32	16,03	77	0	
	хлеб ржаной	30	35						
	Итого в обед:			26,53	19,86	53,29	598,05	76,74	
Уплотненный полдник	Котлета рыбная	60		8,02	2,82	6	81	0,26	44
	Филе трески	65	60						
	Треска потрошенная без головы	90	56						
	Хлеб пшеничный	12	12						

	Молоко	18	18						
	Масло сливочное	2	2						
	Яйцо	1/10							
	Лук репчатый	5							
	Чеснок	2							
	Масло растительное	2							
	Картофельное пюре	130		3,5	4,4	30,16	178,2	29,9	13
	картофель	148,2	107						
	Молоко 3,2%	20	20						
	Масло сливочное	4	4						
	Чай сладкий	150/8		0,08	0	8,57	32,8	0,05	9
	чай черный байховый	0,5	0,5						
	сахарный песок	8	8						
	Хлеб пшеничный	25		1,9	0,8	12,08	65,9	0	
	батон	25	25	1,9	0,8	12,08	65,9	0	
	Итого за полдник:			13,5	8,02	56,74	351,5	30,21	
	Итого за весь день:			50,94	41,44	174,74	1352,6	115,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
День 9		брутто	нетто	Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	180		5,9	9,37	20,38	196,5	0,8	44
	Хлопья овсяные	18	18						
	Молоко паст. 3,2% жир	135	135						
	Масло сливочное 82% жир.	5,4	5,4						
	Сахарный песок	5,4	5,4						
	Какао с молоком	150		3,15	2,7	12,93	89	1,2	23
	Какао порошок	1,5	1,5						
	сахар	8	8						
	молоко	80	80						
	Батон с маслом	25/5		2,05	4,16	14,18	99,5	0	
	батон	25	25						
	Масло сливочное 82%	5	5						
	Итого в завтрак:			10,38	15,93	38,84	384,1	2,74	
2 завтрак:	Сок фруктовый	80		0,4	0	8,7	30,4	1,6	
Обед:	Суп картофельный с рисом и мясом	200		6,94	6,75	17,43	167,95	16,5	17
	Мясо (бескостное)	16	14,7	3,2	1,06	0	33,6	0	
	рис	4	4	0,3	0,1	2,9	12,2	0	
	картофель	80	60	1,8	0,3	15,2	61,6	16	
	морковь	10	8	0,13	0,08	0,45	3,5	0,5	
	лук	9,6	8	0,13	0,01	0,78	3,9		
	Масло растительное	4	4	0	2,49	0	22,47		
	Рулет мясной с луком и яйцом	70		8,7	7,18	6,84	127,17	2,38	49
	Говядина (котлетное мясо)	51	38						
	Хлеб пшеничный	7	7						
	молоко	12	12						
	лук	20	19						
	Масло сливочное	2	2						
	яйцо	1/5	8						
	сухари	2	2						
	Масло растительное	0,08	0,08						
	Овощи в молочном соусе	150		3,08	3,03	13,24	90,9	12,23	46
	морковь	40,65	32,6						
	картофель	41,2	30,01						
	Горошек зеленый консервированный	26,3	17						
	Или горошек зеленый быстрозамороженный	18	18						
	Капуста белокочанная	42	33,3						
	Соус:								
	Молоко 3,2%	27	27						
	Масло сливочное 82%	2,9	2,9						
	Мука пшеничная	2,8	2,8						
	соль	0,3	0,3						
	Напиток из плодов шиповника	150		0,5	0,2	16,01	72,1	75	14
	Плоды шиповника сушеные	15	15						
	сахар	8	8						
	Хлеб ржаной	30		1,7	0,32	16,03	77,0	0	
	хлеб ржаной	30	30						

	Итого в обед:			17,58	15,42	69,12	493,17	110,23	
Уплотне нный полдник	Крупеник творожный	180		22	18,2	14,05	452,6	1,0	47
	Каша пшеничная	36	36	4,3	0,49	0,3	111,8	0	
	молоко 3,2%	45	45	1,27	1,4	3,03	24,3	0,5	
	вода	36	36	0	0	0	0	0	
	творог	73	72	10,2	6,56	2,03	174,96	0,4	
	сахар	9	9	0	0	9,98	37,9	0	
	яйца	1/3	18	6,35	5,75	0,35	78,5	0	
	сухари пшеничные	3,6	3,6	0,52	0,09	0,08	12,64	0	
	Масло сливочное 82%	4,5	4,5	0	4,2	0	37,4	0	
	Сметана 15 %	4,5	4,5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,02	
	Сгущенное молоко	20		2,1	2,4	16,2	95,7	0,2	
	Сгущенное молоко	20	20	2,1	2,4	16,2	95,7	0,2	
	Чай сладкий	150/8		0,08	0	8,51	32,8	0,05	9
	чай черный байховый	0,5	0,5						
	сахарный песок	8	8						
	Хлеб пшеничный	20		1,6	0,6	9,8	50,8	0	
	батон	20	20	1,6	0,6	9,8	50,8	0	
	Банан	100		1,5	0,5	21	96	10	
	Итого за полдник:			27,28	21,7	70,0	728	11,25	
	Итого за весь день:			58,98	55,11	187,09	1647,22	125,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
День 10		брутто	нетто	Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	180		5,4	9,1	5,3	196	0	54
	Крупа рисовая	8	8						
	Крупа пшенная	8	8						
	Молоко паст. 3,2% жир	132	132						
	Масло сливочное 82% жир.	5,3	5,3						
	Сахарный песок	5,3	5,3						
1									
	Кофейный напиток с молоком	150		2,43	2,4	12,63	77	0,98	2
	Кофейный напиток	2,5	2,5						
	Сахар	8,3	8,3						
	Молоко 3,2%	75	75						
	Вода	81	81						
	Батон с маслом	25/5		2,05	4,16	14,08	99,5	0	
	батон	25	25						
	Масло сливочное 82%	5	5						
	Итого в завтрак:			9,9	15,66	52,01	372,5	0,98	
2 завтрак:	Сок фруктовый	80		0,4	0	8,7	30,4	1,6	
Обед:	Суп с вермишелью на курином бульоне	200		2,16	2,26	13,72	83,8	6,6	50
	Картофель	90	73						
	вермишель	8	8						
	морковь	11,3	9						
	лук репчатый	11	9						
	масло растительное	2,0	2,0						
	Суфле куриное	65		10,7	11,2	2,0	131,7	0,01	51
	Куры 1 категории	145	13						
	Или бройлер - цыпленок	150	110						
	Или филе птицы(полуфабрикат)	51	50						
	яйца	1/4	11						
	Масло растительное	2	2						
	Молоко 3,2%	14	14						
	Масло сливочное	2,4	2,4						
	Мука пшеничная	2,4	2,4						
	соль	0,14	0,14						
	Картофельное пюре	130		3,5	4,7	30,16	172,2	29,9	13
	картофель	160	120						
	Молоко 3,2%	21	21						
	Масло сливочное	4	4						
	Помидор свежий	30		0,3	0,06	1,1	6,8	7,6	
	Помидор свежий	30	30						
	Компот из свежих плодов	150		0,1	0,1	22,6	96,5	1,4	26
	яблоко	45	39,7						
	или груша	44	37,4						
	Сахар	15	15						
	Хлеб ржаной	35		1,7	0,32	16,03	77	0	
	хлеб ржаной	35	35						
	Итого в обед:			18,6	18,54	85,61	511	45,5	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	80		7,05	13,58	1,35	156,34	0,12	52
	Яйца	0,9	60						

	молоко	23	23						
	Масло сливочное	4	4						
	Выпечка дрожжевая: Сдоба обыкновенная	60		5,52	4,43	26,15	163,56	0	
	Мука пшеничная	37	37						
	Сахар	4	4						
	Масло сливочное	3	3						
	Яйцо	1/10	4						
	Дрожжи	0,5	0,5						
	соль	0,5	0,5						
	Чай сладкий	180/10		0,1	0	10,28	39,4	0,06	9
	чай черный байховый	0,6	0,6						
	сахарный песок	10	10						
	Хлеб пшеничный	20		1,6	0,6	9,8	50,8	0	
	батон	20	20	1,6	0,6	9,8	50,8		
	Банан	200		3,0	1,0	42	192	20	
	Банан	200	140						
	Итого за полдник:			17,27	19,61	89,58	602,0	20,18	
	Итого за весь день:			46,17	53,81	235,9	1515,9	68,26	

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)
1 день	48,43	49,87	168,68	1564,19
2 день	62,64	43,61	195,6	1535,5
3 день	50,16	55,97	225,86	1767,42
4 день	47,34	46,13	174,31	1376,89
5 день	57,08	55,86	159,74	1590,1
6 день	48,76	39,6	196,8	1372,99
7 день	60,8	66,52	191,79	1679,99
8 день	50,94	41,44	174,74	1352,6
9 день	58,98	55,11	187,09	1647,22
10 день	46,17	53,81	235,9	1515,9
ИТОГО	531,3	507,92	1910,51	15402,75