

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



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

г. Выборг

Примерное 10 дневное меню

Завтрак	II завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Понедельник Каша кукурузная молочная. Кофейный напиток с молоком Печенье/пряник/вафли	Лимонный напиток	Щи из св. капусты с курой со сметаной Тефтели (ёжики) мясные Пюре из свеклы Кисель Хлеб «Дарницкий»	Макаронник Чай сладкий Батон Яблоко/апельсин/груша
Вторник Каша гречневая молочная. Кофейный напиток с молоком Булка с маслом	Лимонный напиток	Помидор свежий Суп гороховый с гречками (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/апельсин/груша
Среда Каша рисовая молочная. Кофейный напиток с молоком Булка с маслом и сыром	Сок фруктовый	Суп крестьянский с курой Гуляш мясной в сметанном соусе Греча рассыпчатая Компот из консервированных фруктов Хлеб	Рагу овощное Чай сладкий Хлеб Яблоко/апельсин/груша
Четверг Каша пшеничная молочная. Какао с молоком. Булка с маслом и сыром	Лимонный напиток	Свекольник с мясом, со сметаной Голубцы ленивые Компот из свежих яблок Хлеб «Дарницкий»	Тефтели рыбные с картофельным пюре Чай сладкий Хлеб пшеничный Яблоко/апельсин/груша
Пятница Каша манная молочная Кофейный напиток с молоком Батон с маслом	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	лимонный напиток	Суп рыбный со сметаной Котлета мясная с макаронами Компот из свежих плодов Хлеб «Дарницкий»	Оладьи картофельные с сыром запеченные, Сметанный соус Чай сладкий Яблоко/апельсин/груша
Вторник Пшеничная каша с маслом Кофейный напиток с молоком Булка с маслом и сыром	Сок фруктовый	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 сладкий Яблоко/апельсин/груша
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/апельсин/груша
Четверг Геркулесовая каша молочная Какао с молоком Булка с маслом	Сок фруктовый	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/апельсин/груша
Пятница Каша «Дружба» молочная Кофейный напиток с молоком Булка с маслом	Сок фруктовый	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 Яблоко/апельсин/груша

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
		брутто	нетто	Б	Ж	У			
День 1									
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200		7,44	8,07	35,28	243,92	0	1
	Крупа кукурузная	40	40						
	Молоко паст. 3,2% жир	100	100						
	Вода	70	70						
	Масло сливочное 82% жир.	5	5						
	Сахарный песок	5	5						
	Кофейный напиток с молоком	180		2,91	2,88	15,15	92,47	1,17	2
	Кофейный напиток	3	3						
	Сахар	10	10						
	Молоко 3,2%	90	90						
	Вода	108	108						
	Печенье сахарное	30		2,55	3,09	21,18	122,73	0	
	печенье	30	30						
	Итого в завтрак:			12,9	14,04	71,61	459,12	1,17	
2 завтрак:	Лимонный напиток	100		0,07	0	9,64	39,38	9,75	3
	Лимон свежий	10	10						
	сахар	15	15						
	вода	100	100						
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем и курой со сметаной	250		10,45	13,38	13,49	226,58	38,9	4
	Капуста белокочанная	62,5	50						
	картофель	40	30						
	морковь	15,8	12,5						
	Лук репчатый	12	10						
	Томатное пюре	2,5	2,5						
	Масло растительное	5	5						
	Кура потрошённая 1 категории	44,2	39,2						
	Ежики (тефтели) мясные в сметанном соусе	80/30		15,78	14,31	2,42	271,47	1,83	5
	Говядина(котлетное мясо)	70	51						
	Крупа рисовая	7	7						
	Лук репчатый	18	15						
	Масло сливочное 82%	6	6						
	Мука пшеничная	5	5						
	Соус сметанный								
	Сметана 15 %	7,5	7,5						
	Мука пшеничная	2,25	2,25						
	Соль йодированная	0,24	0,24						
	Пюре из свеклы	150		4,49	4,95	12,06	150,79	20,4	6
	Свекла	204	163,5						
	Масло сливочное 82 %	6	6						
	сахар	1	1						
	Кисель	200		0	0	28,18	110,7	4,2	7
	Концентрат киселя	20	20						
	Сахар	10	10						
	Хлеб ржаной	40		2,72	0,36	18,32	88,0	0	
	хлеб ржаной	40	40						
	Итого в обед:			33,44	33,0	74,47	847,54	65,33	
Уплотненный полдник	Макаронник	205		9,22	11,02	7,44	343,22	0	8

	макароны	64	64						
	яйцо	1/5	8						
	молоко	33	33						
	сахар	6	6						
	Масло растительное	4	4						
	Масло сливочное	5	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	30		2,3	0,9	14,5	78,6	-	
	Яблоко	140		0,6	0,6	13,7	65,8	14,0	
	яблоко	160	140						
	Итого за полдник:			12,22	12,52	45,92	527,2	14,06	
	Итого за весь день:			58,63	59,56	201,64	1873,32	90,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
		брутто	нетто	Б	Ж	У			
День 2									
Завтрак:	Каша гречневая молочная	200		6,78	6,41	13,39	215,74	1,95	10
	Крупа гречневая	20	20						
	Молоко паст. 3,2% жир	150	150						
	Вода	30	30						
	Масло сливочное 82% жир.	6	6						
	Сахарный песок	6	6						
	Кофейный напиток с молоком	180		2,91	2,88	15,15	92,47	1,17	2
	Кофейный напиток	3	3						
	Сахар	10	10						
	Молоко 3,2%	90	90						
	Вода	108	108						
	Батон с маслом	30/5		2,46	4,99	16,9	119,4	0	
	батон	30	30						
	Масло сливочное 82%	5	5						
	Итого в завтрак:			12,15	14,28	45,44	427,61	3,12	
2 завтрак:	Лимонный напиток	100		0,07	0	9,64	39,38	9,75	3
	Лимон свежий	10	10						
	сахар	15	15						
	вода	100	100						
Обед:	Помидор свежий	40		0,38	0,07	1,61	8,05	0	
	Помидор свежий	40	35	0,38	0,07	1,61	8,05	0	
	Суп гороховый с гренками (фасолевый) с мясом	250		9,9	7,14	15,74	205,26	15	11
	Мясо бескостное	18,0	16,9	3,6	1,76	0	30,24	0	
	картофель	65	46,8	1,3	0,06	12,8	56,55	13	
	Горох или фасоль	20	20	4,6	0,32	0,68	62,8	0	
	Лук репчатый	12	10	0,2	0	1,14	5,28	1,2	
	морковь	16	12,5	0,2	0,01	1,12	5,44	0,8	
	Хлеб пшеничный	12,3	12,3						
	Масло растительное	5	5	0	4,99	0	44,95	0	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80		19,76	7,81	0,59	197,04	0,15	12
	филе трески	51	49	16,4	0,42	0	69,58	0	
	Или треска прошенная без головы	71	49	16,4	0,42	0	69,58	0	
	Масло растительное	3	3	0	2,99	0	26,97	0	
	яйца	1/6	7	1,81	1,64	0,1	22,41	0	
	Сыр твердый	4,3	4	1,11	1,15	0	15,13	0,12	
	Соус:								
	сметана	7,5	7,5	0,19	1,12	0,27	56,25	0,03	
	Мука пшеничная	2,25	2,25	0,25	0,49	0,22	6,7	0	
	Вода	22,5	22,5	0	0	0	0	0	
	соль	0,24	0,24	0	0	0	0	0	

	Пюре картофельное	150		4,09	5,02	34,8	198,69	34,49	13
	картофель	171	123,1	3,42	0,17	33,68	148,77	34,2	
	Молоко 3,2%	23	23	0,64	0,73	1,08	12,42	0,29	
	Масло сливочное 825%	5	5	0,03	4,12	0,04	37,5	0	
	Напиток из плодов шиповника	180		0,61	0,25	17,08	73,2	90	14
	Плоды шиповника сушеные	18	18						
	сахар	10	10						
	Хлеб ржаной	40		2,72	0,36	18,32	88,0	0	
	хлеб ржаной	40	40						
	Итого в обед:			37,46	20,65	88,14	770,24	105,15	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога (запеченный)	150		22,71	16,14	36,49	382,5	0,28	15
	Творог 9%	114	112,5						
	Крупа манная	12	12						
	яйцо	1/5	8						
	сахар	12	12						
	Виноград сушеный (изюм)	15,3	15						
	ванилин	0,015	0,015						
	сухари	6	6						
	Сметана 15 %	6	6						
	Джем	20		0	0	13,8	55,6	1,8	
	Джем вишневый	20	20	0	0	13,8	55,6	1,8	
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		1,5	0,6	9,6	52,4	-		
батон	20		20						
Груши свежие	100		0,4	0,3	10,3	46	5		
Груша свежая	111	100							
	Итого за полдник:			24,81	17,04	90,75	615,3	7,2	
	Итого за весь день:			74,49	51,07	233,97	1852,53	125,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
		брутто	нетто	Б	Ж	У			
День 3									
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200		5,66	9,95	13,25	214,74	1,95	16
	Крупа рисовая	20	20	1,4	0,2	0,14	66	0	
	Молоко паст. 3,2% жир	150	150	4,23	4,8	7,09	81,0	1,95	
	Вода	20	20	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное 82% жир.	6	6	0,03	4,95	0,04	45,0	0	
	Сахарный песок	6	6	0	0	5,98	22,74	0	
	Кофейный напиток с молоком	180		2,91	2,88	15,15	92,47	1,17	2
	Кофейный напиток	3	3						
	Сахар	10	10						
	Молоко 3,2%	90	90						
	Вода	108	108						
	Батон с маслом и сыром	30/5		6,62	9,23	17,46	176,29	0,44	
	батон	30	30	2,43	0,87	16,86	81,9	0	
	Масло сливочное 82%	5	5	0,03	4,12	0,04	37,5	0	
	Сыр российский	16	15	4,16	4,24	0,56	56,89	0,44	
	Итого в завтрак:			15,19	22,06	45,86	483,5	3,56	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100		0,1	0,2	16,1	67,0	2,0	
Обед:	Суп картофельный с пшеном с курой	250		8,68	8,44	21,79	209,94	21,82	17
	Кура партошонная 1 категории	30,9	27,4	5,62	5,68	0	73,54	0	
	Картофель	100	75	2	0,1	19,7	87	20	
	Пшено	5	5	0,7	0,16	0,08	17,4	0	
	Морковь	12,5	10	0,16	0,01	0,87	4,25	0,62	
	Лук репчатый	12	10	0,2	0	1,14	5,28	1,2	
	Масло растительное	2,5	2,5	0	2,49	0	22,47	0	
	Гуляш мясной в сметанном соусе	80		13,1	14,0	4,6	200,8	2,5	18
	Говядина б/к	80	68	12,2	10,5	0	143,7		
	Лук репчатый	10	8,4	0,1	0	0,7	3,3		
	морковь	20	16	0,2	0	1,1	5,4		
	Сметана 15 % жир	7	7	0,2	1,1	0,2	14,0		
	Мука пшеничная в.с.	3	3	0,3	0	2	9,7		
	Масло сливочное 82,5%	3	3	0	2,4	0	21,7		
	Греча рассыпчатая	150		8,53	7,17	0,98	271,12	0	19
	Крупа гречневая	67,5	67,5	8,5	2,22	0,94	226,12	0	
	Масло сливочное 82,5%	6	6	0,03	4,95	0,04	45	0	
	соль	0,25	0,25	0	0	0	0	0	
	Компот из консервир. фруктов (персики)	200		0,48	0,18	32,44	133,4	1,98	
	персики	80	80						
	сахар	13	13						
	сироп консервированного кампота	54	54						
	Хлеб ржаной	40		2,72	0,36	18,32	88,0	0	
	хлеб ржаной	40	40						
	Итого в обед:			24,98	22,98	77,15	632,14	26,3	
Уплотненный полдник	Рагу овощное	200		4,55	7,87	26,98	245,43	52,1	21
	картофель	85,4	64	1,7	0,08	16,82	74,28	17,08	
	морковь	39,8	31,8	0,51	0,03	2,78	13,53	1,99	
	Лук репчатый	19	16	0,32	0	1,8	8,36	1,9	

	репа	43	32,2	0,64	0	2,53	12,47	8,6	
	или брюква	41,2	32,2						
	Капуста белокочанная свежая	50	40	0,9	0	2,7	14,	22,5	
	Масло сливочное	8	8	0,04	6,6	0,06	59,84	0	
	Соус:								
	сметана	7,5	7,5	0,19	1,12	0,27	56,25	0,03	
	мука	2,25	2,25	0,25	0,04	0,02	6,7	0	
	соль	0,24	0,24	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,9	14,5	78,6	0	
	батон	30	30	2,3	0,9	14,5	78,6		
	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						
	Банан	165		2,5	0,8	34,7	158,4	16,5	
	Банан	235	165	2,5	0,8	34,7	158,4		
	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
		брутто	нетто	Б	Ж	У			
День 4									
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200		6,56	10,41	13,45	218,34	1,95	22
	Крупа пшеничная	20	20	2,3	0,66	0,34	69,6	0	
	Молоко паст. 3,2% жир	150	150	4,23	4,8	7,09	81,0	1,95	
	Вода	20	20	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное 82% жир.	6	6	0,03	4,95	0,04	45,0	0	
	Сахарный песок	6	6	0	0	5,98	22,74	0	
	Какао с молоком	180		3,78	3,25	15,52	106,79	1,44	23
	Какао порошок	2	2						
	сахар	10	10						
	молоко	110	110						
	Батон с маслом и сыром	30/5/15		6,62	9,23	17,46	176,29	0,44	
	батон	30	30	2,43	0,87	16,86	81,9	0	
	Масло сливочное 82%	5	5	0,03	4,12	0,04	37,5	0	
	Сыр российский	16	15	4,16	4,24	0,56	56,89	0,44	
	Итого в завтрак:			16,96	22,89	46,43	501,42	3,83	
2 завтрак:	Лимонный напиток	100		0,07	0	9,64	39,38	9,75	3
	Лимон свежий	10	10						
	сахар	15	15						
	вода	100	100						
Обед:	Свекольник с мясом со сметаной	250		6,71	5,41	22,66	210,84	22,55	24
	Говядина б/к	18	15,3						
	картофель	56	40,3						
	свекла	75	60						
	лук репчатый	18	14,9						
	морковь	18	14,4						
	сметана 15 % жир.	7,5	7,5						
	масло сливочное	3	3						
	Томатное пюре	2,5	2,5						
	соль								
	Голубцы ленивые	140		12,37	7,95	17,58	191,34	17,76	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	1,84	64,93	0,3	36
	Сметана 15%	6,25	6,25						
	Мука пшеничная	1,78	1,78						
	Томатное пюре	2,5	2,5						
	Компот из свежих яблок	200		0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	27
	яблоко	45,4	40						
	или груша	44,4	40						
	сахарный песок	20	20						
	Хлеб ржаной	40		2,72	0,36	18,32	88,0	0	
	хлеб ржаной	40	40						
	Итого в обед:			22,52	15,51	83,6	652,24	24,39	
Уплотненный полдник	Тефтели рыбные тушеные	80		10,29	3,93	11,04	120	0,25	28
	Филе трески (выпускаемого	57	54						

	промышленностью)								
	Треска потрошенная без головы	70,7	54						
	Хлеб пшеничный	13	13						
	Молоко или вода	22	22						
	Мука пшеничная	5	5						
	Картофельное пюре	150		4,09	5,02	34,8	198,69	34,49	13
	картофель	171	123,1						
	Молоко 3,2%	23	23						
	Масло сливочное	5	5						
	Хлеб пшеничный	30		2,3	0,9	14,5	78,6	0	
	батон	30	30	2,3	0,9	14,5	78,6		
	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						
	Итого за полдник:			16,78	9,85	70,62	436,69	34,8	
	Итого за весь день:			56,33	48,25	210,29	1590,35	72,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
		брутто	нетто	Б	Ж	У			
День 5									
Завтрак:	Каша манная молочная	205		6,2	8,05	31,09	222,02	0	29
	Крупа манная	30	30						
	Молоко паст. 3,2% жир	105	105						
	Масло сливочное 82% жир.	5	5						
	Сахарный песок	5	5						
	Кофейный напиток с молоком	180		2,91	2,88	15,15	92,47	1,17	2
	Кофейный напиток	3	3						
	Сахар	10	10						
	Молоко 3,2%	90	90						
	Вода	108	108						
	Батон с маслом	30/5		2,46	4,99	16,9	119,4	0	
	батон	30	30						
	Масло сливочное 82%	5	5						
	Итого в завтрак:			11,57	15,92	63,14	433,89	1,17	
2 завтрак:	Лимонный напиток	100		0,07	0	9,64	39,38	9,75	3
	Лимон свежий	10	10						
	сахар	15	15						
	вода	100	100						
Обед:	Помидор свежий	40		0,4	0,08	1,48	8,0	10	
	Помидор свежий	40	35	0,38	0,07	1,61	8,05	0	
	Рассольник с курой со сметаной	250		7,89	8,62	14,8	182,1	15,11	30
	Кура потрошённая 1 категории	30,9	27,4	5,62	5,68	0	73,54	0	
	Крупа перловая	5	5	0,46	0,05	0,04	16	0	
	морковь	12,5	10	0,16	0,01	0,87	4,25	0,62	
	картофель	66,7	50	1,33	0,06	13,13	58,02	13,34	
	огурцы соленые	16,7	15	0,13	0,01	0,28	2,17	0,83	
	Лук репчатый	3	2,5	0,05	0	0,28	1,32	0,3	
	Масло сливочное	2,5	2,5	0,01	2,06	0,02	18,7	0	
	сметана	5	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,02	
	Плов с мясом	200		22,23	17,34	4,35	407,12	3,5	31
	Говядина б/к (котлетное мясо)	90	66,4	18	8,82	0	151,2	0	
	Крупа рисовая	50	50	3,5	0,5	0,35	165	0	
	морковь	30	24	0,39	0,03	2,1	10,2	1,5	
	Лук репчатый	20	16,6	0,34	0	1,9	8,8	2	
	Масло растительное	8	8	0	7,99	0	71,92	0	
	соль	1,2	1,2	0	0	0	0	0	
	Зелень петрушки	1	1	0	0	0	0	0	
	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	20
	Фрукты сушеные	20	20						
	сахар	16	16						
	Хлеб ржаной	40		2,72	0,36	18,32	88,0	0	
	хлеб ржаной	40	40						

	Итого в обед:			33,68	26,42	66,71	798,22	29,01	
Уплотненный полдник	Омлет с зеленым горошком	80		14,7	15,87	3,51	223,72	0,39	32
	Яйца	1	40	12,7	11,5	0,7	157	0	
	молоко	30	30	0,84	0,96	1,41	16,2	0,39	
	Мука пшеничная	4	4	0,46	0,08	0,04	11,92	0	
	Горошек зеленый консервированный	15	10	0,70	0,03	1,36	8,7	0	
	Масло сливочное	4	4	0	3,3	0	29,9	0	
	Выпечка дрожжевая: Сдоба обыкновенная	60		5,52	4,43	26,15	163,56	0	33
	Мука пшеничная	37	37	4,25	0,81	0,37	110,26	0	
	Сахар	4	4	0	0	3,99	15,16	0	
	Масло сливочное	3	3	0	2,47	0	22,44	0	
	Яйцо	1/10	4	1,27	1,15	0,07	15,7	0	
	Дрожжи	0,5	0,5	0	0	0	0	0	
	соль	0,5	0,5	0	0	0	0	0	
	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		1,5	0,6	9,6	52,4	0	
	батон	20	20						
	Груша	100		0,4	0,3	10,3	47,0	5,0	
	Груша								
	Итого за полдник:			21,82	20,9	49,54	479,08	0,45	
	Итого за весь день:			67,07	63,24	189,03	1750,66	45,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
		брутто	нетто	Б	Ж	У			
День 6									
Завтрак:	Каша кукурузная молочная	200		7,44	8,07	35,28	243,92	0	1
	Крупа кукурузная	40	40						
	Молоко паст. 3,2% жир	100	100						
	Вода	70	70						
	Масло сливочное 82% жир.	5	5						
	Сахарный песок	5	5						
	Кофейный напиток с молоком	180		2,91	2,88	15,15	92,47	1,17	2
	Кофейный напиток	3	3						
	Сахар	10	10						
	Молоко 3,2%	90	90						
	Вода	108	108						
	Печенье сахарное	30		2,55	3,09	21,18	122,73	0	
	печенье	30	30						
	Итого в завтрак:			12,9	14,04	71,61	459,12	1,17	
2 завтрак:	Лимонный напиток	100		0,07	0	9,64	39,38	9,75	3
	Лимон свежий	10	10						
	сахар	15	15						
	вода	100	100						
Обед:	Суп рыбный со сметаной	250		10,58	1,7	18,11	130,07	16,27	34
	Минтай (филе)	49,5	47	7,95	0,45	0	35	0,25	
	Картофель	75	52,5	1,5	0,3	12,22	57,75	15	
	Морковь	20	16	0,26	0,02	1,38	7	1,0	
	Лук	12,5	10,0	0,17	0,02	1,02	5,12	0	
	Пшено	5	5	0,57	0,16	3,31	17,1	0	
	Вода питьевая	300	300	0	0	0	0	0	
	Сметана	5	5	0,13	0,75	0,18	8,1	0,02	
	Котлета мясная	70		19,51	14,81	13,76	193,5	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						
	Макаронные отварные	130		4,76	4,06	0,94	185,83	0	23
	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	200		0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	27
	яблоко	45,4	40						
	или груша	44,4	40						
	сахарный песок	20	20						
	Хлеб ржаной	40		2,72	0,36	18,32	88,0	0	
	хлеб ржаной	40	40						
	Итого в обед:			37,73	21,09	75,01	695,6	65,33	
Уплотненный полдник	Картофельные оладьи с сыром запеченные	150		11,77	16,05	27,09	300	4,3	37
	картофель	155	100						
	яйца	3/8	15						
	Мука пшеничная или сухари	11	11						
	Сыр твердый	10,8	10						

	Масло сливочное	7	7						
	молоко	22	21						
	Сметанный соус	30		0,42	1,5	1,76	22,23	0,01	38
	Сметана	7,5	7,5						
	Мука пшеничная	2,25	2,25						
	соль	0,24	0,24						
	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	30		2,3	0,9	14,5	78,6	0	
	батон	30	30	2,3	0,9	14,5	78,6	0	
	Банан	70		1,5	0,5	21,0	96,0	10,0	
	банан	100							
	Итого за полдник:			16,09	18,95	74,63	536,23	14,37	
	Итого за весь день:			66,79	54,08	230,89	1730,33	90,62	

Прие пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Вита мин С	Номер рецептуры
		брутто	нетто	Б	Ж	У			
День 7									
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200		6,56	10,41	13,45	218,34	1,95	22
	Крупа пшеничная	20	20	2,3	0,66	0,34	69,6		
	Молоко паст. 3,2% жир	150	150	4,23	4,8	7,09	81,0		
	Вода	20	20	0	0	0	0		
	Масло сливочное 82% жир.	6	6	0,03	4,95	0,04	45,0		
	Сахарный песок	6	6	0	0	5,98	22,74		
	Кофейный напиток с молоком	180		2,91	2,88	15,15	92,47	1,17	2
	Кофейный напиток	3	3						
	Сахар	10	10						
	Молоко 3,2%	90	90						
	Вода	108	108						
	Батон с маслом и сыром	30/5		6,62	9,23	17,46	176,29	0,44	
	батон	30	30	2,43	0,87	16,86	81,9		
	Масло сливочное 82%	5	5	0,03	4,12	0,04	37,5		
	Сыр российский	16	15	4,16	4,24	0,56	56,89		
	Итого в завтрак:			15,68	24,63	47,81	514,2	3,12	
2 завтрак:	Сок яблочный	100		0,1	0,2	16,1	67,0	2,0	
Обед:	Щи из квашенной капусты со сметаной	250		1,75	5,62	6,9	85,35	13,32	38
	Капуста квашенная	71,5	50						
	картофель	33,2	25						
	Морковь	12,5	10						
	Лук репчатый	12	10						
	Томатное пюре	2,5	2,5						
	Масло растительное	5	5						
	Бульон	200	200						
	сметана	5	5						
	Запеканка картофельная с отварным мясом	220		16,9	16,7	14,56	303,88	8,7	39
	картофель	160	115,2						
	Говядина (котлетное мясо)	80	68						
	Лук репчатый	12	10						
	Яйцо куриное	1/4	10						
	Молоко 3,2% стерилизованное	50	50						
	Масло растительное	2	2						
	Масло сливочное	4	4						
	Салат из свежих помидор и огурцов	50		0,49	3,07	1,86	37,1	8,38	
	Помидоры свежие	28,2	24						
	Огурцы свежие	21,9	17,5						
	Лук репчатый	7,5	7,5						
	Масло растительное	3	3						
	Компот из сухофруктов	200		0,44	0,02	27,76	113,0	0,4	31
	Фрукты сушеные	20	20						
	сахар	16	16						
	Хлеб ржаной	40		2,72	0,36	18,32	88,0	0	
	хлеб ржаной	40	40						
	Итого в обед:			22,38	25,77	69,4	627,33	30,8	
Уплотне нный	Запеканка из творога	100		17,54	12,05	17,15	247,0	0,24	40

ПОЛДНИК									
	Творог	93,8	92						
	Крупа манная	6	6						
	Или мука пшеничная	8	8						
	сахар	8	8						
	яйцо	1/10	4						
	Масло сливочное	4	4						
	сухари	4	4						
	Сгущенное молоко	30		2,1	2,37	2,85	40,5	0	
	Сгущенное молоко	30	30						
	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	30		2,3	0,9	14,5	78,6	0	
	батон	30	30	2,3	0,9	14,5	78,6	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
		брутто	нетто	Б	Ж	У			
День 8									
Завтрак:	Каша манная молочная	205		6,2	8,05	31,09	222,02	0	28
	Крупа манная	30	30						
	Молоко паст. 3,2% жир	105	105						
	Масло сливочное 82% жир.	5	5						
	Сахарный песок	5	5						
	Кофейный напиток с молоком	180		2,91	2,88	15,15	92,47	1,17	2
	Кофейный напиток	3	3						
	Сахар	10	10						
	Молоко 3,2%	90	90						
	Вода	108	108						
	Батон с маслом	30/5		2,46	4,99	16,9	119,4	0	
	батон	30	30						
	Масло сливочное 82%	5	5						
	Итого в завтрак:			11,57	15,92	63,14	433,89	1,17	
2 завтрак:	Лимонный напиток	100		0,07	0	9,64	39,38	9,75	3
	Лимон свежий	10	10						
	сахар	15	15						
Обед:	Борщ с курой со сметаной	250		10,11	12,35	14,7	139,2	63,65	41
	Кура 1 категории	35,4	31,4						
	Свекла	50	40						
	Картофель	33,25	25						
	Фасоль	10	10						
	Морковь	15,75	12,5						
	Лук репчатый	12	10						
	Томатное пюре	7,5	7,5						
	Масло растительное	5	5						
	Сметана 15 %	5	5						
	Печень по строгановски	80		15,16	7,12	4,06	155,73	27,23	42
	Печень	80	66,4	14,32	2,96	0	101,6	26,4	
	Масло сливочное	4	4	0,03	2,9	0,05	22,64	0	
	Лук репчатый	12	10	0,16	0,02	0,98	4,92	0	
	морковь	16	12	0,2	0,01	1,1	5,6	0,8	
	Мука пшеничная	2,4	2,4	0,25	0,03	1,65	8,01	0	
	Сметана 15 %	8	8	0,2	1,2	0,28	12,96	0,03	
	соль	0,2	0,2	0	0	0	0	0	
	Макаронные изделия	155		5,49	4,69	1,09	214,42	0	36
	Макаронные изделия	52,5	52,5						
	Масло сливочное	5	5						
	Помидор свежий	35		0,1	0,03	0,38	2,52	2,62	
	Помидор свежий	35	35						
	Кисель	200		0	0	28,18	110,7	4,2	7
	Концентрат киселя	20	20						
	Сахар	10	10						
	Хлеб ржаной	40		2,72	0,36	18,32	88,0	0	
	хлеб ржаной	40	40						
	Итого в обед:			33,58	24,55	66,73	710,57	97,7	
Уплотненный полдник	Котлета рыбная	80		10,69	3,76	7,98	108,0	0,34	43

	Филе трески	65	60						
	Треска потрошённая без головы	120	65						
	Хлеб пшеничный	14	14						
	Молоко	20	20						
	Масло сливочное	4	4						
	Яйцо	1/10							
	Чеснок	3							
	Лук репчатый	5							
	Масло растительное	2							
	Картофельное пюре	150		4,09	5,02	34,8	198,69	34,49	13
	картофель	171	123,1						
	Молоко 3,2%	23	23						
	Масло сливочное	5	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	30		2,3	0,9	14,5	78,6	0	
	батон	30	30	2,3	0,9	14,5	78,6	0	
	Итого за полдник:			17,18	9,68	67,56	424,69	34,89	
	Итого за весь день:			62,4	50,15	207,07	1608,53	143,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
		брутто	нетто	Б	Ж	У			
День 9									
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200		6,66	11,0	22,64	216,44	0,9	44
	Хлопья овсяные	20	20						
	Молоко паст. 3,2% жир	150	150						
	Масло сливочное 82% жир.	6	6						
	Сахарный песок	6	6						
	Какао с молоком	180		3,78	3,25	15,52	106,79	1,44	23
	Какао порошок	2	2						
	сахар	10	10						
	молоко	110	110						
	Батон с маслом	30/5		2,46	4,99	16,9	119,4	0	
	батон	30	30						
	Масло сливочное 82%	5	5						
	Итого в завтрак:			12,9	19,24	55,06	442,63	2,34	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100		0,5	0	9,1	38	2,0	
Обед:	Суп картофельный с рисом и мясом	250		6,69	5,01	21,25	157,51	20,62	45
	Мясо (бескостное)	20	18,4	4,0	1,96	0	33,6	0	
	рис	5	5	0,37	0,13	3,11	15,15	0	
	картофель	100	75	2	0,4	16,3	77	20	
	морковь	12,5	10	0,16	0,01	0,86	4,37	0,62	
	лук	12	10	0,16	0,02	0,98	4,92		
	Масло растительное	5	5	0	2,49	0	22,47		
	Рулет мясной с луком и яйцом	80		9,94	8,2	7,82	145,33	2,72	46
	Говядина (котлетное мясо)	58	43						
	Хлеб пшеничный	8	8						
	молоко	13	13						
	лук	23	19						
	Масло сливочное	3	3						
	яйцо	1/4	10						
	сухари	3	3						
	Масло растительное	1	1						
	Овощи в молочном соусе	180		3,7	3,4	15,89	109,08	14,67	47
	морковь	48,78	39,06						
	картофель	49,5	37,08						
	Горошек зеленый консервированный	27,72	18						
	Или горошек зеленый быстрозамороженный	19,6	19,6						
	Капуста белокочанная	50,04	39,96						
	Соус:								
	Молоко 3,2%	30	30						
	Масло сливочное 82%	3,4	3,4						
	Мука пшеничная	3,3	3,3						
	соль	0,4	0,4						
	Напиток из плодов шиповника	180		0,61	0,25	17,08	73,2	90	14
	Плоды шиповника сушеные	18	18						
	сахар	10	10						

	Хлеб ржаной	40		2,72	0,36	18,32	88,0	0	
	хлеб ржаной	40	40						
	Итого в обед:			23,66	17,22	80,36	573,12	128,01	
Уплотненный полдник	Крупеник творожный	200		24,35	20,2	15,61	502,9	1,07	48
	Каша пшеничная	40	40	4,6	0,52	0,4	126,4	0	
	молоко 3,2%	50	50	1,41	1,6	2,36	27,0	0,65	
	вода	40	40	0	0	0	0	0	
	творог	81	80	11,34	7,29	2,26	174,96	0,4	
	сахар	10	10	0	0	9,98	37,9	0	
	яйца	1/2	20	6,35	5,75	0,35	78,5	0	
	сухари пшеничные	4	4	,52	0,09	0,08	12,64	0	
	Масло сливочное 82%	5	5	0	4,2	0	37,4	0	
	Сметана 15 %	5	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	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	0	
	Банан	100		1,5	0,5	21	96	10	
	Итого за полдник:			29,65	23,7	72,89	784,8	11,33	
	Итого за весь день:			66,71	60,16	217,41	1838,55	143,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
		брутто	нетто	Б	Ж	У			
День 10									
Завтрак:	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	205		6,32	10,18	26,34	223,16	0,1	49
	Крупа рисовая	10	10						
	Крупа пшенная	10	10						
	Молоко паст. 3,2% жир	150	150						
	Масло сливочное 82% жир.	6	6						
	Сахарный песок	6	6						
	Кофейный напиток с молоком	180		2,91	2,88	15,15	92,47	1,17	2
	Кофейный напиток	3	3						
	Сахар	10	10						
	Молоко 3,2%	90	90						
	Вода	108	108						
	Батон с маслом	30/5		2,46	4,99	16,9	119,4	0	
	батон	30	30						
	Масло сливочное 82%	5	5						
	Итого в завтрак:			11,69	18,05	58,39	435,03	1,18	
2 завтрак:	Сок фруктовый	100		0,5	0	9,1	38	2,0	
Обед:	Суп с вермишелью на курином бульоне	250		2,7	2,82	17,15	104,75	8,25	50
	Картофель	100	75						
	вермишель	10	10						
	морковь	12,5	10						
	лук репчатый	12	10						
	масло растительное	2,5	2,5						
	Суфле куриное	73		12,07	12,6	2,24	170,33	0,02	51
	Куры 1 категории	149	133						
	Или бройлер - цыпленок	157	116						
	Или филе птицы(полуфабрикат)	52	51						
	яйца	1/3	13						
	Масло растительное	3	3						
	Молоко 3,2%	15	15						
	Масло сливочное	2,6	2,6						
	Мука пшеничная	2,6	2,6						
	соль	0,16	0,16						
	Картофельное пюре	150		4,09	5,02	34,8	198,69	34,49	
	картофель	171	123,1						
	Молоко 3,2%	23	23						
	Масло сливочное	5	5						
	Помидор свежий	35		0,35	0,07	1,29	7,0	8,75	
	Помидор свежий	35	35						
	Компот из свежих плодов	200		0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	
	яблоко	45,4	40						

	или груша	44,4	40						
	Хлеб ржаной	40		2,72	0,36	18,32	88,0	0	
	хлеб ржаной	40	40						
	Итого в обед:			22,09	21,03	97,68	666,37	53,23	
Уплотне нный полдник	Омлет натуральный	80		7,05	13,58	1,35	156,34	0,12	52
	Яйца	11/2	60						
	молоко	23	23						
	Масло сливочное	4	4						
	Выпечка дрожжевая: Сдоба обыкновенная	60		5,52	4,43	26,15	163,56	0	33
	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:			51,55	87,69	254,75	1741,5	76,59	

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность(ккал)
1 день	58,63	59,56	201,64	1873,32
2 день	74,49	51,07	233,97	1852,53
3 день	50,16	55,97	225,86	1767,42
4 день	36,33	48,25	210,29	1590,35
5 день	67,07	63,24	189,03	1750,66
6 день	66,79	54,08	230,89	1703,74
7 день	64,8	68,74	207,22	1703,74
8 день	62,4	50,15	207,07	1608,53
9 день	68,7	63,59	220,95	1890,98
10 день	51,55	87,69	254,75	1741,5
ИТОГО	600,92	602,36	2181,67	17509,28