

Приложение № 2  
к приказу от 31.08.2023г. № 117  
по МБДОУ "Детский сад № 13"  
**Утверждаю**  
заведующий МБДОУ "Д/с № 13"

Г.Ю. Фомина  
" 31 " августа 2023 г.

**Примерное десятидневное меню  
для детей 3 - 7 лет с 12 часовым пребыванием в МБДОУ "Детский сад № 13"**

№ рецептур Сборника 2011г	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ ( ккал)	Витамин С
					Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<b>Первый день</b>								
	<b>Завтрак</b>								
185	<b>Каша молочная овсяная (Геркулес) с маслом сливочным</b>	<b>202</b>			4,91	6	23,47	168	0
	Крупа Геркулес		24	24					
	Молоко свежее		115	115					
	Сахар		4	4					
	Масло сливочное		2	2					
395	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>			2,85	2,41	14,36	100	1,17
	Кофейный напиток		2,4	2,4					
	Молоко свежее		115	115					
	Сахар		6	6					
1	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	<b>25/8г</b>			2,4	4,33	14,5	104	0
	Хлеб пшеничный		25	25					
	Масло сливочное		8	8					
	<b>Итого завтрак</b>				<b>10,16</b>	<b>12,74</b>	<b>52,33</b>	<b>372</b>	<b>1,17</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	<b>Сок фруктовый или ягодный</b>	<b>100</b>			<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
5	<b>Икра кабачковая для детского питания</b>	<b>50</b>	53,3	50	0,96	4,,4	3,85	60	3,6
	Пересчёт на овощи свежие и масло растительное		100						
			4,2						
80	<b>Суп картофельный с крупой</b>	<b>212</b>			2	2,23	13,6	83	6,6
	Картофель с 01.09 по 31.10		80	60					
	с 01.11 по 31.12		87	60					
	с 01.01 по 28-29.02		92	60					
	с 01.03		100	60					
	молодой		75	60					

	Крупа: перловая, овсяная, пшеничная		8	8					
	или рисовая, пшено		4	4					
	Лук репчатый		9,6	8					
	Морковь свежая до 01.01		10	8					
	с 01.01		10,6	8					
	Масло растительное		2	2					
	Свинина бескостный полуфабрикат		20,5	19,9/12					
298	<b>Голубцы ленивые</b>	<b>150</b>			13,6	17,67	18,78	283	15,03
	Капуста белокочанная		112	90					
	Свинина бескостный полуфабрикат		57,7	56					
	Крупа рисовая		8,3	23					
	Лук репчатый		17,6	14					
	Масло сливочное		2,4	2,4					
	Яйца		1/9шт	4,4					
349	<b>Соус сметанный с томатом</b>	<b>30</b>			0,44	2,12	3,77	24	71
	Бульон или вода		22	22					
	Мука пшеничная		2,2	2,2					
	Томатное пюре		3	3					
	Сметана		7,5	7,5					
376	<b>Компот из смеси сухих фруктов</b>	<b>180</b>			0,03	0,02	25	102	0,36
	Смесь сухих фруктов		18	18					
	Сахар		10	10					
	Хлеб ржаной	<b>50</b>			3,3	0,6	16,1	87	0
	<b>Итого обед</b>				<b>20,33</b>	<b>22,64</b>	<b>81,1</b>	<b>639</b>	<b>96,59</b>
	<b>Полдник уплотненный</b>								
33	<b>Салат из свёклы</b>	<b>50</b>			0,72	3,1	4,2	46	4,8
	свёкла до 01.01		61,1	47					
	с 01.01		65,6	47					
	масло растительное		3	3					
206	<b>Макароньы отварные с сыром</b>	<b>175/25</b>			11,17	10,28	31,78	264	0,14
	Макароньы		60	60					
	Сыр		26,9	25					
	Масло сливочное		5	5					
392	<b>Чай</b>	<b>180</b>			0,02	0	0	0	0
	Чай		0,6	0,6					
	Хлеб пшеничный	<b>25</b>			2,4	0,3	14,5	59	0
	<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>			0,4	0,3	10,3	47	5
	<b>Кондитерские изделия</b>	<b>40</b>			0,2	0	24	98	0
	<b>Итого полдник</b>				14,91	13,98	84,78	514	9,94
	<b>Всего за день</b>				<b>45,9</b>	<b>56,46</b>	<b>228,91</b>	<b>1568</b>	<b>109,7</b>
	<b>Второй день</b>								
	<b>Завтрак</b>								
185	<b>Каша рисовая молочная с маслом сливочным</b>	<b>202</b>			4,59	4,9	26,32	168	0
	Рис		24	24					
	Молоко свежее		115	115					
	Сахар		4	4					

	Масло сливочное		2	2					
397	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>			3,67	3,19	15,82	96	1,43
	Какао		1,2	1,2					
	Молоко свежее		115	115					
	Сахар		6	6					
1	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	<b>35/8г</b>			2,4	4,33	14,5	128	0
	Хлеб пшеничный		35	35					
	Масло сливочное		8	8					
	<b>Итого завтрак</b>				<b>10,66</b>	<b>12,42</b>	<b>56,64</b>	<b>392</b>	<b>1,43</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	<b>Сок фруктовый или ягодный</b>	<b>100</b>			<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
10	<b>Огурцы солёные</b>	<b>30</b>			0,1	0,03	0,57	5	1,7
	Огурцы консервированные		54,7	30					
67	<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом</b>	<b>218</b>			1,4	3,9	6,8	68	14,8
	Капуста свежая белокочанная		50	40					
	Картофель свежий с 01.09. по 31.10.		53	40					
	с 01.11 по 31.12		57	40					
	с 01.01. по 28-29.02		62	40					
	с 01.03		67	40					
	молодой		50	40					
	Лук репчатый		9,6	8					
	Морковь до 01.01		12,6	10					
	с 01.01		13,3	10					
	Томатное пюре		2	2					
	Масло растительное		3	3					
	Сметана		6	6					
	Свинина бескостный полуфабрикат		20,5	19,9-12					
321	<b>Пюре картофельное</b>	<b>160</b>			3,3	5,12	21,76	146	19,4
	Картофель с 01.09 по 31.10		182	137					
	с 01.11 по 31.12		196	137					
	с 01.01 по 28-29.02		210	137					
	с 01.03		228	137					
	молодой		171	137					
	Молоко свежее		26	26					
	Масло сливочное		5	5					
282	<b>Котлеты рубленые</b>	<b>70</b>			12,44	17,03	11	232	0,12
	Свинина бескостный полуфабрикат		60,8	59					
	Хлеб пшеничный		12,8	12,8					
	Вода или молоко		16,6	16,6					
	Мука пшеничная		4	4					
	Масло растительное		1	1					
383	<b>Кисель из варенья</b>	<b>180</b>			0,08	0,06	20,5	83	0,18
	Варенье или джем		21	21					
	Сахар		7	7					

	Кислота лимонная		0,27	0,27					
	Крахмал		6	6					
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>			3,3	0,6	16,1	87	0
	<b>Итого обед</b>				<b>20,62</b>	<b>26,74</b>	<b>76,73</b>	<b>621</b>	<b>36,2</b>
	<b>Полдник уплотненный</b>								
245	<b>Рыба, припущенная</b>	<b>95</b>			12,7	4,5	9,2	128	0,4
	Рыба		151,7	106					
	Лук репчатый		5	4,2					
134	<b>Свекла тушеная со сметаной</b>	<b>150</b>			3,5	109,9	15,8	175,6	2
	Свёкла до 01.01		160	125					
	с 01.01		171	125					
	Лук репчатый		48	39,8					
	Масло сливочное		4,5	4,5					
354	<b>в т.ч. Соус сметанный</b>	<b>35</b>			0,4	1,5	1,75	22	0,01
	Сметана		8,7	8,7					
	Мука пшеничная		2,5	2,5					
	Вода или отвар		25	25					
393	<b>Чай</b>	<b>180</b>			0,02	0	0	0	0
	Чай		0,6	0,6					
474	<b>Булочка российская</b>	<b>50</b>			3,52	4,01	27,75	160,8	0,01
	Мука пшеничная		28,3	28,3					
	Сахар		10	10					
	Масло сливочное		4,1	4,1					
	Яйца		2/23	3,5					
	Молоко (или вода)		4,1	4,1					
	Дрожжи		0,21	0,21					
	Масло растительное		3	3					
	<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>			0,4	0,4	9,8	47	10
	<b>Итого полдник</b>				<b>20,54</b>	<b>120,31</b>	<b>64,3</b>	<b>533,4</b>	<b>12,42</b>
	<b>Итого за день</b>				<b>52,32</b>	<b>159,47</b>	<b>208,37</b>	<b>1589,4</b>	<b>52,05</b>
	<b>Третий день</b>								
	<b>Завтрак</b>								
185	<b>Каша молочная из смеси круп ("Нежность") с маслом сливочным</b>	<b>202</b>			4,91	6	23,47	168	0
	Крупа Геркулес		12	12					
	Крупа гречневая		12	12					
	Молоко свежее		115	115					
	Сахар		4	4					
	Масло сливочное		2	2					
395	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>			2,85	2,41	14,36	100	1,17
	Кофейный напиток		2,4	2,4					
	Молоко свежее		115	115					
	Сахар		6	6					
3	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>25/8г</b>			2,4	4,33	14,5	104	0
	Хлеб пшеничный		25	25					
	Масло сливочное		8	8					
	<b>Итого завтрак</b>				<b>10,16</b>	<b>12,74</b>	<b>52,33</b>	<b>372</b>	<b>1,17</b>

	<b>Второй завтрак</b>								
	<b>Сок фруктовый или ягодный</b>	<b>100</b>			<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
87	<b>Суп картофельный</b>	<b>200</b>			2	2,23	13,6	83	6,6
	Картофель с 01.09.по 31.10		120	90					
	<b>с 01.11 по 31.12</b>		129	90					
	с 01.01 по 28-29.02		138	90					
	с 01.03		50	90					
	молодой		112	90					
	Лук репчатый		9,6	8					
	Морковь до 01.01		10	8					
	с 01.01		10,6	8					
	Масло растительное		2	2					
310	<b>Суфле из бройлеров-цыплят</b>	<b>60</b>			12,12	8,86	9,12	147	0,25
	Цыплята-бройлеры (тушка)		131	42					
	Яйца		11/40шт	0,275					
	Молоко		12	12					
	Мука пшеничная		2,1	2,1					
	Масло сливочное		3	3	12,92	11,85	13,46	212	0,73
132	<b>Капуста тушёная</b>	<b>160</b>			2,96	5,1	11,5	104	16,4
	Капуста белокочанная свежая		229	214					
	Масло растительное		5,6	5,6					
	Томатное пюре		9,6	9,6					
	Морковь свежая до 01.01		4	3,2					
	с 01.01		4,2	3,2					
	Лук репчатый		7,7	6,4					
	Мука пшеничная		1,9	1,9					
	Сахар		3,4	3,4					
699-04	<b>Напиток из плодов шиповника</b>	<b>180</b>			0,61	0,25	18,67	79	90
	Плоды шиповника		18	18					
	Сахар		10	10					
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>			3,3	0,6	16,1	87	0
	<b>Итого обед</b>				<b>33,91</b>	<b>28,89</b>	<b>82,45</b>	<b>712</b>	<b>113,98</b>
	<b>Полдник уплотненный</b>								
42	<b>Салат из моркови с изюмом</b>	<b>50</b>			1,07	4,4	5,2	32	1,24
	Морковь свежая до 01.01		57,2	46,5					
	<b>с 01.01</b>		62,2	46,5					
	Изюм		2,2	2,2					
	Масло растительное		1,2	1,2					
237	<b>Запеканка из творога</b>	<b>100</b>			15,1	10,6	24,2	253	0,23
	Творог		93,8	92					
	Крупа манная		6	6					
	или мука пшеничная		8	8					

	Яйца		1/10шт	4					
	Сахар		8	8					
	Масло сливочное		3	3					
	Сухари панировочные		3	3					
	Пересчёт на хлеб пшеничный		7,8						
	Сметана		3	3					
	<b>Джем</b>	<b>25</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16,25</b>	<b>60</b>	<b>2,33</b>
	Джем		25	25					
392	<b>Чай</b>	<b>180</b>			<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
	Чай		0,6	0,6					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>			<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,5</b>	<b>59</b>	<b>0</b>
	<b>Кондитерские изделия</b>	<b>30</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>98</b>	<b>0</b>
	<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>			<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>43</b>	<b>60</b>
	<b>Итого полдник</b>				<b>19,69</b>	<b>15,5</b>	<b>92,25</b>	<b>545</b>	<b>63,8</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>64,26</b>	<b>57,13</b>	<b>237,73</b>	<b>1672</b>	<b>180,95</b>
	<b>Четвертый день</b>								
	<b>Завтрак</b>								
168	<b>Каша манная молочная с маслом</b>	<b>202</b>			<b>4,52</b>	<b>4,07</b>	<b>35,46</b>	<b>197</b>	<b>0</b>
	Крупа манная		24	24					
	Молоко свежее		115	115					
	Сахар		4	4					
	Масло сливочное		2	2					
397	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>			<b>3,67</b>	<b>3,19</b>	<b>15,82</b>	<b>96</b>	<b>1,43</b>
	Какао		1,2	1,2					
	Молоко свежее		115	115					
	Сахар		6	6					
3	<b>Бутерброд с маслом сливочным и сыром</b>	<b>25/8/15г</b>			<b>4,73</b>	<b>6,88</b>	<b>14,56</b>	<b>159</b>	<b>0,07</b>
	Хлеб пшеничный		25	25					
	Масло сливочное		8	8					
	Сыр		16,2	15					
	<b>Итого завтрак</b>				<b>12,92</b>	<b>14,14</b>	<b>65,84</b>	<b>452</b>	<b>1,5</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
	<b>Обед</b>								
20	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>50</b>			<b>0,7</b>	<b>2,5</b>	<b>4,6</b>	<b>43</b>	<b>16,2</b>
	Капуста белокочанная		51,1	40					
	Морковь свежая до 01.01		6,2	5					
	с 01.01		6,7	5					
	Сахар		2,2	2,2					
	Кислота лимонная		0,14	0,14					
	Масло растительное		2,7	2,7					
76	<b>Рассольник Ленинградский с мясом</b>	<b>218</b>			<b>1,7</b>	<b>4,1</b>	<b>13,3</b>	<b>97</b>	<b>6,03</b>
	Картофель с 01.09 по 31.10		80	60					
	с 01.11 по 31.12		86	60					
	с 01.01 по 28-29.02		92	60					

	с 01.03		100	60					
	молодой		75	60					
	Крупа рисовая		4	4					
	Морковь свежая до 01.01		10	8					
	с 01.01		10,6	8					
	Лук репчатый		4,8	4					
	Огурцы солёные		13,4	12					
	Масло растительное		2,5	2,5					
	Сметана		6	6					
	Свинина бескостный полуфабрикат		20,5	19,9-12					
315	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>110</b>			12,1	3,3	84,15	415	0
	Крупа гречневая		45,7	45,7					
	Масло сливочное		4	4					
277	<b>Гуляш из отварного мяса</b>	<b>80</b>			9,52	9,52	2,73	136	8,89
	Свинина бескостный полуфабрикат		67	65					
	<b>в т.ч. Соус:</b>	40							
	Морковь до 01 января		17	14					
	с 01 января		19	14					
	Лук репчатый		9	9					
	Масло сливочное		3	3					
	Бульон или вода		27	27					
	Мука пшеничная		2	2					
	Томатная паста		1,2	1,2					
	Пересчёт на помидоры свежие		2,9						
	<b>Сок фруктовый или ягодный</b>	<b>150</b>			0,9	0	19,26	77,4	3,6
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>			3,3	0,6	16,1	87	0
	<b>Итого обед</b>				<b>28,22</b>	<b>20,02</b>	<b>140,14</b>	<b>855,4</b>	<b>34,72</b>
	<b>Полдник уплотненный</b>								
10	<b>Салат из зелёного горошка</b>	<b>50</b>			1,3	3,6	4,1	41	6,7
	Зелёный горошек консервированный		73,3	46,9					
	Масло растительное		2,6	2,6					
	Лук репчатый		0,6	0,48					
97	<b>Биточки рыбные</b>	<b>100</b>			12,7	4,5	9,2	128	0,4
	Рыба		108	75					
	Хлеб пшеничный		17,5	17,5					
	Молоко или вода (+)		10	10					
	Яйца		2/13 шт	6,15					
	Мука пшеничная		4	4					
	Масло растительное		2	2					
318	<b>Картофель отварной</b>	<b>160</b>			3,47	5,15	27,5	170	25,2
	Картофель с 01.09 по 31.10		252	166					
	с 01.11.по 31.12		268	166					
	с 01.01. по 28-29.02		290	166					
	с 01.03		314	166					
	молодой		235	166					
	Масло сливочное		3	3					

393	<b>Чай</b>	<b>180</b>			0,02	0	0	0	0
	Чай		0,6	0,6					
466	<b>Сдоба обькновенная</b>	<b>50</b>			5,82	3,54	39,22	212	0
	Мука пшеничная		35,6	35,6					
	Сахар		3,7	3,7					
	Масло сливочное		1	1					
	Масло растительное		3	3					
	Яйца (для смазки)		1/30шт	1,3					
	Дрожжи		0,15	0,15					
	<b>Итого полдник</b>				<b>23,31</b>	<b>16,79</b>	<b>80,02</b>	<b>551</b>	<b>32,3</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>64,85</b>	<b>51,35</b>	<b>295,8</b>	<b>1905,4</b>	<b>78,52</b>
	<b>Пятый день</b>								
	<b>Завтрак</b>								
213	<b>Яйца варёные</b>	<b>1шт.</b>			5,08	4,6	0,28	63	0
168	<b>Каша гречневая молочная с маслом</b>	<b>202</b>			4,09	4,11	33,93	189	0
	Крупа гречневая		24	24					
	Молоко свежее		115	115					
	Сахар		4	4					
	Масло сливочное		2	2					
395	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>			2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Кофейный напиток		2,4	2,4					
	Молоко свежее		115	115					
	Сахар		6	6					
1	<b>Бутерорд с маслом сливочным</b>	<b>35/8г</b>			2,4	4,33	14,5	128	0
	Хлеб пшеничный		35	35					
	Масло сливочное		8	8					
	<b>Итого завтрак</b>				<b>9,34</b>	<b>10,85</b>	<b>62,79</b>	<b>408</b>	<b>1,17</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	<b>Сок фруктовый или ягодный</b>	<b>100</b>			<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
10	<b>Огурцы солёные</b>	<b>25</b>			0,1	0,03	0,57	5	1,7
	Огурцы консервированные		45,6	25					
56	<b>Борщ с капустой и картофелем с мясом</b>	<b>218</b>			1,3	3,9	8,7	82	8,4
	Свёкла до 01.01		40	32					
	с 01.01		42	32					
	Капуста белокочанная		20	16					
	Картофель с 01.09 по 31.10		21,4	16					
	с 01.11 по 31.12		23	16					
	с 01.01 по 28-29.02		24,6	16					
	с 01.03		26,6	16					
	молодой		17	16					
	Морковь до 01.01		12,6	10					
	с 01.01		13	10					
	Лук репчатый		9,6	8					
	Томатное пюре		6	6					
	пересчёт на овощи		13						
	Масло растительное		3	3					

	Сахар		0,7	0,7					
	Свинина бескостный полуфабрикат		20,5	19,9-12					
	Сметана		6	6					
291	<b>Запеканка картофельная с печенью</b>	<b>200</b>			12,88	10,09	27,3	252	4,03
	Печень говяжья		62,5	54					
	Масло сливочное		6,3	6,3					
	Картофель с 01.09 по 31.10		255	191					
	с 01.11 по 31.12		273	191					
	с 01.01 по 28-29.02		294	191					
	с 01.03		319	191					
	молодой		237	191					
	Лук репчатый		16,3	14					
355	<b>Соус сметанный с томатом</b>	<b>30</b>			0,5	1,5	2,1	24	0,4
	Сметана		7,5	7,5					
	Томатное пюре		3	3					
	Мука пшеничная		2,2	2,2					
	Вода		22	22					
376	<b>Компот из смеси сухих фруктов</b>	<b>180</b>			0,03	0,02	25	102	0,36
	Смесь сухих фруктов		18	18					
	Сахар		10	10					
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>			3,3	0,6	16,1	87	0
	<b>Итого обед</b>				<b>18,11</b>	<b>16,14</b>	<b>79,77</b>	<b>552</b>	<b>14,89</b>
	<b>Полдник уплотненный</b>								
20	<b>Салат из свежей капусты с яблоками</b>	<b>50</b>			0,7	2,5	4,5	32	16,2
	Капуста белокочанная		49,3	40,6					
	Яблоки свежие		5,7	5					
	Сахар		1,8	1,8					
	Кислота лимонная		0,14	0,14					
	Масло растительное		2,6	2,6					
231	<b>Сырники из творога с молоком сгущённым</b>	<b>100/20</b>			18,69	12,67	11,4	234	0,25
	Творог		102	100					
	Мука пшеничная		13	13					
	Сахар		6	6					
	Яйца		1/10шт	4					
	Масло растительное		4	4					
	Молоко сгущённое		20	20					
	Пересчёт на молоко свежее		50						
	и сахар		3,4						
392	<b>Чай</b>	<b>180</b>			0,02	0	0	0	0
	Чай		0,6	0,6					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>			2,4	0,3	14,5	59	0
	<b>Фрукты свежие</b>	<b>120</b>			0,9	0,2	8,1	43	60
	<b>Кондитерские изделия</b>	<b>30</b>			1,5	12,2	25	217	0
	<b>Итого полдник</b>				<b>24,21</b>	<b>27,87</b>	<b>63,5</b>	<b>585</b>	<b>76,45</b>
	<b>Итого за день</b>				<b>52,16</b>	<b>54,86</b>	<b>216,76</b>	<b>1588</b>	<b>94,51</b>

	<b>Шестой день</b>								
	<b>Завтрак</b>								
168	<b>Каша пшеничная молочная с маслом сливочным</b>	<b>202</b>			4,09	4,11	33,93	189	0
	Крупа пшеничная		24	24					
	Молоко свежее		115	115					
	Сахар		5	5					
	Масло сливочное		3	3					
397	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>			3,67	3,19	15,82	96	1,43
	Какао		1,2	1,2					
	Молоко свежее		115	115					
	Сахар		6	6					
1	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	<b>35/8г</b>			2,4	4,33	14,5	128	0
	Хлеб пшеничный		35	35					
	Масло сливочное		8	8					
	<b>Итого завтрак</b>				<b>10,16</b>	<b>11,63</b>	<b>64,25</b>	<b>413</b>	<b>1,43</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	<b>Сок фруктовый или ягодный</b>	<b>100</b>			<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
20	<b>Салат из белокачанной капусты</b>	<b>50</b>			0,7	2,5	4,6	43	16,2
	Капуста белокачанная		51,1	40					
	Морковь свежая до 01.01		6,2	5					
	с 01.01		6,7	5					
	Сахар		2,2	2,2					
	Кислота лимонная		0,14	0,14					
	Масло растительное		2,7	2,7					
81	<b>Суп картофельный с зелёным горошком</b>	<b>206</b>			8,3	5,5	13,5	136	4,8
	Картофель с 01.09 по 31.10		53	40					
	с 01.11 по 31.12		57	40					
	с 01.01 по 28-29.02		62	40					
	с 01.03		67	40					
	молодой		47	40					
	Зелёный горошек консервированный		31	20					
	Лук репчатый		9,6	8					
	Морковь свежая до 01.01		12,6	10					
	с 01.01		13,3	10					
	Масло растительное		2	2					
	Яйца		1/4 шт	10					
	Сметана		6	6					
276	<b>Жаркое по-домашнему</b>	<b>175</b>			23,61	6,41	18,82	227	7,69
	Свинина бескостный полуфабрикат		105,8	102					
	Масло сливочное		4,6	4,6					
	Картофель с 01.09 по 31.10		139	101					
	с 01.11 по 31.12		148	101					
	с 01.01. по 28-29.02		160	101					

	с 01.03		173	101					
	молодой		130	101					
	Лук репчатый		10	8					
	Томатное пюре		7,7	7,7					
	пересчёт на помидоры свежие		16,9						
376	<b>Компот из смеси сухих фруктов</b>	<b>180</b>			0,03	0,02	25	102	0,36
	Смесь сухих фруктов		18	18					
	Сахар		10	10					
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>			3,3	0,6	16,1	87	0
	<b>Итого обед</b>				<b>35,94</b>	<b>15,03</b>	<b>78,02</b>	<b>595</b>	<b>29,05</b>
	<b>Полдник уплотненный</b>								
42	<b>Салат из моркови с изюмом</b>	<b>50</b>			1,07	4,4	5,2	32	1,24
	Морковь свежая до 01.01		57,2	46,5					
	<b>с 01.01</b>		62,2	46,5					
	Изюм		2,2	2,2					
	Масло растительное		1,2	1,2					
449	<b>Оладьи с джемом</b>	<b>140/35</b>			9,2	8,12	56,12	362	0,56
	Мука пшеничная		80	80					
	Яйца		1/9шт	4,4					
	Молоко или вода		80	80					
	Сахар		2,8	2,8					
	Дрожжи		0,32	0,32					
	Масло растительное		7	7					
	Джем		35	35				84	
392	<b>Чай</b>	<b>180</b>			0	0	0	0	0
	Чай		0,6	0,6					
	<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>			0,4	0,4	9,8	47	10
	<b>Итого полдник</b>				<b>10,67</b>	<b>12,92</b>	<b>71,12</b>	<b>525</b>	<b>11,8</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>57,27</b>	<b>39,58</b>	<b>224,09</b>	<b>1576</b>	<b>44,28</b>
	<b>Седьмой день</b>								
	<b>Завтрак</b>								
168	<b>Каша кукурузная молочная с маслом сливочным</b>	<b>202</b>			3,09	4,07	37	197	0
	Крупа кукурузная		24	24					
	Молоко свежее		115	115					
	Сахар		4	4					
	Масло сливочное		2	2					
395	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>			2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Кофейный напиток		2,4	2,4					
	Молоко свежее		115	115					
	Сахар		6	6					
1	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	<b>25/8г</b>			2,4	4,33	14,5	104	0
	Хлеб пшеничный		25	25					
	Масло сливочное		8	8					
	<b>Итого завтрак</b>				<b>8,34</b>	<b>10,81</b>	<b>65,86</b>	<b>392</b>	<b>1,17</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	<b>Сок фруктовый или ягодный</b>	<b>100</b>			<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>43</b>	<b>2</b>

	<b>Обед</b>								
80	<b>Суп любительский с мясом</b>	<b>212</b>			2	2,23	13,6	83	6,6
	Картофель с 01.09 по 31.10		67,2	50,4					
	с 01.11 по 31.12		72	50,4					
	с 01.01 по 28-29.02		77,5	50,4					
	с 01.03		84	50,4					
	молодой		63	50,4					
	Крупа гречневая		10	10					
	Морковь до 01.01		12	10					
	с 01.01		12,8	10					
	Лук репчатый		12	10					
	Масло растительное		2,5	2,5					
	Свинина бескостный полуфабрикат		20,5	19,9-12					
282	<b>Биточки рубленые</b>	<b>70</b>			12,44	17,03	11	232	0,12
	Свинина бескостный полуфабрикат		60,8	59					
	Хлеб пшеничный		12,8	12,8					
	Вода или молоко		16,6	16,6					
	Мука пшеничная		4	4					
	Масло растительное		1	1					
337	<b>Капуста, тушеная в молоке</b>	<b>160</b>			3,1	4,8	20,5	137	18,3
	Капуста свежая белокочанная		230	184					
	Сахар		2,3	2,3					
	Молоко свежее		32	32					
	Масло сливочное		4	4					
699-04	<b>Напиток лимонный</b>	<b>180</b>			0,09	0	21,78	84	7,26
	Лимоны		14	14					
	Сахар		12	12					
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>			3,3	0,6	16,1	87	0
	<b>Итого за обед</b>				<b>20,93</b>	<b>24,66</b>	<b>82,98</b>	<b>623</b>	<b>32,28</b>
	<b>Полдник уплотнённый</b>								
5	<b>Икра кабачковая для детского питания</b>	<b>50</b>	53,3	50	0,96	4,,4	3,85	60	3,6
	Пересчёт на овощи свежие		100						
	и масло растительное		4,2						
258	<b>Шницель рыбный натуральный</b>	<b>90</b>			14,23	4,25	9,2	131,56	2,89
	Рыба		109	76,5					
	Лук репчатый		18	14,4					
	Молоко или вода		6	6					
	Яйца		3/40шт	3					
	Мука пшеничная		4	4					
	Масло растительное		2	2					
215	<b>Омлет натуральный</b>	<b>124</b>			13,04	16,14	16,82	264	1,4
	Яйца		2,3шт	92					
	Молоко свежее		32	32					
	Масло сливочное		4	4					
393	<b>Чай</b>	<b>180</b>			0,06	0,02	9,99	21	0,03
	Чай		0,6	0,6					

	Хлеб пшеничный	25			1,6	0,2	9,7	59	0
	Фрукты свежие	100			0,27	0,27	7,9	37	8
	Кондитерские изделия	30			0,2	0	24	97	0
	<b>Итого полдник</b>				<b>30,36</b>	<b>20,88</b>	<b>81,46</b>	<b>669,56</b>	<b>15,92</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>60,13</b>	<b>56,35</b>	<b>241</b>	<b>1727,56</b>	<b>51,37</b>
	<b>Восьмой день</b>								
	<b>Завтрак</b>								
213	Яйца варёные	1/2 шт			2,54	2,3	0,14	32	0
185	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	202			4,59	4,9	26,32	168	0
	Крупа пшеничная		24	24					
	Молоко свежее		115	115					
	Сахар		4	4					
	Масло сливочное		2	2					
397	Какао с молоком	180			3,67	3,19	15,82	96	1,43
	Какао		1,2	1,2					
	Молоко свежее		115	115					
	Сахар		6	6					
3	Бутерброд с маслом сливочным	35/8			2,4	4,33	14,5	128	0
	Хлеб пшеничный		35	35					
	Масло сливочное		8	8					
	<b>Итого завтрак</b>				<b>13,2</b>	<b>14,72</b>	<b>56,78</b>	<b>424</b>	<b>1,43</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	Сок фруктовый или ягодный	100			0,5	0	10,7	43	2
	<b>Обед</b>								
33	Свёкла отварная	35			0,007	0	0,009	17	0,11
	свёкла до 01.01		45	35					
	с 01.01		48	35					
135-2004	Суп из овощей	206			1,8	3,5	9,9	79	5,03
	Картофель с 01.09 по 31.10		53,6	40					
	с 01.11 по 31.12		57,2	40					
	с 01.01 по 28-29.02		61,6	40					
	с 01.03		66,7	40					
	молодой		50	40					
	Капуста белокочанная		20	13					
	Лук репчатый		9,6	8					
	Морковь свежая до 01.01		10,4	8					
	с 01.01		10,6	8					
	Зелёный горошек консервированный		9,8	6,4					
	Масло растительное		3	3					
	Сметана		6	6					
301	Птица тушеная	100			11	9,1	2,9	138	0,01
	Бройлер-цыплянок		120	55					
	Масса отварной птицы			45					
	Морковь до 01.01		12	9,6					

	с 01.01		12,8	9,6					
	Лук репчатый		9	7,6					
	Томатное пюре		2	2					
	Мука пшеничная		2	2					
	Масло растительное		2	2					
315	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>110</b>			12,1	3,3	84,15	415	0
	Крупа гречневая		45,7	45,7					
	Масло сливочное		4	4					
372	<b>Компот из свежих яблок</b>	<b>180</b>			0,1	0,1	21,5	88	1,5
	Свежие яблоки		40	40					
	Сахар		13	13					
	Кислота лимонная		0,18	0,18					
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>			3,3	0,6	16,1	87	0
	<b>Итого обед</b>				<b>28,307</b>	<b>16,6</b>	<b>134,559</b>	<b>824</b>	<b>6,65</b>
	<b>Полдник уплотнённый</b>								
41	<b>Салат из свежей моркови</b>	<b>50</b>			0,55	0,04	5,1	27	2,13
	Морковь свежая до 01.01		57,2	46,6					
	с 01.01		62,6	46,6					
	Сахар		2,2	2,2					
	Масло растительное		1,2	1,2					
235	<b>Пудинг из творога</b>	<b>128</b>			15,1	10,6	24,2	306	0,23
	Творог		100	98					
	Крупа манная		10,5	10,5					
	Яйца		1/7шт	5,7					
	Сахар		10,5	10,5					
	Виноград сушёный (изюм)		11	11					
	Масло сливочное		2,6	2,6					
	Сухари панировочные		3	3					
	Пересчёт на хлеб пшеничный		7						
	Сметана		3	3					
354	<b>Соус сметанный (сладкий)</b>	<b>35</b>			0,4	1,5	1,75	47	0,01
	Сметана		7,9	7,9					
	Мука пшеничная		2,3	2,3					
	Сахар		1,4	1,4					
	Вода		25	25					
392	<b>Чай</b>	<b>180</b>			0,02	0	0	0	0
	Чай		0,6	0,6					
469	<b>Булочка домашняя</b>	<b>50</b>			4,07	8,4	31,28	217	0
	Мука пшеничная		32	32					
	Сахар		8	8					
	Масло сливочное		7	7					
	Масло растительное		3	3					
	Яйца		3/40шт	3					
	Дрожжи		0,22	0,22					
	<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>			0,9	0,2	8,1	43	60
	<b>Итого полдник</b>				<b>21,04</b>	<b>20,74</b>	<b>70,43</b>	<b>640</b>	<b>62,37</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>63,047</b>	<b>52,06</b>	<b>272,469</b>	<b>1931</b>	<b>72,45</b>
	<b>Девятый день</b>								

	<b>Завтрак</b>								
213	<b>Яйца варёные</b>	<b>1/2 шт</b>			2,54	2,3	0,14	32	0
185	<b>Каша молочная из смеси круп ("Дружба") с маслом</b>	<b>202</b>			2,13	3,89	27,45	154	0
	Крупа рисовая		12	12					
	Крупа пшённная		12	12					
	Молоко свежее		115	115					
	Сахар		4	4					
	Масло сливочное		2	2					
395	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>180</b>			2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Кофейный напиток		2,4	2,4					
	Молоко свежее		115	115					
	Сахар		6	6					
3	<b>Бутерброд с маслом сливочным и сыром</b>	<b>25/8/15г</b>			4,73	6,88	14,56	159	0,07
	Хлеб пшеничный		25	25					
	Масло сливочное		8	8					
	Сыр		16,2	15					
	<b>Итого завтрак</b>				<b>12,25</b>	<b>15,48</b>	<b>56,51</b>	<b>436</b>	<b>1,24</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>			<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	<b>5</b>
	<b>Обед</b>								
33	<b>Салат из свёклы</b>	<b>50</b>			0,72	3,1	4,2	46	4,8
	свёкла до 01.01		61,1	47					
	с 01.01		65,6	47					
75	<b>Рассольник домашний с мясом</b>	<b>218</b>			1,7	4,1	11,8	91	9,5
	масло растительное		3	3					
	Капуста белокочанная		20	16					
	Картофель с 01.09 по 31.10		80	60					
	с 01.11 по 31.12		86	60					
	с 01.01 по 28-29.02		92	60					
	с 01.03		100	60					
	молодой		75	60					
	Морковь до 01.01		10	8					
	с 01.01		10,6	8					
	Лук репчатый		9,6	8					
	Огурцы консервированные		22	12					
	Масло растительное		2	2					
	Сметана		6	6					
	Свинина бескостный полуфабрикат		20,5	19,9-12					
35/8	<b>Суфле из печени</b>	<b>100</b>			20,13	6,88	2,75	153,75	4,41
	Печень говяжья	<b>66,4 (83%)</b>	132,5	110					
	Масло сливочное	<b>В 75г (56,6%)</b>	2,5	2,5					
	Яйца		1/2	20					
	Мука пшеничная		2,5	2,5					

	Молоко свежее		30	30					
349	<b>Соус сметанный с томатом</b>	<b>30</b>			0,44	2,12	3,77	24	71
	Бульон или вода		22	22					
	Мука пшеничная		2,2	2,2					
	Томатное пюре		3	3					
	Сметана		7,5	7,5					
317	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>175</b>			5,68	4,36	27,25	243	0
	Макаронные изделия		60	60					
	Масло сливочное		5	5					
382	<b>Кисель из сока</b>	<b>180</b>			0,5	0,05	27,18	111	0,99
	Сок фруктовый или ягодный		56	56					
	Сахар		12	12					
	Кислота лимонная		0,27	0,27					
	Мука картофельная (крахмал)		9	9					
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>			3,3	0,6	16,1	87	0
	<b>Итого обед</b>				<b>32,47</b>	<b>21,21</b>	<b>93,05</b>	<b>755,75</b>	<b>90,7</b>
	<b>Полдник уплотненный</b>								
20	<b>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>50</b>			0,7	2,5	4,6	43	16,2
	Капуста белокочанная		51,1	40					
	Морковь свежая до 01.01		6,2	5					
	с 01.01		6,7	5					
	Сахар		2,2	2,2					
	Кислота лимонная		0,14	0,14					
	Масло растительное		2,7	2,7					
97	<b>Биточки рыбные</b>	<b>100</b>			12,7	4,5	9,2	128	0,4
	Рыба		108	75					
	Хлеб пшеничный		17,5	17,5					
	Молоко или вода (+)		10	10					
	Яйца		2/13 шт	6,15					
	Мука пшеничная		4	4					
	Масло растительное		2	2					
321	<b>Пюре картофельное</b>	<b>160</b>			3,3	5,12	21,76	146	19,23
	Картофель с 01.09 по 31.10		182	137					
	с 01.11 по 31.12		196	137					
	с 01.01 по 28-29.02		210	137					
	с 01.03		228	137					
	молодой		171	137					
	Молоко свежее		26	26					
	Масло сливочное		3,4	3,4					
393	<b>Чай</b>	<b>180</b>			0,02	0	0	0	0
	Чай		0,6	0,6					
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>			1,6	0,2	9,7	47	0
	<b>Кондитерские изделия</b>	<b>20</b>			1,5	12,2	25	217	0
	<b>Итого полдник</b>				<b>19,82</b>	<b>24,52</b>	<b>70,26</b>	<b>581</b>	<b>35,83</b>
	<b>Итого за день</b>				<b>64,94</b>	<b>61,51</b>	<b>230,12</b>	<b>1819,75</b>	<b>132,77</b>
	<b>Десятый день</b>								
	<b>Завтрак</b>								
213	<b>Яйца варёные</b>	<b>1шт.</b>			5,08	4,6	0,28	63	0

168	<b>Каша манная молочная с маслом</b>	<b>202</b>			4,52	4,07	35,46	197	0
	Крупа манная		24	24					
	Молоко свежее		115	115					
	Сахар		4	4					
	Масло сливочное		2	2					
<b>397</b>	<b>Какао с молоком</b>	<b>180</b>			3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Какао		1,2	1,2					
	Молоко свежее		115	115					
	Сахар		6	6					
<b>1</b>	<b>Бутерброд с маслом сливочным</b>	<b>35/8г</b>			2,4	4,33	14,5	128	0
	Хлеб пшеничный		35	35					
	Масло сливочное		8	8					
	<b>Итого завтрак</b>				<b>15,67</b>	<b>16,19</b>	<b>66,06</b>	<b>495</b>	<b>1,43</b>
	<b>Второй завтрак</b>								
	<b>Сок фруктовый или ягодный</b>	<b>100</b>			<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,7</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
	<b>Обед</b>								
10	<b>Салат из зелёного горошка</b>	<b>50</b>			1,3	3,6	4,1	41	6,7
	Зелёный горошек консервированный		73,3	46,9					
	Масло растительное		2,6	2,6					
	Лук репчатый		0,6	0,48					
56	<b>Борщ с картофелем с мясом</b>	<b>218</b>			1,3	3,9	8,7	75	8,4
	Свёкла до 01.01		41	32					
	с 01.01		44	32					
	Картофель с 01.09 по 31.10		53	40					
	с 01.11 по 31.12		57	40					
	с 01.01 по 28-29.02		62	40					
	с 01.03		67	40					
	Морковь до 01.01		12,6	10					
	с 01.01		13,3	10					
	Лук репчатый		9,6	8					
	Томатное пюре		6	6					
	пересчёт на овощи		13						
	Масло растительное		3	3					
	Свинина бескостный полуфабрикат		20,5	19,9-12					
	Сахар		0,5	0,5					
	Сметана		6	6					
282	<b>Шницель рубленый</b>	<b>70</b>			12,44	17,03	11	232	0,12
	Свинина бескостный полуфабрикат		60,8	59					
	Хлеб пшеничный		12,8	12,8					
	Молоко или вода		16	16					
	Мука пшеничная		4	4					
	Масло растительное		1	1					
137	<b>Рагу овощное</b>	<b>180</b>			3,23	7,3	19	154	15,3
	Картофель с 01.09 по 31.10		96	72					
	с 01.11 по 31.12		103	72					
	с 01.01 по 28-29.02		111	72					

	с 01.03		120	72					
	молодой		90	72					
	Морковь свежая до 01.01		54	43					
	с 01.01		57	43					
	Лук репчатый		18	15					
	Капуста белокочанная		46	37					
	Масло сливочное		4,8	4,8					
	Сметана		12	12					
	Мука пшеничная		3,6	3,6					
376	<b>Компот из смеси сухих фруктов</b>	<b>180</b>			0,03	0,02	25	102	0,36
	Смесь сухих фруктов		18	18					
	Сахар		10	10					
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>			3,3	0,6	16,1	87	0
	<b>Итого обед</b>				<b>21,6</b>	<b>32,45</b>	<b>83,9</b>	<b>691</b>	<b>30,88</b>
	<b>Полдник уплотнённый</b>								
42	<b>Салат из моркови с изюмом</b>	<b>50</b>			1,07	4,4	5,2	32	1,24
	Морковь свежая до 01.01		57,2	46,5					
	с 01.01		62,2	46,5					
	Изюм		2,2	2,2					
	Масло растительное		1,2	1,2					
236	<b>Пудинг из творога с рисом</b>	<b>120</b>			17,68	11,93	22,7	269	0,22
	Творог		91,2	90					
	Крупа рисовая		17	17					
	Яйца		1/5шт	8					
	Сахар		8,4	8,4					
	Масло сливочное		3	3					
	Сметана		3	3					
351	<b>Соус молочный сладкий</b>	<b>40</b>			1	0,23	6,7	50	0,17
	Молоко свежее		20	20					
	Масло сливочное		1,8	1,8					
	Мука пшеничная		1,8	1,8					
	Сахар		3,2	3,2					
392	<b>Чай</b>	<b>180</b>			0,02	0	0	0	0
	Сахар		6	6					
466	<b>Сдоба обыкновенная</b>	<b>50</b>			3,88	2,36	26,15	141	0
	Мука пшеничная		35,6	35,6					
	Сахар		3,7	3,7					
	Масло сливочное		1	1					
	Масло растительное		3	3					
	Яйца (для смазки)		1/30шт	1					
	Дрожжи		0,15	0,15					
	<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>			0,9	0,2	8,1	43	60
	<b>Итого полдник</b>				<b>24,55</b>	<b>19,12</b>	<b>68,85</b>	<b>535</b>	<b>61,63</b>
	<b>Всего за день</b>				<b>62,32</b>	<b>67,76</b>	<b>229,51</b>	<b>1764</b>	<b>95,94</b>