Утверждаю:
Директор МБОУ УГ № 3
им. О.Г. Макарова
_____ Т.А. Собина
«___» _____ 2020г.

Согласовано:
Директор МП «Новые традиции»
_____ Дранцев А.Н.
«___» сентября 2020 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ

(согласно СанПин 2.4.1.3049-13)

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур но продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П. Могильного и В. А. Тутельяна.

Г. УДОМЛЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			ККал	С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак								
29,3%	Яблоки свежие	70	0,28	0,28	6,86	31,00	7,00	386
	Каша пшеничная с морковью	155	5,54	8,37	29,45	215,00	1,03	186
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
Итого за завтрак:			**8,33**	**16,22**	**60,92**	**422,00**	**8,06**	
Обед								
37,8%	Икра свекольная	40	0,94	1,83	4,93	40,00	2,00	55
	Суп картофельный вегетарианский	200	1,32	4,47	7,30	75,00	7,50	84
	Котлеты рыбные запечёные(треска)	80	10,64	3,76	7,67	107,00	0,34	271
	Соус молочный(для подачи к блюду)	15	0,31	0,79	1,07	12,50	0,05	368
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110,00	14,53	339
	Сок натуральный (виноградный)	150	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00	418
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00		
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,00	0,00	
Итого за обед:		**650**	**19,28**	**15,50**	**79,04**	**533,50**	**27,42**	
Полдник								
11,8%	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	420
	Булочка домашняя	25	1,82	3,13	13,48	89,00	0,00	452
		175	**6,17**	**6,88**	**19,78**	**165,00**	**0,45**	
Ужин	Салат из белокачанной капусты с луком	40	0,56	2,03	3,46	34,00	13,98	21
21%	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15	229
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,00	1,29	390
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,00	0,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			ККал	С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак								
29,3%	Яблоки свежие	70	0,28	0,28	6,86	31,00	7,00	386
	Каша пшеничная с морковью	155	5,54	8,37	29,45	215,00	1,03	186
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
Итого за завтрак:			**8,33**	**16,22**	**60,92**	**422,00**	**8,06**	
Обед								
37,8%	Икра свекольная	40	0,94	1,83	4,93	40,00	2,00	55
	Суп картофельный вегетарианский	200	1,32	4,47	7,30	75,00	7,50	84
	Котлеты рыбные запечёные(треска)	80	10,64	3,76	7,67	107,00	0,34	271
	Соус молочный(для подачи к блюду)	15	0,31	0,79	1,07	12,50	0,05	368
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110,00	14,53	339
	Сок натуральный (виноградный)	150	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00	418
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00		
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,00	0,00	
Итого за обед:		**650**	**19,28**	**15,50**	**79,04**	**533,50**	**27,42**	
Полдник								
11,8%	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	420
	Булочка домашняя	25	1,82	3,13	13,48	89,00	0,00	452
		175	**6,17**	**6,88**	**19,78**	**165,00**	**0,45**	
Ужин	Салат из белокачанной капусты с луком	40	0,56	2,03	3,46	34,00	13,98	21
21%	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15	229
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,00	1,29	390
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,00	0,00	

Итого ужин		**290**	**9,39**	**15,76**	**30,13**	**299,00**	**15,42**	
Итого:			**43,17**	**54,36**	**189,87**	**1419,50**	**50,90**	
День 2								
Завтрак								
19,5%	Груши свежие	70	0,28	0,21	7,21	32,00	3,50	386
	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	160	4,67	4,86	25,83	166,00	0,00	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	414
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,00	0,00	
Итого за завтрак:		**395**	**8,48**	**7,22**	**50,92**	**303,00**	**4,48**	
Обед								
37,2%	Салат из картофеля с солёными огурцами	40	0,55	2,08	3,43	35,00	4,80	23
	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	62,00	16,03	72
	Тефтели из говядины, с соусом	120	8,87	9,83	11,71	171,00	0,85	303
	Пюре из свеклы	120	1,80	4,05	10,49	86,00	9,16	342
	Компот из сушёных фруктов	180	0,40	0,02	24,99	102,00	0,36	394,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00		
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,00	0,00	
Итого за обед:		**725**	**17,47**	**20,59**	**79,92**	**578,00**	**31,20**	
Полдник								
21,3%	Запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,29	23,78	234,00	0,71	252
	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,07	12,50	0,05	368
	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	419
		265	**16,55**	**15,16**	**32,43**	**331,50**	**2,81**	
Ужин								
22,0%	Рыба отварная	80	14,13	0,55	0,62	64,00	0,58	256
	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,10	15,00	0,08	365
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110,00	14,53	339
	Сок натуральный (виноградный)	150	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00	418
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00		

			19,19	**6,10**	**52,54**	**343,00**	**18,19**	
Итого:			**61,69**	**49,07**	**215,81**	**1555,50**	**56,68**	
День 3								
Завтрак								
27,3%	Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	30,10	42,00	9.1.4.1.
	Каша овсяная "Геркулес"вязкая с сахаром	155	4,01	2,06	25,19	135,00	0,00	182
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1
Итого за завтрак:			**7,13**	**9,76**	**52,47**	**329,10**	**42,02**	
Обед								
42,5%	Салат из моркови с яблоками	40	0,43	0,07	3,45	16,00	2,50	39
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	108,00	4,65	87
	Мясо тушёное с овощами в соусе	170	16,20	13,28	11,03	228,00	3,71	290
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,00	1,29	390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00		
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,00	0,00	
Итого за обед:		**605**	**24,31**	**18,20**	**62,72**	**512,00**	**12,15**	
Полдник								
14,4%	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	419
	Булочка "Октябрёнок"	30	3,39	0,87	16,97	89,00	0,03	454
		180	**7,97**	**4,95**	**24,55**	**174,00**	**2,08**	
Ужин								
15,8%	Салат из горошка зелёного консервированного	40	1,19	2,08	2,50	33,00	4,40	10
	Блинчики с повидлом	55	2,59	1,38	18,03	95,00	0,01	430
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,00	0,00	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
			5,01	**3,62**	**34,77**	**191,00**		
Итого:			**44,42**	**36,53**	**174,51**	**1206,10**	**56,25**	
День 4								
Завтрак								

25,9%	Яблоки свежие	70	0,28	0,28	6,86	31,00	7,00	386
	Каша манная с морковью с маслом	155	6,03	5,13	29,38	188,00	1,17	187
	Чай с вареньем	150/10	0,08	0,04	6,83	28,00	0,16	411
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00		
Итого за завтрак:			**11,08**	**8,70**	**57,56**	**354,00**	**8,40**	
Обед								
41%	Салат из белокачанной капусты с луком	40	0,56	2,03	3,46	34,00	13,98	21
	Рассольник ленинградский с рисовой крупой	200	1,60	4,09	13,54	97,00	6,03	82
	Биточки паровые из говядины (с молоком)	80	11,59	7,97	7,75	149,00	0,17	306
	Масло сливочное	5	0,04	3,36	0,07	33,00	0,00	
	Пюре из овощей	120	2,87	3,52	13,25	96,00	21,50	348
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,00	1,42	412
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00		
	Хлеб пшеничный	15	2,37	0,30	14,49	71,00		
Итого за обед:			**21,08**	**21,64**	**69,68**	**561,00**	**43,10**	
Полдник								
12%	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	420
	Булочка домашняя	25	1,82	3,13	13,48	89,00	0,00	452
		175	**6,17**	**6,88**	**19,48**	**164,00**	**1,05**	
Ужин								
21,0%	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,00	0,24	251
	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,07	12,50	0,05	368
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
			17,89	**12,85**	**25,21**	**287,50**	**0,31**	
Итого:			**56,22**	**50,07**	**171,93**	**1366,50**	**52,86**	
День 5								
Завтрак								
22,4%	Бананы свежие	70	1,05	0,35	14,70	66,50	7,00	368

	Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15	229
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
	Бутерброд с маслом сливочным	20	1,23	3,78	7,31	68,00	0	1
Итого за завтрак:		**175**	**9,86**	**17,61**	**33,51**	**331,50**	**7,18**	
Обед								
35,9%	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	38	3,8	34
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	84,00	6,60	88
	Куры тушёные в соусе №372с овощами	180	9,09	6,50	16,49	161,00	7,34	319
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00	417
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00		
	Хлеб пшеничный	15	2,37	0,30	14,49	71,00		
Итого за обед:		**665**	**18,09**	**12,36**	**83,40**	**520,00**	**107,74**	
Полдник								
	Кефир	150	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	420
	Булочка дорожная	25	1,69	3,49	13,03	90,00	0,00	453
		175	**6,91**	**7,99**	**20,23**	**180,00**	**1,26**	
Ужин								
31,5%	Шницель рубленный из говядины (с молоком)	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09	299
	Рагу овощное	120	2,16	4,86	11,99	103,00	9,96	362
	Хлеб пшеничный	15	2,37	0,30	14,49	71,00		
	Компот из изюма	150	0,33	0,02	20,83	85,00	0,30	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00		
			16,16	**12,61**	**66,97**	**450,00**	**10,35**	
Итого:			**51,02**	**50,57**	**204,11**	**1481,50**	**20,61**	
Неделя 2								
День 1								
Завтрак								
20,3%	Яблоки свежие	70	0,28	0,28	6,86	31,00	7,00	386
	Каша пшённая вязкая с маслом и сахаром	155	5,67	5,28	37,44	220,00	0,00	182

	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	414
	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,11	7
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00		
Итого за завтрак:		**420**	**14,14**	**12,29**	**69,42**	**446,00**	**8,09**	
Обед								
39,2%	Салат из моркови с сахаром	40	0,50	0,04	4,65	21,00	1,92	42,00
	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	73,00	6,60	86
	Котлеты рубленные из говядины (с молоком)	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,09	299
	Соус сметанный	15	0,24	2,01	17,60	22,00	0,11	372
	Рагу овощное	120	2,16	4,86	11,99	103,00	9,96	362
	Кисель из чёрной смородины	150	0,13	0,06	20,13	82,00	18,30	396
	Хлеб пшеничный	15	2,37	0,30	14,49	71,00		
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00		
Итого за обед:		**650**	**19,60**	**17,13**	**106,86**	**598,00**	**36,98**	
Полдник								
11,4%	Молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85,00	2,05	419
	Булочка "Октябрёнок"	30	3,39	0,87	16,97	89,00	0,03	454
		180	**7,97**	**4,95**	**24,55**	**174,00**	**2,08**	
Ужин								
29%	Салат из овощей с морской капусты	40	0,75	2,12	4,33	39,00	8,30	49
	Плов из птицы	160	16,00	14,78	26,76	304,00	0,41	321
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	420
	Хлеб пшеничный	15	2,37	0,30	14,49	71,00		
		395	**24,34**	**21,70**	**52,78**	**504,00**	**9,97**	
Итого:			**66,05**	**56,07**	**253,61**	**1722,00**	**57,12**	
День 2								
Завтрак								
24,2%	Бананы свежие	70	1,05	0,35	14,70	66,50	7,00	368
	Каша из смеси круп с яблоками(в2)	150	5,53	6,33	26,12	184,00	1,08	194

	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
	Бутерброд с маслом сливочным	20	1,23	3,78	7,31	68,00	0	1
Итого за завтрак:			**7,85**	**10,47**	**55,12**	**346,50**	**8,10**	
Обед								
44,1%	Салат овощной с яблоками	40	0,57	2,11	3,52	35,00	5,60	19
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,30	81,00	9,00	83
	Фрикадельки мясные в соусе№374	120	9,78	9,85	8,96	164,00	0,53	305
	Капуста белокачанная отварная с маслом	120	2,17	3,11	4,23	54,00	39,84	338
	Компот из яблок и слив	150	0,18	0,11	20,87	85,00	1,29	391
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00		
	Хлеб пшеничный	15	2,37	0,30	14,49	71,00		
Итого за обед:		**675**	**18,92**	**18,10**	**75,39**	**542,00**	**56,26**	
Полдник								
11,5%	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	420
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,00	0,00	
		170	**4,51**	**3,77**	**22,26**	**141,00**	**0,45**	
Ужин								
18,2%	Сырники с картофелем	100	12,61	9,47	16,10	200,00	4,35	246
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,00	0,00	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	0,03	411
			13,86	**9,64**	**33,34**	**275,00**	**4,38**	
Итого:			**45,14**	**41,98**	**186,11**	**1304,50**	**69,19**	
День 3								
Завтрак								
28,5%	Апельсины	70	0,63	0,14	5,67	30,10	42,00	9.1.4.1.
	Каша пшённая вязкая с морковью, с маслом	155	5,70	9,06	28,90	220,00	1,03	186
	Чай с повидлом	150/15	0,09	0,01	7,81	32,00	0,08	411
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00		

	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,07	7
Итого:			**11,11**	**12,46**	**56,87**	**389,10**	**43,18**	
Обед								
35,9%	Винегрет овощной	40	0,55	2,47	3,38	38,00	4,10	46,00
	Суп -лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	82,00	0,40	94
	Рыба отварная	80	14,13	0,55	0,62	64,00	0,58	256
	Соус белый основной	15	0,09	0,53	0,55	7,00	0,04	365
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110,00	14,53	339
	Сок натуральный (виноградный)	150	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00	418
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00		
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,00	0,00	
Итого за обед:		**650**	**22,61**	**12,25**	**72,16**	**490,00**	**22,65**	
Полдник								
10,4%	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,54	420
	Булочка домашняя	25	1,82	3,13	13,48	89,00	0,00	452
		205	**7,04**	**7,63**	**21,04**	**181,00**	**0,54**	
Ужин								
22,9%	Биточки из говядины рубленны(м), запеч с(352)	60	7,32	8,15	6,31	128,00	0,17	298
	Омлет с овощами и маслом	65	4,07	9,27	1,61	104,00	1,95	234
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00		
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
			13,41	**17,79**	**24,93**	**312,00**		
	Итого :		**54,17**	**50,13**	**175,00**	**1372,10**	**66,37**	
День 4								
Завтрак								
25,9%	Яблоки свежие	70	0,28	0,28	6,86	31,00	7,00	386
	Каша гречневая, овсянная с яблоками(в4)	150	6,46	7,43	26,59	199,00	1,09	194
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	414

	Бутерброд с маслом сливочным	20	1,23	3,78	7,31	68,00	0	1
	Итого за завтрак:	**390**	**10,31**	**13,49**	**51,39**	**368,00**	**9,07**	
Обед								
43,4%	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	38	3,8	34
	Суп молочный с крупой рис	200	4,80	5,07	16,80	132,00	0,91	101
	Котлеты из говядины рубленны(м), запеч с(352)	60	7,32	8,15	6,31	128,00	0,17	298
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	
	Морковь отварная	120	1,58	3,11	6,21	59,00	4,43	338
	Компот из апельсинов	150	0,34	0,08	25,49	104,00	9,68	392
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00		
Итого за обед:		**635**	**19,00**	**23,14**	**82,73**	**617,00**	**18,99**	
Полдник								
10%	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	420
	Булочка "Октябрёнок"	30	3,39	0,87	16,97	89,00	0,03	454
		210	**8,61**	**5,37**	**24,17**	**179,00**	**1,29**	
Ужин								
19,2%	Биточки рыбные запечёные(треска)	80	10,64	3,76	7,67	107,00	0,34	271
	Рагу овощное	120	2,16	4,86	11,99	103,00	9,96	362
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,00	0,00	
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	411
			14,03	**19,52**	**82,24**	**273,00**	**10,32**	
Итого:			**51,95**	**61,52**	**240,53**	**1437,00**	**38,38**	
День 5								
Завтрак								
28,9%	Бананы свежие	70	1,05	0,35	14,70	66,50	7,00	368
	Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом	155	4,59	5,89	40,07	232,00	0,65	190
	Чай с повидлом	150/15	0,09	0,01	7,81	32,00	0,08	411
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1

Итого за завтрак:			**8,18**	**13,80**	**77,20**	**466,50**	**7,73**	
Обед								
38,5%	Салат из белокачанной капусты с луком	40	0,56	2,03	3,46	34,00	13,98	21
	Борщ с картофелем	200	1,63	4,00	11,29	88,00	7,03	64
	Биточки паровые из говядины (в)	60	8,64	5,79	5,71	110,00	0,13	306
	Макаронные изделия с маслом	205	7,57	4,63	36,31	217,00	0,00	219
	Компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	85,00	0,30	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00		
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,00	0,00	
Итого за обед:			**21,90**	**16,98**	**94,87**	**621,00**	**21,44**	
Полдник								
10,2%	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	1,05	420
	Булочка дорожная	25	1,69	3,49	13,03	90,00	0,00	453
			6,04	**7,24**	**19,03**	**165,00**	**1,05**	
Ужин								
22,4%	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247,00	0,24	251
	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,07	12,50	0,05	368
	Сок натуральный (виноградный)	150	0,45	0,30	24,45	102,00	3,00	418
Итого за полдник			**18,30**	**13,14**	**42,67**	**361,50**	**3,29**	
Итого:			**54,42**	**51,16**	**233,77**	**1614,00**	**33,51**	
Итого за 10 дней:			**523,63**	**500,51**	**2038,07**	**14421,70**	**501,76**	
Среднее значение за период			**50,7**	**48,9**	**200,5**	**1412**	**50**	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			**14,3**	**31**	**56,8**			

Разработал технолог: Кузнецова З.В.

Наименование продуктов		Хлеб рж.	Хлеб пш.	Крупы,бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи свежие,зелень	Фрукты, плоды свежие	Соки плодоовощные, напитки	Мясо жилованное	Рыба-филе	Молоко, кислом.	Масло сливочное	Творог	Сыр	Яйцо	курица	масло растительное	кондитер	коф напиток	сухофрукты	сахар
Понедельник																						
Завтрак																						
Яблоки	70							70														
Каша пшеничная с морковью	155			33			27					55	9									3
Бутерброд с маслом сливочным	20		15										5									
Чай с повидлом	150							7,2														7,81
за завтрак:		0	15	33	0	0	27	77,2	0	0	0	55	14	0	0	0	0	0	0	0	0	10,8
Обед																						
Икра свекольная	40						49,6											2				0,48
Суп картофельный вегитарианский	200					40	28						4									
Котлеты рыбные запеч	80		14								60	20						4				
Соус молочный	15											7,5	0,8									0,15
Пюре картофельное	150					128						22,5	5,3									
Сок натуральный	150								150													14
Хлеб		30	15																			
за обед:		30	29	0		168,3	77,6	0	150	0	60	50	10,1		0	0	0	6	0	0	0	14,63
полдник, ужин																						
Ряженка	150	0										150										
Булочка домашняя	25															0,48			25			3,6
Салат из капусты с луком	40						36,6											2				2
Омлет натуральный	85											16	5			60		4				
Компот из свежих яблок	150							30														15
Хлеб			15																			
за полдник:		0	15	0	0	0	36,6	30	0	0	0	166	5		0	60,5	0	6	25	0	0	20,6
Итого:		**30**	**59**	**33**	**0**	**168,3**	**141,2**	**107,2**	**150**	**0**	**60**	**271**	**29,1**	**0**	**0**	**60,5**	**0**	**12**	**25**	**0**	**0**	**46,04**
Вторник																						
Завтрак																						
Груши свежие								70														
Каша гречневая вязкая	160			37,5								120	5									5

Хлеб		30	15																				
за обед:		30	15	0	0	90	85	40	0	96	0	0	0		0	0	0	9	0	0	0	15,4
Полдник, ужин																							
Молоко кипячёное	150											150											
Булочка октябрёнок	30											34						0,61	30			2,4	
Салат из зел горошка	40						38,4											2					
Блинчики с повидлом	55							2,4								4		1	0			3,8	
Хлеб			15																				
Ацидофилин												150											
		0	15	0	0	0	38,4	2,4	0	0		334	0	0	0	4	0	3,61		0	0	6,2	
Итого:		**30**	**45**	**37,5**	**0**	**90**	**123,4**	**112,4**	**0**	**96**	**0**	**454**	**5**	**0**	**0**	**4**	**0**	**12,61**	**0**	**0**	**0**	**33,6**	
Четверг																							
Завтрак																							
Яблоки								70															
Каша манная с морковью с маслом	155			28			20					103	8									4	
Кофейный напиток	150											75								2		7	
Сыр															10								
Хлеб			30																				
за завтрак:		0	30	28			20	70				178	8		10	0	0	0	0	2	0	11,0	
Обед																							
Салат из капусты	40						37											2				2	
Рассольник ленинградский	200			4		60	24											4					
Биточки паровые из гов с молоком	80		15							59		17						3					
Пюре из овощей	120					57	90					8,4	0					4,2					
Сок натуральный									150													14	
Хлеб		30	15																				
за обед:		30	30	4	0	117	151	0	150	59	0	25,4	0		0	0	0	13,2	0	0	0	16	
Полдник, ужин																							
Кефир												150											
Булочка домашняя	25															0,48			25			3,6	
Запеканка из творога	100		4	6									4	92		4						8	
Соус молочный	15											7,5	0,8									0,15	
Молоко											0	150											
			4	6	0		0	0	0		0	307,5	4,8	92	0	4,48	0		25	0	0	13,5	
Итого:		**30**	**64**	**38**	**0**	**117**	**171**	**70**	**150**	**59**	**0**	**510,9**	**12,8**	**92**	**10**	**4,48**	**0**	**13,2**	**25**	**2**	**0**	**40,5**	

Пятница

Завтрак

Бананы								100																
Омлет натуральный	85											16	5			60		4					
Чай с джемом	150							2,8											0				7,2
Бутерброд с маслом сливочным	20		15					2,8					5										
за завтрак:			15	0				105,6					10		0	60	0	4	0	0	0	7,2	

Обед

Салат из свеклы	40						38											2,4					
Суп картофельный с вермишелью	200				8	60	16											2					
Куры тушёные в соусе с овощами	230					97	69										105						
Компот из сливы	150							30															15
Хлеб		50	15																				
за обед:		50	15	0	8	157	123	30	0	0	0	0	0		0	0	105	4,4	0	0	0	15	

Полдник, ужин

Ацидофилин												150												
Булочка дорожная	25																	4	25				3
Шницель рубленные с мол	60		17							44		14	0					4					
Рагу овощное	120					38,4	80,6						0					5,34					0,36
Хлеб		30	15																				
Компот из изюма	150							0													15		12
		30	32	0		38,4	80,6	0	0	44		164	0	0	0	0	0	13,34	25	0	15	15,36	
Итого:		**80**	**62**	**0**	**8**	**195,4**	**203,6**	**135,6**	**0**	**44**	**0**	**164**	**10**	**0**	**0**	**60**	**105**	**21,74**	**25**	**0**	**15**	**37,56**	

Понедельник

Завтрак

Яблоки								70																
Каша манная вязкая с маслом	155			33,3			0					124	5											
Кофейный напиток	150											75								2		7		
Сыр															10									
Хлеб			30																					
														0										
за завтрак:			30	33,3				70				199		0	10	0	0	0	0	2	0	7		

Обед

Салат из моркови	40						38,4																2
Суп картофельный с рисом	200			4		60	16											2					
Котлеты рубленные с мол	60		17							44		14	4										
Соус сметанный	15																						
Рагу овощное	120					38,4	80,6						0					6,4				0,36	
Кисель из чёрной смородины	150							15														15	
Хлеб		50	15																				
за обед:		50	32	4	0	98,4	135	15	0	44		14	4		0	0	0	8,4	0	0	0	17,36	
Полдник, ужин																							
Молоко											0	150											
Булочка октябрёнок	30											34						0,61	30			2,4	
Салат из овощей с морской капустой	40					20	18,4											2					
Плов из птицы	160			35			15										82	6					
Кефир	150											150											
Хлеб			15																				
		0	15	35	0	20	33,4	0	0	0	0	334	0	0	0	0	82	8,61		0	0	2,4	
Итого:			**77**	**72,3**	**0**	**118,4**	**168,4**	**85**	**0**	**44**	**0**	**547**	**4**	**0**	**10**	**0**	**82**	**17,01**	**0**	**2**	**0**	**26,76**	
Вторник																							
Завтрак																							
Бананы								70															
Каша ячневая вязкая с маслом	155			33,3								124	,5										
Чай с сахаром	150																		0			7	
Бутерброд с маслом сливочным	20		15										5										
за завтрак:		0	15	33,3	0	0	0	70	0	0	0	124		0	0	0	0	0	0	0	0	7	
Обед																							
Салат овощной с яблоками	40					12	17,6	8,8										2					
Суп картофельный	200					90	16											2					
Фрикадельки мясные в соусе	120		9				17,2			46		12	0					4,2					
Капуста белокач отварная	120						126,5						4,2										
Компот из яблок и слив	150							30														18,0	
Хлеб		30	15																				

за обед:		30	24		0	102	177,3	38,8	0	46	0	12	4,2					8,2				18
Полдник, ужин																							
Ряженка	150											150											
Зефир																			20			14,96	
Макароны запечённые с яйцом	155				52,5							25	0			20		7					
Хлеб			15																				
Сок	150								150													14	
		0	15	0	52,5		0	0	150			175	0	0	0	20	0	7	20	0	0	28,96	
Итого:		**30**	**54**	**0**	**52,5**	**102**	**177,3**	**108,8**	**150**	**46**	**0**	**311**	**4,2**	**0**	**0**	**20**	**0**	**15,2**	**20**	**0**	**0**	**53,96**	
Среда																							
Завтрак																							
Апельсины								70															
Каша пшённая вязкая с морковью с маслом	155			33			27					55	4									3	
Чай с повидлом	150							7,2											0			7,81	
Сыр															10								
Хлеб			30																				
за завтрак:		0	30	33	0	0	27	77,2	0	0	0	55	4	0	10	0	0	0	0	0	0	10,81	
Обед																							
Винегрет овощной	40					10	28											2,4					
Суп -лапша домашняя	200				16		8											4					
Рыба отварная	80						8				102												
Соус белый основной	30						0,9						1,5										
Пюре картофельное	120					103						18	4,2										
Сок натуральный									150													14	
Хлеб		30	15																				
за обед:		30	15	0	16	113	44,9	0	150	0	102	18	5,7		0		0	6,4	0	0	0	14	
Полдник, ужин																							
Йогурт												150											
Булочка домашняя	25															0,48			25			3,6	
Биточки из говядины рубл	60		8							32		10	9		2								
Омлет с овощами и маслом	65						23					16	5			30		3					
Хлеб		30	0																				
Чай с сахаром	150																					7	
		30	8	0	0		23	0	0	32	0	176	14		2	30,5	0	3	0	0	0	10,6	
Итого:		**60**	**53**	**33**	**16**	**113**	**94,9**	**77,2**	**150**	**32**	**102**	**249**	**23,7**	**0**	**12**	**30,5**	**0**	**9,4**	**0**	**0**	**0**	**35,41**	

четверг																							
Завтрак																							
Яблоки								100															
Каша гречневая, овсянная с яблоками	150			32				11				82	4										3
Кофейный напиток с молоком	150											75									2		7
Бутерброд с маслом сливочным	40		30										10										
Хлеб			30																				
за завтрак:		0	60	32	0	0	0	111	0	0	0	157	14	0	0	0	0	0	0	0	2	0	10
Обед																							
Салат из свеклы	40						38												2,4				
Суп молочный с крупой рис	200			12								140	2										1,6
Котлета из говядины рубл	60		8							32		10	9		2								
Соус молочный	22											11	2,5										
Морковь отварная	120						126,5						4,2										
Компот из апельсинов	150							37,5															22,5
Хлеб		30	15																				
за обед:		30	23	12	0	0	164,5	37,5	0	32	0	161	17,7	0	2	0	0	2,4	0	0	0	0	
Полдник,ужин																							
Кефир												150											
Булочка домашняя	25															0,48							3,6
Биточки рыбные запеч	80		14								60	20	4										
Рагу овощное	120					38,4	80,6						0					6,4					0,36
Хлеб		0	15																				
Сок натуральный									150														14
		0	29	0	0	38,4	80,6	0	150	0	60	170	4		0	0,48	0	0	0	0	0	0	17,96
Итого:		**30**	**112**	**44**	**0**	**38,4**	**245,1**	**148,5**	**150**	**32**	**60**	**488**	**35,7**	**0**	**2**	**0,48**	**0**	**2,4**	**0**	**2**	**0**	**27,96**	
Пятница																							
Завтрак																							
Бананы								100															
Каша рисов. вязкая с изюм и маслом	155			29								75	5								19		4
Чай с повидлом	150							7,2												0			7,81
Бутерброд с маслом сливочным	40		30										10										
за завтрак:		0	30	29				107,2				75	15		0	0	0	0	0	0	19	11,81	

Обед																								
Салат из капусты	40						37											2				2		
Борщ с картофелем	200					40	56											4				1,2		
Биточки паровые из гов с молоком	60		11							44		13	2											
Макаронные изделия с маслом	155				52,5								5											
Компот из сухофруктов	150																							
Хлеб		30	15																			38	12	
за обед:		30	26	0	52,5	40	93	0	0	44	0	13	7	0	0	0	0	6	0	0	37,5	15,2		
Полдник, ужин																								
Кефир	25											150												
Булочка дорожная	100		4	6									4	92		4			4	25			3	
Запеканка из творога	15											7,5	1,8										8	
Соус молочный									150														14	
Сок натуральный																								
Итого:		**30**	**60**	**35**	**52,5**	**40**	**93**	**107,2**	**150**	**44**	**0**	**245,5**	**27,8**	**92**	**0**	**4**	**0**	**10**	**0**	**0**	**56,5**	**52,01**		
Итого за 10дней		400	598	336	129	1102	1869	952	1050	462	324	3641	172	288	36	188	187	124	95	8	117	407		

Примечание:при использовании продуктов промышленного производства количество сахара в блюдах может уменьшаться