

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 4»
 С.М. Данчева
Приказ от 02.09.2024 г. № 116-ОД



**ПРИМЕРНОЕ 10 – ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 4»
ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 – 7 ЛЕТ (С 10,5 – ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ)**

1 день	Наименование изделий (раскладка)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы ,мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак	1. Макароны изделия с тёртым сыром ТК № 199, сб. 2011	115/110/15	8,16	12,59	25,31	249,57	156,32	0,7	0,05	0,08	0,1
	<i>Макаронные изделия в/с 33,1</i>										
	<i>Соль 2</i>										
	<i>Сыр 16</i>										
	<i>Масло слив 10</i>										
2. Чай с сахаром № 258, сб. 2011	200	0,12	0,03	6,08	23,84	0,18	0,02	0	0	0	

	3. Картофель отварной с маслом ТК № 131, сб.2011	140	2,74	4,2	19,61	128,84	12,73	1,11	0,05	0,07	1,20
	<i>Картофель 215</i>										
	<i>Соль пищевая 1,0</i>										
	<i>Масло слив 4,0</i>										
	4. Компот из смеси сухофруктов ТК № 268, сб.2011	200	0,7	0,03	26,67	104,51	16,45	0,37	0,01	0,02	0,4
	<i>Смесь сухофруктов 20</i>										
	<i>Сахар-песок 20</i>										
	<i>Кислота лимонная 0,1</i>										
	<i>Вода 200</i>										
	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	17,5	1,96	0,1	0,04	0
6. Хлеб пшеничный	80	3,16	0,4	19,32	95,2	9,2	0,8	0,06	0,02	0	
Итого за прием		34,17	24,25	104,53	772,67	141,56	7,13	0,42	0,36	21,28	
Полдник	1. Чай с молоком с сахаром ТК № 259, сб. 2011	200	1,4	1,4	11,2	61,0	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
	<i>Сахар-песок 10</i>										
	<i>Чай 0,57</i>										
	<i>Вода 190</i>										
	2. Вафли	30	1,2	9,4	19,0	162,0	2,4	0,18	0,01	0	0
Итого за прием		2,60	10,80	30,20	223,00	55,46	0,25	0,02	0,06	0,26	
	Итого за день		46,55	48,17	187,12	1359,98	361,52	8,70	0,53	0,55	31,64

	<i>Или цеплята потрош. 90,0</i>										
	<i>Или бройлеры п/п 115,0</i>										
	<i>Лук репчатый 3,7</i>										
	3. Картофель тушеный ТК № 134, сб.2011	130	2,7	8,89	20,15	172,39	22,02	1,27	0,13	0,09	10,28
	<i>Картофель 181</i>										
	<i>Морковь 20</i>										
	<i>Лук репч 29</i>										
	<i>Т. паста 4,0</i>										
	<i>Масло слив 12</i>										
	<i>Соль 0,12</i>										
	<i>л/лист 0,01</i>										
	4. Капуста тушеная ТК № 135, сб. 2011	30	0,62	0,96	2,71	21,48	13,82	0,2	0,01	0,01	5,65
	<i>Капуста белокочанная 43</i>										
	<i>Морковь 42,8</i>										
	<i>Лук репчатый 0,8</i>										
	<i>Мука пшенич. в/с 0,14</i>										
	<i>Сахар-песок 0,4</i>										
	<i>Томат-паста 0,8</i>										
	<i>Кислота лим. 0,02</i>										
	<i>Масло слив. 1,0</i>										
	5. Кисель плодово-ягодный ТК № 274, сб. 2011	200	0,14	0,13	29,51	115,95	9,35	0,78	0,01	0,01	2,55
	<i>Кисель плодово-ягодный 24</i>										
	<i>Сахар-песок 10</i>										
	<i>Кислота лимонная 0,2</i>										
	6. Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	95,2	9,2	0,8	0,06	0,02	0
	7. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,9	17,5	1,96	0,1	0,04	0
	Итого за прием		25,56	27,9	102,68	776,54	114,82	7,37	0,38	0,30	20,8
Полдник	1. Бутерброд с маслом и сыром ТК № 2, сб. 2011	50/25/5	9,7	9,9	30,8	254	173,3	1,3	0,08	0,09	0,05
	<i>Хлеб пшенич. 50</i>										
	<i>Сыр 25</i>										
	<i>Масло слив. 5</i>										
	2. Чай с сахаром ТК № 258, сб.2011	200	0,12	0,03	6,08	23,84	0,18	0,02	0	0	0
	<i>Чай 0,57</i>										
<i>Вода 190</i>											
	<i>Сахар-песок 10</i>										
	Итого за прием		9,82	9,93	36,88	277,84	173,48	1,32	0,08	0,09	0,05
	Итого за день		66,35	61,13	215,21	1684,87	686,01	10,36	0,61	0,98	25,70

3 день	Наименование изделий (раскладка)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы ,мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями ТК № 74, сб.2011	200	4,4	5,2	19,9	148	135,61	0,4	0,06	0,16	0,65
	<i>Вермишель 16</i>										
	<i>Молоко 166</i>										
	<i>Масло слив 2,0</i>										
	<i>Сахар-песок 1,0</i>										
	<i>Соль пищев 1,2</i>										
	2. Какао с молоком ТК № 264, сб. 2011	200	3,64	2,73	13,22	89,42	110,35	0,88	0,03	0,13	0,52
	<i>Какао- порошок /2,0</i>										
	<i>Молоко 100</i>										
	<i>Вода 115</i>										
3. Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,2	9,2	0,8	0,06	0,02	0	
4. Повидло	8	0,03	0	3,46	20,26	0,7	0,10	0,0008	0,0016	0,04	
Итого за прием		11,23	8,33	55,9	352,88	255,86	2,18	0,15	0,31	1,21	
Второй завтрак	1. Фрукты	100	1,5	0,5	21,0	90,9	8,0	0,6	0,04	0,05	10,0
	Итого за прием		1,5	0,5	21,0	90,9	8,0	0,6	0,04	0,05	10,0
Обед	1. Рассольник домашний ТК № 53, сб. 2011	200/10	2,1	5,3	13,6	112,00	23,72	0,91	0,08	0,06	10,5
	<i>Картофель 80</i>										
	<i>Капуста белок 20</i>										
	<i>Огурцы соленые 21,3</i>										
	<i>Морковь 10</i>										
	<i>Лук репчатый 9,5</i>										
	<i>Масло раст 4</i>										
	<i>Соль 1,5</i>										
	<i>Бульон 144</i>										
	2. Голубцы ленивые ТК № 116, сб. 2011	200/30	18,0	14,4	15,2	262,0	65,42	1,84	0,07	0,19	22,75
	<i>Говядина 1 кат 100</i>										
	<i>Капуста 165</i>										
	<i>Крупа рис. 10</i>										
	<i>Лук репч. 21</i>										
	<i>Томат. Паста 24</i>										
	<i>Яйцо ¼ шт.</i>										
	<i>Соус:</i>										
<i>Бульон 27</i>											
<i>Масло слив. 1,4</i>											
<i>Мука пшени 1,4</i>											

	<i>Морковь 2,5</i>										
	3. Компот из свежих плодов (яблоки) ТК № 269, сб. 2011	200	0,2	0,1	17,2	68	6,03	0,8	0,01	0,01	1,6
	<i>Яблоки 45</i>										
	<i>Вода 172</i>										
	<i>Кмслота лим. 0,2</i>										
	4. Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,36	69,51	14,0	1,56	0,07	0,03	0
	5. Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,2	9,2	0,8	0,06	0,02	0
	Итого за прием		26,06	20,68	78,68	606,71	118,37	5,91	0,29	0,31	34,85
Полдник	1. Ватрушка с творогом ТК № 242, сб.2011	50	5,8	3,6	19,4	136,0	29,88	0,45	0,04	0,06	0,03
	<i>Мука пшенич. 25</i>										
	<i>Сахар 1,3</i>										
	<i>Масло слив. 1</i>										
	<i>Яйца 1,3</i>										
	<i>Дрожжи сухие 0,2/</i>										
	<i>Вода 10</i>										
	<i>Соль повар. 0,4</i>										
	Тесто дрожжевое 39										
	<i>Творог 16/</i>										
	<i>Мука пшенич. 0</i>										
	<i>Масло слив. 0,8</i>										
	<i>Яйца 1,6 гр</i>										
	<i>Сахар 1,8</i>										
	<i>Ванилин 0,002</i>										
	<i>Фарш творожный 20</i>										
	<i>Мука на подпыл 1</i>										
	<i>Меланж на смазку 1</i>										
	<i>Масло раст. на смазку 0,2</i>										
	2.Кисель плодово-ягодный ТК № 274, сб. 2011	200	0,14	0,13	29,51	115,95	9,35	0,78	0,01	0,01	2,55
	<i>Кисель плодово-ягодный 24</i>										
	<i>Сахар-песок 10</i>										
	<i>Кислота лимонная 0,2</i>										
	Итого за прием		5,94	3,73	48,91	251,95	39,29	1,23	0,05	0,07	2,58
	Итого за день		44,73	33,24	204,49	1302,44	421,52	9,92	0,53	0,74	48,64

4 день	Наименование изделий (раскладка)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы ,мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак	1. Каша кукурузная вязкая ТК № 168, сб. 2011	200/5	6,21	5,28	27,90	184,0	9,85	1,33	0,06	0,03	-
	<i>Крупа кукур. 57</i>										
	<i>Молоко 130</i>										
	<i>Вода 70</i>										
	<i>Сахар 5</i>										
	<i>Масло слив. 5</i>										
	2. Кофейный напиток на молоке ТК № 262, сб. 2011	200	3,02	3,5	16,1	104,78	120,3	0,13	0,04	0,15	1,3
	<i>Кофейный напиток 2,0</i>										
	<i>Молоко 100</i>										
	<i>Вода 110</i>										
<i>Сахар-песок 10</i>											
3. Хлеб пшеничный с маслом	30/5	4,0	4,6	24,2	156,0	12,10	1,01	0,08	0,04	0	
Итого за прием		13,23	13,38	68,2	444,78	142,25	2,47	0,18	0,22	1,3	
Второй завтрак	1. Сок фруктовый	120	0,42	0,26	22,25	70,8	26,4	0,52	0,02	0,01	1,2
	Итого за прием		0,42	0,26	22,25	70,8	26,4	0,52	0,02	0,01	1,2
Обед	0. Салат из свеклы с яблоками ТК № 26, сб. 2011	60	0,5	3,0	5,0	49,0	12,5	0,72	0,01	0,01	1,94
	<i>Свекла 31,6</i>										
	<i>Яблоки</i>										
	<i>Заправка:</i>										
	<i>Масло раст. 3</i>										
	<i>Кислота лим. 0,3</i>										
	<i>Вода 8,0</i>										
	<i>Сахар 0,6</i>										
	<i>Соль 0,2</i>										
	1. Уха с крупой ТК № 67, сб.2011	250/30	3,84	2,47	12,29	87,42	9,29	0,52	0,05	0,03	0,97
	<i>Хек потр с гол. 43</i>										
<i>Картофель 63</i>											
<i>Крупа перловая 8</i>											
<i>Лук репчат. 24</i>											
<i>Масло слив 2,5</i>											
<i>Соль пищев 2</i>											

	<i>Лавровый лист 0,01</i>										
	<i>Бульон213</i>										
	2. Тефтели рыбные с соусом томатным ТК № 81, сб. 2011	70/25	10,01	8,49	8,36	150,19	17,6	0,41	0,07	0,06	1,56
	<i>Хек неразд 104</i>										
	<i>Мука пшен. 6</i>										
	<i>Лук репч 13</i>										
	<i>Молоко или вода 15</i>										
	<i>Рис 11</i>										
	<i>Соль 1/1</i>										
	<i>Масса п/ф 89</i>										
	<i>Масло раст 6</i>										
	<i>Бульон23</i>										
	<i>Масло слив1,2</i>										
	<i>Мука пшен 1,2</i>										
	<i>Морковь 1,6</i>										
	<i>Лук репч1,3</i>										
	<i>Соус томат. 30</i>										
	3. Макароны отварные ТК № 197, сб. 2011	150	5,51	4,57	32,86	197,61	9,52	0,77	0,06	0,02	0
	<i>Макаронные изделия в/с 53</i>										
	<i>Масло сливоч. 5</i>										
	<i>Соль щц. 1,5</i>										
	4. Компот из смеси сухофруктов ТК № 268, сб. 2011	200	0,92	0,05	20,56	82,35	25,13	0,52	0,01	0,03	0,13
	<i>Смесь сухофруктов 20</i>										
	<i>Сахар-песок 20</i>										
	<i>Кислота лимонная 0,2</i>										
	5. Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,2	9,2	0,8	0,06	0,02	0
	6. Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,36	69,51	14,0	1,56	0,07	0,03	0
	Итого за прием		26,54	19,46	111,75	731,28	97,24	5,30	0,33	0,20	4,6
Полдник	1. Напиток кисломолоч.	200	5,5	5,6	16,4	140,0	211,46	0,2	0,04	0,27	0,56
	2. Пряники заварные	30	1,8	1,44	22,56	110,4	3,36	0,24	0,02	0,005	0,006
	Итого за прием		7,3	7,04	38,96	250,4	214,82	0,44	0,06	0,275	0,566
	Итого за день		47,49	40,14	241,16	1497,26	480,71	8,73	0,59	0,98	7,67

	<i>Сметана 5,0</i>										
	2. Котлеты ТК № 92 сб. 2011	60/5	9,38	12,25	9,32	185,65	26,16	1,09	0,05	0,09	0,06
	<i>Говядина(котлетное мясо) 60</i>										
	<i>Сухари панир. 6,0</i>										
	<i>Хлеб пшен.11,0</i>										
	<i>Молоко или вода 14</i>										
	<i>Соль пшц 1</i>										
	<i>Масло раст. 4,0</i>										
	<i>Масло слив 5,0</i>										
	3. Каша гречневая рассыпчатая ТК № 160, сб.2011	120/4	5,37	3,95	23,35	176,79	43,93	3,30	0,16	0,10	0
	<i>Крупа гречневая 59,8</i>										
	<i>Сол2,3</i>										
	<i>Вода 89</i>										
	<i>Масло сливочн 4,0</i>										
	4.Напиток лимонный ТК № 270, сб. 2011	200	0,13	0,01	18,57	73,0	3,43	0,13	0	0	2,4
	<i>Лимон (сок) 17</i>										
	<i>Вода 214</i>										
	<i>Сахар-песок 20</i>										
	5.Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,13	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	6. Хлеб пшеничный	40	1,19	0,15	7,25	35,7	3,45	0,3	0,02	0,01	0
	Итого за прием		19,99	23,56	77,29	626,92	126,44	6,90	0,33	0,28	14,46
Полдник	1.Сухарик	50	3,20	8,40	34,25	218,55	11,50	0,40	0,05	0,04	0
	2. Молоко ТК № 256, сб. 2011	200	5,5	5,6	16,4	140	211,46	0,20	0,04	0,27	0,56
	Итого за прием		8,70	14,00	50,65	358,55	222,96	0,6	0,09	0,31	0,56
	Итого за день		44,54	54,94	223,29	1582,61	618,22	10,38	0,74	0,99	26,35

б день	Наименование изделий (раскладка)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак	1. Каша гречневая рассыпчатая ТК № 160, сб. 2011	130/4	5,37	3,95	123,35	176,79	43,93	3,3	0,16	0,10	0
	<i>Крупа гречневая 59,8</i>										
	<i>Соль 2,3</i>										
	<i>Маслосливочное 4</i>										
	<i>Вода 89</i>										
	2. Яйцо отварное	40	5,0	4,6	0,28	62,8			0,14	0,69	
	3. Чай с лимоном и сахаром ТК № 260, сб. 2011	200	0,2	0,03	9,3	37,0	2,73	0,06	0	0	1,12
	<i>Чай 0,57</i>										
	<i>Вода 183</i>										
	<i>Сахар-песок 10</i>										
<i>Лимон 7</i>											
Итого за прием		10,57	8,58	132,93	276,59	46,66	3,36	0,3	0,79	1,12	
Второй завтрак	1. Сок фруктовый	150	0,42	0,26	22,25	88,62	26,4	0,52	0,02	0,01	1,2
	Итого за прием		0,42	0,26	22,25	88,62	26,4	0,52	0,02	0,01	1,2
Обед	0. Салат "Здоровье" ТК № 29 сб. № 2011	70/13	1,4	2,7	6,3	55	31,37	0,39	0,02	0,03	25,58
	<i>Морковь до 1.01 25</i>										
	<i>Или морковь с 1.01 27</i>										
	<i>Морковь отварная 20</i>										
	<i>Свекла до 1.01 26</i>										
	<i>Или свекла с 1.01 27</i>										
	<i>Свекла отварная 23</i>										
	<i>Горошек зеленый консервированный 18</i>										
	<i>Заправка:</i>										
	<i>Масло растительное 3.5</i>										
	<i>Кислота лимонная 0.2</i>										
	<i>Вода кипяченая 8</i>										
	<i>Сахар-песок 0.6</i>										
	<i>Соль 0.2</i>										
	1. Суп крестьянский ТК № 11, сб. 2012										
<i>Капуста бел. 30</i>											
<i>Картофель 25</i>											
<i>Морковь 10</i>											
<i>Лук репч 11</i>											

	<i>Масло раст 4</i>										
	<i>Крупа пшениая 10</i>										
	<i>Вода или бульон 160</i>										
	<i>Сметана прок. 5</i>										
	<i>Соль пищев 2</i>										
	2. Тефтели из говядины (2 вариант)ТК № 100, сб.2011	70/30	10,5	17,2	15,6	259	29,18	1,02	0,05	0,09	2,74
	<i>Говядина 52/60</i>										
	<i>Молоко 12/14</i>										
	<i>Хлеб пшеничн 8/9</i>										
	<i>Лук репч 25/29</i>										
	<i>Масло раст 3/3,5</i>										
	<i>Мука пшеничн 4/5,6</i>										
	<i>Масса п/ф 71/83</i>										
	<i>Масло раст 3/3,5</i>										
	<i>Соус:</i>										
	<i>Бульон 18/27</i>										
	<i>Масло слив 1/1,5</i>										
	<i>Мука пшеен 1/1,5</i>										
	<i>Морковь 1,3/2,0</i>										
	<i>Лук репч 0,5/0,7</i>										
	<i>Томат паста 3,0/4,5</i>										
	<i>Масло слив. 0,3/0,5</i>										
	<i>Сахар-песок 0,2/0,3</i>										
	<i>Соль пищев 1</i>										
	<i>Соус томатный 20/30</i>										
	3. Картофельное пюре ТК № 133, сб. 2011	150	3,1	4,6	20,1	137	35,62	1,04	0,12	0,1	10,4
	<i>Картофель 213</i>										
	<i>Масло слив 5</i>										
	<i>Молоко кипяч. 24</i>										
	<i>Соль 0,8</i>										
	4. Компот из смеси сухофруктов ТК № 268,сб. 2011	200	0,98	0,05	22,59	82,35	28,56	0,6	0,01	0,03	0
	<i>Курага 20,4</i>										
	<i>Сахар-песок 20</i>										
	<i>Вода 200</i>										
	5. Хлеб ржаной	50	1,9	0,36	10,02	52,13	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	6. Хлеб пшеничный	40	1,19	0,15	7,25	35,7	3,45	0,3	0,02	0,01	0
	Итого за прием		21,04	30,11	92,17	715,97	158,72	4,94	0,30	0,30	43,89
Полдник	1.Пряники заварные	30	1,8	1,44	22,56	110,4	3,36	0,24	0,02	0,005	0,006
	2. Кисель плодово-	200	0,14	0,13	29,51	115,95	9,35	0,78	0,01	0,01	2,55

	ягодный ТК № 274, сб.2011										
	<i>Кисель плодово-ягодный 24</i>										
	<i>Сахар-песок 10</i>										
	<i>Кислота лимонная 0,2</i>										
	Итого за приём		1,94	1,57	52,07	226,35	12,71	1,02	0,03	0,02	2,56
	Итого за день		33,97	40,52	299,42	1307,53	244,49	9,84	0,65	1,12	48,77

7 день	Наименование изделий (раскладка)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы ,мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак	1. Каша манная молочная жидкая ТК №177, сб. 2011	200/5	6,15	6,72	24,72	184	159,88	0,37	0,07	0,19	0,69
	<i>Крупа манная 28,5</i>										
	<i>Молоко 84</i>										
	<i>Вода 75</i>										
	<i>Сахар-песок 5</i>										
	<i>Масло сливочное 4</i>										
	2. Кофейный напиток на молоке ТК № 262, сб. 2011	200	3,0	3,5	16,1	105	120,30	0,13	0,04	0,15	1,3
<i>Кофейный напиток 2</i>											
<i>Молоко 100</i>											
<i>Вода 110</i>											
<i>Сахар-песок 10</i>											
Итого за прием		9,15	10,22	40,82	289,0	280,18	0,5	0,11	0,34	1,99	
Второй завтрак	1. Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	90,9	8,0	0,6	0,04	0,05	10,0
	Итого за прием										
Обед	0. Салат луковый ТК № 43 сб. 2011	30	0,4	2,7	2,1	34,0	15,90	0,40	0,02	0,01	2,28
	<i>Лук репч. 28</i>										
	<i>Масло раст. 3</i>										
	1. Борщ с капустой и картофелем ТК № 52, сб.2011	200/10	1,41	4,84	9,99	87,84	25,99	0,85	0,04	0,04	6,35
	<i>Свекла 43</i>										
	<i>Капуста белок 20</i>										
	<i>Картофель 21</i>										
<i>Морковь 10</i>											
<i>Лук репч 11</i>											
<i>Томат-паста 2,4</i>											

	<i>Масло раст 4</i>										
	<i>Сахар-песок 2,4</i>										
	<i>Соль пиц 2</i>										
	<i>Вода или бульон 160</i>										
	<i>Сметана прокипяченная 10</i>										
	2. Плов из курицы ТК № 128, сб. 2011	150 (110/40)	19,83	26,06	26,0	420,21	21,42	1,86	0,06	0,12	0,59
	<i>Куры потрашенные 118</i>										
	<i>Масло растит 2,5</i>										
	<i>Крупа рисовая 38,5</i>										
	<i>Масло раст 9</i>										
	<i>Томат-паста 2</i>										
	<i>Соль пищевая 2</i>										
	<i>Лук репчатый 10,5</i>										
	<i>Морковь 11</i>										
	3. Сок фруктовый	200	0,45	0,3	24,45	97,41	30	0,6	0,03	0,02	3
	4. Хлеб ржаной	50	1,9	0,36	10,02	52,13	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	5. Хлеб пшеничный	40	1,19	0,15	7,25	35,7	3,45	0,3	0,02	0,01	0
	Итого за прием		25,18	34,41	79,81	727,29	107,26	4,51	0,22	0,22	12,22
Полдник	1. Булочка «Веснушка» ТК № 249, сб.2011	60	6,5	4,5	45,1	249,0	13,35	0,74	0,08	0,04	0
	2. Чай с молоком с сахаром ТК № 259, сб. 2011	200	1,4	1,4	11,2	61,0	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
	<i>Сахар-песок 10</i>										
	<i>Чай 0,57</i>										
	<i>Вода 190</i>										
	Итого за прием		7,9	5,9	56,3	310,0	66,41	0,81	0,09	0,1	0,26
	Итого за день		43.73	51,03	197,93	1417,19	461,85	6,42	0,46	0,71	24,47

8 день	Наименование изделий (раскладка)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы ,мг		Витамины, мг												
							Ca	Fe	B1	B2	C										
Завтрак	1. Каша рисовая молочная жидкая ТК № 180, сб. 2011	200/5	5,1	7,9	31,5	218	125,40	0,43	0,06	0,16	0,55										
	<i>Крупа рисовая 40</i>																				
	<i>Молоко 105</i>																				
	<i>Вода 71</i>																				
	<i>Сахар-песок 5</i>																				
	<i>Масло слив/5</i>																				
	2. Какао с молоком ТК № 264, сб. 2011	200	3,64	2,73	13,22	89,42	110,35	0,88	0,03	0,13	0,52										
	<i>Какао- порошок /2,0</i>																				
	<i>Молоко 100</i>																				
	<i>Вода 115</i>																				
Итого за прием		8,74	10,63	44,72	307,42	235,75	1,31	0,09	0,29	1,07											
Второй завтрак	1. Сок фруктовый	150	0,42	0,26	22,25	88,62	26,4	0,52	0,02	0,01	1,2										
	Итого за прием		0,42	0,26	22,25	88,62	26,4	0,52	0,02	0,01	1,2										
Обед	1. Суп картофельный с клецками ТК № 58, сб. 2011	200	2,1	3,0	14,4	94,0	12,95	0,77	0,08	0,05	6,60										
	<i>Картофель 75</i>																				
	<i>Лук 10</i>																				
	<i>Морковь 10</i>																				
	<i>Масло раст. или слив 2,5</i>																				
	<i>Клецки 10:</i>																				
	<i>Мука пшён. 3,5</i>																				
	<i>Масло слив. 0,3</i>																				
	<i>Яйца 0,9</i>																				
	<i>Вода 5</i>																				
	<i>Соль 0,1</i>																				
	2. Жаркое по - домашнему ТК № 91, сб. 2011											250	17,56	19,81	27,06	385,22	29,29	3,68	0,2	0,19	12,5
	<i>Говядина 1 кат. 107</i>																				
	<i>Картофель 214</i>																				

	<i>Масло растит. 8,0</i>										
	<i>Лук репч 24</i>										
	<i>Томат паста 2,</i>										
	<i>Соль пищевая 2</i>										
	3. Напиток апельсиновый ТК № 270, сб. 2011	200	0,08	0,02	18,88	72,22	3,43	0,08	0	0	2,33
	<i>Апельсин 22</i>										
	<i>Вода 210</i>										
	<i>Сахар 20</i>										
	4. Хлеб пшенич.	20	1,58	0,2	9,66	47,6	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	5. Хлеб ржаной	50	1,9	0,36	10,02	52,13	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	Итого за прием		23,22	23,39	80,02	651,17	60,77	6,10	0,36	0,29	21,43
Полдник	1. Запеканка из творога ТК № 213, сб. 2011	150/20	22,2	14,8	33,0	349,0	242,96	0,78	0,08	0,34	0,33
	<i>Творог 97</i>										
	<i>Мука пшенич. 10</i>										
	<i>Сахар-песок 10,0</i>										
	<i>Яйца 4</i>										
	<i>Молоко 30</i>										
	<i>Сметана 6,0</i>										
	<i>Масло слив.5,0</i>										
	<i>Масса готов. Запек. 150</i>										
	2. Чай с сахаром ТК № 258, сб. 2011	200	0,12	0,03	6,08	23,84	0,18	0,02	0	0	0
<i>Чай 0,57</i>											
<i>Вода 190</i>											
<i>Сахар-песок 10</i>											
	Итого за прием		22,32	14,83	39,08	372,84	243,14	0,80	0,08	0,34	0,33
	Итого за день		54,70	49,11	186,07	1420,05	566,06	8,73	0,55	0,93	24,03

9 день	Наименование изделий (раскладка)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы ,мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак	1. Каша молочная «Дружба» ТК № 183, сб. 2011	180/5	6,47	7,62	33,45	228,5	132,5	0,8	0,12	0,17	0,57
	<i>Крупа рисовая</i> 14										
	<i>Крупа пшено</i> 18										
	<i>Молоко</i> 110										
	<i>Вода</i> 47										
	<i>Сахар-песок</i> 4,5										
	<i>Масло слив</i> 5										
	2. Кофейный напиток на молоке ТК № 262, сб. 2011	200	3,02	3,2	16,1	102,08	120,3	0,13	0,04	0,15	1,3
	<i>Кофейный нап.</i> 2										
	<i>Молоко</i> 100										
<i>Вода</i> 110											
<i>Сахар-песок</i> 10											
3. Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,2	9,2	0,8	0,06	0,02	0	
4. Повидло яблочное	8	0,03	0	3,46	20,26	0,7	0,10	0,0008	0,0016	0,04	
Итого за прием		12,68	11,22	72,33	452,04	262,7	1,83	0,22	0,34	2,21	
Второй завтрак	1. Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	90,9	8,0	0,6	0,04	0,05	10,0
	Итого за прием		1,5	0,5	21,00	90,9	8,00	0,60	0,04	0,05	10,00
Обед	0. Свекла отварная ТК № 16, сб. 2011	60	0,8	0,1	4,3	21,0	20,31	0,77	0,01	0,02	1,22
	1. Суп гороховый с гренками ТК № 59, сб. 2011	180/13	5,45	3,15	21,33	136,8	22,35	1,56	0,14	0,05	3,31
	<i>Картофель</i> 60										
	<i>Лук репч.</i> 9										
<i>Морковь</i> 12											

	<i>Масло раст.3,6</i>										
	<i>Горох4,4</i>										
	<i>Бульон 130</i>										
	<i>Хлеб пшенич.1 с.25,6</i>										
	<i>Масса гренок 13,5</i>										
	2. Рыба аппетитная ТК № 83, сб. 2011	240	13,39	11,82	8,81	194,22	93,83	1,27	0,09	0,11	16
	<i>Минтай неразд. 196</i>										
	<i>Мука 5</i>										
	<i>Масло раст. 5</i>										
	<i>Масса гот. рыбы 80</i>										
	<i>Капуста белокач.132</i>										
	<i>Масло слив. 6</i>										
	<i>Масса тушен. капусты 80</i>										
	<i>Лук репч. 57</i>										
	<i>Масло раст.10</i>										
	<i>Масса пассер. лука 24</i>										
	<i>Соус:</i>										
	<i>Мука 6</i>										
	<i>Вода 60</i>										
	<i>сметана 20</i>										
	<i>Соус сметанный 80</i>										
	<i>Сыр 4</i>										
	<i>Яйца 4</i>										
	3. Кисель плодово-ягодный ТК № 274, сб. 2011	200	0,14	0,13	29,51	115,95	9,35	0,78	0,01	0,01	2,55
	<i>Кисель плодово-ягодный 24</i>										
	<i>Сахар-песок 10</i>										
	<i>Кислота лимонная 0,2</i>										
	4. Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0,03	0
	5. Хлеб пшенич.	40	1,58	0,2	9,66	47,6	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Итого за прием		24,00	15,70	86,97	585,08	164,44	6,34	0,35	0,23	23,08
Полдник	1. Кефир ТК № 253 сб. 2011	200	5,1	0,1	7,3	51,0	221,76	0,17	0,06	0,27	0,56
	2. Печенье	50	3,2	8,4	34,25	218,55	11,5	0,4	0,05	0,04	0
	Итого за прием		8,3	8,5	41,55	269,55	233,26	0,57	0,11	0,31	0,56
	Итого за день		46,48	35,92	221,85	1397,57	668,40	9,34	0,72	0,93	35,85

10 день	Наименование изделий (раскладка)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы ,мг		Витамины, мг		
							Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак	1. Каша из смеси круп ТК № 184, сб. 2011	200/5	8,1	9,4	28,9	234	133,6	2.2	0,2	0,19	0,51
	<i>Крупа гречневая 18,2</i>										
	<i>Крупа овсяная 21,2</i>										
	<i>Пишено 4</i>										
	<i>Молоко 99</i>										
	<i>Масло слив 5</i>										
	<i>Вода 67</i>										
	<i>Каша жидкая 200</i>										
	2. Какао с молоком ТК № 264, сб. 2011	200	3,64	2,73	13,22	89,42	110,35	0,88	0,03	0,13	0,52
	<i>Какао- порошок /2,0</i>										
<i>Молоко 100</i>											
<i>Вода 115</i>											
3. Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,2	9,2	0,8	0,06	0,02	0	
4. Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0,6	0,01	0	0,01	0	
Итого за прием		14,93	16,66	61,48	456,0	253,75	3,89	0,29	0,35	1,03	
Второй завтрак	1. Сок фруктовый	200	0,45	0,3	24,45	97,41	30,0	0,6	0,03	0,02	3,0
	Итого за прием		0,45	0,3	24,45	97,41	30,0	0,6	0,03	0,02	3,0
Обед	1. Суп картофельный с макарон. изделиями ТК № 55, сб. 2011	200	6,11	3,48	23,66	152	24,83	1,76	0,16	0,06	3,68
	<i>Картофель 57</i>										
	<i>Лук репчатый 10</i>										
	<i>Морковь 14</i>										
	<i>Масло раст ¼</i>										
	<i>Макар изделб</i>										
<i>Соль пищевая 1/1,5</i>											

	2. Запеканка картофельная с мясом ТК № 110, сб. 2011	220/50	17,1	16,0	38,1	369,0	33,0	2,76	0,24	0,23	18,74
	<i>Котлетное мясо 71</i>										
	<i>Масло раст. 3,6</i>										
	<i>Масса гот. Мяса 45</i>										
	<i>Картофель 210</i>										
	<i>Масса вареного прот. карт. 199</i>										
	<i>Лук 16</i>										
	<i>Масло слив. 2,7</i>										
	<i>Пассер. Лук 8</i>										
	<i>Сухари пан. 4,4</i>										
	<i>Масло слив. 3,0</i>										
	<i>Масса полуфаб. 259</i>										
	<i>Масса запеч. Блюда 220</i>										
	<i>Соус томат 50</i>										
	<i>Или масло слив. 6</i>										
	<i>Выход блюда с соусом 220/50</i>										
	<i>Выход блюда с маслом 220/6</i>										
	3. Компот из смеси сухофруктов ТК № 57, сб. 2011	200	0,9	0,05	20, 6	83	25,13	0,52	0,01	0,03	0,13
	<i>Смесь сухофруктов 20</i>										
	<i>Сахар-песок 20</i>										
	<i>Кислота лимонная 0,1</i>										
	<i>Вода 200</i>										
	4. Хлеб ржаной	50	1,9	0,36	10,02	86,13	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	5. Хлеб пшенич.	40	1,58	0,2	9,66	47,6	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Итого за прием		27,59	20,09	101,94	737,73	98,06	6,61	0,49	0,35	22,55
Полдник	1. Сушки	50	3,2	8,4	34,25	218,55	11,5	0,4	0,05	0,04	0
	2. Чай с лимоном и сахаром ТК № 260, сб. 2011	200	0,2	0,03	9,3	37,0	2,73	0,06	0	0	1,12
	<i>Чай 0,57</i>										
	<i>Вода 183</i>										
	<i>Сахар-песок 10</i>										
	<i>Лимон 7</i>										
	Итого за прием		3,4	8,43	43,55	255,55	14,23	0,46	0,05	0,04	1,12
	Итого за день		46,37	45,48	231,42	1546,69	396,04	11,56	0,86	0,76	27,7

