



Утверждаю
Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 4»

С.М. Данчева

Приказ № 28 – Од от 28.02.2025 г.

**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	

	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		33,17	24,25	100,33	751,67	120,58	7,06	0,42	0,34	9,89
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		45,55	48,17	182,92	1338,98	340,54	8,63	0,53	0,53	20,25

	<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 рисом и крупой, ТК № 72, сб.2011	250	8,17	10,05	24,0	217,0	279,13	0,37	0,08	0,32	1,4
	<i>Рис 15</i>										
	<i>Молоко 263</i>										
	<i>Масло слив.2,5</i>										
	<i>Сахар 3</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		15,0	13,18	60,0	421,88	399,38	2,15	0,17	0,47	1,96	
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	0. Салат из свежих огурцов ТК №12 сб 2011	70	0,5	2,7	1,8	33	12,29	0,32	0,01	0,02	2,30
	<i>Огурцы свеж.61</i>										
	<i>Лук репч 11</i>										
	<i>Масло раст 3,0</i>										
	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>											

	Яйцо ¼ шт.										
	Соус:										
	Бульон 27										
	Масло слив. 1,4										
	Мука пшени 1,4										
	Морковь 2,5										
	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
	Яблоки 45										
	Вода 172										
	Кмслота лим. 0,2										
	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		26,56	23,38	80,48	639,71	130,66	6,23	0,30	0,33	37,15	
Полдник	1. Печенье	50	3,2	8,4	34,25	218,55	11,5	0,4	0,05	0,04	0
	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
	Кисель плодово-ягодный 24										
	Сахар-песок 10										
	Кислота лимонная 0,2										
Итого за прием		3,34	8,53	63,76	334,5	20,85	1,18	0,06	0,05	2,55	
Итого за день		46,4	35,59	225,24	1486,99	558,89	10,16	0,57	0,9	51,66	

4 день	Наименование изделий	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы ,мг	Витамины, мг
--------	----------------------	----------	----------	---------	-------------	----------	--------------------------	--------------

	(раскладка)						Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак	1. Каша рисовая молочная жидкая ТК № 180, сб. 2011	200	5,1	7,9	31,5	218,0	125,40	0,43	0,06	0,16	0,55
	<i>Крупа рис. 40</i>										
	<i>Молоко 105/71</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		12,12	16,0	71,8	478,78	257,8	1,57	0,18	0,35	1,85	
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 свежих помидоров ТК №11 сб 2011	60	0,5	2,7	2,7	54	8,58	0,38	0,02	0,01	4,14
	<i>Помидор свеж. 37</i>										
	<i>Лук репч11</i>										
	<i>Масло раст0,3</i>										
	<i>Кисл.. лим.00.2</i>										
	<i>Вода кипячёная 6</i>										
	<i>Сахар-песок 00,5</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 №	70/25	10,01	8,49	8,36	150,19	17,6	0,41	0,07	0,06	1,56	

	81, сб. 2011										
	<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 пиш. 1,5</i>										
	4. Напиток апельсиновый ТК № 270, сб. 2011	200	0,1	0,01	18,9	73,0	3,43	0,08	0,00	0,00	2,33
	<i>Апельсин 23</i>										
	<i>Вода 210</i>										
	<i>Сахар 20</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		25,72	19,12	107,79	726,93	71,62	4,52	0,33	0,17	9,0
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	0,28	0,57
	Итого за день		45,56	42,42	240,8	1526,91	570,64	7,05	0,59	0,81	12,62

5 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 пшеничная молочная ТК № 181, сб. 2011	200/5	7,4	8,8	35,1	250,0	128,82	1,17	0,16	0,16	0,53
	<i>Пшено 40</i>										
	<i>Молоко 101</i>										
	<i>Вода 67</i>										
	<i>Сахар 5</i>										
	<i>Масло 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 пшеничн. с маслом	30/5	4,0	4,6	24,2	156,0	12,10	1,01	0,08	0,04	0	
Итого за прием		14,42	16,9	75,4	510,78	261,22	2,31	0,28	0,35	1,83	
Второй завтрак	1. Фрукты свежие	95	1,43	0,48	19,95	86,36	7,6	0,57	0,04	0,05	9,5
	Итого за прием		1,43	0,48	19,95	86,36	7,6	0,57	0,04	0,05	9,5
Обед	1. Суп картофельный с макарон. изделиями ТК № 55, сб. 2011	250	2,7	2,6	18,9	111,0	13,69	0,86	0,08	0,05	6,60
	<i>Картофель 57</i>										
	<i>Лук репчатый 10</i>										
	<i>Морковь 14</i>										
	<i>Масло раст ¾</i>										
	<i>Макар изделб</i>										
	<i>Соль пищевая 1/1,5</i>										
	2. Запеканка картофельная с мясом ТК № 109, сб. 2011	220	22,3	21,3	28,6	397,0	19,94	1,57	0,07	0,14	2,72
	<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 № 268, сб. 2011	200	0,13	0,01	18,57	73,0	3,43	0,13	0	0	2,4
	<i>Смесь сухофруктов 20</i>										
	<i>Сахар-песок 20</i>										
	<i>Кислота лимонная 0,1</i>										
	<i>Вода 200</i>										
	4. Хлеб ржаной	30	1,98	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		28,3	24,42	83,34	668,83	51,01	4,03	0,22	0,22	11,72
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		52,85	55,8	229,34	1624,52	542,79	7,51	0,63	0,93	23,61

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. 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 крестьянский ТК № 11, сб. 2012	180/5	1,97	5,05	10,31	95,29	20,04	0,42	0,03	0,016	5,17
	<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 пшеница 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>											

	Масса п/ф 71/83										
	Масло раст 3/3,5										
	Соус:										
	Бульон 18/27										
	Масло слив 1/1,5										
	Мука пшени 1/1,5										
	Морковь 1,3/2,0										
	Лук репч 0,5/0,7										
	Томат паста 3,0/4,5										
	Масло слив. 0,3/0,5										
	Сахар-песок 0,2/0,3										
	Соль пищев 1										
	Соус томатный 20/30										
	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
	Картофель 213										
	Масло слив 5										
	Молоко кипяч. 24										
	Соль 0,8										
	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
	Курага 20,4										
	Сахар-песок 20										
	Вода 200										
	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		20,44	27,51	90,17	682,47	147,66	5,32	0,29	0,286	19,53
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-ягодный ТК № 274, сб. 2011	200	0,14	0,13	29,51	115,95	9,35	0,78	0,01	0,01	2,55
	Кисель плодово-ягодный 24										
	Сахар-песок 10										
	Кислота лимонная 0,2										
	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. Суп молочный с макаронными	200	4,4	5,2	19,9	148	135,61	0,4	0,06	0,16	0,65

	<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	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		26,97	32,57	83,92	732,45	90,61	5,02	0,25	0,24	12,49
Полдник	1. Булочка потребительская	90	6,53	1,52	36,36	188,0	40,87	0,65	0,08	0,06	0,15
	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		7,93	2,92	47,56	249,0	93,93	0,72	0,09	0,12	0,41
	Итого за день		43,8	44,69	188,48	1325,35	448,45	6,87	0,48	0,72	24,85

8 день	Наименование изделий (раскладка)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы ,мг	Витамины, мг
---------------	---	-----------------	-----------------	----------------	--------------------	-----------------	---------------------------------	---------------------

	<i>Лук репч 24</i>										
	<i>Томат паста 2,</i>										
	<i>Соль пищевая 2</i>										
	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>										
	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		24,14	28,8	92,31	748,46	108,67	7,49	0,35	0,31	23,08
Полдник	1. Запеканка из творога с морковью ТК № 213, сб. 2011	150/20	20,7	7,9	33,0	353,0	242,96	0,88	0,08	0,37	1,36
	<i>Творог 97</i>										
	<i>Морковь 41</i>										
	<i>Мука пшенич. 10</i>										
	<i>Сахар-песок 10,0</i>										
	<i>Яйца 4</i>										
	<i>Молоко 30</i>										
	<i>Крупа манная 10</i>										
	<i>Масло слив.9</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		20,82	7,93	39,08	376,84	243,14	0,9	0,08	0,37	1,36	
Итого за день		57,12	49,12	195,76	1537,34	622,16	11,99	0,68	1,01	26,67	

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. Салат из свежих огурцов и помидоров ТК № 13, сб. 2011	60	0,5	2,7	2,3	36,0	8,97	0,33	0,02	0,01	3,42
	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.9</i>										
	<i>Морковь 12</i>										
	<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. Биточки рыбные ТК № 79, сб. 2011	80	12,1	86,0	10,3	168,0	34,95	0,80	0,13	0,10	34,95
	<i>Минтай неразд. 95</i>										
	<i>Хлеб пшен. 14</i>										
	<i>Масса гот. рыбы 87</i>										
	<i>Масло раст.6</i>										
	<i>Молоко или вода 20</i>										
	<i>Сухари панировоч. 8</i>										
	3. Каша рисовая рассыпчатая ТК № 164, сб.2011	200	4,9	4,7	50,2	268,0	73,74	1,62	0,1	0,08	11,3
	<i>Вода 151</i>										
	<i>Масло слив.5</i>										
	<i>Крупа рисовая 71</i>										
	4. 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>										
	5. Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0,03	0
	6. Хлеб пшенич.	40	1,58	0,2	9,66	47,6	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Итого за прием		27,31	97,36	136,66	841,86	167,96	7,05	0,5	0,29	55,53
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		49,79	117,58	271,54	1654,35	671,92	10,05	0,87	0,99	68,3

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 манная молочная жидкая ТК №177, сб. 2011	200	5,0	7,8	23,4	184,0	127,26	0,32	0,06	0,15	0,55
	<i>Крупа манная 31</i>										
	<i>Молоко 105</i>										
	<i>Вода 71</i>										
	<i>Сахар 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>										
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		11,83	15,06	55,98	406,0	247,41	2,01	0,15	0,31	1,07	
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
	1. Щи из свежей капусты с картофелем ТК № 49, сб. 2011										
	<i>Капуста белая 50</i>										
	<i>Картофель 36</i>										
	<i>Морковь 11</i>										
	<i>Лук репчатый 10</i>										
<i>Масло раст 4,0</i>											
<i>Сметана 5,0</i>											

	2. Котлеты ТК № 92 сб. 2011	220/50	17,1	16,0	38,1	369,0	33,0	2,76	0,24	0,23	18,74
	<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 щц 1</i>										
	<i>Масло раст. 4,0</i>										
	<i>Масло слив 5,0</i>										
	3.Напиток лимонный ТК № 270, сб. 2011	200	0,9	0,05	20, 6	83	25,13	0,52	0,01	0,03	0,13
	<i>Лимон (сок) 17</i>										
<i>Вода 214</i>											
<i>Сахар-песок 20</i>											
<i>Лимон (сок) 17</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
	3. Сок фруктовый	200	0,45	0,3	24,45	97,41	30,0	0,6	0,03	0,02	3
	Итого за прием		3,65	8,7	58,7	315,96	41,5	1,0	0,08	0,06	3,0
	Итого за день		43,52	44,15	241,07	1557,10	416,97	10,22	0,75	0,74	29,62