**МБДОУ Дубенский детский сад комбинированного вида «Солнышко»**

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей**

**в возрасте от 1,5 до 3 и от 3 до 7лет, посещающих МБДОУ Дубенский детский сад комбинированного вида «Солнышко», с 12 часовым пребыванием в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания**

**Примерное 10-дневное меню**

**для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд | Объем порций (Г) | | Название блюд | Объем порций (г) | |
| **ДЕНЬ 1** | **Возраст** | | **ДЕНЬ 2** | **Возраст** | |
| **1.5—3** | **3—7** | **1.5—3** | **3—7** |
| ***Завтрак*** | | | ***Завтрак*** | | |
| Каша пшенная молочная | 150 | 200 | Каша «Дружба» молочная | 150 | 200 |
| Кофейный напиток | 150 | 200 | Какао | 150 | 200 |
| Яйцо | 40 |  | Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 40/6 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 30/10 |
| ***Второй завтрак*** | | | ***Второй завтрак*** | | |
| Яблоко | 100 |  | Сок фруктовый | 200 | 200 |
| ***Обед*** | | | ***Обед*** | | |
| Огурец соленый | 50 |  |  |  |  |
| Суп рыбный | 150 | 200 | Салат из свеклы | 40 | 60 |
| Гуляш мясной | 80 | 100 | Суп гороховый с гренками | 150 | 200 |
| Рис отварной | 130 | 150 | Картофельная запеканка | 150 | 180 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 | Соус сметанный | 20 | 30 |
| Хлеб ржаной | 40 |  | Компот из сухофруктов | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| ***Полдник*** | | | ***Полдник*** | | |
| Булочка школьная | 50 |  | Банан; Пряник | 100 | 100 |
| Молоко | 150 |  |
| ***Ужин*** | | | ***Ужин*** | | |
| Пудинг творожно-манный со сгущ. молоком | 150/20 | 160/30 | Капуста тушеная | 150 | 180 |
| Салат из моркови | 50 | 60 | Рыба под омлетом | 60 | 80 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | Чай с молоком | 160 | 200 |
| Печенье | 20 |  | Хлеб пшеничный | 30 | 40 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд | Объем порций (Г) | | Название блюд | Объем порций (г) | |
| **ДЕНЬ 3** | **Возраст** | | **ДЕНЬ 4** | **Возраст** | |
| **1.5—3** | **3—7** | **1.5—3** | **3—7** |
| ***Завтрак*** | | | ***Завтрак*** | | |
| Каша рисовая молочная | 150 | 200 | Каша геркулесовая молочная | 150 | 200 |
| Яйцо | 40 | 40 | Яйцо | 40 |  |
| Кофейный напиток | 170 | 200 | Чай с сахаром | 170 | 200 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 50 | Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 50 |
| ***Второй завтрак*** | | | ***Второй завтрак*** | | |
| Яблоко | 95 | 100 | Сок | 200 | 200 |
| ***Обед*** | | | ***Обед*** | | |
| Щи из свежей капусты | 150 | 200 | Салат из свежей капусты | 30 | 60 |
| Котлета из птицы | 50 | 70 | Борщ | 150 | 200 |
| Макароны отварные | 110 | 130 | Бефстроганов из отварной говядины | 80 | 100 |
| Салат из свежих огурцов | 40 | 60 | Картофельное пюре | 130 | 150 |
| Кисель | 150 | 180 | Компот из свежих фруктов | 150 | 200 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | Хлеб ржаной | 40 |  |
| ***Полдник*** | | | ***Полдник*** | | |
| Вафля | 20 | 30 | Ряженка | 200 | 200 |
| Кисло-молочные продукты | 180 | 200 |
| ***Ужин*** | | | ***Ужин*** | | |
| Суп молочный с клецками | 150 | 200 | Вареники ленивые | 130/5 | 180/5 |
| Помидор свежий | 50 | 60 | Салат из моркови и яблок | 50 | 60 |
| Чай с сахаром | 170 | 200 | Молоко | 180 | 200 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 |  | Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 40/6 |
| Яйцо | 40 |  | Сыр | 9 | 13 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд | Объем порций (Г) | | Название блюд | Объем порций (г) | |
| **ДЕНЬ 5** | **Возраст** | | **ДЕНЬ 6** | **Возраст** | |
| **1.5—3** | **3—7** | **1.5—3** | **3—7** |
| ***Завтрак*** | | | ***Завтрак*** | | |
| Каша манная молочная | 150 | 200 | Суп молочный с гречневой крупой | 150 | 200 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | Чай с молоком | 160 | 200 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 50 | Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 50 |
| Сыр | 9 | 13 |
| ***Второй завтрак*** | | | ***Второй завтрак*** | | |
| Сок фруктовый | 150 | 150 | Апельсин | 100 | 100 |
| ***Обед*** | | | ***Обед*** | | |
| Салат из свеклы | 40 |  | Салат картофельный с соленым огурцом | 50 | 60 |
| Рассольник домашний | 150 | 200 | Свекольник | 150 | 200 |
| Фрикадельки из птицы | 60 | 80 | Капуста тушенная с мясом | 160 | 200 |
| Овощное рагу | 110 | 150 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 200 | Хлеб ржаной | 40 | 25 |
| Хлеб ржаной | 40 | 25 |
| ***Полдник*** | | | ***Полдник*** | | |
| Булочка веснушка | 50 | 50 | Булочка домашняя | 60 | 60 |
| Молоко кипяченное | 150 | 200 | Кисло-молочные продукты | 150 | 200 |
| ***Ужин*** | | | ***Ужин*** | | |
| Суфле рыбное / огурец соленый | 70/40 | 85/60 | Курица тушенная в соусе с овощами | 180 | 200 |
| Картофель в молоке | 150 | 200 | Сок | 150 | 150 |
| Кофейный напиток | 150 | 180 | Хлеб пшеничный | 30 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | Яйцо | 40 |  |
| Апельсин |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд | Объем порций (Г) | | Название блюд | Объем порций (г) | |
| **ДЕНЬ 7** | **Возраст** | | **ДЕНЬ 8** | **Возраст** | |
| **1.5—3** | **3—7** | **1.5—3** | **3—7** |
| ***Завтрак*** | | | ***Завтрак*** | | |
| Каша молочная перловая | 150 | 200 | Суп молочный с крупой | 150 | 200 |
| Какао | 150 | 200 | Чай с лимоном | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 40/5 | Вафля | 40 |  |
| Печенье | 20 | 30 | Хлеб с маслом | 30/5 | 30/10 |
| ***Второй завтрак*** | | | ***Второй завтрак*** | | |
| Сок | 150 |  | Апельсин | 100 | 100 |
| ***Обед*** | | | ***Обед*** | | |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 50 |  | Щи из квашенной капусты | 150 | 200 |
| Суп картофельный с горохом и мясом | 150/20 | 200 | Жаркое по домашнему | 132/97  170-110/60 | 220 |
| Котлета рыбная | 60 | 70 | Огурец соленый | 50 | 60 |
| Пюре картофельное | 130 | 150 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 |
| Компот из свежих яблок | 150 | 200 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| Хлеб ржаной | 40 |  |
| ***Полдник*** | | | ***Полдник*** | | |
| Оладьи с маслом | 100/5 | 100/30 | Пирожки с капустой | 50 | 60 |
| Кисель | 150 | 200 | Кисло-молочные продукты | 150 | 200 |
| ***Ужин*** | | | ***Ужин*** | | |
| Омлет натуральный | 130 | 80 | Помидор свежий | 50 |  |
| Салат из свеклы с зеленым горошком | 50 |  | Отварные макаронные изделья с сыром | 150 | 170 |
| Кофейный напиток | 150 | 200 | Яйцо | 40 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 50 | Чай с сахаром | 150 | 200 |
| Яблоко | 100 |  | Хлеб пшеничный | 30 | 50 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блюд | Объем порций (Г) | | Название блюд | Объем порций (г) | |
| **ДЕНЬ 9** | **Возраст** | | **ДЕНЬ 10** | **Возраст** | |
| **1.5—3** | **3—7** | **1.5—3** | **3—7** |
| ***Завтрак*** | | | ***Завтрак*** | | |
| Суп молочный с клецками | 150 | 200 | Каша рисовая с изюмом | 150 | 200 |
| Кофейный напиток | 150 | 200 | Чай с молоком | 150 | 200 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 50 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 30/10 |
| ***Второй завтрак*** | | | ***Второй завтрак*** | | |
| Банан | 100 | 100 | Яблоко | 100 | 100 |
| ***Обед*** | | | ***Обед*** | | |
| Суп овощной | 150 | 200 | Суп крестьянский | 150 | 200 |
| Голубцы ленивые | 180 | 220 | Котлета рыбная | 70 | 70 |
| Соус сметанный с томатом | 40 | 50 | Картофельное пюре | 130 | 150 |
| Сок | 150 | 200 | Соус сметанный | 20 | 50 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | Компот из сухофруктов | 150 | 200 |
| Салат из свежих помидоров | 50 |  | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| Салат из свеклы | 50 |  |
| ***Полдник*** | | | ***Полдник*** | | |
| Сырники из творога | 65 |  | Ватрушка с творогом | 60 | 70 |
| Молоко | 150 | 200 | Кисло-молочные продукты | 150 | 200 |
| ***Ужин*** | | | ***Ужин*** | | |
| Сельдь соленая / картофель отварной | 50/150 | 150 | Капуста тушеная с мясом. | 180 | 200 |
| Яйцо отварное | 45 | 45 | Какао | 150 | 200 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | Хлеб пшеничный | 30 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 50 |

Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню для детей от 1,5 до 3-х лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто | Нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша пшенная молочная вязкая, жидкая:  молоко  сахар  пшено  вода  масло сливочное | 155  76  -  30  50  5 |  |  | 4,51 | 10,11 | 21,23 | 197,15 |
| Кофейный напиток:  кофе  молоко  сахар  вода | 150  2  75  7  90 |  |  | 2,2 | 2,0 | 10,60 | 70,0 |
| Яйцо | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 |  |  | 4,54 | 5,12 | 11,04 | 113,4 |
| **Итог за завтрак** |  | **345** |  |  | **11,25** | **22,43** | **42,87** | **380,55** |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 |  |  | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| **Итог за второй завтрак** |  |  |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** |
| Обед | Огурец соленый | 50 | 56,8 | 50 | 0,4 | 0,055 | 1,25 | 7 |
| Суп рыбный:  минтай  картофель  морковь  лук  масло растительное | 150 | 45,75  90  7,5  7,5  2 | 32,25  67,5  6  6  2 | 4,25 | 2,15 | 15,95 | 85,85 |
| Гуляш мясной:  говядина (лопатка, грудинка)  морковь  лук  т.пюре  масло сливочное  мука  соус | 80  30 | 90  12  10  2  3 | 68  10  8  2  3 | 7,36 | 7,5 | 2,9 | 126,21 |
| Рис отварной:  рисовая крупа  масло сливочное | 120  40  5 |  |  | 2,95 | 4,2 | 29,53 | 151,29 |
| Компот из сухофруктов:  сухофрукты  сахар  вода | 150  12,5  7  152 |  |  | 0,32 | 0 | 15,8 | 68,44 |
| Хлеб ржаной | 40 |  |  | 3 | 0,6 | 16 | 100 |
| **Итог за обед** |  | **570** |  |  | **18,28** | **14,50** | **81,43** | **538,79** |
| Полдник | Булочка школьная:  мука  мука на подпыл  сахар  масло растительное  маргарин  дрожжи | 50 | 23,4  2  2  1,1  2  0,4 | 23,4  2  2  1,1  2  0,4 | 5,3 | 4,6 | 36,4 | 208,25 |
| Молоко | 150 |  |  | 4,56 | 3,94 | 7,83 | 84,94 |
| **Итог за полдник** |  |  |  |  | **9,86** | **8,54** | **44,23** | **293,19** |
| Ужин | Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком:  творог  яйца  сахар  масло сливочное  манка  молоко сгущенное | 150/20  136,3  6,8  5  4  16  20 | 136,3  5,9  5  4 |  | 12,51 | 11,99 | 18,7 | 216,97 |
| Салат из моркови:  морковь  сахар  масло растительное | 50 | 60  2  2 | 48 | 0,504 | 2,95 | 4,037 | 44,13 |
| Чай с сахаром:  сахар  вода | 150  7  130 |  |  | 0,225 | 0 | 0,054 | 37,8 |
| Печенье | 20 | 22 | 22 | 1,5 | 1,9 | 14,87 | 83,4 |
| **Итог за ужин** |  | **390** |  |  | **14,739** | **16,84** | **37,661** | **382,3** |
| **Итог за день** |  |  |  |  | **54,429** | **57,71** | **216** | **1,641,83** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто | Нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша «Дружба» молочная:  рис  пшено  молоко  вода  сахар  масло сливочное  соль | 150 | 7,5  7,5  112,5  35  3,7  2,2  0,7 | 7,5  7,5  112,5  35  3,7  2,2  0,7 | 4,15 | 4,45 | 22,3 | 154 |
| Какао:  какао порошок  сахар  молоко  вода | 150  1,6  8  91,6  66,6 |  |  | 1,25 | 1,33 | 15,08 | 50 |
| Яйцо | 40 |  |  |  |  |  |  |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 |  |  | 4,54 | 5,12 | 11,04 | 113,4 |
| **Итог за завтрак** |  |  |  |  | **9,94** | **10,9** | **48,42** | **317,4** |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 200 |  |  | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| **Итог за второй завтрак** |  |  |  |  | **1** | **0,2** | **20,2** | **92** |
| Обед | Салат из свеклы:  свекла  масло растительное | 40  48,6-38  2,4 |  |  | 0,40 | 1,78 | 7,10 | 21,33 |
| Суп гороховый:  картофель  горох  лук  морковь  масло растительное | 150 | 46,2  12  7,2  10  3 | 30  12  6  7,5  3 | 2,74 | 3,42 | 15,23 | 127,23 |
| Картофельная запеканка с мясом:  мясо говядины (лопатка)  масло сливочное  масло растительное  картофель  яйцо  сухари панировочные  соль | 150 | 80,15  5  2  171,9  0,056  4,5  0,2 | 67,65  5  2  112  2,25  4,5  0,2 | 9,97 | 9,15 | 25,27 | 233,3 |
| Соус сметанный:  сметана  мука  вода  соль | 20 | 5  1,5  15  0,2 | 5  1,5  15  0,2 | 0,3 | 3,37 | 4,08 | 30 |
| Компот из сухофруктов:  сухофрукты  сахар  вода | 150  12,5  7  152 |  |  | 0,32 | 0 | 15,8 | 68,44 |
| Хлеб ржаной | 40 |  |  | 3 | 0,6 | 16 | 100 |
| **Итог за обед** |  |  |  |  | **15,23** | **18,02** | **75,48** | **530,32** |
| Полдник | Банан | 100 | 142,8 | 100 | 1,30 | 0,43 | 6,9 | 82,60 |
| Пряник | 40 |  |  | 2,36 | 1,88 | 30 | 146,4 |
| **Итог за полдник** |  |  |  |  | **3,66** | **2,31** | **36,9** | **229** |
| Ужин | Капуста тушенная:  капуста белокочанная  масло растительное  морковь  лук  мука  сахар | 150 | 215  5,3  3,9  7,2  1,8  4,5 | 171,9  5,3  3  6  1,8  4,5 | 20,65 | 32,37 | 94,28 | 751,00 |
| Рыба под омлет:  минтай  масса припущенной рыбы  мука  яйцо  молоко  масло | 60 | 65  2  3/8  6  2 | 49  40  2  15  6  2 | 9,67 | 3,9 | 1,87 | 81,53 |
| Чай с молоком:  заварка  молоко  вода  сахар | 160  20 | 90  40  7 | 90  40  7 | 1,12 | 1,28 | 13,12 | 68,8 |
| Хлеб пшеничный | 30 |  |  | 4,5 | 1 | 11 | 76 |
| **Итог за ужин** |  |  |  |  | **35,94** | **38,55** | **120,27** | **977,33** |
| **Итог за день** |  |  |  |  | **75,71** | **69,98** | **301,09** | **2,146,05** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто | Нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша молочная рисовая вязкая:  вода  рис  масло сливочное  сахар  молоко  соль | 150 | 51,3  33  3,8  2,9  76,5  0,6 | 51,3  33  3,8  2,9  76,5  0,6 | 3,16 | 6,3 | 18,56 | 164 |
| Кофейный напиток:  молоко  сахар  вода  кофейный порошок | 170 | 8,5  8  90  2 | 8,5  8  90  2 | 2,49 | 2,26 | 12 | 79,41 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 |  |  | 4,54 | 6,12 | 11,04 | 113,4 |
| Яйцо | 40 |  |  |  |  |  |  |
| **Итог за завтрак** |  |  |  |  | **10,19** | **14,68** | **41,6** | **356,8** |
| Второй завтрак | Яблоко | 95 | 107 | 95 | 0,377 | 0 | 10,69 | 44,38 |
| **Итог за второй завтрак** |  |  |  |  | **0,377** | **0** | **10,69** | **44,38** |
| Обед | Щи из свежей свеклы:  капуста белокочанная  картофель  морковь  лук  масло растительное  бульон  сметана | 150 | 97,5  24  9,45  7,2  3  120  8 | 30  18  7,2  6  3  120  8 | 2,15 | 5,9 | 5,7 | 104,49 |
| Котлета из птицы:  цыпленок бройлера  хлеб пшеничный  молоко  масло сливочное  сухари панировочные  масло растительное | 50 | 80  9  13  2  5  3 | 36,7  9  13  2  5  3 | 10,5 | 10,62 | 8,18 | 168,88 |
| Макароны отварные:  макароны  масло сливочное | 110 | 38,5  3,6 | 38,5  3,6 | 3,39 | 6,99 | 23,03 | 213,81 |
| Салат из свежих огурцов:  огурцы свежие  масло растительное | 40 | 47,5  2,4 | 38  2,4 | 0,5 | 3,6 | 1,1 | 20,8 |
| Кисель:  кисель концентрат  вода | 150 | 18  142 | 18  142 | 0 | 0 | 24 | 116 |
| Хлеб ржаной | 40 |  |  | 3 | 0,6 | 16 | 100 |
| **Итог за обед** |  |  |  |  | **17,39** | **27,71** | **78,01** | **723,98** |
| Полдник | Вафля | 20 |  |  | 0,583 | 0,666 | 15,5 | 95,83 |
| Кисло-молочная продукция | 200 |  |  | 5,8 | 6,4 | 8 | 117,33 |
| **Итог за полдник** |  |  |  |  | **6,383** | **7,066** | **23,5** | **213,16** |
| Ужин | Суп молочный с клецками:  молоко  вода  масло сливочное  мука  масло сливочное  яйцо  молоко  соль | 150 | 105  53  1,5  4,6  0,02  0,033  7,2  0,1 | 105  53  1,5  4,6  0,02  1,3  7,2  0,1 | 3,735 | 1,695 | 7,635 | 58,875 |
| Помидор свежий | 50 | 62,5 | 50 | 4,2 | 3,8 | 0,023 | 52,5 |
| Чай с сахаром:  заварка  сахар  вода | 170 | 20  8  130 | 20  8  130 | 0 | 0 | 13,6 | 50,86 |
| Хлеб пшеничный с маслом:  хлеб  масло сливочное | 30/5 | 30  5 | 30  5 | 4,5 | 6,12 | 11,04 | 113,4 |
| Яйцо | 40 |  |  | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63 |
| **Итог за ужин** |  |  |  |  | **13,355** | **12,415** | **32,555** | **286,135** |
| **Итог за день** |  |  |  |  | **47,695** | **61,871** | **186,355** | **1,624,455** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто | Нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная:  геркулес  масло сливочное  сахар  молоко | 150 | 22,3  3,8  2,9  76,5 | 22,3  3,8  2,9  76,5 | 2,57 | 8,51 | 15,16 | 188,76 |
| Яйцо | 40 |  |  | 10,16 | 9,2 | 0,56 | 126 |
| Чай с сахаром:  заварка  сахар  вода | 170 | 20  8  130 | 20  8  130 | 0 | 0 | 13,6 | 50,864 |
| Хлеб пшеничный с маслом:  хлеб пшеничный  масло | 30/5 | 30  5 |  | 4,54 | 6,12 | 11,04 | 113,4 |
| **Итог за завтрак** |  |  |  |  | **17,27** | **19,83** | **40,36** | **479,024** |
| Второй завтрак | Сок | 200 |  |  | 1 | 0 | 20,2 | 84,44 |
| **Итог за второй завтрак** |  |  |  |  | **1** | **0** | **20,2** | **84,44** |
| Обед | Салат из свежей капусты:  капуста белокочанная  морковь  лимонная кислота  сахар  масло растительное | 30 | 30  3,8  0,09  1,5  1,5 | 24  3,8  0,09  1,5  1,5 | 0,923 | 3,024 | 7,87 | 40,932 |
| Борщ:  свекла  картофель  морковь  лук  томатная паста  масло растительное  сметана  сахар  вода или бульон | 150 | 30  16  10  7  1,8  1,8  4,8  0,6  108 | 24  12  7,5  6  1,8  1,8  4,8  0,6  108 | 2,3 | 3,99 | 6,525 | 78,075 |
| Бефстроганов из отварной говядины:  говядина  вода  масло сливочное  мука  лук  петрушка  Соус сметанный:  сметана  мука  вода | 80  40 | 88  3,3  1,5  1,5  0,72  0,39  10  3  30 | 64,7  33  1,5  1,5  0,6  0,3  10  3  30 | 6,248 | 6,376 | 3,352 | 94,936 |
| Картофельное пюре:  картофель  масло сливочное  молоко | 130 | 148,2  4,5  20,54 | 111,15  4,5  19,5 | 2,816 | 4,333 | 18,561 | 122,922 |
| Компот из свежих фруктов:  яблоки  сахар | 150 | 20  7 | 17,6  7 | 0,42 | 0 | 20,45 | 83 |
| Хлеб ржаной | 40 |  |  | 3 | 0,6 | 16 | 100 |
| **Итог за обед** |  |  |  |  | **15,770** | **18,323** | **72,758** | **519,865** |
| Полдник | Ряженка | 200 |  |  | 5,8 | 5 | 8,4 | 108 |
| **Итог за полдник** |  |  |  |  | **5,8** | **5** | **8,4** | **108** |
| Ужин | Вареники ленивые с маслом:  творог  мука  сахар  яйцо | 130 | 103  13,9  6,9  6,9 | 100  13,9  6,9  6,9 | 20,057 | 14,117 | 21,677 | 306,411 |
| Салат из моркови и яблок:  морковь  яблоки  масло растительное | 50 | 33  27  2,5 | 26,5  21,5  2,5 | 0,466 | 2,9 | 4,366 | 45,5 |
| Молоко | 180 |  |  | 35,240 | 4,736 | 9,397 | 101,936 |
| Хлеб пшеничный с маслом / сыр:  хлеб  масло  сыр | 30/9/5 | 30  5  9,5 | 5  9 | 4,54/2,080 | 2,12/2,655 | 11,04/0 | 113/432,76 |
| **Итог за ужин** |  |  |  |  | **62,383** | **26,528** | **46,48** | **600,007** |
| **Итог за день** |  |  |  |  | **102,223** | **75,681** | **188,198** | **1,791,336** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто | Нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша манная молочная:  крупа манная  молоко  вода  сахар  масло сливочное | 150 | 22,3  73,5  48,2  3  3,5 | 22,3  73,5  48,2  3  3,5 | 3,21 | 7,5 | 21,09 | 149 |
| Чай с сахаром:  заварка  сахар  вода | 150 | 20  7  130 | 20  7  130 | 0 | 0 | 12,0 | 44,88 |
| Хлеб пшеничный с маслом:  хлеб пшеничный  масло | 30/5 | 30  5 | 30  5 | 4,54 | 6,12 | 11,04 | 113,4 |
| Сыр российский | 9 | 9,5 | 9 | 2,2 | 2,9 | 0 | 35,3 |
| **Итог за завтрак** |  |  |  |  | **9,95** | **23,52** | **44,13** | **240,58** |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 150 |  |  | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 |
| **Итог за второй завтрак** |  |  |  |  | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **69** |
| Обед | Салат из свеклы:  свекла  масло растительное | 40 | 48,6  2,4 | 38  2,4 | 0,6 | 2,68 | 6,65 | 32 |
| Рассольник домашний:  картофель  капуста белокочанная  морковь  лук  огурец соленый  масло растительное  сметана  вода | 150 | 60  15  7,5  7,2  10  3  8  105 | 45  12  6  6  9  3  8  105 | 2,175 | 2,43 | 10,665 | 171,175 |
| Фрикадельки из птицы:  цыпленок бройлера  хлеб пшеничный  молоко или вода  масло сливочное | 60 | 96  11  14  5 | 44  11  14  5 | 16,572 | 1,164 | 1,518 | 82,812 |
| Овощное рагу:  картофель  масло растительное  морковь  лук  капуста белокочанная  вода | 110 | 73,3  2,9  22,7  10,2  27,8  57,9 | 53  2,9  17,6  8,8  22  57,9 | 1,393 | 2,493 | 6,233 | 52,94 |
| Компот из сухофруктов:  сухофрукты  сахар  вода | 150 | 12,5  7  152 | 12,5  7  152 | 0,32 | 0 | 15,8 | 68,44 |
| Хлеб ржаной | 40 |  |  | 3 | 0,6 | 16 | 100 |
| **Итог за обед** |  |  |  |  | **24,06** | **9,367** | **50,806** | **407,367** |
| Полдник | Булочка веснушка:  мука  мука на подпыл  дрожжи  сахар  маргарин  яйцо  изюм | 50 | 35  0,7  1  3,57  3,2  1  1,79 | 35  0,7  1  3,57  3,2  1  1,79 | 2,7 | 7,1 | 12,4 | 125,2 |
| Молоко кипяченное | 150 | 150 |  | 4,4 | 3,8 | 7,3 | 82,5 |
| **Итог за полдник** |  |  |  |  | **7,1** | **10,9** | **19,7** | **207,7** |
| Ужин | Суфле рыбное:  рыба с/м  митай  масло растительное  яйцо  молоко  масло сливочное  мука  вода | 70 | 113,5  2,7  23,3  3  3  3,45 | 83  2,7  12,6  23,3  3  3  3,45 | 2,98 | 1,8 | 0,65 | 4,502 |
| Огурец соленый | 50 | 56,8 | 50 | 0,32 | 0,008 | 0,72 | 5,2 |
| Картофель в молоке:  картофель  молоко  масло сливочное  мука | 150 | 150  45  3  1,5 | 112,5  45  3  1,5 | 3,249 | 4,99 | 21,41 | 141,83 |
| Кофейный напиток:  кофейный порошок  молоко  сахар  вода | 150 | 2  75  7  90 | 2  75  7  90 | 2,2 | 2,0 | 10,6 | 70,0 |
| Хлеб пшеничный | 30 |  |  | 4,5 | 1 | 11 | 76 |
| Апельсин | 100 | 141,8 | 100 | 0,56 | 0,186 | 8,1 | 40 |
| **Итог за ужин** |  |  |  |  | **13,809** | **10,056** | **52,48** | **378,86** |
| **Итог за день** |  |  |  |  | **59,669** | **53,99** | **182,26** | **1,303,50** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто | Нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Суп молочный с гречневой крупой:  молоко  крупа гречневая  масло сливочное  вода  сахар | 150 | 105  12  15  45  12 | 105  12  1,5  45  1,2 | 4,77 | 4,11 | 12,01 | 106,2 |
| Чай с молоком:  чай  молоко  вода  сахар | 160 | 1,1  92  40  7 | 1,1  90  40  7 | 0,67 | 0,83 | 11,25 | 46,67 |
| Хлеб пшеничный с маслом:  хлеб  масло | 30/5 | 30  5 | 30  5 | 4,54 | 6,12 | 11,04 | 113,4 |
| **Итог за завтрак** |  |  |  |  | **9,98** | **11,06** | **34,3** | **266,27** |
| Второй завтрак | Апельсин | 95 | 141,8 | 95 | 1,13 | 0,25 | 9,7 | 51,6 |
| **Итог за второй завтрак** |  |  |  |  | **1** | **0,2** | **20,2** | **92** |
| Обед | Салат картофельный с соленым огурцом:  огурец соленый  картофель  морковь  лук  масло растительное | 50 | 20  30  13  3  7 | 15  20  10  2  7 | 3,42 | 3,87 | 7,36 | 67,51 |
| Свекольник:  свекла  картофель  морковь  лук  томат. пюре  масло растительное  сахар  сметана | 150 | 30  42  6  6  1,2  1,8  0,6  5 | 24  30  4,8  4,8  1,2  1,8  0,6  5 | 1,22 | 3 | 8,46 | 65,85 |
| Капуста тушенная с мясом:  мясо говядины на кости  отварная говядина  капуста белокочанная  масло растительное  томат. пюре  морковь  лук репчатый  мука пшеничная  сахар | 160 | 96  152  4,8  4  11  8,8  1,28  1,44 | 71  48,8  121,6  4,9  4  8,8  7,2  1,28  1,44 | 7,2 | 6 | 5,84 | 204 |
| Компот из сухофруктов:  сухофрукты  сахар  вода | 150 | 12,5  7  152 | 12,5  7  152 | 0,32 | 0 | 15,8 | 68,44 |
| Хлеб ржаной | 40 |  |  | 3,0 | 0,6 | 16 | 100 |
| **Итог за обед** |  |  |  |  | **15,23** | **18,02** | **75,48** | **530,32** |
| Полдник | Булочка домашняя:  мука  мука на подпыл  сахар  сахар для отделки  маргарин/масло сливочное  яйцо  дрожжи  вода/молоко | 40 | 25  1  4,4  1,3  7,4  0,95  0,85  14,25 | 25  4,4  1,3  7,4  0,95  0,85  14,25 | 3,33 | 6,26 | 28,73 | 146,5 |
| Кисло-молочные продукты | 200 |  |  | 4,35 | 3,75 | 6 | 79,6 |
| **Итог за полдник** |  |  |  |  | **3,66** | **2,31** | **36,9** | **229** |
| Ужин | Курица тушенная в соусе с овощами:  цыпленок бройлера  масса отварная птица  картофель  морковь  лук репчатый  горошек зеленый, консервированный  сметана  мука  томатное пюре  вода | 180 | 93  103  40  22  8  7,5  2,25  3  22,5 | 69  30  77  32  18  5  7,5  2,25  3  22,2 | 11,94 | 8,64 | 20,88 | 209 |
| Сок | 150 |  |  | 0,75 | 0 | 15,15 | 63,33 |
| Яйцо | 40 |  |  | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63 |
| Хлеб пшеничный | 30 |  |  | 4,5 | 1 | 11 | 76 |
| **Итог за ужин** |  |  |  |  | **22,27** | **14,24** | **47,31** | **411,33** |
| **Итог за день** |  |  |  |  | **56,22** | **49,03** | **179,5** | **1,461,1** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто | Нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша молочная перловая жидкая:  крупа перловая  масло сливочное  сахар  молоко | 150 | 22,3  3,8  2,9  76,5 | 22,3  3,8  2,9  76,5 | 3,27 | 6,51 | 9,16 | 92,76 |
| Какао:  какао порошок  сахар  молоко  вода | 150 | 1,6  7  91,6  66,6 | 1,6  7  91,6  66,6 | 3 | 3,08 | 12,4 | 84,91 |
| Печенье | 20 | 20 | 20 | 1,53 | 1,93 | 14,86 | 83,4 |
| Хлеб пшеничный с маслом:  хлеб  масло сливочное | 30/5 | 30  5 | 30  5 | 4,54 | 6,12 | 11,04 | 113,4 |
| **Итог за завтрак** |  |  |  |  | **12,34** | **17,64** | **47,46** | **374,47** |
| Второй завтрак | Сок | 150 | 150 | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 |
| **Итог за второй завтрак** |  |  |  |  | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **69** |
| Обед | Салат из свежих помидоров и огурцов:  помидоры свежие  огурцы свежие  лук репчатый  масло растительное | 50 | 28,5  21,9  7,5  3 | 24  17,5  7,5  3 | 0,54 | 3,08 | 1,73 | 36,86 |
| Суп картофельный с горохом и мясом:  картофель  горох  лук репчатый  морковь  цыпленок бройлера | 150/20 | 40,05  12,15  7,2  9,6  62,25 | 30  12  6  7,5  46 | 5,07 | 1,4 | 14,08 | 89,29 |
| Котлета рыбная:  минтай  лук репчатый  яйцо  масло растительное  мука пшеничная  молоко или вода  хлеб пшеничный | 60 | 85,7  6  0,08  2,5  4,3  9,4  12 | 60  4,6  4,3  2,5  4,3  9,4  12 | 7,98 | 4,72 | 3,12 | 87,00 |
| Пюре картофельное:  картофель  молоко  масло сливочное | 130 | 148,2  20,54  4,5 | 111,15  20,54  4,5 | 3,81 | 46,23 | 17,78 | 132,16 |
| Компот из свежих плодов:  яблоки свежие  сахар | 150 | 20  7 | 17,6  7 | 0,09 | 0,09 | 18,09 | 73,5 |
| Хлеб ржаной | 40 |  |  | 1,5 | 0,3 | 8 | 50 |
| **Итог за обед** |  |  |  |  | **18,99** | **55,82** | **62,8** | **468,81** |
| Полдник | Оладьи с маслом:  мука  яйцо  молоко  сахар  дрожжи  масло сливочное  масло растительное | 100/5 | 56,8  2,8  56,8  2  1,65  5  5 | 56,8  2,8  56,8  2  1,65  5  5 | 1,9 | 1,1 | 15,8 | 87,4 |
| Кисель:  кисель концентрат | 150 | 18 | 18 | 0 | 0 | 24 | 116 |
| **Итог за полдник** |  |  |  |  | **1,9** | **1,1** | **39,8** | **203,4** |
| Ужин | Салат из свеклы с зеленым горошком:  свекла  зеленый горошек  лук  масло растительное | 50 | 40  30  3  3 | 28  24  2  3 | 0,83 | 2,08 | 4,09 | 38,55 |
| Омлет натуральный:  яйцо  молоко  масло сливочное | 130 | 2,47  37  5 | 99  37  5 | 13,34 | 18,2 | 2,50 | 129,13 |
| Кофейный напиток:  кофейный порошок  молоко  сахар  вода | 150 | 2  75  7  90 | 2  75  7  90 | 2,2 | 2 | 10,6 | 70 |
| Хлеб пшеничный | 30 |  |  | 4,5 | 1 | 11 | 76 |
| Яблоко | 100 | 112 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| **Итог за ужин** |  |  |  |  | **21,27** | **23,68** | **37,99** | **360,68** |
| **Итог за день** |  |  |  |  | **55,25** | **98,39** | **203,3** | **1,476,36** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто | Нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Суп молочный с рисовой крупой:  молоко  вода  рис  сахар  масло сливочное | 150 | 105  45  9  1,2  1,5 | 105  45  9  1,2  1,5 | 4,26 | 4,44 | 13,86 | 107,58 |
| Чай с лимоном:  чай сухой  сахар  лимон  вода | 150 | 0,2  7  4  130 | 0,2  7  3,5  130 | 0,15 | 0 | 8,475 | 35,325 |
| Вафля | 20 |  |  | 0,56 | 0,66 | 15,46 | 71,13 |
| Хлеб пшеничный с маслом:  хлеб пшеничный  масло сливочное | 30/5 | 30  5 | 30  5 | 4,54 | 6,12 | 11,04 | 113,4 |
| **Итог за завтрак** |  |  |  |  | **9,51** | **11,22** | **48,835** | **327,435** |
| Второй завтрак | Апельсин | 100 | 149,2 | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
| **Итог за второй завтрак** |  |  |  |  | **0,9** | **0,2** | **8,1** | **43** |
| Обед | Щи из квашеной капусты:  капуста квашенная  картофель  морковь  лук репчатый  томатное пюре  масло растительное  бульон  сметана | 150/5 | 43  20  7,5  7,2  1,5  3  120  5 | 40  15  6  6  1,5  3  120  5 | 3,33 | 3,3 | 4,875 | 61,365 |
| Жаркое по-домашнему:  говядина (тазобедр. часть)  картофель  лук репчатый  масло сливочное  томат. паста  масса отварного мяса  масса готовых овощей | 170 | 132  155  12  4 | 97  116  10  4  60  110 | 34,23 | 23,70 | 17,75 | 365,5 |
| Огурец соленый | 50 | 56,8 | 50 | 0,4 | 0,055 | 1,255 | 7 |
| Компот из сухофруктов:  сухофрукты  сахар  вода | 150 | 12,5  7  152 | 12,5  7  152 | 0,32 | 0 | 15,8 | 68,44 |
| Хлеб ржаной | 40 |  |  | 3 | 0,6 | 16 | 100 |
| **Итог за обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Пирожки с капустой:  мука  мука на подпыл  сахар  масло сливочное  дрожжи  капуста белокочанная  масло растительное  яйцо  масло растительное | 50 | 24,5  1,16  1,7  0,7  0,3  25  1,16  1,7  1 | 24,5  1,16  1,7  0,7  0,3  20  1,16  1,7  1 | 2,3 | 6 | 24,2 | 134 |
| Кисло-молочная продукция | 150 |  |  | 4,35 | 3,75 | 6 | 79,5 |
| **Итог за полдник** |  |  |  |  | **6,65** | **9,75** | **30,2** | **213,5** |
| Ужин | Отварные макаронные изделия с сыром:  макароны  масло сливочное  сыр | 145 | 42  4,8  22 | 42  4,8  20 | 4,3 | 5,5 | 25,3 | 228,9 |
| Яйцо | 40 |  |  | 10,16 | 9,2 | 0,56 | 126 |
| Кофейный напиток:  кофейный порошок  молоко  вода  сахар | 150 | 2  75  90  7 | 2  75  90  7 | 2,2 | 2,0 | 10,60 | 70,0 |
| Хлеб пшеничный | 30 |  |  | 4,5 | 1 | 11 | 76 |
| Помидор свежий | 50 | 58 | 50 | 0,45 | 0,1 | 1,35 | 9 |
| **Итог за ужин** |  |  |  |  | **21,61** | **16,8** | **48,81** | **509,9** |
| **Итог за день** |  |  |  |  | **79,95** | **66,12** | **191,62** | **1,696,13** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто | Нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Суп молочный с клецками:  молоко  вода  масло сливочное  мука пшеничная  масло сливочное  яйцо  молоко | 150 | 105  53  1,5  4,6  0,5  0,033  7 | 105  53  1,5  4,6  0,5  1,3  7 | 3,735 | 1,695 | 7,635 | 58,87 |
| Кофейный напиток:  кофейный порошок  молоко  вода  сахар | 150 | 2  75  90  7 | 2  75  90  7 | 2,2 | 2 | 10,6 | 70 |
| Хлеб пшеничный с маслом:  хлеб пшеничный  масло сливочное | 30/5 | 30  5 | 30  5 | 4,54 | 6,12 | 11,04 | 113,4 |
| **Итог за завтрак** |  |  |  |  | **10,475** | **9,81** | **29,27** | **242,27** |
| Второй завтрак | Банан | 100 | 144 | 100 | 1,30 | 0,43 | 6,95 | 82,60 |
| **Итог за второй завтрак** |  |  |  |  | **1,30** | **0,43** | **6,95** | **82,6** |
| Обед | Суп овощной:  капуста белокочанная  картофель  морковь  зеленый горошек  томат. пюре  сметана  лук репчатый  масло растительное | 150 | 22,2  25,8  10,2  10,2  1,2  5  3  1,2 | 18  18  7,8  7,2  1,2  5  3  1,2 | 1,198 | 1,93 | 6,01 | 44,703 |
| Голубцы ленивые:  говядина б/к  капуста белокочанная  крупа рисовая  лук репчатый  масло сливочное  яйцо | 180 | 96,19  136  9  18  4,5  1,6 | 67,5  108  9  14,63  4,5  1,6 | 7,94 | 10,42 | 13,83 | 140,3 |
| Соус сметанный с томатами:  сметана  мука пшеничная  томат.пюре  вода | 35 | 10  3  4  30 | 10  3  4  30 | 0,48 | 1,4 | 2,16 | 21,7 |
| Сок | 150 |  |  | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| Хлеб ржаной | 40 |  |  | 3 | 0,6 | 16 | 100 |
| Салат из свежих помидоров:  помидоры свежие  лук репчатый  масло растительное | 50 | 42,35  14,4  3 | 36  12,1  3 | 0,54 | 3,08 | 1,74 | 36,85 |
| **Итог за обед** |  |  |  |  | **14,15** | **17,63** | **59,94** | **435,553** |
| Полдник | Сырники из творога с картофелем:  творог  картофель  масса отварного картофеля  яйца  мука пшеничная  масло растительное | 65 | 38  36,4  1,56  7,8  2,6 | 37  27,3  26  2,6  7,8  2,6 | 16,393 | 12,31 | 20,93 | 260 |
| Молоко | 150 |  |  | 4,56 | 3,94 | 7,83 | 84,94 |
| **Итог за полдник** |  |  |  |  | **21,12** | **16,25** | **28,76** | **344,94** |
| Ужин | Сельдь соленая с картофелем отварным:  сельдь соленая  картофель  масло сливочное | 25/150 | 52  200  5 | 25  150  5 | 4,25/2,85 | 2,13/10,35 | 0,10/21,75 | 36,00/192,3 |
| Яйцо отварное | 40 |  |  | 4,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Чай с сахаром:  чай  сахар  вода  молоко | 150 | 1,1  7  40  92 | 1,1  7  40  92 | 0 | 0 | 12,0 | 44,88 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 |  |  | 4,54 | 6,12 | 11,04 | 113,4 |
| **Итог за ужин** |  |  |  |  | **15,74** | **23,2** | **45,09** | **449,58** |
| **Итог за день** |  |  |  |  | **62,785** | **67,32** | **170,01** | **1,554,94** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто | Нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша рисовая с изюмом:  крупа рисовая  молоко  вода  сахар  изюм  масло сливочное | 150 | 29  75  33  4  19,1  5 | 29  75  33  4  19  5 | 4,95 | 6,48 | 2,78 | 160,66 |
| Чай с молоком:  чай  сахар  молоко  вода | 150 | 1,1  7  92  40 | 1,1  7  92  40 | 0,67 | 0,83 | 11,25 | 46,67 |
| Хлеб с маслом:  хлеб пшеничный  масло сливочное | 30/5 | 30  5 | 30  5 | 4,54 | 5,12 | 11,04 | 113,4 |
| **Итог за завтрак** |  |  |  |  | **10,16** | **12,43** | **45,07** | **320,73** |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 84,5 | 75 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| **Итог за второй завтрак** |  |  |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** |
| Обед | Суп крестьянский:  капуста белокочанная  картофель  крупа пшеничная  морковь  масло растительное  бульон  сметана | 150 | 22,5  20  6  8  3  130  5 | 18  15  6  6  3  130  5 | 1,852 | 1,237 | 10,095 | 70,44 |
| Котлета рыбная:  минтай  хлеб пшеничный  лук репчатый  яйцо  молоко  масло растительное  мука пшеничная | 70 | 100  14  7  0,1  11  3  5 | 70  14  7  5  11  3  5 | 10,59 | 6,47 | 4,17 | 117,00 |
| Картофельное пюре:  картофель  масло сливочное  молоко | 130 | 148  4  20 | 111  4  20 |  |  |  |  |
| Соус сметанный с томатом:  сметана  мука  томатная паста  вода | 20 | 5  1,5  2  15 | 5  1,5  2  15 | 0,3 | 3,37 | 4,08 | 30 |
| Компот из сухофруктов:  сухофрукты  сахар  вода | 150 | 12,5  7  152 | 12,5  7  152 | 0,32 | 0 | 15,8 | 68,44 |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 |  | 3 | 0,6 | 16 | 100 |
| Салат из свеклы:  свекла  масло растительное | 50 | 60,8  3 | 47,5  3 | 0,71 | 3,045 | 4,18 | 46,95 |
| **Итог за обед** |  |  |  |  | **16,772** | **14,722** | **54,32** | **432,83** |
| Полдник | Ватрушка с творогом:  мука пшеничная  сахар  маргарин  яйцо  дрожжи  творог  яйцо  сахар  мука | 60 | 32  1,7  1,45  1,7  0,95  25  1,2  1,25  1 | 32  1,7  1,45  1,7  0,95  23  1,2  1,25  1 | 4,54 | 4,07 | 25,30 | 157,12 |
| Кисло-молочная продукция | 150 |  |  | 4,35 | 4,8 | 6 | 87,99 |
| **Итог за полдник** |  |  |  |  | **8,89** | **8,15** | **31,3** | **245,11** |
| Ужин | Капуста тушенная с мясом:  капуста белокочанная  масло растительное  томатное пюре  морковь  лук репчатый  мука пшеничная  сахар  говядина на кости | 180 | 190  6  5  14  11  1,6  1,8  120 | 152  6  5  11  9  1,6  1,8  88 | 9,18 | 11,46 | 8,4 | 154,79 |
| Какао:  какао порошок  сахар  молоко  вода | 150 | 1,6  8  92  67 | 1,6  8  92  67 | 1,25 | 1,33 | 15,08 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 30 |  |  | 4,5 | 1 | 11 | 76 |
| **Итог за ужин** |  |  |  |  | **14,93** | **13,79** | **34,48** | **280,79** |
| **Итог за день** |  |  |  |  | **51,15** | **49,492** | **174,97** | **1,326,46** |

Меню-раскладка к примерному 10-дневному меню для детей от 3-х до 7-и лет.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто | Нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша пшенная молочная жидкая:  молоко  вода  пшено  масло сливочное | 200 | 101  66,6  40  5 | 101  66,6  40  5 | 4,67 | 8,09 | 28,39 | 213 |
| Кофейный напиток:  кофейный порошок  молоко  вода  сахар | 200 | 2,6  100  120  9,3 | 2,6  100  120  9,3 | 2,808 | 2,394 | 12,762 | 84 |
| Хлеб с маслом:  хлеб пшеничный  масло | 40/6 | 40  5 | 40  5 | 5,36/0,048 | 1,2/4,94 | 12/0,048 | 86,4/44,88 |
| **Итог за завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 113,5 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| **Итог за второй завтрак** |  |  |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** |
| Обед | Огурец соленый | 60 |  |  | 0,48 | 0,066 | 1,5 | 8,4 |
| Суп рыбный:  минтай  картофель  морковь  лук  масло растительное | 200 | 61  120  10  10  3 | 43  90  8  8  3 | 6,5 | 3,18 | 17,73 | 116,68 |
| Гуляш мясной:  говядина (грудинка, лопатка)  морковь  лук  масло сливочное  мука пшеничная  томатная паста | 100 | 112,5  15  12,5  3  3,8  5 | 85  12,5  10  3  3,8  5 | 9,83 | 11,11 | 4,13 | 190,24 |
| Рис отварной:  рисовая крупа  масло сливочное | 150 | 49,9  5 | 49,9  5 | 3,9 | 5,5 | 39,1 | 170,5 |
| Компот из сухофруктов:  сухофрукты  сахар  вода | 200 | 16,6  9,3  202 | 16,6  9,3  202 | 0,48 | 0 | 23,2 | 89,57 |
| Хлеб ржаной | 50 |  |  | 4 | 1,4 | 20 | 122 |
| **Итог за обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полдник | Булочка школьная:  мука пшеничная  мука на подпыл  сахар  масло растительное  маргарин  дрожжи | 60 | 28  2,4  2,4  1,2  2,4  0,48 | 28  2,4  2,4  1,2  2,4  0,48 | 6,36 | 5,52 | 43,68 | 249,9 |
| Молоко | 200 |  |  | 6,08 | 5,25 | 10,44 | 113,25 |
| **Итог за полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин | Пудинг творожно-манный со сгущенным молоком:  творог  яйцо  сахар  масло сливочное  крупа манная  молоко сгущенное | 160/30 | 145  7,2  5,3  4,3  17  30 | 145  6,3  5,3  4,3  17  30 | 15,457 | 12,68 | 24,28 | 291,31 |
| Салат из моркови:  морковь  сахар | 60 | 72  2,4 | 58  2,4 | 0,73 | 4,01 | 7,7 | 66,22 |
| Чай с сахаром:  чай  сахар  вода | 200 | 20  9,3  173 | 26  9,3  173 | 0,3 | 0 | 0,072 | 50,4 |
| Печенье | 40 |  |  | 2,25 | 2,85 | 19,82 | 125,1 |
| **Итог за ужин** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итог за день** |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто | Нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша молочная «Дружба»:  крупа рисовая  крупа пшенная  молоко  вода  масло сливочное | 200 | 10  10  150  47  3 | 10  10  150  57  3 | 5,2 | 5,6 | 28,4 | 217 |
| Какао:  какао порошок  сахар  молоко  вода | 200 | 2,1  10  122  89 | 2,1  10  122  89 | 1,5 | 1,6 | 16,1 | 60 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40/6 |  |  | 5,84 | 6,144 | 12,048 | 131,28 |
| **Итог за завтрак** |  |  |  |  | **12,54** | **13,34** | **56,55** | **408,28** |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 200 |  |  | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| **Итог за второй завтрак** |  |  |  |  | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **92** |
| Обед | Салат из свеклы:  свекла  масло растительное | 60 | 72,9  3,6 | 57  3,6 | 1,13 | 4,56 | 10,09 | 64 |
| Суп гороховый с гренками:  картофель  горох  лук репчатый  морковь  масло растительное  гренки хлебные пшеничные | 200 | 62  16  10  13  4  24,5 | 40  16  8  10  4  24,5 | 7,46 | 4,85 | 20,6 | 139,65 |
| Картофельная запеканка с мясом:  мясо говядины (лопатка)  масло сливочное  масло растительное  картофель  яйцо  сухари панировочные | 180 | 96,2  5,9  2,4  206,3  0,67  5,4 | 81,2  5,9  2,4  134,4  2,7  5,4 | 7,85 | 10,89 | 33,56 | 261,99 |
| Соус сметанный:  сметана  мука пшеничная  вода | 30 | 7,5  1,7  22 | 7,5  1,7  22 | 0,45 | 5,06 | 5,3 | 45 |
| Компот из сухофруктов:  сухофрукты  сахар  вода | 200 | 16,6  9,3  202 | 16,6  9,3  202 | 0,48 | 0 | 23,2 | 89,57 |
| Хлеб ржаной | 50 |  |  | 4 | 1,4 | 20 | 122 |
| **Итог за обед** |  |  |  |  | **21,37** | **26,76** | **112,75** | **722,21** |
| Полдник | Банан | 100 | 142,8 | 100 | 1,5/2,36 | 0,5/1,88 | 21/30 | 96/146,4 |
| Пряник | 40 | 40 |  |  |  |  |  |
| **Итог за полдник** |  |  |  |  | **3,86** | **2,38** | **51** | **212,4** |
| Ужин | Капуста тушенная:  капуста белокочанная  масло растительное  морковь  лук репчатый  мука  сахар | 180 | 258  6,3  4,7  8,64  2  5,4 | 206  6,3  3,6  7,2  2  5,4 | 24,7 | 38,84 | 113,13 | 901 |
| Рыба под омлет:  рыба с/м  масса припущенной рыбы  мука пшеничная  яйца  молоко  масло сливочное | 80 | 87  2,6  0,5  8  3 | 65  54  2,6  20  8  3 | 7,67 | 16,41 | 12,88 | 254,25 |
| Чай с молоком:  чай заварка  сахар  молоко  вода | 200 | 11  100  67 | 33  11  100  67 | 0,89 | 1,11 | 15 | 62,23 |
| Хлеб пшеничный | 40 |  |  | 5,36 | 1,2 | 12 | 86,4 |
| **Итог за ужин** |  |  |  |  | **38,62** | **57,56** | **153,01** | **1,303,88** |
| **Итог за день** |  |  |  |  | **77,39** | **100,24** | **393,51** | **2738,77** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто | Нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша молочная рисовая:  молоко  вода  крупа рисовая  масло сливочное  сахар | 200 | 102  68,4  44  5  3,8 | 102  68,4  44  5  3,8 | 4,05 | 7,47 | 26,08 | 203 |
| Кофейный напиток:  кофейный порошок  молоко  вода  сахар | 200 | 2,3  100  120  9 | 2,3  100  120  9 | 2,808 | 2,394 | 12,762 | 84 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 40/6 |  |  | 5,84 | 6,144 | 12,048 | 131,28 |
| **Итог за завтрак** |  |  |  |  | **12,7** | **16,0** | **50,89** | **418,28** |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 112 | 100 | 0,396 | 0 | 11,25 | 46,71 |
| **Итог за второй завтрак** |  |  |  |  | **0,396** | **0** | **11,25** | **46,71** |
| Обед | Щи из свежей капусты со сметанной:  капуста белокочанная  картофель  морковь  лук репчатый  масло растительное  бульон  сметана | 200 | 50  32  12,6  9,6  4  160  10 | 40  24  9,6  8  4  160  10 | 3,01 | 6,39 | 9,15 | 125,79 |
| Котлета из птицы:  цыпленок бройлера  хлеб пшеничный  молоко  масло сливочное  сухари панировочные  масло растительное | 70 | 112  12,6  18,2  2,8  7  4,2 | 51,38  12,6  18,2  2,8  7  4,2 | 14,7 | 14,86 | 11,46 | 236,43 |
| Макароны отварные:  макароны  масло сливочное | 160 | 56  5 | 56  5 | 4,16 | 8,4 | 29,98 | 245 |
| Салат из свежих огурцов:  свежие огурцы  масло растительное | 60 | 71,25  3,6 | 57  3,6 | 0,6 | 4,1 | 3,4 | 26 |
| Кисель:  кисель концентрат  вода | 180 | 24  190 | 24  190 | 0 | 0 | 30 | 129 |
| Хлеб ржаной | 25 |  |  | 4 | 4,1 | 20 | 122 |
| **Итог за обед** |  |  |  |  | **25,69** | **33,59** | **98,37** | **838,34** |
| Полдник | Вафля | 40 |  |  | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,7 |
| Кисло-молочная продукция | 200 |  |  | 5,4 | 5 | 21,6 | 158 |
| **Итог за полдник** |  |  |  |  | **6,24** | **5,99** | **44,79** | **264,7** |
| Ужин | Суп молочный с клецками:  молоко  вода  масло сливочное  клецки:  мука  масло сливочное  яйцо  молоко | 200  20 | 140  70  2  6,1  0,02  9,6 | 140  70  2  6,1  0,02  1,7  9,6 | 5,01 | 10,81 | 19,99 | 156 |
| Помидор свежий | 60 | 75 | 60 | 0,54 | 0,12 | 1,62 | 10,8 |
| Чай с сахаром:  чай заварка  сахар  вода | 200 | 26  9  173 | 26  9  173 | 0 | 0 | 12,98 | 45 |
| Хлеб пшеничный с маслом:  хлеб  масло сливочное | 40/6 | 40  6 | 40  6 | 5,84 | 6,144 | 12,048 | 131,28 |
| Яйцо | 40 |  | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,028 | 63 |
| **Итог за ужин** |  |  |  |  | **16,47** | **21,674** | **46,67** | **406,08** |
| **Итог за день** |  |  |  |  | **62,28** | **78,81** | **257,57** | **2,020,11** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто | Нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша геркулесовая молочная:  крупа геркулесовая  масло сливочное  сахар  молоко  вода | 200 | 29,7  5  3,8  102  70 | 29,7  5  3,8  102  70 | 5 | 11,28 | 24,61 | 267,83 |
| Чай с сахаром:  чай заварка  сахар  вода | 200 | 26  9  173 | 26  9  173 | 0 | 0 | 12,98 | 45 |
| Яйцо | 40 |  | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,028 | 63 |
| Хлеб пшеничный с маслом:  хлеб пшеничный  масло сливочное | 40/6 | 40  6 | 40  6 | 5,4 | 5,32 | 12,04 | 123,8 |
| **Итог за завтрак** |  |  |  |  | **15,48** | **21,2** | **49,65** | **499,63** |
| Второй завтрак | Сок | 200 |  |  | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| **Итог за второй завтрак** |  |  |  |  | **1,0** | **0,2** | **20,2** | **92** |
| Обед | Салат из свежей капусты:  капуста белокочанная  морковь  лимонная кислота  сахар  масло растительное | 60 | 60  7,6  0,18  3  3 | 48  6,08  0,8  3  3 | 1,32 | 4,838 | 10,58 | 45,50 |
| Борщ:  свекла  капуста белокочанная  морковь  лук репчатый  картофель  масло растительное  сахар  томатное пюре | 200 | 40  20  12,6  9,6  21,4  4  1  6 | 32  16  10  8  16  4  1  6 | 3,06 | 5,32 | 8,7 | 104,1 |
| Бефстроганов из отварной говядины:  говядина (грудинка)  масса отварной говядины | 100 | 110 | 80,9  50 | 7,81 | 7,97 | 4,19 | 118,67 |
| Соус сметанный:  сметана  мука  вода  масло сливочное  лук | 50 | 12,5  5,75  78  1,9  0,9 | 12,5  5,75  78  1,9  0,75 |  |  |  |  |
| Картофельное пюре:  картофель  молоко  масло сливочное | 150 | 171  24  5 | 128,25  24  5 | 4,88 | 4,39 | 27,61 | 165,09 |
| Компот из свежих фруктов:  яблоки  сахар | 200 | 26,6  9,3 | 23,4  9,3 | 0,48 | 0 | 23,2 | 89,57 |
| Хлеб ржаной | 50 |  |  | 4 | 1,4 | 20 | 122 |
| **Итог за обед** |  |  |  |  | **21,55** | **23,918** | **94,28** | **644,93** |
| Полдник | Кисло-молочная продукция | 200 |  |  | 5,8 | 5 | 8 | 106 |
| **Итог за полдник** |  |  |  |  | **5,8** | **5** | **8** | **106** |
| Ужин | Салат из моркови и яблок:  морковь  яблоки  масло растительное | 60 | 39,6  32,4  3 | 31,8  25,8  3 | 0,559 | 3,48 | 5,23 | 54,6 |
| Вареники ленивые:  творог  мука  сахар  яйцо | 180 | 173  23  11  11 | 168  23  11  11 | 27,77 | 19,54 | 30,01 | 423,69 |
| Молоко | 200 |  |  | 6,08 | 5,25 | 10,44 | 113,25 |
| Хлеб пшеничный с маслом:  хлеб пшеничный  масло сливочное | 30/6 | 30  6 | 30  6 | 5,4 | 5,32 | 12,04 | 123,8 |
| Сыр | 13 | 16 | 15 | 3,2 | 3,55 | 0,26 | 45,9 |
| **Итог за ужин** |  |  |  |  | **43,009** | **37,14** | **57,98** | **761,24** |
| **Итог за день** |  |  |  |  | **86,839** | **87,458** | **230,11** | **2,103,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто | Нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша манная молочная:  крупа манная  молоко  вода  сахар  масло сливочное | 200 | 31  98  64,2  4  4,6 | 31  98  64,2  4  4,6 | 5,28 | 8,96 | 23,45 | 156 |
| Чай с сахаром:  чай заварка  сахар  вода | 200 | 1,12  8  173 | 1,12  8  173 | 0 | 0 | 12,98 | 45 |
| Сыр | 13 |  |  | 3,2 | 3,55 | 0,26 | 45,9 |
| Хлеб пшеничный с маслом, с сыром:  хлеб пшеничный  масло сливочное  сыр | 40/5/15 | 40  5  14 | 40  5  13 | 5,84 | 6,144 | 12,048 | 131,28 |
| **Итог за завтрак** |  |  |  |  | **14,52** | **18,654** | **48,738** | **378,19** |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 150 |  |  | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 65 |
| **Итог за второй завтрак** |  |  |  |  | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **65** |
| Обед | Салат из свеклы:  свекла  масло растительное | 60 | 72,9  3 | 57  3 | 0,9 | 4,02 | 9,97 | 48 |
| Рассольник домашний  картофель  капуста  морковь  лук  огурцы соленые  масло растительное  сметана  вода | 200 | 80  20  13,3  9,6  13,3  4  10  140 | 60  16  8  8  12  4  10  140 | 2,9 | 3,24 | 14,22 | 94,9 |
| Фрикадельки из птицы:  цыпленок бройлера  хлеб пшеничный  молоко или вода  масло сливочное | 80 | 110  12,5  16  5 | 50  12,5  16  5 | 22,09 | 1,55 | 2,024 | 110,41 |
| Овощное рагу:  картофель  масло растительное  морковь  лук  капуста белокочанная  вода | 150 | 100  4  38,9  14  38  79 | 72,3  4  24  12  30  79 | 1,89 | 3,39 | 8,49 | 72,19 |
| Компот из сухофруктов:  сухофрукты  сахар  вода | 180 | 14,9  8  182 | 14,9  8  182 | 0,48 | 0 | 23,2 | 89,57 |
| Хлеб ржаной | 50 |  |  | 4 | 1,4 | 20 | 122 |
| **Итог за обед** |  |  |  |  | **32,26** | **13,6** | **77,90** | **537,07** |
| Полдник | Булочка веснушка:  мука  мука на подпыл  дрожжи  сахар  маргарин  яйцо  изюм | 50 | 35  0,7  1  3,57  32  1  1,79 | 35  0,7  1  3,57  3,2  1  1,79 | 2,7 | 7,1 | 12,4 | 125,2 |
| Молоко | 200 |  |  | 5,86 | 5,06 | 9,73 | 110 |
| **Итог за полдник** |  |  |  |  | **8,56** | **12,16** | **22,13** | **235,2** |
| Ужин | Суфле рыбное:  рыба с/м  масло растительное  яйцо  молоко  масло сливочное  мука  вода | 100 | 133  3,3  28  3,4  3,4  5 | 100  3,3  15  28  3,4  3,4  5 | 4,25 | 2,57 | 0,92 | 64,31 |
| Огурец соленый | 60 | 68,2 | 60 | 0,38 | 0,096 | 0,86 | 6,24 |
| Картофель в молоке:  картофель  молоко  масло сливочное  мука | 200 | 200  60  4  2 | 150  60  4  2 | 4,332 | 6,65 | 28,54 | 189,106 |
| Кофейный напиток:  кофейный порошок  молоко  вода  сахар | 180 | 2,4  90  120  8 | 2,4  90  120  8 | 2,808 | 2,394 | 12,762 | 84 |
| Хлеб пшеничный | 40 |  |  | 5,30 | 1,2 | 12 | 86,4 |
| Апельсин | 100 | 141,8 | 100 | 0,54 | 0,186 | 8,1 | 40 |
| **Итог за ужин** |  |  |  |  | **17,69** | **13,096** | **63,182** | **470,056** |
| **Итог за день** |  |  |  |  | **73,78** | **57,66** | **227,13** | **1,685,506** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто | Нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Суп молочный с гречневой крупой:  молоко  крупа гречневая  масло сливочное  вода  сахар | 200 | 140  16  2  60  1,6 | 140  16  2  60  1,6 | 6,36 | 5,48 | 16,01 | 141,6 |
| Чай с молоком:  чай заварка  молоко  сахар  вода | 200 | 1,5  92  11  60 | 1,5  92  11  60 | 0,89 | 1,11 | 15 | 62,23 |
| Хлеб пшеничный с маслом:  хлеб пшеничный  масло сливочное | 40/5 | 40  5 | 40  5 | 5,4 | 5,32 | 12,04 | 123,8 |
| **Итог за завтрак** |  |  |  |  | **12,65** | **11,91** | **43,05** | **327,63** |
| Второй завтрак | Апельсин | 100 | 149,3 | 100 | 1,18 | 0,26 | 10,2 | 54,31 |
| **Итог за второй завтрак** |  |  |  |  | **1,18** | **0,26** | **10,2** | **54,31** |
| Обед | Салат картофельный с соленым огурцом:  огурцы соленые  картофель  морковь  лук репчатый  масло растительное | 60 | 24  36  15,6  3,6  8,4 | 18  24  12  2,4  8,4 | 4,10 | 4,64 | 8,83 | 81,012 |
| Свекольник:  свекла  картофель  морковь  лук репчатый  томатное пюре  масло растительное  сахар  сметана | 200 | 40  56  8  8  1,6  2,4  0,8  10 | 32  40  6,4  4,8  1,6  2,4  0,8  10 | 1,62 | 4 | 11,28 | 87,8 |
| Капуста тушенная с мясом:  мясо говядина (лопатка)  отварная говядина  капуста белокочанная  масло растительное  томатное пюре  морковь  лук репчатый  мука пшеничная  сахар | 200 | 120  190  6  5  13,75  11  1,6  1,8 | 88,75  61  152  6  5  11  9  1,6  1,8 | 9 | 7,5 | 7,3 | 255 |
| Компот из сухофруктов:  сухофрукты  сахар  вода | 200 | 16,6  9,3  202 | 16,6  9,3  202 | 0,48 | 0 | 23,2 | 89,57 |
| Хлеб ржаной | 50 |  |  | 4 | 1,4 | 20 | 122 |
| **Итог за обед** |  |  |  |  | **31,85** | **17,54** | **70,61** | **635,382** |
| Полдник | Булочка домашняя:  мука  мука на подпыл  сахар  сахар для отделки  маргарин  яйцо  дрожжи | 60 | 32  1,6  5,5  1,6  7,4  1  0,9 | 32  1,6  5,5  1,6  7,4  1  0,9 | 3,33 | 6,26 | 28,73 | 146,50 |
| Кисло-молочная продукция | 200 |  |  | 4,35 | 3,75 | 6 | 79,6 |
| **Итог за полдник** |  |  |  |  | **7,68** | **10,01** | **34,73** | **226,1** |
| Ужин | Курица тушенная в соусе с овощами:  цыпленок бройлера  масса отварной птицы  картофель  морковь  лук репчатый  горошек зеленый  сметана  мука  томатное пюре  вода | 200 | 103  114  44,4  24,4  9  8,3  2,5  3,3  25 | 77  33  86  35,5  20  60  8,3  2,5  3,3  25 | 16,97 | 9,6 | 23,2 | 232,2 |
| Сок | 150 |  |  | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 65 |
| Яйцо | 40 |  |  | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 69 |
|  | Хлеб пшеничный | 40 |  |  | 5,36 | 1,2 | 12 | 86,4 |
| **Итог за ужин** |  |  |  |  | **28,16** | **15,55** | **50,63** | **452,6** |
| **Итог за день** |  |  |  |  | **81,52** | **54,97** | **209,67** | **1,696,02** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто | Нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша молочная перловая жидкая:  крупа перловая  масло сливочное  сахар  молоко  вода | 200 | 30  5  4  103  69 | 30  5  4  103  69 | 4,24 | 8,03 | 13,98 | 186,83 |
| Какао:  какао порошок  сахар  молоко  вода | 200 | 2,1  9  122  88 | 2,1  9  122  88 | 4 | 5 | 17 | 114 |
| Хлеб пшеничный с маслом:  хлеб пшеничный  масло сливочное | 40/5 | 40  5 | 40  5 | 5,4 | 5,32 | 12,04 | 123,8 |
| Печенье | 30 |  |  | 19 | 27 | 72 | 562 |
| **Итог за завтрак** |  |  |  |  | **33** | **46** | **115** | **987** |
| Второй завтрак | Сок | 150 |  |  | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 |
| **Итог за второй завтрак** |  |  |  |  | **0,75** | **0,15** | **15,15** | **69** |
| Обед | Салат из свежих помидоров и огурцов:  помидоры свежие  огурцы  лук репчатый  масло растительное | 60 | 34,20  26,28  9,0  3,6 | 28,80  21,00  9,0  3,6 | 1 | 4 | 2 | 45 |
| Суп картофельный с горохом и мясом:  масло растительное  картофель  горох  лук репчатый  морковь  цыпленок бройлера | 200/25 | 3  53,40  16  9,6  12,8  83 | 3  40  16  8  10,00  61,00 | 7 | 2 | 19 | 121 |
| Котлета рыбная:  рыба с/м минтай  лук репчатый  яйцо  масло растительное  мука пшеничная  молоко  хлеб пшеничный | 70 | 100  7  2  5  12  1400 | 70  6,14  5,74  2,5  5,74  12  1400 | 9,6 | 6,1 | 4,37 | 116 |
| Пюре картофельное:  картофель  молоко  масло сливочное | 150 | 171  23,7  5 | 129  23,7  5 | 5 | 54 | 24 | 116 |
| Компот из свежих яблок:  яблоки свежие  сахар | 200 | 26,67  9,3 | 26,67  9,3 | 1 | 1 | 25 | 98 |
| Хлеб ржаной | 50 |  |  | 4 | 1,4 | 20 | 122 |
| **Итог за обед** |  |  |  |  | **29** | **70** | **95** | **618** |
| Полдник | Оладьи с маслом:  мука пшеничная  яйцо  молоко  сахар  дрожжи  масло растительное  масло сливочное | 130/5 | 73,84  74  2,6  2  6,5  5 | 73,84  3,64  74  2,6  2  6,5  5 | 3 | 2 | 21 | 114 |
| Кисель:  концентрат киселя | 200 | 24 | 24 | 0 | 0 | 32 | 115 |
| **Итог за полдник** |  |  |  |  | **3** | **2** | **53** | **269** |
| Ужин | Салат из свеклы с зеленым горошком:  свекла  зеленый горошек  лук репчатый  масло растительное | 60 | 48  36,00  3,6  3,6 | 33,6  28,8  3,6  3,6 | 1 | 3 | 5 | 47 |
| Омлет натуральный:  яйцо  молоко  масло сливочное  масло растительное | 130 | 2,47  37  5  1 | 99  37  5  1 | 13,34 | 18,2 | 2,5 | 129,13 |
| Кофейный напиток:  кофейный порошок  молоко  вода  сахар | 200 | 2,67  100  120  9 | 2,67  100  120  9 | 2,808 | 2,394 | 12,762 | 84 |
| Хлеб пшеничный | 50 |  |  | 5,36 | 1,2 | 12 | 86,4 |
| Яблоко | 100 |  |  | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| **Итог за ужин** |  |  |  |  | **16,83** | **20,13** | **25,27** | **415,13** |
| **Итог за день** |  |  |  |  | **81,18** | **137,38** | **302,79** | **2,343,63** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто | Нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Суп молочный с рисовой крупой:  молоко  вода  рис  сахар  масло сливочное | 200 | 140  60  12  1,6  2 | 140  60  12  1,6  2 | 5,68 | 5,92 | 18,48 | 143,44 |
| Чай с лимоном:  чай заварка  сахар  лимон  вода | 200 | 0,26  11  9,14  205 | 0,26  11  8  205 | 0,2 | 0 | 11,3 | 47,1 |
| Вафля | 40 |  |  | 1,12 | 1,32 | 30,92 | 142,26 |
| Хлеб с маслом | 40/5 |  |  | 5,4 | 5,32 | 12,04 | 123,8 |
| **Итог за завтрак** |  |  |  |  | **12,4** | **12,56** | **72,74** | **456,6** |
| Второй завтрак | Апельсин | 100 | 149,2 | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
| **Итог за второй завтрак** |  |  |  |  | **0,9** | **0,2** | **8,1** | **43** |
| Обед | Щи из квашенной капусты со сметаной:  капуста квашенная  картофель  морковь  лук репчатый  томатное пюре  масло растительное  бульон  сметана | 200/10 | 57,3  26,6  10  9,6  2  4  160  10 | 53,3  20  8  8  2  4  160  10 | 4,44 | 4,4 | 6,5 | 81,82 |
| Жаркое по-домашнему:  говядина (тазобедр. часть)  картофель  лук репчатый  масло сливочное  томатное пюре  масса отварного мяса  масса готовых овощей | 180  65  115 | 139  164  16  5  8 | 102  122  12  5  8 | 36,23 | 28,4 | 18,79 | 387 |
| Соленый огурец | 60 | 56,8 | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8,4 |
| Компот из сухофруктов:  сухофрукты  сахар  вода | 200 | 16,6  9,3  202 | 16,6  9,3  202 | 0,42 | 0 | 21,06 | 91,25 |
| Хлеб ржаной | 50 |  |  | 4 | 1,4 | 20 | 122 |
| **Итог за обед** |  |  |  |  | **45,57** | **34,26** | **67,85** | **690,47** |
| Полдник | Пирожки с капустой:  мука  мука на подпыл  сахар  масло сливочное  дрожжи  капуста белокочанная  масло растительное  яйцо  масло растительное для смазки | 60 | 29,4  1,4  2  1  0,4  30  1,4  1 | 29,4  1,4  2  1  0,4  24  1,4  2  1 | 2,76 | 7,2 | 29,04 | 160,8 |
| Кисло-молочная продукция | 200 |  |  | 5,8 | 5 | 8 | 106 |
| **Итог за полдник** |  |  |  |  | **8,56** | **12,2** | **37,04** | **266,8** |
| Ужин | Помидор свежий | 60 | 70 | 60 | 0,54 | 0,12 | 1,62 | 10,8 |
| Отварные макаронные изделия с сыром:  макароны  сыр  масло сливочное | 205 | 63  22  5 | 63  22  5 | 6,3 | 7,6 | 34 | 277,5 |
| Яйцо | 40 |  |  | 10,6 | 3,2 | 0,56 | 126 |
| Кофейный напиток:  кофейный порошок  молоко  сахар  вода | 200 | 2,6  100  120  9,3 | 2,6  100  120  9,3 | 0 | 0 | 12,98 | 45 |
| Хлеб пшеничный | 40 |  |  | 5,36 | 1,2 | 12 | 86,4 |
| **Итог за ужин** |  |  |  |  | **21,9** | **17,02** | **56,26** | **504,1** |
| **Итог за день** |  |  |  |  | **90,23** | **77,34** | **246,89** | **2,001,97** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто | Нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Суп молочный с клецками:  молоко  вода  масло сливочное  мука пшеничная  масло сливочное  яйцо  молоко | 200 | 140  70  2  6,1  0,7  9,3 | 140  70  2  6,1  0,7  1,7  9,3 | 4,98 | 2,18 | 10,18 | 78,49 |
| Кофейный напиток:  кофейный порошок  молоко  вода  сахар | 200 | 2,6  100  120  9,3 | 2,6  100  120  9,3 | 2,808 | 2,394 | 12,762 | 84 |
| Хлеб пшеничный с маслом:  хлеб пшеничный  масло сливочное | 40/5 | 40  5 | 40  5 | 5,4 | 5,32 | 12,04 | 123,8 |
| **Итог за завтрак** |  |  |  |  | **13,188** | **9,894** | **34,982** | **286,24** |
| Второй завтрак | Банан | 100 | 140 | 100 | 1,30 | 0,43 | 6,95 | 82,6 |
| **Итог за второй завтрак** |  |  |  |  | **1,30** | **0,43** | **6,95** | **82,6** |
| Обед | Суп овощной:  капуста белокочанная  картофель  морковь  зеленый горошек  томат. пюре  лук репчатый  масло растительное  сметана | 200 | 30  34,4  13,6  13,6  1,6  4  1,6  10 | 24  24  10,4  10  1,6  3,4  1,6  10 | 1,597 | 2,573 | 8,013 | 59,604 |
| Голубцы ленивые:  говядина б/к  капуста белокочанная  крупа рисовая  лук репчатый  масло сливочное  яйцо | 220 | 117,5  166  11  22  5,5  2 | 82,5  132  11  18  5,5  2 | 9,9 | 14,92 | 16,88 | 174,72 |
| Соус сметанный с томатами:  сметана  мука пшеничная  томатное пюре  вода | 50 | 14  4,6  5,7  43 | 14  4,6  5,7  43 | 0,69 | 2 | 3,08 | 31 |
| Сок | 150 |  |  | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| Салат из свежих помидоров:  помидоры свежие  лук репчатый  масло растительное | 60 | 51  17,3  3,6 | 43  14,5  3,6 | 2,22 | 3,7 | 2,088 | 44,22 |
| Хлеб ржаной | 50 |  |  | 4 | 1,4 | 20 | 122 |
| **Итог за обед** |  |  |  |  | **19,407** | **24,79** | **70,261** | **523,544** |
| Полдник | Сырники из творога с картошкой:  творог  картофель  масса отварного картофеля  яйцо  мука пшеничная | 100 | 58  56  12 | 57  42  40  4  12 | 25,22 | 18,94 | 32,2 | 400 |
| Молоко | 200 |  |  | 6,08 | 5,25 | 10,44 | 113,25 |
| **Итог за полдник** |  |  |  |  | **31,3** | **24,19** | **42,64** | **513,25** |
| Ужин | Сельдь соленая | 25 | 52 | 25 | 4,25 | 2,13 | 0 | 36 |
| Картошка отварная:  картофель  масло сливочное | 200 | 240  5 | 180  5 | 3,42 | 12,42 | 26,1 | 230,76 |
| Яйцо отварное | 45 |  |  | 4,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Чай с сахаром и молоком:  чай заварка  сахар  вода  молоко | 200 | 1,5  9,3  53  122 | 1,5  9,3  53  122 | 0 | 0 | 12,98 | 45 |
| Хлеб пшеничный с маслом:  хлеб пшеничный  масло сливочное | 40 | 40  5 | 40  5 | 5,4 | 5,32 | 12,04 | 123,8 |
| **Итог за ужин** |  |  |  |  | **21,42** | **26,6** | **51,42** | **534,56** |
| **Итог за день** |  |  |  |  | **82,36** | **83,75** | **206,253** | **1,904,19** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Брутто | Нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | Каша рисовая с изюмом:  крупа рисовая  молоко  вода  сахар  изюм  масло сливочное | 200 | 35  90  40  5  22  5 | 35  90  40  5  22  5 | 5,9 | 9,48 | 27,69 | 238,5 |
| Чай с молоком:  чай заварка  сахар  молоко  вода | 200 | 1,5  93  92  83 | 1,5  93  92  83 | 0,89 | 1,11 | 15 | 62,23 |
| Хлеб с маслом:  хлеб пшеничный  масло сливочное | 40/5 | 40  5 | 40  5 | 5,4 | 5,32 | 12,04 | 123,8 |
| **Итог за завтрак** |  |  |  |  | **12,19** | **15,91** | **54,73** | **424,53** |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 112 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| **Итог за второй завтрак** |  |  |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **47** |
| Обед | Салат из свеклы:  свекла  масло растительное | 60 | 73  4 | 57  4 | 0,85 | 3,65 | 5,016 | 56,34 |
| Суп крестьянский:  капуста белокочанная  картофель  крупа пшеничная  морковь  лук  масло растительное  сметана | 200 | 30  27  8  10  10  4  10 | 24  20  8  8  8  4  10 | 2,46 | 1,64 | 13,46 | 93,92 |
| Котлета рыбная:  минтай  хлеб пшеничный  лук репчатый  яйцо  молоко  масло растительное  мука пшеничная | 70 | 100  14  7  11  3  5 | 70  14  5,6  5  11  3  5 | 7,8 | 4,35 | 28,3 | 164 |
| Каша гречневая:  крупа гречневая  масло сливочное | 150 | 70  5 | 70  5 | 8,3 | 6,80 | 38,07 | 286,15 |
| Соус сметанный с томатами:  сметана  мука  томат. пюре  вода | 50 | 12  2  5  38 | 12  2  5  38 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 |
| Компот из сухофруктов:  сухофрукты  сахар  вода | 200 | 14,9  8,3  202 | 14,9  8,3  202 | 0,48 | 0 | 23,2 | 89,57 |
| Хлеб ржаной | 50 |  |  | 4 | 1,4 | 20 | 122 |
| **Итог за обед** |  |  |  |  | **24,58** | **19,79** | **131,136** | **842,98** |
| Полдник | Ватрушка с творогом:  мука пшеничная  сахар  маргарин  яйцо  дрожжи  творог  сахар  мука | 60 | 32  1,7  1,5  1,7  0,95  25  1,25  1 | 32  1,7  1,5  1,7  0,95  23  1,25  1 | 4,54 | 4,07 | 25,30 | 157,12 |
| Кисло-молочная продукция | 200 |  |  | 5,8 | 6,4 | 8 | 117,32 |
| **Итог за полдник** |  |  |  |  | **10,34** | **10,47** | **33,3** | **274,44** |
| Ужин | Капуста тушенная с мясом:  капуста белокочанная  масло растительное  томатное пюре  морковь  лук репчатый  мука пшеничная  сахар  говядина | 200 | 213  7  5,5  15,5  12,2  2  2  133 | 171  7  5,5  12,2  10  2  2  98 | 10,66 | 15,19 | 20,6 | 278,27 |
| Какао:  какао порошок  сахар  молоко  вода | 200 | 2  10,6  120  90 | 2  10,6  120  90 | 1,5 | 1,6 | 16,1 | 60 |
| Хлеб пшеничный | 40 |  |  | 5,36 | 1,2 | 12 | 86,4 |
| Сыр | 12 |  |  | 2,9 | 3,27 | 0,24 | 42,36 |
| **Итог за ужин** |  |  |  |  | **20,42** | **21,26** | **48,94** | **467,03** |
| **Итог за день** |  |  |  |  | **67,93** | **67,83** | **277,906** | **2,055,98** |

**Среднесуточные наборы пищевой продукции**

**для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование пищевой продукции или | Итого за сутки | |
| группы пищевой продукции | 1-3 года | 3-7 лет |
| 1 | Молоко, молочная и кисломолочные продукция | 390 | 450 |
| 2 | Творог (5% - 9% м.д.ж.) | 30 | 40 |
| 3 | Сметана | 9 | 11 |
| 4 | Сыр | 4 | 6 |
| 5 | Мясо 1-й категории | 50 | 55 |
| 6 | Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка  - потрошенная, 1 кат.) | 20 | 24 |
| 7 | Субпродукты (печень, язык, сердце) | 20 | 25 |
| 8 | Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое | 32 | 37 |
| 9 | Яйцо, шт. | 1 | 1 |
| 10 | Картофель | 120 | 140 |
| 11 | Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г | 180 | 220 |
| 12 | Фрукты свежие | 95 | 100 |
| 13 | Сухофрукты | 9 | 11 |
| 14 | Соки фруктовые и овощные | 100 | 100 |
| 15 | Витаминизированные напитки | 0 | 50 |
| 16 | Хлеб ржаной | 40 | 50 |
| 17 | Хлеб пшеничный | 60 | 80 |
| 18 | Крупы, бобовые | 30 | 43 |
| 19 | Макаронные изделия | 8 | 12 |
| 20 | Мука пшеничная | 25 | 29 |
| 21 | Масло сливочное | 18 | 21 |
| 22 | Масло растительное | 9 | 11 |
| 23 | Кондитерские изделия | 12 | 20 |
| 24 | Чай | 0,5 | 0,6 |
| 25 | Какао-порошок | 0,5 | 0,6 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 26 | Кофейный напиток | 1 | 1,2 |
| 27 | Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции) | 25 | 30 |
| 28 | Дрожжи хлебопекарные | 0,4 | 0,5 |
| 29 | Крахмал | 2 | 3 |
| 30 | Соль пищевая поваренная йодированная | 3 | 5 |

**Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Вид пищевой продукции | Масса, г | Вид пищевой продукции - заменитель | Масса, г |
| Говядина | 100 | Мясо кролика | 96 |
| Печень говяжья | 116 |
| Мясо птицы | 97 |
| Рыба (треска) | 125 |
| Творог с массовой долей жира 9% | 120 |
| Баранина II кат. | 97 |
| Конина I кат. | 104 |
| Мясо лося (мясо с ферм) | 95 |
| Оленина (мясо с ферм) | 104 |
| Консервы мясные | 120 |
| Молоко питьевое с массовой долей жира | 100 | Молоко питьевое с массовой долей жира 2,5% | 100 |
| 3,2% | Молоко сгущенное (цельное и с сахаром) | 40 |
|  | Сгущено-вареное молоко | 40 |
|  | Творог с массовой долей жира 9% | 17 |
|  | Мясо (говядина I кат.) | 14 |
|  | Мясо (говядина II кат.) | 17 |
|  | Рыба (треска) | 17,5 |
|  | Сыр | 12,5 |
|  | Яйцо куриное | 22 |
| Творог с массовой долей | 100 | Мясо говядина | 83 |
| жира 9% | Рыба (треска) | 105 |
| Яйцо куриное (1 шт.) | 41 | Творог с массовой долей жира 9% | 31 |
| Мясо (говядина) | 26 |
| Рыба (треска) | 30 |
| Молоко цельное | 186 |
| Сыр | 20 |
| Рыба (треска) | 100 | Мясо (говядина) | 87 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Творог с массовой долей жира 9% | 105 |
| Картофель | 100 | Капуста белокочанная | 111 |
| Капуста цветная | 80 |
| Морковь | 154 |
| Свекла | 118 |
| Бобы (фасоль), в том числе консервированные | 33 |
| Горошек зеленый | 40 |
| Горошек зеленый консервированный | 64 |
| Кабачки | 300 |
| Фрукты свежие | 100 | Фрукты консервированные | 200 |
| Соки фруктовые | 133 |
| Соки фруктово-ягодные | 133 |
| Сухофрукты: |  |
| Яблоки | 12 |
| Чернослив | 17 |
| Курага | 8 |
| Изюм | 22 |

**Список литературы**

1. Конь, И.Я, Тобис, В.И., Цапенко, М.М. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях / Конь И.Я, Тобис В.И., Цапенко М.М. - Москва, 2007.
2. Коровка, Л.С., ,Добросердова, И.И. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений / Коровка Л.С. , Добросердова И.И. – Пермь: Уральский региональный центр питания, 2002.
3. Магильный, М.П. 699 блюд для питания детей в детском саду и яслях (ДОУ): Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / Магильный М.П. - Пермь, 2013.
4. Перевалов, А.Л Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ / А.Л Перевалов – Пермь, 2012.
5. Снигур, М.И. Питание детей / М.И Снигур – Киев, 1988.
6. Тутельяна, В.А. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна - М.: ДеЛи принт, 2011.