

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 3 «Колокольчик» г. Котельниково Волгоградской области
404352 Волгоградская область, г. Котельниково, ул. Пролетарская, д. 12а,
т.8(84476)3-23-96 e-mail: okudachkina@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
МБДОУ ДС № 3 «Колокольчик»
 /Кудачкина О.Б./
Приказ № 221 от 25.11.2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ ДС № 3 «КОЛОКОЛЬЧИК»

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ С МОЛОКОМ И МАСЛОМ 220/5	220/5		8,2	9,8	33,6	257,5
КРУПА МАННАЯ	27,8	27,5	3,1	0,7	18,8	93,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	181,5	181,5	5,1	5,6	8,2	105,6
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	5	5	0	3,5	0,1	32,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	200		3,1	3,1	17,1	109,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,3	3,3	0,3	0	1,7	8,1
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	40		2,4	7,5	15,2	137,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			10,7	11,0	72,8	503,8
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ 200	200		1,0	0,2	20,2	92,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	92,0
			1,0	0,2	20,2	92,0
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ 60	60		1,4	3,0	7,4	63,8
СВЕКЛА	59,7	47,7	0,7	0	4,1	19,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,79	9,9	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	16,5	16,5	0,6	0	1,8	10,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,1	3,1	0	3	0	27,1
САХАР ПЕСОК	0,7	0,7	0	0	0,7	2,7
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 240/10	240/10		2,2	7,7	9,5	122,2
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,3	13,6
КАРТОФЕЛЬ 29.02 - 01.09	50	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	15,75	12,6	0,2	0	0,9	4,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,02	10,1	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,5	2,5	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ 180	180		26,0	6,6	22,1	277,4
МЯСО ПТИЦЫ	135	125,5	21,8	4,5	0	154,6
КРУПА РИСОВАЯ	25,1	25,1	1,7	0,3	18	81,1
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	59,5	50	0,7	0,1	4	19,9

МОРКОВЬ	15,75	12,6	0,2	0	0,9	4,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	5	5	0	3,5	0,1	32,1
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180		180	0,4		24,3	99,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,4	0	10,3	44,1
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0	0	14	55,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 65		65				
ХЛЕБ пшеничный	65	65	0	0	0	0,0
			30,9	31,6	65,6	564,7
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ 200		200	0,2		10,4	43,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,4	33,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,3	152,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,2	10,2	0	0	9,9	39,5
СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		150	15,2	13,9	24,6	293,6
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	80,8	80,8	12,5	7,1	2,3	132,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	2,3	2,3	0	1,6	0	14,7
КРУПА МАННАЯ	3,5	3,5	0,4	0	2,4	11,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
САХАР ПЕСОК	9,2	9,2	0	0	8,9	35,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	13,8	13,8	1,5	0,2	9,3	44,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,6	4,6	0	4,5	0	40,2
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 20		20	0,4	1,1	1,9	22,5
молоко сгущенное	7,5	7,5	0,2	1,1	0,3	15,0
			15,8	2,1	36,9	337,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			65,3	62,9	285,3	1 497,7

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША «ПОЛТАВКА» С МОЛОКОМ И МАСЛОМ 220/5	220/5		8,2	9,8	33,6	257,5
крупa пшеничная	27,8	27,5	3,1	0,7	18,8	93,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	181,5	181,5	5,1	5,6	8,2	105,6
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	5	5	0	3,5	0,1	32,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	200		3,1	3,1	17,1	109,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,3	3,3	0,3	0	1,7	8,1
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	40		2,4	7,5	15,2	137,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			13,7	20,4	65,9	503,9
II Завтрак						
ЯБЛОКО 190	190		0,8	0,8	18,6	89,3
ЯБЛОКИ	215,9	190	0,8	0,8	18,6	89,3
	0,8	0,8	18,6	89,3		
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ 60	60		0,5	0,1	1,5	8,1
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (или соленые)	64,52	60	0,5	0,1	1,5	8,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	250		2,8	2,9	20,2	119,0
КАРТОФЕЛЬ 29.02 - 01.09	125	75	1,5	0,3	11,8	56,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ 220	220		15,9	14,8	12,8	250,4
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	93,7		69,4	12,5	10,8	0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	247,2	197,8	3,5	0,2	9	53,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,2	7,2	0	7	0	62,8
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6	6	0,2	0	0,7	3,9
МОРКОВЬ	12	9,6	0,1	0	0,7	3,3
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	6	4,5	0,1	0	0,5	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,6	13,1	0,2	0	1,1	5,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,4	0	2,4	11,6

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180		180	0,4		24,3	99,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,4	0	10,3	44,1
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0	0	14	55,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 65	65					
ХЛЕБ пшеничный	65	65	0	0	0	0,0
			30,9	31,6	65,6	677,7
Полдник						
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 70		70	5,7	3,5	40,3	215,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	49,8	49,8	5,2	0,6	33,8	161,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
САХАР ПЕСОК	5,2	5,2	0	0	5	20,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	1,6	1,6	0	1,2	0	10,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	2,1	2,1	0	1,5	0	13,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	1,8	0,2	0,2	0	2,7
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,8	0,9	0,1	0	0	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,9	21,9	0	0	0	0,0
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ 180		180	5,2	4,5	7,2	95,4
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	4,5	7,2	95,4
			24,7	21,0	58,8	310,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,8	86,3	252,4	1581,6

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ЯЧНЕВАЯ С МОЛОКОМ И МАСЛОМ 220/5	220/5		8,2	9,8	33,6	257,5
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	27,8	27,5	3,1	0,7	18,8	93,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	181,5	181,5	5,1	5,6	8,2	105,6
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	5	5	0	3,5	0,1	32,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	200		3,1	3,1	17,1	109,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,3	3,3	0,3	0	1,7	8,1
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	40		2,4	7,5	15,2	137,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			16,5	23,8	58,4	516,8
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ 200	200		1,0	0,2	20,2	92,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	92,0
			1,0	0,2	20,2	92,0
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ 60	60		1,4	3,0	7,4	63,8
СВЕКЛА	59,7	47,7	0,7	0	4,1	19,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,79	9,9	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	16,5	16,5	0,6	0	1,8	10,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,1	3,1	0	3	0	27,1
САХАР ПЕСОК	0,7	0,7	0	0	0,7	2,7
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 240	240/10		2,3	6,7	12,9	127,3
СВЕКЛА	50	40	0,6	0	3,4	16,3
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	25	20	0,4	0	0,9	5,4
КАРТОФЕЛЬ 29.02 - 01.09	33,5	20,1	0,4	0,1	3,2	15,0
МОРКОВЬ	15,75	12,6	0,2	0	0,9	4,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,02	10,1	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,5	7,5	0,3	0	0,9	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5	0	0	2,4	9,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0

КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ 80		80	13,5	17,1	12,8	258,6
МЯСО ПТИЦЫ	79,8	59	10,7	9,1	0	124,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	14,1	14,1	1,1	0,4	6,9	35,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	19	19	0,6	0,6	0,9	11,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	5	5	0	3,5	0,1	32,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	5	5	0	3,5	0,1	32,1
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ 200/5		200/5	8,2	4,5	49,0	269,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	75	74,25	8,2	1	48,9	237,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	5	5	0	3,5	0,1	32,1
СОУС 30		30	0,4	1,2	1,9	23,5
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,5	7,5	0,3	0	0,9	4,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3	0,2	0	1,6	7,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180		180	0,4		24,3	99,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,4	0	10,3	44,1
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0	0	14	55,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 65		65				
ХЛЕБ пшеничный	65	65	0	0	0	0,0
		65	30,9	31,6	65,6	677,7
			22,0	22,0	74,1	592,1
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ 200		200	0,2		10,4	43,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,4	33,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,3	152,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,2	10,2	0	0	9,9	39,5
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА 140		140	17,4	14,8	20,9	300,0
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	95,2	95,2	14,7	8,3	2,8	156,1
КРУПА МАННАЯ	27,8	27,5	3,1	0,7	18,8	93,9
САХАР ПЕСОК	11,6	11,6	0	0	11,3	44,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,4 шт.	13,9	1,7	1,6	0,1	21,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	5,6	5,6	0	4	0,1	35,9
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5,6	5,6	0,7	0	3,3	16,2
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	5,6	5,6	0,2	0,8	0,2	11,2
СОЛЬ	1,1	1,1	0	0	0	0,0
			21,2	13,7	83,7	543,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			60,7	59,7	236,4	1 744,0

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200/5	200/5		7,7	9,7	28,6	232,5
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	25	25	3	1,6	15	85,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	165	165	4,7	5,1	7,6	96,0
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,1	6,1	0	0	5,9	23,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	4,3	4,3	0	3	0,1	27,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	200		3,1	3,1	17,1	109,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,3	3,3	0,3	0	1,7	8,1
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	40		2,4	7,5	15,2	137,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			12,2	18,8	52,4	431,5
II Завтрак						
ЯБЛОКО 190	190		0,8	0,8	18,6	89,3
ЯБЛОКИ	215,9	190	0,8	0,8	18,6	89,3
			0,8	0,8	18,6	89,3
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ 60	60		0,5	0,1	1,5	8,1
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (ИЛИ СОЛЕННЫЕ)	64,52	60	0,5	0,1	1,5	8,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 250	250		2,1	2,9	16,9	102,4
КАРТОФЕЛЬ 29.02 - 01.09	125	75	1,5	0,3	11,8	56,1
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,6	16,2
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0	0	0	0,0
КОТЛЕТА РЫБНАЯ 80	80		13,5	17,1	12,8	258,6
ФИЛЕ МИНТАЯ	79,8	59	10,7	9,1	0	124,7
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА 1 СОРТ	14,1	14,1	1,1	0,4	6,9	35,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	19	19	0,6	0,6	0,9	11,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	8	8	1,1	0	4,8	23,2
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	5	5	0	3,5	0,1	32,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	5	5	0	3,5	0,1	32,1
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 230/5	230/5		4,5	4,3	36,5	202,5
КАРТОФЕЛЬ 29.02 - 01.09	383,2	230	4,5	0,9	36,4	171,8

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	4,8	4,8	0	3,4	0,1	30,7
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180		180	0,4		24,3	99,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,4	0	10,3	44,1
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0	0	14	55,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 65		65				
ХЛЕБ пшеничный	65	65	0	0	0	0,0
		65	30,9	31,6	65,6	677,7
Полдник						
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ 70		70	9,5	4,9	29,1	200,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	37,2	37,2	3,9	0,5	25,2	120,5
САХАР ПЕСОК	2	2	0	0	1,9	7,8
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	1,6	1,6	0	1,2	0	10,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	2	0,3	0,2	0	3,0
СОЛЬ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	1,2	1,2	0,2	0	0	0,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15	0	0	0	0,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,6	1,6	0,2	0	1,1	5,1
ПОВИДЛО	30	30	4,7	2,6	0,9	49,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,4	0,2	0,2	0	2,1
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,2	0,2	0	0,2	0	1,7
ЧАЙ С САХАРОМ 200		200	0,2		10,4	43,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,4	33,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,3	152,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,2	10,2	0	0	9,9	39,5
			25,7	28,6	74,4	664,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			71,7	63,1	227,6	1 862,4

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 85		85	8,1	13,7	1,7	162,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1,53 шт.	60	7,4	6,7	0,4	91,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	23	23	0,7	0,7	1,1	13,4
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	5	5	0	3,5	0,1	32,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	4	4	0	2,8	0,1	25,6
СОЛЬ	1	1	0	0	0	0,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200		200	3,1	3,1	17,1	109,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,3	3,3	0,3	0	1,7	8,1
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	40	2,4	7,5	15,2	137,1	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%		10	10	0,1	7,3	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			16,4	27,7	26,5	421,8
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ 200		200	1,0	0,2	20,2	92,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	92,0
		200	1,0	0,2	20,2	92,0
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ 60		60	0,9		1,8	10,9
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	80	80	0,9	0	1,8	10,9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 250		250	2,1	2,9	16,9	102,4
КАРТОФЕЛЬ 29.02 - 01.09	125	75	1,5	0,3	11,8	56,1
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,6	16,2
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0	0	0	0,0
ОВОЩНОЕ РАГУ С КУРИЦЕЙ 260		260	15,3	6,4	18,2	151,0
МЯСО ПТИЦЫ (КУРЫ)	79,8	59	10,7	9,1	0	124,7
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	257,8	206,3	3,6	10,2	9,4	181,1
КАРТОФЕЛЬ	125	75	1,5	0,3	11,8	56,1

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,4	6,4	0	6,2	0	55,8
МОРКОВЬ	4,5	3,6	0	0	0,2	1,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,57	7,2	0,1	0	0,6	2,9
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	10,8	10,8	0,4	0	1,3	6,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2	0,2	0	1,5	7,1
САХАР ПЕСОК	5,4	5,4	0	0	5,2	20,9
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180		180	0,4		24,3	99,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,4	0	10,3	44,1
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0	0	14	55,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 65		65				
ХЛЕБ пшеничный	65	65	3,1	0,2	20,1	94,7
			22,3	26,5	81,5	658,3
Полдник						
ПЕЧЕНЬЕ 40		40	3,0	3,9	29,8	166,8
ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3	3,9	29,8	166,8
ЧАЙ С САХАРОМ 200		200	0,2		10,4	43,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,4	33,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,3	152,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,2	10,2	0	0	9,9	39,5
			3,6	7,8	67,3	210,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			73,9	58,2	232,9	1 289,4

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША МАННАЯ С МОЛОКОМ И МАСЛОМ 220/5	220/5		8,2	9,8	33,6	257,5
КРУПА МАННАЯ	27,8	27,5	3,1	0,7	18,8	93,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	181,5		181,5	5,1	5,6	8,2
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	5	5	0	3,5	0,1	32,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	200		3,1	3,1	17,1	109,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3,3	3,3	0,3	0	1,7	8,1
САХАР ПЕСОК	11,1	11,1	0	0	10,8	43,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	100	100	2,8	3,1	4,6	58,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	120	120	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	40		2,4	7,5	15,2	137,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ			30	30	2,3	0,2
			10,7	11,0	72,8	503,8
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ,	200		1,0	0,2	20,2	92,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	92,0
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ 60	60		1,4	3,0	7,4	63,8
СВЕКЛА	59,7	47,7	0,7	0	4,1	19,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,79	9,9	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	16,5	16,5	0,6	0	1,8	10,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,1	3,1	0	3	0	27,1
САХАР ПЕСОК	0,7	0,7	0	0	0,7	2,7
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 240/10	240/10		2,2	7,7	9,5	122,2
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	62,5	50	0,9	0,1	2,3	13,6
КАРТОФЕЛЬ 29.02 - 01.09	50	30	0,6	0,1	4,8	22,4
МОРКОВЬ	15,75	12,6	0,2	0	0,9	4,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,02	10,1	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,5	2,5	0,1	0	0,3	1,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
СОТЕ ИЗ ПТИЦЫ 160	160		26,3	23,8	22,5	409,2
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	130	130	23	23,2	0	300,1

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,02	0,02	0	0	0	0,1
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	0,2	0,2	0	0	0	0,0
СОЛЬ	0,002	0,002	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	52	52	0,7	0,1	3,5	17,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	26	26	0,4	0,1	2	10,4
КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ 200/5		200/5	8,2	4,5	49,0	269,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ	75	74,25	8,2	1	48,9	237,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	5	5	0	3,5	0,1	32,1
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180		180	0,4		24,3	99,9
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,4	0	10,3	44,1
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0	0	14	55,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 65		65				
ХЛЕБ пшеничный	65	65	3,1	0,2	20,1	94,7
			41,6	39,2	133,1	959,0
Полдник						
ЧАЙ С САХАРОМ 200		200	0,2		10,4	43,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,4	33,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,3	152,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,2	10,2	0	0	9,9	39,5
СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150		15,2	13,9	24,6	293,6
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ		80,8	80,8	12,5	7,1	2,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	2,3	2,3	0	1,6	0	14,7
КРУПА МАННАЯ		3,5	3,5	0,4	0	2,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4	0,5	0,5	0	6,1
САХАР ПЕСОК		9,2	9,2	0	0	8,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	13,8	13,8	1,5	0,2	9,3	44,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			4,6	4,6	0	4,5
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ 20			20	0,4	1,1	1,9
молоко сгущенное			7,5	7,5	0,2	1,1
			21,6	25	36,1	338,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			95,3	62,9	295,3	1 893,6

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ПШЕНИЧНАЯ С МОЛОКОМ И МАСЛОМ 220/5	220/5		8,2	9,3	32,4	247,6
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	27,8	27,5	3,1	0,4	18,1	87,8
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	181,5	181,5	5,1	5,6	8,2	105,6
СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,2	6,2	0	0	6	24,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	4,7	4,7	0	3,3	0,1	30,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	180		2,8	2,8	15,4	98,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	40		2,4	7,5	15,2	137,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	10	10	0,1	7,3	0,1	66,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА	30	30	2,3	0,2		
			17,6	21,3	67,9	537,5
II Завтрак						
ЯБЛОКО 190	190		0,8	0,8	18,6	89,3
ЯБЛОКИ	215,9	190	0,8	0,8	18,6	89,3
			0,8	0,8	18,6	89,3
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ 60	60		0,5	0,1	1,5	8,1
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (ИЛИ СОЛЕННЫЕ)	64,52	60	0,5	0,1	1,5	8,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 250	250		2,8	2,9	20,2	119,0
КАРТОФЕЛЬ 29.02 - 01.09	125	75	1,5	0,3	11,8	56,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10	1,1	0,1	6,9	32,8
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6	0	2,5	0	22,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	175	175	0	0	0	0,0
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 220	220		15,9	14,8	12,8	250,4
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	139,1	111,1	1,9	0,1	5	30,2
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	93,7	69,4	12,5	10,8	0	146,8
КРУПА РИСОВАЯ	9,1	9,1	0,6	0,1	6,5	29,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,9	15,1	0,2	0	1,2	6,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	4,6	4,6	0	3,2	0,1	29,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,17 шт.	5,6	0,7	0,6	0	8,5
СОЛЬ		1,9	1,9	0	0	0

СОУС 30	30	0,4	1,2	1,9	23,5	
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	0	0	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	2,4	2,4	0	1,6	0	15,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,9	24,9	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	180	0,4		24,3	99,9	
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,4	0	10,3	44,1
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0	0	14	55,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 65	65					
ХЛЕБ пшеничный			65	65	0	0,0
			22,0	22,0	74,1	592,1
Полдник						
ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ 70			70	9,5	4,9	29,1
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ			37,2	37,2	3,9	0,5
САХАР ПЕСОК			2	2	0	0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%			1,6	1,6	0	1,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,05 шт.	2	0,3	0,2
СОЛЬ			0,6	0,6	0	0
ДРОЖЖИ			1,2	1,2	0,2	0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ			15	15	0	0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ			1,6	1,6	0,2	0
ПОВИДЛО			30	30	4,7	2,6
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)			0,04 шт.	1,4	0,2	0,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ			0,2	0,2	0	0,2
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ 180		180	5,2	4,5	7,2	95,4
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	4,5	7,2	95,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,2	71,9	233,6	1 896,8

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 200/5	200/5		7,7	9,7	28,6	232,5
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	25	25	3	1,6	15	85,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	165	165	4,7	5,1	7,6	96,0
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,1	6,1	0	0	5,9	23,6
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	4,3	4,3	0	3	0,1	27,5
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	180		2,8	2,8	15,4	98,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	40	2,4	7,5	15,2	137,1	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	10		10	0,1	7,3	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА	30	30	2,3	0,2		
			18,6	27,7	181,1	330,5
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ,	200		1,0	0,2	20,2	92,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	92,0
				200	1,0	0,2
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ 60	60		1,4	3,0	7,4	63,8
СВЕКЛА	59,7	47,7	0,7	0	4,1	19,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,79	9,9	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	16,5	16,5	0,6	0	1,8	10,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,1	3,1	0	3	0	27,1
САХАР ПЕСОК	0,7	0,7	0	0	0,7	2,7
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ 240/10	240/10		2,5	6,8	16,0	140,8
СВЕКЛА	51,3	41	0,6	0	3,5	16,7
КАРТОФЕЛЬ 29.02 - 01.09	83,5	50,1	1	0,2	8	37,4
МОРКОВЬ	15,75	12,6	0,2	0	0,9	4,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,02	10,1	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	7,5	7,5	0,3	0	0,9	4,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
САХАР ПЕСОК	1,5	1,5	0	0	1,5	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	165	165	0	0	0	0,0
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	12	12	0,3	1,7	0,4	24,0
МАКАРОННИК С КУРИЦЕЙ 200/5	200/5		24,1	25,3	41,2	487,7
МЯСО ПТИЦЫ (КУРЫ)	122,5	90,7	16,4	14,1	0	191,8

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	5	5	0	3,5	0,1	32,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ 1 СОРТ	55	55	6	0,9	36,5	177,7
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21,3	17,9	0,3	0	1,5	7,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	3,8	3,8	0	2,7	0	24,3
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,15 шт.	5,3	0,7	0,6	0	8,1
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5	0,7	0	3	14,5
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	5	5	0	3,5	0,1	32,1
СОУС .30	30	0,4	1,2	1,9	23,5	
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	0	0	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	2,4	2,4	0	1,6	0	15,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,9	24,9	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	180	0,4		24,3	99,9	
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,4	0	10,3	44,1
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0	0	14	55,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 65	65					
ХЛЕБ пшеничный	65	65	0	0	0	0,0
	65	30,9	31,6	65,6	677,7	
			21,6	30,5	79,0	686,2
Полдник						
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (отварные) 140		140	19,5	10,6	33,3	317,9
ТВОРОГ 9% ЖИРНОСТИ	108,8	108,8	16,9	9,5	3,2	178,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	14,9	14,9	1,6	0,2	10,1	48,3
САХАР ПЕСОК	7,8	7,8	0	0	7,6	30,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,23 шт.	7,8	1	0,9	0,1	11,8
СОЛЬ	0,3	0,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	12,7	12,7	0	0	12,3	49,2
ЧАЙ С САХАРОМ 200		200	0,2		10,4	
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0		
ВОДА ПИТЬЕВАЯ		33,4	33,4	0	0	129,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,3	152,3	0	0	25,1	129,5
САХАР ПЕСОК			10,2	10,2	0	0
			27,5	14,0	126,0	739,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,3	73,0	250,1	1 936,9

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 220/5	220/5		6,9	9,4	34,6	252,5
КРУПА РИСОВАЯ	27,5	27,5	1,8	0,3	19,8	88,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	181,5	181,5	5,1	5,6	8,2	105,6
СОЛЬ	0,9	0,9	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	6,7	6,7	0	0	6,5	25,9
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	5	5	0	3,5	0,1	32,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	180		2,8	2,8	15,4	98,6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК	10	10	0	0	9,7	38,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40	40	2,4	7,5	15,2	137,1	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%		10	10	0,1	7,3	0,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА	30	30	2,3	0,2		
			16,4	27,7	26,5	421,8
II Завтрак						
ЯБЛОКО 190	190		0,8	0,8	18,6	89,3
ЯБЛОКИ	215,9	190	0,8	0,8	18,6	89,3
			0,8	0,8	18,6	89,3
Обед						
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ 60	60		1,4	3,0	7,4	63,8
СВЕКЛА	59,7	47,7	0,7	0	4,1	19,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,79	9,9	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	16,5	16,5	0,6	0	1,8	10,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,1	3,1	0	3	0	27,1
САХАР ПЕСОК	0,7	0,7	0	0	0,7	2,7
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 250	250		2,1	2,8	16,9	101,5
КАРТОФЕЛЬ 29.02 - 01.09	125	75	1,5	0,3	11,8	56,1
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,6	16,2
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0	0	0	0,0
ЗАПЕКАНКА РЫБНАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	280		13,0	5,0	2,5	107,4
РЫБА МИНТАЙ (филе выпускаемого промышленностью)	90,28	65	10,1	0,4	0	43,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3	0,3	0	2	9,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1/2 шт.	19,8	2,4	2,2	0,1	30,2
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	8	8	0,2	0,3	0,4	4,7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	3	3	0	2,1	0	19,2

КАРТОФЕЛЬ 29.02 - 01.09	327,9	196,7	3,8	0,8	31,1	147,0
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	36,4	36,4	1,1	1,2	1,6	21,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	7,8	7,8	0,1	5,5	0,1	50,1
СОУС 30	30	0,4	1,2	1,9	23,5	
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	0	0	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	2,4	2,4	0	1,6	0	15,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,8	1,8	0,2	0	1,3	5,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	24,9	24,9	0	0	0	0,0
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	180	0,4		24,3	99,9	
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18	18	0,4	0	10,3	44,1
САХАР ПЕСОК	14,4	14,4	0	0	14	55,8
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	182,7	182,7	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 65	65					
ХЛЕБ пшеничный	65	65	0	0	0	0,0
	65	30,9	31,6	65,6	677,7	
			21,9	24,5	71,6	603,9
Полдник						
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ 70		70	5,7	3,5	40,3	215,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	49,8	49,8	5,2	0,6	33,8	161,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,1	2,1	0,2	0	1,5	6,8
САХАР ПЕСОК	5,2	5,2	0	0	5	20,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	1,6	1,6	0	1,2	0	10,3
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	2,1	2,1	0	1,5	0	13,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,05 шт.	1,8	0,2	0,2	0	2,7
СОЛЬ	0,8	0,8	0	0	0	0,0
ДРОЖЖИ	0,8	0,9	0,1	0	0	0,7
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,9	21,9	0	0	0	0,0
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ 180		180	5,2	4,5	7,2	95,4
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	180	5,2	4,5	7,2	95,4
			25,7	20,5	48,1	499,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			69,2	71,9	233,6	1 524,8

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 60		50	7,4	6,7	0,4	91,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	1 шт.	50	7,4	6,7	0,4	91,4
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	
ИКРА ИЗ КАБАЧКОВ	60	60	1,1	5,3	4,6	71,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 180	180	2,8	2,8	15,4	98,6	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	3	3	0,3	0	1,6	7,5
САХАР ПЕСОК		10	10	0	0	9,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	90	90	2,5	2,8	4,1	52,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	108	108	0	0	0	0,0
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40		40	2,4	7,5	15,2	137,1
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ 72,5%	10	10	0,1	7,3	0,1	
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА	30	30	2,3	0,2		
			16,4	27,7	26,5	421,8
II Завтрак						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ,		200	1,0	0,2	20,2	92,0
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200	1	0,2	20,2	92,0
				200	1,0	0,2
Обед						
ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ 60		60	0,5	0,1	1,5	8,1
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ (ИЛИ СОЛЕННЫЕ)	64,52	60	0,5	0,1	1,5	8,1
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ 250		250	2,1	2,8	16,9	101,5
КАРТОФЕЛЬ 29.02 - 01.09	125	75	1,5	0,3	11,8	56,1
КРУПА РИСОВАЯ	5	5	0,4	0,1	3,6	16,2
МОРКОВЬ	12,5	10	0,1	0	0,7	3,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5	0	2,4	0	21,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	187,5	187,5	0	0	0	0,0
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИЦЕЙ 220		220	15,9	14,8	12,8	250,4
МЯСО ПТИЦЫ (КУРЫ)		93,7	69,4	12,5	10,8	0
КАПУСТА БЕЛОКАЧАННАЯ	247,2	197,8	3,5	0,2	9	53,7
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7,2	7,2	0	7	0	62,8
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6	6	0,2	0	0,7	3,9
МОРКОВЬ	12	9,6	0,1	0	0,7	3,3
ПЕТРУШКА (КОРЕНЬ)	6	4,5	0,1	0	0,5	2,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15,6	13,1	0,2	0	1,1	5,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,6	3,6	0,4	0	2,4	11,6
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8	0	0	4,7	18,6

КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 200		200	0,4		26,9	111,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,4	0	11,4	49,1
САХАР ПЕСОК	16	16	0	0	15,5	61,9
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	203	203	0	0	0	0,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 65		65				
ХЛЕБ пшеничный	65	65	0	0	0	0,0
			30,3	31,8	107,5	839,4
Полдник						
ВАФЛИ 40		40	3,0	3,9	29,8	166,8
ВАФЛИ	40	40	3	3,9	29,8	166,8
ЧАЙ С САХАРОМ 200		200	0,2		10,4	43,3
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,6	0,6	0,1	0	0,3	1,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,4	33,4	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	152,3	152,3	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	10,2	10,2	0	0	9,9	39,5
			3,6	3,9	40,2	210,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,6	81,2	285,4	1471,3