

Утверждаю:  
Заведующая МКДОУ  
« Детский сад «Колосок»  
\_\_\_\_\_ Лещева Н. Я.  
« 15 » 08 2023 год

**Примерное 10-дневное меню  
для детей в возрасте от 3 до 7 лет  
с 12-ти часовым пребыванием  
в МКДОУ « Детский сад «Колосок»  
села Дичня Курчатовского района  
на 2023-2024 уч.год.**

# 1 день (3-7лет)

| Название блюд и продуктов                     | Выход(г) | Брутто(г) | Нетто(г) | Белки(г) | Жиры(г) | Углеводы(г) | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | Номер<br>рецептуры |
|-----------------------------------------------|----------|-----------|----------|----------|---------|-------------|-----------------------------------|-----------|--------------------|
| Завтрак                                       |          |           |          |          |         |             |                                   |           |                    |
| Макароны отварные с<br>маслом и сахаром       | 150,00   |           |          | 4,98     | 4,50    | 38,30       | 193,20                            | 0,00      | №                  |
| Макаронные изделия                            |          | 38,00     | 38,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| Масло сливочное                               |          | 4,0       | 4,00     |          |         |             |                                   |           |                    |
| сахар                                         |          | 4,00      | 4,00     |          |         |             |                                   |           |                    |
| Чай с сахаром                                 | 200,00   |           |          | 0,00     | 0,00    | 10,00       | 40,00                             | 0,00      | №46                |
| Чай                                           |          | 0,6       | 0,6      |          |         |             |                                   |           |                    |
| Вода                                          |          | 200,00    | 200,00   |          |         |             |                                   |           |                    |
| сахар                                         |          | 10,00     | 10,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| Бутерброд с сыром                             | 30/15/5  |           |          | 6,68     | 8,45    | 19,39       | 154,00                            | 0,11      | №130               |
| Хлеб пшеничный                                |          | 30,00     | 30,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| Масло сливочное                               |          | 5,00      | 5,00     |          |         |             |                                   |           |                    |
| сыр                                           |          | 16,00     | 15,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| Итого за завтрак                              | 400,00   |           |          | 14,21    | 15,25   | 48,45       | 387,20                            | 0,11      |                    |
| 2 завтрак                                     |          |           |          |          |         |             |                                   |           |                    |
| Кисломолочный напиток                         | 200,00   | 210,00    | 200,00   | 5,22     | 4,50    | 7,20        | 95,40                             | 1,26      | №47                |
| Обед                                          |          |           |          |          |         |             |                                   |           |                    |
| Суп гороховый                                 | 200,00   |           |          | 4,39     | 4,15    | 27,60       | 153,00                            | 0,00      | №25                |
| Горох                                         |          | 20,00     | 20,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| морковь                                       |          | 16,00     | 13,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| Картофель                                     |          | 88,00     | 73,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| Лук                                           |          | 8,00      | 6,00     |          |         |             |                                   |           |                    |
| Масло растительное                            |          | 3,00      | 3,00     |          |         |             |                                   |           |                    |
| Куры                                          |          | 30,00     | 22,10    |          |         |             |                                   |           |                    |
| зелень                                        |          | 3,00      | 1,80     |          |         |             |                                   |           |                    |
| Плов                                          | 210,00   |           |          | 21,70    | 21,65   | 36,43       | 294,00                            | 0,40      | №93                |
| говядина                                      |          | 151,00    | 113,00   |          |         |             |                                   |           |                    |
| Или куры                                      |          | 136,00    | 90,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| Масса отварного мяса                          |          | -         | 70,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| Масло сливочное                               |          | 5,00      | 5,00     |          |         |             |                                   |           |                    |
| Лук                                           |          | 22,00     | 11,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| Морковь                                       |          | 14,00     | 11,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| рис                                           |          | 46,00     | 46,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| Томатная паста                                |          |           |          |          |         |             |                                   |           |                    |
| Бульон                                        |          | 104,00    | 104,00   |          |         |             |                                   |           |                    |
| Масса риса с овощами                          |          | -         | 140,00   |          |         |             |                                   |           |                    |
| Салат из свежей капусты с<br>морковью и луком | 60,00    |           |          | 0,75     | 2,84    | 5,59        | 49,60                             | 19,40     | №10                |
| Капуста                                       |          | 60,00     | 48,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| Морковь                                       |          | 8,00      | 6,00     |          |         |             |                                   |           |                    |
| Лук                                           |          | 1,00      | 0,70     |          |         |             |                                   |           |                    |
| Масло растительное                            |          | 3,00      | 3,00     |          |         |             |                                   |           |                    |
| Сахар                                         |          | 3,00      | 3,00     |          |         |             |                                   |           |                    |
| Лимонная кислота                              |          | 0,18      | 0,18     |          |         |             |                                   |           |                    |
| Компот из сухофруктов                         | 200,00   |           |          | 0,24     | 0,00    | 24,60       | 98,00                             | 3,60      | №49                |
| Вода                                          |          | 200,00    | 200,00   |          |         |             |                                   |           |                    |
| Сухофрукты                                    |          | 22,00     | 22,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| сахар                                         |          | 8,00      | 8,00     |          |         |             |                                   |           |                    |
| Хлеб ржаной                                   | 50,00    | 50,00     | 50,00    | 3,30     | 0,60    | 16,70       | 82,50                             | 0,00      | №135               |
| Итого за обед                                 | 720,00   |           |          | 30,38    | 29,24   | 110,92      | 677,10                            | 23,40     |                    |
| Полдник                                       |          |           |          |          |         |             |                                   |           |                    |
| Молоко кипяченое                              | 200,00   | 210,00    | 200,00   | 5,60     | 5,00    | 9,40        | 104,4                             | 1,04      | №43                |
| Оладьи с джемом                               | 85,00    |           |          | 6,24     | 8,10    | 34,31       | 203,39                            | 1,03      | №132               |
| Мука                                          |          | 50,00     | 50,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| Молоко                                        |          | 50,00     | 50,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| Сахар                                         |          | 6,00      | 6,00     |          |         |             |                                   |           |                    |
| Масло сливочное                               |          | 3,00      | 3,00     |          |         |             |                                   |           |                    |
| Масло растительное                            |          | 9,00      | 9,00     |          |         |             |                                   |           |                    |
| Дрожжи сухие                                  |          | 0,15      | 0,15     |          |         |             |                                   |           |                    |
| Яйцо                                          |          | 1,70      | 1,70     |          |         |             |                                   |           |                    |
| джем                                          |          | 10,00     | 10,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| Итого за полдник                              | 285,00   |           |          | 11,84    | 13,10   | 43,71       | 307,79                            | 2,07      |                    |
| Ужин                                          |          |           |          |          |         |             |                                   |           |                    |
| вареники ленивые с маслом<br>с сахаром        | 150      |           |          | 16,15    | 13,10   | 27,85       | 294,58                            | 0,22      | №229,230           |
| чай с сахаром                                 | 200      |           |          |          |         | 13,32       | 44,44                             | 0,02      | №392               |
| хлеб пшеничный                                | 30       |           |          | 2,25     | 0,75    | 15,60       | 81,0                              |           |                    |
| фрукты (яблоко)                               | 100      |           |          | 0,20     |         | 10,75       | 30,0                              |           |                    |
| Итого за ужин                                 |          |           |          | 18,60    | 13,85   | 67,52       | 450,02                            | 0,24      |                    |
| Соль йодированная на день                     |          | 5,00      | 5,00     |          |         |             |                                   |           |                    |
| Итого за 1 день                               | 1605,00  |           |          | 80,25    | 75,94   | 277,8       | 1917,51                           | 27,08     |                    |

## 2 день(3-7лет)

| Название блюд и продуктов                | Выход(г)       | Брутто(г) | Нетто(г) | Белки(г)     | Жиры(г)      | Углеводы(г)   | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С    | № рецептуры |
|------------------------------------------|----------------|-----------|----------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                           |                |           |          |              |              |               |                                |              |             |
| Каша гречневая молочная жидкая с сахаром | 200,00         |           |          | 6,98         | 10,42        | 25,00         | 152,40                         | 0,90         | №68         |
| Гречка                                   |                | 20,00     | 20,00    |              |              |               |                                |              |             |
| Молоко                                   |                | 160,00    | 160,00   |              |              |               |                                |              |             |
| Масло сливочное                          |                | 4,00      | 4,00     |              |              |               |                                |              |             |
| Сахар                                    |                | 4,00      | 4,00     |              |              |               |                                |              |             |
| Чай с сахаром                            | 200,00         |           |          | 0,00         | 0,00         | 10,00         | 40,00                          | 0,00         | №46         |
| Чай                                      |                | 0,6       | 0,6      |              |              |               |                                |              |             |
| Вода                                     |                | 200,00    | 200,00   |              |              |               |                                |              |             |
| сахар                                    |                | 10,00     | 10,00    |              |              |               |                                |              |             |
| Бутерброд с маслом                       | 30/10          |           |          | 2,45         | 7,55         | 14,62         | 136,00                         | 0,00         | №131        |
| Хлеб пшеничный                           |                | 30,00     | 30,00    |              |              |               |                                |              |             |
| Масло сливочное                          |                | 10,00     | 10,00    |              |              |               |                                |              |             |
| <b>Итого за завтрак</b>                  | <b>440,00</b>  |           |          | <b>9,43</b>  | <b>17,97</b> | <b>49,62</b>  | <b>328,40</b>                  | <b>0,90</b>  |             |
| <b>2 завтрак</b>                         |                |           |          |              |              |               |                                |              |             |
| Сок абрикосовый                          | 200,00         | 200,00    | 200,00   | 1,00         | 0,00         | 25,40         | 110,00                         | 8,00         | №40         |
| <b>Обед</b>                              |                |           |          |              |              |               |                                |              |             |
| Рассольник                               | 200,00         |           |          | 2,95         | 6,54         | 8,74          | 103,40                         | 6,04         | №26         |
| Картофель                                |                | 80,00     | 60,00    |              |              |               |                                |              |             |
| Рис                                      |                | 5,00      | 5,00     |              |              |               |                                |              |             |
| Морковь                                  |                | 10,00     | 8,00     |              |              |               |                                |              |             |
| Лук                                      |                | 6,00      | 5,00     |              |              |               |                                |              |             |
| Огурец соленый                           |                | 17,00     | 15,00    |              |              |               |                                |              |             |
| Масло растительное                       |                | 4,00      | 4,00     |              |              |               |                                |              |             |
| Курица                                   |                | 30,00     | 22,10    |              |              |               |                                |              |             |
| сметана                                  |                | 11,00     | 11,00    |              |              |               |                                |              |             |
| Котлета рыбная                           | 80,00          |           |          | 15,42        | 4,79         | 9,44          | 140,3                          | 0,08         | №102        |
| Минтай                                   |                | 115,00    | 95,00    |              |              |               |                                |              |             |
| Хлеб пшеничный                           |                | 10,00     | 10,00    |              |              |               |                                |              |             |
| Лук                                      |                | 10,00     | 8,00     |              |              |               |                                |              |             |
| Яйцо                                     |                | 2,00      | 2,00     |              |              |               |                                |              |             |
| Масло сливочное                          |                | 2,00      | 2,00     |              |              |               |                                |              |             |
| Молоко                                   |                | 10,00     | 10,00    |              |              |               |                                |              |             |
| Мука пшеничная                           |                | 5,00      | 5,00     |              |              |               |                                |              |             |
| Масло растительное                       |                | 2,00      | 2,00     |              |              |               |                                |              |             |
| Пюре картофельное                        | 150,00         |           |          | 3,10         | 5,40         | 20,30         | 141,00                         | 5,00         | №81         |
| Картофель                                |                | *         | 128,00   |              |              |               |                                |              |             |
| Молоко                                   |                | 24,00     | 23,00    |              |              |               |                                |              |             |
| Масло сливочное                          |                | 5,00      | 5,00     |              |              |               |                                |              |             |
| Салат из свежего помидора с луком        | 60,00          |           |          | 0,65         | 3,69         | 2,08          | 44,22                          | 14,94        | №8          |
| Помидор свежий                           |                | 51,00     | 43,00    |              |              |               |                                |              |             |
| Лук репчатый                             |                | 17,00     | 15,00    |              |              |               |                                |              |             |
| Масло растительное                       |                | 3,60      | 3,60     |              |              |               |                                |              |             |
| Компот из свежих яблок                   | 200,00         |           |          | 0,17         | 0,00         | 23,81         | 90,0                           | 1,72         | №42         |
| Яблоко                                   |                | 45,00     | 40,00    |              |              |               |                                |              |             |
| Вода                                     |                | 172,00    | 172,00   |              |              |               |                                |              |             |
| сахар                                    |                | 10,00     | 10,00    |              |              |               |                                |              |             |
| Лимонная кислота                         |                | 0,2       | 0,2      |              |              |               |                                |              |             |
| Хлеб ржаной                              | 50,00          | 50,00     | 50,00    | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 82,50                          | 0,00         | №135        |
| <b>Итого за обед</b>                     | <b>740,00</b>  |           |          | <b>25,59</b> | <b>21,02</b> | <b>81,07</b>  | <b>601,42</b>                  | <b>27,78</b> |             |
| <b>Полдник</b>                           |                |           |          |              |              |               |                                |              |             |
| Кофейный напиток на молоке               | 200,00         |           |          | 6,00         | 6,16         | 19,11         | 145,10                         | 0,7          | №49a        |
| Кофейный напиток                         |                | 3,00      | 3,00     |              |              |               |                                |              |             |
| Сахар                                    |                | 10,00     | 10,00    |              |              |               |                                |              |             |
| молоко                                   |                | 180,00    | 180,00   |              |              |               |                                |              |             |
| Омлет натуральный с маслом               | 80,00          |           |          | 6,28         | 7,25         | 2,56          | 134,60                         | 0,13         | №220        |
| Яйцо куриное                             |                | 1,3шт     | 52,00    |              |              |               |                                |              |             |
| Молоко                                   |                | 30,00     | 30,00    |              |              |               |                                |              |             |
| Масло сливочное                          |                | 3,00      | 3,00     |              |              |               |                                |              |             |
| <b>Итого за полдник</b>                  | <b>280,00</b>  |           |          | <b>12,28</b> | <b>13,41</b> | <b>21,67</b>  | <b>279,70</b>                  | <b>0,72</b>  |             |
| <b>Ужин</b>                              |                |           |          |              |              |               |                                |              |             |
| рыба запеченная с соусом                 | 80/20          |           |          | 9,89         | 7,44         | 14,98         | 144,15                         | 0,63         | №254        |
| свекла тушеная                           | 130            |           |          | 3,03         | 8,52         | 20,35         | 180,47                         | 1,72         | №134        |
| чай с сахаром                            | 200            |           |          |              |              | 13,32         | 44,44                          | 0,02         | №392        |
| хлеб пшеничный                           | 30             |           |          | 2,25         | 0,75         | 15,60         | 81,00                          |              |             |
| <b>Итого за ужин</b>                     |                |           |          | <b>15,17</b> | <b>16,71</b> | <b>64,25</b>  | <b>450,06</b>                  | <b>2,37</b>  |             |
| Соль йодированная на день                |                | 5,00      | 5,00     |              |              |               |                                |              |             |
| <b>Итого за 2 день</b>                   | <b>1660,00</b> |           |          | <b>63,47</b> | <b>69,11</b> | <b>242,01</b> | <b>1769,58</b>                 | <b>39,77</b> |             |

### 3 день(3-7лет)

| Название блюд и продуктов                     | Выход(г) | Брутто(г) | Нетто(г) | Белки(г) | Жиры(г) | Углеводы(г) | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------------------|----------|-----------|----------|----------|---------|-------------|-----------------------------------|-----------|----------------|
| <b>Завтрак</b>                                |          |           |          |          |         |             |                                   |           |                |
| Каша молочная «дружба»                        | 200,00   |           |          | 6,82     | 7,27    | 21,32       | 109,64                            | 0,78      | №63            |
| Крупа рисовая                                 |          | 12,00     | 12,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Пшено                                         |          | 12,00     | 12,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Молоко                                        |          | 160,00    | 160,00   |          |         |             |                                   |           |                |
| Масло сливочное                               |          | 4,00      | 4,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Сахар                                         |          | 4,00      | 4,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Чай с лимоном                                 | 180,00   |           |          | 0,12     | 0,02    | 10,20       | 41,00                             | 2,83      | №52            |
| Чай                                           |          | 0,3       | 0,3      |          |         |             |                                   |           |                |
| Сахар                                         |          | 10,00     | 10,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| лимон                                         |          | 4,0       | 3,5      |          |         |             |                                   |           |                |
| Печенье<br>витаминизированное                 | 20,00    | 20,00     | 20,00    | 4,10     | 2,30    | 13,20       | 94,00                             | 0,00      | №136           |
| Масло сливочное                               | 5,00     | 5,00      | 5,00     | 0,05     | 4,15    | 0,05        | 37,50                             | 0,00      |                |
| Итого за завтрак                              | 405,00   |           |          | 11,09    | 13,74   | 44,77       | 282,14                            | 3,61      |                |
| <b>2 завтрак</b>                              |          |           |          |          |         |             |                                   |           |                |
| Банан                                         | 100,00   | 167,00    | 100,00   | 1,50     | 0,50    | 31,00       | 95,00                             | 10,00     | 231            |
| <b>Обед</b>                                   |          |           |          |          |         |             |                                   |           |                |
| Свекольник                                    | 200,00   |           |          | 1,80     | 4,40    | 13,80       | 92,00                             | 4,70      | №28            |
| Свекла                                        |          | 50,00     | 40,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Картофель                                     |          | 70,00     | 50,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Морковь                                       |          | 10,00     | 8,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Лук                                           |          | 10,00     | 8,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| сахар                                         |          | 1,00      | 1,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Сметана                                       |          | 11,00     | 11,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Томатная паста                                |          | 5,00      | 5,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Масло растительное                            |          | 3,00      | 3,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Мясо ЦБ                                       |          | 30,00     | 22,10    |          |         |             |                                   |           |                |
| Курица отварная                               | 80,00    |           |          | 19,76    | 15,28   | 9,28        | 248,8                             | 3,92      | №106           |
| Цыпленок-бройлер                              |          | 136,00    | 90,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| лук                                           |          | 4,00      | 3,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Рагу овощное                                  | 150,00   |           |          | 3,75     | 5,08    | 14,44       | 126,30                            | 10,90     | №83            |
| Картофель                                     |          | 100,00    | 75,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Капуста                                       |          | 48,00     | 38,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Морковь                                       |          | 45,00     | 36,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Лук                                           |          | 22,00     | 18,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Молоко                                        |          | 45,00     | 45,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Масло сливочное                               |          | 4,00      | 4,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Огурец свежий                                 | 60,00    | 62,00     | 60,00    | 0,50     | 0,10    | 1,50        | 8,40                              | 6,00      | №15            |
| Кисель                                        | 200,00   |           |          | 0,00     | 0,00    | 18,,00      | 60,00                             | 0,00      | №48            |
| Сахар                                         |          | 8,00      | 8,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Вода                                          |          | 190,00    | 190,00   |          |         |             |                                   |           |                |
| Концентрат киселя                             |          | 24,00     | 24,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Хлеб ржаной                                   | 50,00    | 50,00     | 50,00    | 3,30     | 0,60    | 16,70       | 82,50                             | 0,00      | №135           |
| Итого за обед                                 | 740,00   |           |          | 29,11    | 25,46   | 73,72       | 618,00                            | 25,52     |                |
| <b>Полдник</b>                                |          |           |          |          |         |             |                                   |           |                |
| Какао на молоке                               | 200,00   |           |          | 6,27     | 6,72    | 18,59       | 125,34                            | 0,8       | №53a           |
| Какао                                         |          | 2,00      | 2,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Сахар                                         |          | 10,00     | 10,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| молоко                                        |          | 190,00    | 190,00   |          |         |             |                                   |           |                |
| Сырники из творога<br>запеченные              | 100,00   |           |          | 17,17    | 13,47   | 13,06       | 152,000                           | 0,23      | №226           |
| творог                                        |          | 92,50     | 92,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Мука пшеничная                                |          | 8,00      | 8,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Яйцо                                          |          | 1/4       | 10,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Сахар                                         |          | 4,00      | 4,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Мука пшеничная                                |          | 4,00      | 4,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Масло сливочное                               |          | 3,00      | 3,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Масло сливочное для подачи                    |          | 3,00      | 3,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Масло растительное для<br>смазывания противня |          | 2,00      | 2,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Итого за полдник                              | 300,00   |           |          | 23,44    | 20,19   | 31,65       | 277,34                            | 1,03      |                |
| <b>Ужин</b>                                   |          |           |          |          |         |             |                                   |           |                |
| пудинг из творога с рисом                     | 150      |           |          | 20,08    | 15,60   | 28,08       | 226,06                            | 0,28      | №236           |
| кисель из с/ф                                 | 200      |           |          | 0,12     |         | 19,32       | 113,0                             | 0,40      | №376           |
| хлеб пшеничный                                | 30       |           |          | 2,25     | 0,75    | 15,60       | 81,0                              |           |                |
| фрукты (яблоко)                               | 100      |           |          | 0,20     |         | 10,75       | 30,0                              |           |                |
| Итого за ужин                                 |          |           |          | 22,65    | 16,35   | 73,85       | 450,06                            | 0,68      |                |
| Соль йодированная на день                     |          | 5,00      | 5,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Итого за 3 день                               | 1545,00  |           |          | 87,79    | 76,24   | 254,99      | 1722,54                           | 40,84     |                |

## 4день(3-7лет)

| Название блюд и продуктов  | Выход(г)       | Брутто(г) | Нетто(г) | Белки(г)     | Жиры(г)      | Углеводы(г)  | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С    | №<br>рецептуры |
|----------------------------|----------------|-----------|----------|--------------|--------------|--------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>             |                |           |          |              |              |              |                                   |              |                |
| Каша овсяная «геркулес»    | 200,00         |           |          | 6,76         | 7,14         | 21,15        | 159,64                            | 0,45         | №65            |
| Геркулес                   |                | 24,00     | 24,00    |              |              |              |                                   |              |                |
| Молоко                     |                | 160,00    | 160,00   |              |              |              |                                   |              |                |
| Масло сливочное            |                | 4,00      | 4,00     |              |              |              |                                   |              |                |
| Сахар                      |                | 4,00      | 4,00     |              |              |              |                                   |              |                |
| Чай с сахаром              | 200,00         |           |          | 0,00         | 0,00         | 10,00        | 40,00                             | 0,00         | №46            |
| Чай                        |                | 0,6       | 0,6      |              |              |              |                                   |              |                |
| Вода                       |                | 200,00    | 200,00   |              |              |              |                                   |              |                |
| сахар                      |                | 10,00     | 10,00    |              |              |              |                                   |              |                |
| Бутерброд с сыром          | 30/15/5        |           |          | 6,68         | 8,45         | 19,39        | 154,00                            | 0,11         | №130           |
| Хлеб пшеничный             |                | 30,00     | 30,00    |              |              |              |                                   |              |                |
| Масло сливочное            |                | 5,00      | 5,00     |              |              |              |                                   |              |                |
| Сыр                        |                | 16,00     | 15,00    |              |              |              |                                   |              |                |
| <b>Итого за завтрак</b>    | <b>450,00</b>  |           |          | <b>13,44</b> | <b>15,59</b> | <b>50,54</b> | <b>353,64</b>                     | <b>0,56</b>  |                |
| <b>2 завтрак</b>           |                |           |          |              |              |              |                                   |              |                |
| Яблоко                     | 100,00         | 113,60    | 100,00   | 0,4          | 0,4          | 9,80         | 47,00                             | 10,00        | №229           |
| <b>Обед</b>                |                |           |          |              |              |              |                                   |              |                |
| Суп картофельный на к/б    | 200,00         |           |          | 2,34         | 2,83         | 16,64        | 101,25                            | 12,00        | №27            |
| Мясо ЦБ                    |                | 30,00     | 22,10    |              |              |              |                                   |              |                |
| Картофель                  |                | 150,00    | 113,00   |              |              |              |                                   |              |                |
| Морковь                    |                | 13,00     | 10,00    |              |              |              |                                   |              |                |
| Лук                        |                | 12,00     | 10,00    |              |              |              |                                   |              |                |
| Масло растительное         |                | 2,50      | 2,50     |              |              |              |                                   |              |                |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150,00         |           |          | 5,05         | 4,74         | 26,08        | 167,38                            | 0,00         | №71            |
| Крупа гречневая            |                | 46,00     | 46,00    |              |              |              |                                   |              |                |
| Масло сливочное            |                | 4,50      | 4,50     |              |              |              |                                   |              |                |
| Бефстроганов               | 80,00          |           |          | 12,27        | 11,34        | 5,90         | 173,58                            | 4,32         | №90            |
| Говядина                   |                | 91,00     | 78,00    |              |              |              |                                   |              |                |
| Лук                        |                | 10,00     | 8,00     |              |              |              |                                   |              |                |
| Масло растительное         |                | 3,00      | 3,00     |              |              |              |                                   |              |                |
| Масло сливочное            |                | 4,00      | 4,00     |              |              |              |                                   |              |                |
| Морковь                    |                | 30,00     | 24,00    |              |              |              |                                   |              |                |
| Мука                       |                | 4,00      | 4,00     |              |              |              |                                   |              |                |
| Сметана                    |                | 5,00      | 5,00     |              |              |              |                                   |              |                |
| Томатная паста             |                | 4,00      | 4,00     |              |              |              |                                   |              |                |
| Салат «Рыжик»              | 60,00          |           |          | 1,14         | 3,67         | 3,76         | 52,68                             | 10,27        | №7             |
| Морковь                    |                | 45,00     | 36,00    |              |              |              |                                   |              |                |
| Кукуруза консерв.          |                | 37,00     | 24,00    |              |              |              |                                   |              |                |
| Масло растительное         |                | 3,00      | 3,00     |              |              |              |                                   |              |                |
| Компот из сухофруктов      | 200,00         |           |          | 0,24         | 0,00         | 24,60        | 98,00                             | 3,60         | №49            |
| Вода                       |                | 200,00    | 200,00   |              |              |              |                                   |              |                |
| Сухофрукты                 |                | 22,00     | 22,00    |              |              |              |                                   |              |                |
| сахар                      |                | 8,00      | 8,00     |              |              |              |                                   |              |                |
| Хлеб ржаной                | 50,00          | 50,00     | 50,00    | 3,30         | 0,60         | 16,70        | 82,50                             | 0,00         | №135           |
| <b>Итого за обед</b>       | <b>740,00</b>  |           |          | <b>24,34</b> | <b>23,18</b> | <b>93,68</b> | <b>675,39</b>                     | <b>30,19</b> |                |
| <b>Полдник</b>             |                |           |          |              |              |              |                                   |              |                |
| Чай с сахаром              | 200,00         |           |          | 0,00         | 0,00         | 10,00        | 40,00                             | 0,00         | №46            |
| Чай                        |                | 0,6       | 0,6      |              |              |              |                                   |              |                |
| Вода                       |                | 200,00    | 200,00   |              |              |              |                                   |              |                |
| сахар                      |                | 10,00     | 10,00    |              |              |              |                                   |              |                |
| Рыба под омлетом           | 150,00         |           |          | 15,20        | 6,00         | 5,00         | 133,60                            | 1,56         | №108           |
| Рыба свежая                |                | 100,00    | 75,00    |              |              |              |                                   |              |                |
| Масло сливочное            |                | 5,00      | 5,00     |              |              |              |                                   |              |                |
| Мука пшеничная             |                | 5,00      | 5,00     |              |              |              |                                   |              |                |
| Молоко                     |                | 50,00     | 50,00    |              |              |              |                                   |              |                |
| яйцо                       |                | 23,00     | 21,00    |              |              |              |                                   |              |                |
| Хлеб пшеничный             | 30,00          | 30,00     | 30,00    | 1,84         | 0,34         | 12,56        | 64,27                             | 0,00         | №134           |
| <b>Итого за полдник</b>    | <b>390,0</b>   |           |          | <b>17,65</b> | <b>6,34</b>  | <b>27,56</b> | <b>259,30</b>                     | <b>1,56</b>  |                |
| <b>Ужин</b>                |                |           |          |              |              |              |                                   |              |                |
| рыба тушеная с соусом      | 70/20          |           |          | 11,11        | 7,20         | 13,50        | 177,76                            | 1,96         | №247           |
| рагу из овощей             | 130            |           |          | 2,36         | 7,98         | 18,30        | 146,80                            | 11,13        | №344           |
| чай с сахаром              | 200            |           |          |              |              | 13,32        | 44,44                             | 0,02         | №392           |
| хлеб пшеничный             | 30             |           |          | 2,25         | 0,75         | 15,60        | 81,00                             |              |                |
| <b>Итого за ужин</b>       |                |           |          | <b>15,72</b> | <b>15,13</b> | <b>60,72</b> | <b>450,0</b>                      | <b>13,11</b> |                |
| Соль йодированная на день  |                | 5,00      | 5,00     |              |              |              |                                   |              |                |
| <b>Итого за 4 день</b>     | <b>1680,00</b> |           |          | <b>71,55</b> | <b>60,64</b> | <b>242,3</b> | <b>1785,33</b>                    | <b>55,42</b> |                |

## 5день(3-7лет)

| Название блюд и продуктов              | Выход(г)       | Брутто(г) | Нетто(г) | Белки(г)     | Жиры(г)      | Углеводы(г)   | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С    | №<br>рецептуры |
|----------------------------------------|----------------|-----------|----------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>                         |                |           |          |              |              |               |                                   |              |                |
| Каша молочная манная                   | 200,00         |           |          | 6,64         | 7,18         | 20,15         | 183,30                            | 0,50         | №61            |
| Крупа манная                           |                | 22,00     | 22,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| Молоко                                 |                | 160,00    | 160,00   |              |              |               |                                   |              |                |
| Масло сливочное                        |                | 4,00      | 4,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| Сахар                                  |                | 4,00      | 4,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| Чай с сахаром                          | 200,00         |           |          | 0,00         | 0,00         | 10,00         | 40,00                             | 0,00         | №46            |
| Чай                                    |                | 0,6       | 0,6      |              |              |               |                                   |              |                |
| Вода                                   |                | 200,00    | 200,00   |              |              |               |                                   |              |                |
| сахар                                  |                | 10,00     | 10,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| Бутерброд с маслом                     | 30/10          |           |          | 2,45         | 7,55         | 14,62         | 136,00                            | 0,00         | №131           |
| Хлеб пшеничный                         |                | 30,00     | 30,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| Масло сливочное                        |                | 10,00     | 10,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| <b>Итого за завтрак</b>                | <b>440,00</b>  |           |          | <b>9,09</b>  | <b>14,73</b> | <b>44,77</b>  | <b>359,30</b>                     | <b>0,50</b>  |                |
| <b>2 завтрак</b>                       |                |           |          |              |              |               |                                   |              |                |
| Йогурт питьевой                        | 120,00         | 120,00    | 120,00   | 3,36         | 3,24         | 12,24         | 97,44                             | 0,72         | №51            |
| <b>Обед</b>                            |                |           |          |              |              |               |                                   |              |                |
| Суп рыбный из консервов                | 200,00         |           |          | 10,66        | 4,26         | 15,20         | 110,60                            | 14,14        | №29            |
| Консервы рыбные                        |                | 40,00     | 40,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| Картофель                              |                | 44,00     | 32,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| Морковь                                |                | 20,00     | 16,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| Лук                                    |                | 12,00     | 10,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| Пшено                                  |                | 4,00      | 4,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| Масло растительное                     |                | 4,00      | 4,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| Ежики мясные в томатно-сметанном соусе | 80,00          |           |          | 12,95        | 10,81        | 6,54          | 176,71                            | 1,32         | №94            |
| Говядина                               |                | 62,00     | 52,80    |              |              |               |                                   |              |                |
| Лук                                    |                | 4,00      | 3,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| Масло сливочное                        |                | 2,00      | 2,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| Мука                                   |                | 1,00      | 1,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| Рис                                    |                | 7,00      | 7,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| Сметана                                |                | 6,00      | 6,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| Томатная паста                         |                | 2,00      | 2,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| яйцо                                   |                | 4,00      | 4,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| Макаронны отварные                     | 150,00         |           |          | 4,98         | 4,50         | 38,30         | 155,10                            | 0,00         | №79            |
| Макаронные изделия                     |                | 53,00     | 53,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| Масло сливочное                        |                | 5,00      | 5,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| Салат витаминный с<br>р/маслом         | 60,000         |           |          | 0,60         | 3,09         | 7,20          | 39,40                             | 11,40        | №18            |
| Капуста                                |                | 33,00     | 27,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| морковь                                |                | 19,00     | 16,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| Яблоко                                 |                | 18,00     | 16,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| Масло растительное                     |                | 3,00      | 3,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| сахар                                  |                | 3,00      | 3,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| Компот из свежих яблок                 | 200,00         |           |          | 0,17         | 0,00         | 23,81         | 90,00                             | 1,72         | №42            |
| Яблоко                                 |                | 45,00     | 40,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| Вода                                   |                | 172,00    | 172,00   |              |              |               |                                   |              |                |
| сахар                                  |                | 10,00     | 10,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| Лимонная кислота                       |                | 0,2       | 0,2      |              |              |               |                                   |              |                |
| Хлеб ржаной                            | 50,00          | 50,00     | 50,00    | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 82,50                             | 0,00         | №135           |
| <b>Итого за обед</b>                   | <b>750,00</b>  |           |          | <b>32,66</b> | <b>23,26</b> | <b>107,75</b> | <b>654,31</b>                     | <b>28,58</b> |                |
| <b>Полдник</b>                         |                |           |          |              |              |               |                                   |              |                |
| Молоко кипяченое                       | 200,00         | 210,00    | 200,00   | 5,60         | 5,00         | 9,40          | 104,40                            | 1,04         | №43            |
| Ватрушка с джемом                      | 70,00          |           |          | 7,30         | 7,60         | 23,10         | 123,50                            | 0,035        | №142           |
| Мука                                   |                | 40,00     | 40,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| Молоко                                 |                | 40,00     | 40,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| Яйцо                                   |                | 5,00      | 5,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| Сахар                                  |                | 5,00      | 5,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| Дрожжи сухие                           |                | 0,5       | 0,5      |              |              |               |                                   |              |                |
| Масло сливочное                        |                | 4,00      | 4,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| Масло растительное                     |                | 0,2       | 0,2      |              |              |               |                                   |              |                |
| джем                                   |                | 12,00     | 12,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| <b>итого за полдник</b>                | <b>270,00</b>  |           |          | <b>12,90</b> | <b>12,60</b> | <b>32,50</b>  | <b>277,90</b>                     | <b>108</b>   |                |
| <b>Ужин</b>                            |                |           |          |              |              |               |                                   |              |                |
| омлет натуральный с маслом             | 150            |           |          | 12,54        | 19,83        | 18,66         | 294,61                            | 0,26         | №215           |
| чай с сахаром                          | 200            |           |          |              |              | 13,32         | 44,44                             | 0,02         | №392           |
| хлеб пшеничный                         | 30             |           |          | 2,25         | 0,75         | 15,60         | 81,0                              |              |                |
| фрукты (банан)                         | 100            |           |          | 0,20         |              | 10,75         | 30,00                             |              |                |
| <b>Итого за ужин</b>                   |                |           |          | <b>14,99</b> | <b>20,58</b> | <b>58,33</b>  | <b>450,05</b>                     | <b>0,28</b>  |                |
| Соль за день                           |                | 5,00      | 5,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| <b>Итого за 5 день</b>                 | <b>1580,00</b> |           |          | <b>76</b>    | <b>74,41</b> | <b>255,59</b> | <b>1839</b>                       | <b>31,16</b> |                |

# 6 день (3-7лет)

| Название блюд и продуктов                   | Выход(г) | Брутто(г) | Нетто(г) | Белки(г) | Жиры(г) | Углеводы(г) | Энергетическая<br>ценность (ккал) | №<br>рецептуры | Витамин<br>С |
|---------------------------------------------|----------|-----------|----------|----------|---------|-------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| Завтрак                                     |          |           |          |          |         |             |                                   |                |              |
| Каша гречневая молочная<br>жидкая с сахаром | 200,00   |           |          | 6,98     | 10,42   | 25,00       | 152,40                            | 0,90           | №68          |
| Крупа гречневая                             |          | 20,00     | 20,00    |          |         |             |                                   |                |              |
| Молоко                                      |          | 160,00    | 160,00   |          |         |             |                                   |                |              |
| Масло Сливочное                             |          | 4,00      | 4,00     |          |         |             |                                   |                |              |
| Сахар                                       |          | 4,00      | 4,00     |          |         |             |                                   |                |              |
| Чай с сахаром                               | 200,00   |           |          | 0,00     | 0,00    | 10,00       | 40,00                             | 0,00           | №46          |
| Чай                                         |          | 0,6       | 0,6      |          |         |             |                                   |                |              |
| Вода                                        |          | 200,00    | 200,00   |          |         |             |                                   |                |              |
| сахар                                       |          | 10,00     | 10,00    |          |         |             |                                   |                |              |
| Бутерброд с маслом                          | 30/10    |           |          | 2,45     | 7,55    | 14,62       | 136,00                            | 0,00           | №131         |
| Хлеб пшеничный                              |          | 30,00     | 30,00    |          |         |             |                                   |                |              |
| Масло сливочное                             |          | 10,00     | 10,00    |          |         |             |                                   |                |              |
| Итого за завтрак                            | 440,00   |           |          | 9,43     | 17,97   | 49,62       | 328,40                            | 0,90           |              |
| 2 завтрак                                   |          |           |          |          |         |             |                                   |                |              |
| Сок абрикосовый                             | 200,00   | 200,00    | 200,00   | 1,00     | 0,00    | 25,40       | 110,00                            | 8,00           | №40          |
| Обед                                        |          |           |          |          |         |             |                                   |                |              |
| Суп картофельный с<br>пшеном и гренками     | 200,00   |           |          | 5,96     | 5,86    | 24,61       | 137,70                            | 9,04           | №30          |
| Пшено                                       |          | 7,00      | 7,00     |          |         |             |                                   |                |              |
| Картофель                                   |          | 42,00     | 28,00    |          |         |             |                                   |                |              |
| Лук                                         |          | 8,00      | 7,00     |          |         |             |                                   |                |              |
| Масло растительное                          |          | 2,00      | 2,00     |          |         |             |                                   |                |              |
| Масло сливочное                             |          | 4,00      | 4,00     |          |         |             |                                   |                |              |
| Морковь                                     |          | 17,00     | 13,00    |          |         |             |                                   |                |              |
| Курица потрош.                              |          | 30,00     | 22,10    |          |         |             |                                   |                |              |
| Хлеб пшеничный                              |          | 20,00     | 20,00    |          |         |             |                                   |                |              |
| Капуста тушеная с мясом                     | 200,00   |           |          | 19,70    | 15,00   | 13,65       | 269,00                            | 4,72           | №105         |
| Капуста                                     |          | 186,00    | 149,00   |          |         |             |                                   |                |              |
| Говядина                                    |          | 152,00    | 112,0    |          |         |             |                                   |                |              |
| Или кура                                    |          | 183,00    | 130,00   |          |         |             |                                   |                |              |
| Масса готового мяса                         |          | -         | 70,00    |          |         |             |                                   |                |              |
| Масло растительное                          |          | 6,50      | 6,50     |          |         |             |                                   |                |              |
| Морковь                                     |          | 3,50      | 2,60     |          |         |             |                                   |                |              |
| Лук                                         |          | 6,00      | 5,20     |          |         |             |                                   |                |              |
| Мука                                        |          | 1,50      | 1,50     |          |         |             |                                   |                |              |
| сахар                                       |          | 2,50      | 2,50     |          |         |             |                                   |                |              |
| Томатная паста                              |          | 5,,00     | 5,00     |          |         |             |                                   |                |              |
| Помидор свежий                              | 60,00    | 64,00     | 60,00    | 0,70     | 0,10    | 2,30        | 14,50                             | 15,10          | №2           |
| Кисель                                      | 200,00   |           |          | 0,00     | 0,00    | 18,00       | 60,00                             | 0,00           | №48          |
| Сахар                                       |          | 8,00      | 8,00     |          |         |             |                                   |                |              |
| Вода                                        |          | 190,00    | 190,00   |          |         |             |                                   |                |              |
| Концентрат киселя                           |          | 24,00     | 24,00    |          |         |             |                                   |                |              |
| Хлеб ржаной                                 | 50,00    | 50,00     | 50,00    | 3,30     | 0,60    | 16,70       | 82,50                             | 0,00           | №135         |
| Итого за обед                               | 710,00   |           |          | 29,66    | 21,56   | 75,26       | 563,70                            | 28,86          |              |
| Полдник                                     |          |           |          |          |         |             |                                   |                |              |
| Какао на молоке                             | 200,00   |           |          | 6,27     | 6,72    | 18,59       | 125,34                            | 0,80           | №53а         |
| Молоко                                      |          | 190,00    | 190,00   |          |         |             |                                   |                |              |
| Сахар                                       |          | 10,00     | 10,00    |          |         |             |                                   |                |              |
| какао                                       |          | 2,00      | 2,00     |          |         |             |                                   |                |              |
| Печенье                                     | 50,00    | 50,00     | 50,00    | 2,25     | 3,54    | 22,30       | 140,80                            | 0,00           | №140         |
| Итого за полдник                            | 250,00   |           |          | 8,52     | 10,26   | 40,89       | 266,14                            | 0,80           |              |
| Ужин                                        |          |           |          |          |         |             |                                   |                |              |
| рыба в омлете                               | 80       |           |          | 16,45    | 12,58   | 11,15       | 122,14                            | 0,36           | №249         |
| пюре из свеклы                              | 130      |           |          | 3,93     | 7,64    | 17,32       | 172,42                            |                | №324         |
| чай с сахаром                               | 200      |           |          |          |         | 13,32       | 44,44                             | 0,02           | №392         |
| хлеб пшеничный                              | 30       |           |          | 2,25     | 0,75    | 15,60       | 81,0                              |                |              |
| фрукты (яблоко)                             | 100      |           |          | 0,20     |         | 10,75       | 30,0                              |                |              |
| Итого за ужин                               |          |           |          | 22,83    | 20,97   | 68,14       | 450,0                             | 0,38           |              |
| Соль йодированная за день                   |          | 5,00      | 5,00     |          |         |             |                                   |                |              |
| Итого за 6 день                             | 1600,00  |           |          | 71,44    | 70,76   | 259,31      | 1718,24                           | 38,94          |              |

## 7 день(3-7лет)

| Название блюд и продуктов               | Выход(г)       | Брутто(г) | Нетто(г) | Белки(г)     | Жиры(г)      | Углеводы(г)   | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С    | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------------|----------------|-----------|----------|--------------|--------------|---------------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| <b>Завтрак</b>                          |                |           |          |              |              |               |                                   |              |                |
| Суп молочный с<br>макаронными изделиями | 200,00         |           |          | 5,85         | 5,81         | 19,99         | 155,00                            | 1,0          | №62            |
| Молоко                                  |                | 200,00    | 200,00   |              |              |               |                                   |              |                |
| Вермишель                               |                | 16,00     | 16,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| Масло сливочное                         |                | 3,00      | 3,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| сахар                                   |                | 4,00      | 4,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| Чай с лимоном                           | 180,00         |           |          | 0,12         | 0,02         | 10,20         | 41,00                             | 2,83         | №52            |
| Чай                                     |                | 0,3       | 0,3      |              |              |               |                                   |              |                |
| Сахар                                   |                | 10,00     | 10,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| лимон                                   |                | 4,00      | 3,5      |              |              |               |                                   |              |                |
| Бутерброд с сыром                       | 30/15/5        |           |          | 6,68         | 8,45         | 19,39         | 154,00                            | 0,11         | №130           |
| Хлеб пшеничный                          |                | 30,00     | 30,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| Масло сливочное                         |                | 5,00      | 5,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| сыр                                     |                | 16,00     | 15,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>400,000</b> |           |          | <b>12,65</b> | <b>14,28</b> | <b>49,58</b>  | <b>350,00</b>                     | <b>3,94</b>  |                |
| <b>2 завтрак</b>                        |                |           |          |              |              |               |                                   |              |                |
| банан                                   | 100,00         | 167,00    | 100,00   | 1,50         | 0,50         | 31,00         | 95,00                             | 10,00        | №231           |
| <b>Обед</b>                             |                |           |          |              |              |               |                                   |              |                |
| Борщ на к/б с курицей и<br>сметаной     | 200,00         |           |          | 3,28         | 8,43         | 15,80         | 92,70                             | 8,00         | №24            |
| Картофель                               |                | 25,00     | 20,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| Свекла                                  |                | 50,00     | 40,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| Морковь                                 |                | 16,00     | 13,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| Капуста                                 |                | 25,00     | 20,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| Томат                                   |                | 3,00      | 3,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| Лук                                     |                | 12,00     | 10,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| Сахар                                   |                | 5,00      | 5,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| Сметана                                 |                | 11,00     | 11,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| Масло растительное                      |                | 5,00      | 5,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| курица                                  |                | 30,0      | 22,10    |              |              |               |                                   |              |                |
| Пюре картофельное                       | 150,00         |           |          | 3,10         | 5,40         | 20,30         | 141,00                            | 5,00         | №81            |
| Картофель                               |                | *         | 128      |              |              |               |                                   |              |                |
| Молоко                                  |                | 24        | 23       |              |              |               |                                   |              |                |
| Масло сливочное                         |                | 5         | 5        |              |              |               |                                   |              |                |
| Рыба тушеная с овощами                  | 80,00          |           |          | 11,90        | 5,40         | 2,46          | 106,00                            | 0,56         | №104           |
| Минтай                                  |                | 130,00    | 90,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| Томатная паста                          |                | 2,00      | 2,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| Масло растительное                      |                | 3,00      | 3,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| Лук                                     |                | 10,00     | 8,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| морковь                                 |                | 15,00     | 12,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| Салат из огурцов с помидором            | 60,00          |           |          | 0,65         | 3,69         | 2,08          | 47,22                             | 14,94        | №1             |
| Помидор                                 |                | 36,00     | 29,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| Огурец                                  |                | 24,00     | 20,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| Лук репчатый                            |                | 8,00      | 7,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| Масло растительное                      |                | 3,60      | 3,60     |              |              |               |                                   |              |                |
| Компот из сухофруктов                   | 200,00         |           |          | 0,24         | 0,00         | 24,60         | 98,00                             | 3,60         | №49            |
| Вода                                    |                | 200,00    | 200,00   |              |              |               |                                   |              |                |
| Сухофрукты                              |                | 22,00     | 22,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| сахар                                   |                | 8,,00     | 8,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| Хлеб ржаной                             | 50,00          | 50,00     | 50,00    | 3,30         | 0,60         | 16,70         | 82,50                             | 0,00         | №              |
| <b>Итого за обед</b>                    | <b>740,00</b>  |           |          | <b>22,47</b> | <b>23,52</b> | <b>81,94</b>  | <b>567,42</b>                     | <b>32,10</b> |                |
| <b>Полдник</b>                          |                |           |          |              |              |               |                                   |              |                |
| Кофейный напиток на молоке              | 200,00         |           |          | 6,00         | 6,16         | 19,11         | 145,10                            | 0,70         | №49a           |
| Кофейный напиток                        |                | 3,00      | 3,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| Сахар                                   |                | 10,00     | 10,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| молоко                                  |                | 180,00    | 180,00   |              |              |               |                                   |              |                |
| Гренка молочная                         | 65,00          |           |          | 6,00         | 8,70         | 21,45         | 185,55                            | 0,08         | №133           |
| Хлеб пшеничный                          |                | 40,00     | 40,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| Яйцо                                    |                | 1/3       | 13,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| Молоко                                  |                | 30,00     | 30,00    |              |              |               |                                   |              |                |
| Масло растительное                      |                | 3,00      | 3,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| Масло сливочное                         |                | 5,00      | 5,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| сахар                                   |                | 5,00      | 5,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| <b>Итого за полдник</b>                 | <b>265,00</b>  |           |          | <b>12,00</b> | <b>14,86</b> | <b>40,56</b>  | <b>330,65</b>                     | <b>0,78</b>  |                |
| <b>Ужин</b>                             |                |           |          |              |              |               |                                   |              |                |
| биточки рыбные с соусом                 | 80/20          |           |          | 10,97        | 6,75         | 14,15         | 158,14                            | 0,72         | №255           |
| картофельное пюре                       | 130            |           |          | 2,65         | 5,16         | 17,71         | 166,63                            | 15,73        | №321           |
| чай с сахаром                           | 200            |           |          |              |              | 13,32         | 44,44                             | 0,02         | №392           |
| хлеб пшеничный                          | 30             |           |          | 2,25         | 0,75         | 15,60         | 81,0                              |              |                |
| <b>Итого за ужин</b>                    |                |           |          | <b>15,87</b> | <b>12,66</b> | <b>60,78</b>  | <b>450,21</b>                     | <b>16,47</b> |                |
| Соль йодированная за день               |                | 5,00      | 5,00     |              |              |               |                                   |              |                |
| <b>Итого за 7 день</b>                  | <b>1505,00</b> |           |          | <b>64,49</b> | <b>65,82</b> | <b>263,86</b> | <b>1793,28</b>                    | <b>63,29</b> |                |

# 9день (3-7лет)

| Название блюд и продуктов         | Выход(г) | Брутто(г) | Нетто(г) | Белки(г) | Жиры(г) | Углеводы(г) | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------|----------|-----------|----------|----------|---------|-------------|-----------------------------------|-----------|----------------|
| Завтрак                           |          |           |          |          |         |             |                                   |           |                |
| Запеканка творожная               | 160,00   |           |          | 18,36    | 7,08    | 20,80       | 302,9                             | 0,39      | №221           |
| Творог                            |          | 110,00    | 110,00   |          |         |             |                                   |           |                |
| Яйцо                              |          | 7,00      | 7,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Молоко                            |          | 39,00     | 39,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Крупа манная                      |          | 7,50      | 7,50     |          |         |             |                                   |           |                |
| Сахар                             |          | 5,00      | 5,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Масло сливочное                   |          | 3,00      | 3,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Масло растительное                |          | 0,50      | 0,50     |          |         |             |                                   |           |                |
| Чай с сахаром                     | 200,00   |           |          | 0,00     | 0,00    | 10,00       | 40,00                             | 0,00      | №46            |
| Чай                               |          | 0,6       | 0,6      |          |         |             |                                   |           |                |
| вода                              |          | 200,00    | 200,00   |          |         |             |                                   |           |                |
| сахар                             |          | 10,00     | 10,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Бутерброд с маслом                | 30/10    |           |          | 2,45     | 7,55    | 14,62       | 136,00                            | 0,00      | №131           |
| Хлеб пшеничный                    |          | 30,00     | 30,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Масло сливочное                   |          | 10,00     | 10,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Итого за завтрак                  | 400,00   |           |          | 20,81    | 14,63   | 45,42       | 478,90                            | 0,39      |                |
| 2 завтрак                         |          |           |          |          |         |             |                                   |           |                |
| Кисломолочный напиток             | 200,00   | 210,00    | 200,00   | 5,22     | 4,50    | 7,20        | 95,40                             | 1,26      | №47            |
| Обед                              |          |           |          |          |         |             |                                   |           |                |
| Суп овощной со сметаной           | 200,00   |           |          | 2,75     | 4,58    | 12,08       | 103,50                            | 0,17      | №32            |
| Капуста                           |          | 20,00     | 20,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Морковь                           |          | 12,00     | 9,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Картофель                         |          | 60,00     | 42,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Горошек зеленый                   |          | 20,00     | 20,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Лук                               |          | 8,00      | 7,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Масло растительное                |          | 4,00      | 4,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Курица                            |          | 30,00     | 22,10    |          |         |             |                                   |           |                |
| сметана                           |          | 11,00     | 11,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Рулет из мяса с яйцом             | 80,00    |           |          | 7,18     | 5,90    | 5,30        | 104,00                            | 1,98      | №109           |
| Говядина                          |          | 70,00     | 65,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Яйцо                              |          | 5,00      | 5,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Лук                               |          | 10,00     | 8,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Яйцо для фарша                    |          | 3,00      | 3,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Масло растительное                |          | 3,00      | 3,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Масло сливочное                   |          | 3,00      | 3,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Крупа манная                      |          | 10,00     | 10,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Соус красный основной             | 50,00    |           |          | 0,69     | 1,95    | 3,09        | 31,00                             | 0,39      | №              |
| Томат                             |          | 2,00      | 2,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Масло сливочное                   |          | 1,50      | 1,50     |          |         |             |                                   |           |                |
| Морковь                           |          | 13,30     | 10,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Вода                              |          | 50,00     | 50,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Лук                               |          | 4,00      | 3,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| мука                              |          | 3,00      | 3,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Каша гречневая рассыпчатая        | 150,00   |           |          | 5,05     | 4,74    | 26,08       | 167,38                            | 0,00      | №71            |
| Крупа гречневая                   |          | 46,00     | 46,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Масло сливочное                   |          | 4,50      | 4,50     |          |         |             |                                   |           |                |
| Салат из свежего помидора с луком | 60,00    |           |          | 0,65     | 3,69    | 2,08        | 44,22                             | 14,94     | №8             |
| Помидор свежий                    |          | 51,00     | 43,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Лук репчатый                      |          | 17,00     | 15,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Масло растительное                |          | 3,60      | 3,60     |          |         |             |                                   |           |                |
| Кисель                            | 200,00   |           |          | 0,00     | 0,00    | 18,00       | 60,00                             | 0,00      | №48            |
| Сахар                             |          | 8,00      | 8,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Вода                              |          | 190,00    | 190,00   |          |         |             |                                   |           |                |
| Концентрат киселя                 |          | 24,00     | 24,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Хлеб ржаной                       | 50,00    | 50,00     | 50,00    | 3,30     | 0,60    | 16,70       | 82,50                             | 0,00      | №135           |
| Итого за обед                     | 790,00   |           |          | 19,46    | 21,56   | 87,31       | 592,60                            | 17,48     |                |
| Полдник                           |          |           |          |          |         |             |                                   |           |                |
| Молоко кипяченое                  | 200,00   | 210,00    | 200,00   | 5,60     | 5,00    | 9,40        | 104,40                            | 1,04      | №43            |
| Булочка домашняя                  | 70,00    |           |          | 5,05     | 9,63    | 33,52       | 177,70                            | 0,00      | №145           |
| Мука пшеничная                    |          | 46,00     | 46,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Мука пшеничная на подпыл          |          | 2,00      | 2,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Сахар                             |          | 6,00      | 6,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Яйцо                              |          | 4,00      | 4,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Масло сливочное                   |          | 4,00      | 4,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Яйцо для смазки                   |          | 1,00      | 1,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| дрожжи                            |          | 0,50      | 0,50     |          |         |             |                                   |           |                |
| молоко                            |          | 25,00     | 25,00    |          |         |             |                                   |           |                |
| Масло растительное                |          | 1,00      | 1,00     |          |         |             |                                   |           |                |
| Итого за полдник                  | 270,00   |           |          | 10,65    | 14,63   | 42,92       | 282,10                            | 1,04      |                |
| Ужин                              |          |           |          |          |         |             |                                   |           |                |
| макароны запеченный с яйцом       | 150      |           |          | 11,88    | 12,68   | 30,19       | 294,56                            | 0,13      | №212           |
| чай с сахаром                     | 200      |           |          |          |         | 13,32       | 44,44                             | 0,02      | №392           |
| хлеб пшеничный                    | 30       |           |          | 2,25     | 0,75    | 15,60       | 81,0                              |           |                |

|                           |         |      |      |       |       |       |       |       |  |
|---------------------------|---------|------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--|
| фрукты (яблоко)           | 100     |      |      | 0,20  |       | 10,75 | 30,00 |       |  |
| Итого за ужин             |         |      |      | 14,33 | 13,43 | 69,86 | 450,  | 0,15  |  |
| Соль йодированная за день |         | 5,00 | 5,00 |       |       |       |       |       |  |
| Итого за 9 день           | 1600,00 |      |      | 70,47 | 68,75 | 252,7 | 1949  | 20,32 |  |

# 10 день (3-7лет)

| Название блюд и продуктов                    | Выход(г) | Брутто(г) | Нетто(г) | Белки(г) | Жиры(г) | Углеводы(г) | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | №<br>рецепт<br>уры |
|----------------------------------------------|----------|-----------|----------|----------|---------|-------------|-----------------------------------|-----------|--------------------|
| <b>Завтрак</b>                               |          |           |          |          |         |             |                                   |           |                    |
| Каша рисовая молочная                        | 200,00   |           |          | 6,86     | 7,24    | 21,32       | 179,64                            | 0,50      | №66                |
| Рис                                          |          | 24,00     | 24,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| Молоко                                       |          | 160,00    | 160,00   |          |         |             |                                   |           |                    |
| Масло сливочное                              |          | 4,00      | 4,00     |          |         |             |                                   |           |                    |
| Сахар                                        |          | 4,00      | 4,00     |          |         |             |                                   |           |                    |
| Чай с лимоном                                | 180,00   |           |          | 0,12     | 0,02    | 10,20       | 41,00                             | 2,83      | №52                |
| Чай                                          |          | 0,3       | 0,3      |          |         |             |                                   |           |                    |
| лимон                                        |          | 4,00      | 3,50     |          |         |             |                                   |           |                    |
| сахар                                        |          | 10,00     | 10,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| Бутерброд с сыром                            | 30/15/5  |           |          | 6,68     | 8,45    | 19,39       | 154,00                            | 0,11      | №130               |
| Хлеб пшеничный                               |          | 30,00     | 30,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| Масло сливочное                              |          | 5,00      | 5,00     |          |         |             |                                   |           |                    |
| сыр                                          |          | 16,00     | 15,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| Итого за завтрак                             | 430,00   |           |          | 13,66    | 15,71   | 50,91       | 374,64                            | 3,44      |                    |
| <b>2 завтрак</b>                             |          |           |          |          |         |             |                                   |           |                    |
| Сок абрикосовый                              | 200,00   | 200,00    | 200,00   | 1,00     | 0,00    | 25,40       | 110,00                            | 8,00      | №40                |
| <b>Обед</b>                                  |          |           |          |          |         |             |                                   |           |                    |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200,00   |           |          | 3,83     | 8,43    | 10,18       | 129,50                            | 18,46     | №33                |
| Капуста                                      |          | 63,00     | 50,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| Картофель                                    |          | 40,00     | 30,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| Морковь                                      |          | 12,00     | 10,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| Лук                                          |          | 12,00     | 10,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| Томатная паста                               |          | 2,00      | 2,00     |          |         |             |                                   |           |                    |
| Масло растительное                           |          | 5,00      | 5,00     |          |         |             |                                   |           |                    |
| сметана                                      |          | 11,00     | 11,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| куры                                         |          | 30,00     | 22,10    |          |         |             |                                   |           |                    |
| Картофельная запеканка с отварным мясом      | 230,00   |           |          | 17,92    | 17,55   | 14,45       | 300,46                            | 9,80      | №107               |
| Говядина                                     |          | 94,00     | 88,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| Молоко                                       |          | 20,00     | 20,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| Лук                                          |          | 10,00     | 8,00     |          |         |             |                                   |           |                    |
| Морковь                                      |          | 10,00     | 8,00     |          |         |             |                                   |           |                    |
| Масло растительное                           |          | 5,00      | 5,00     |          |         |             |                                   |           |                    |
| Масло сливочное                              |          | 4,00      | 4,00     |          |         |             |                                   |           |                    |
| Яйцо                                         |          | 0,1шт     | 4,00     |          |         |             |                                   |           |                    |
| картофель                                    |          | *         | 111,00   |          |         |             |                                   |           |                    |
| Салат из свежих огурцов                      | 60,00    |           |          | 0,45     | 3,60    | 1,43        | 40,38                             | 5,70      | №6                 |
| Огурец свежий                                |          | 71,00     | 57,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| Масло растительное                           |          | 3,60      | 3,60     |          |         |             |                                   |           |                    |
| Компот из сухофруктов                        | 200,00   |           |          | 0,24     | 0,00    | 24,60       | 98,00                             | 3,60      | №49                |
| Вода                                         |          | 200,00    | 200,00   |          |         |             |                                   |           |                    |
| Сухофрукты                                   |          | 22,00     | 22,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| сахар                                        |          | 8,00      | 8,00     |          |         |             |                                   |           |                    |
| Хлеб ржаной                                  | 50,00    | 50,00     | 50,00    | 3,30     | 0,60    | 16,70       | 82,50                             | 0,00      | №135               |
| Итого за обед                                | 740,00   |           |          | 25,74    | 30,18   | 67,36       | 650,84                            | 37,56     |                    |
| <b>Полдник</b>                               |          |           |          |          |         |             |                                   |           |                    |
| Вареники ленивые                             | 100,00   |           |          | 14,25    | 10,98   | 16,01       | 122,20                            | 0,19      | №223               |
| Творог                                       |          | 80,00     | 78,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| Мука пшеничная                               |          | 11,00     | 11,00    |          |         |             |                                   |           |                    |
| Сахар                                        |          | 6,00      | 6,00     |          |         |             |                                   |           |                    |
| Яйцо                                         |          | 6,00      | 6,00     |          |         |             |                                   |           |                    |
| Масло сливочное                              |          | 4,00      | 4,00     |          |         |             |                                   |           |                    |
| Молоко кипяченое                             | 200,00   | 210,00    | 200,00   | 5,60     | 5,00    | 9,40        | 104,40                            | 1,04      | №43                |
| Итого за полдник                             | 300,00   |           |          | 19,85    | 15,98   | 25,41       | 226,60                            | 1,23      |                    |
| <b>Ужин</b>                                  |          |           |          |          |         |             |                                   |           |                    |
| яйцо                                         | 40       |           |          | 5,08     | 4,60    | 0,28        | 67,0                              |           | №213               |
| винегрет                                     | 200      |           |          | 3,44     | 10,35   | 20,58       | 212,72                            | 18,45     | №45                |
| чай с сахаром                                | 200      |           |          |          |         | 13,32       | 44,44                             | 0,02      | №392               |
| хлеб пшеничный                               | 30       |           |          | 2,25     | 0,75    | 15,60       | 81,0                              |           |                    |
| фрукты (яблоко)                              | 150      |           |          | 0,30     |         | 16,12       | 45,0                              |           |                    |
| Итого за ужин:                               |          |           |          | 11,07    | 15,70   | 66,40       | 450,16                            | 18,47     |                    |
| Соль йодированная на день                    |          | 5,00      | 5,00     |          |         |             |                                   |           |                    |
| Итого за 10 день                             | 1670,00  |           |          | 71,32    | 77,57   | 234,48      | 1812,24                           | 68,7      |                    |