

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ №43

города Невинномысска

Н.Г. Кузьменко

09. 2024 года



**Примерное 10-дневное меню  
для детей в возрасте 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет  
на зимний период**

г. Невинномысск

2024г.

### 1 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронами	548	150	5,55	8,9	20,34	185,5	1,5
Яйцо товарное		40	1,8	2,5	0,35	72,72	1,1
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Хлеб пшеничный		20	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	8,03	34,4	0
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Суп картофельный	299	150	1,6	1,5	14,4	75	19
Тушеная капуста	440	100	2,4	3	9,6	7,3	53,1
Фрикадельки рыбные	517	75	10,22	1,68	8,75	79,1	10,57
Соус томатный	1029	20	0,53	1,62	2,24	25,7	3,6
Хлеб ржаной		40	1,9	0,4	20	85,3	0
Компот из смеси сухофруктов		150	0,3	0	14,5	58,4	0,9
<b>Уплотненный полдник</b>							
Плов из птицы	893-2	180	11,8	13,5	26,4	267,9	0,07
Огурец солёный	10	30	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб пшеничный		20	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Чай	1203	180	1,0	0	10,02	41	0,05
<b>Ужин</b>							
Молоко	36	180	4,2	4,8	6,2	89,0	1,0
Хлеб пшеничный	5/10	10	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Повидло		10	0,04	0	6,5	24,5	0,04
<b>Итого</b>			<b>44,69</b>	<b>39,55</b>	<b>186,28</b>	<b>1246,6</b>	<b>45,56</b>

**2 день (ясли)**

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога	620	150	32,4	6,8	29,6	306,4	0,8
Соус сметанный	1044	20	0,4	2,7	0,3	37	0,08
Хлеб пшеничный		20	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Чай	1203	180	1	0	10	41	0,05
<b>Яблоко</b>							
		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Борщ Сибирский	82	150	1,2	3,0	9,0	66,4	13,1
Сметана		7	0,2	1,1	0,3	11,2	
Биточки рубленные из птицы	667	60	0,03	4,5	0,5	165,3	0,1
Каша рассыпчатая гречневая	442	100	2,9	3,6	13,5	95,7	63,9
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Огурец солёный	13	20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		40	1,9	0,4	20	85,3	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,3	0	14,5	58,4	0,9
<b>Уплотненный полдник</b>							
Омлет натуральный	588	110	10,8	13,9	1,9	177	0,3
Капуста тушёная	440	100	0,8	3,6	3,4	49	2,8
Хлеб пшеничный		30	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Какао	1203	180	1	0	10	41	0,05
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	180	4,2	4,8	6,2	89	1
Печенье	1312	20	0,76	0,09	4,9	22,6	0
<b>Итого</b>			<b>48,92</b>	<b>53,34</b>	<b>191,31</b>	<b>1408,0</b>	<b>85,69</b>

### 3 день (ясли )

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная 1/2	548	150	4,55	6,8	26,44	182,5	0,5
Хлеб пшеничный		20	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток 1/2	1221	180	5	5,3	14,63	116,7	1,5
Яблоко		100	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	303	25/150	7,3	6,9	13,4	138,4	13,7
Котлета из говядины	841	60	11,2	11,2	3	208,7	0,6
Макароны отварные	566	100	3,6	1,5	26,3	129	-
Огурец солёный	10	20	0,15	0	0,45	2,25	1,5
Хлеб ржаной		40	1,9	0,4	20	85,3	0
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,3	0	14,5	58,4	0,9
<b>Уплотненный полдник</b>							
Рыба припущенная	487	75	13,5	0,6	0	59,5	0,2
Пюре картофельное	429	100	1,5	2,1	12	70	0,07
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Чай	1203	150	0	0	10,02	41	0
<b>Ужин</b>							
Молоко	36	180	4,2	4,8	6,2	89,0	1,0
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	5,6	52,6	0
Повидло		10	0	0	6,5	24,5	0,04
<b>Итого</b>			<b>43,0</b>	<b>44,22</b>	<b>198,7</b>	<b>1318,17</b>	<b>24,370</b>

#### 4 день (ясли )

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша Геркулесовая молочная 1/2	548	150	6,85	9,9	24,54	216,5	1,5
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	33,5	0
Кофейный напиток 1/2	1221	180	5	5,3	14,63	116,7	1,5
Яблоко		100	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>Обед</b>							
Борщ Украинский	208	150	6,15	2,3	48	104,74	10,2
Сметана	6	7	0,2	1,1	0,3	11,2	
Биточек рубленый из птицы	671	60	9	6,6	5,6	117,9	0
Картофельное пюре	445	100	1,8	2,0	5,6	91,0	30,27
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Огурец соленый	13	20	0,6	-	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		40	1,9	0,4	20	85,3	0
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,3	0	14,5	58,4	0,9
<b>Уплотненный полдник</b>							
Азу	596	150	8,9	8,83	17,43	113,41	-
Яйцо отварное 1/2		20	3,6	5	0,7	145,44	0
Хлеб пшеничный		20	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Чай	1203	150	1	0	10	41	0
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	180	4,2	4,8	6,2	89	1
Печенье	1312	20	1,4	0,7	5,6	52,6	0
<b>Итого</b>			<b>46,63</b>	<b>49,59</b>	<b>198,72</b>	<b>1299,590</b>	<b>42,14</b>

### 5 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный	588	80	7,9	10	1,4	130,9	0,2
Икра кабачковая		60	1,2	5,4	5,2	73	4,2
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Чай	1203	180	0	0	8,25	33,4	0
<b>Яблоко</b>							
		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Суп с крупой	213	39/150	2,4	3,4	15,8	100,6	5,4
Котлеты рубленные из птицы	667	60	9,6	7,3	9,7	135,3	-
Свекла тешёная в соусе	317	120	2,5	4,3	14,7	105,3	12,5
Солёный огурец	13	20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		40	1,9	0,4	20	85,3	0
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,3	0	14,5	58,4	0,9
<b>Уплотненный полдник</b>							
Каша рисовая молочная 1\2	548	200	5,6	8,8	27	139	0
Хлеб пшеничный		30	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Кофейный напиток 1/2	1221	180	2,5	2,6	13,8	91	0,8
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	180	4,2	4,8	6,2	89	1,0
Булочка	1312/13 22	90	4,8	5,2	32,8	188,7	0
<b>Итого</b>			<b>40,9</b>	<b>47,9</b>	<b>217,07 0</b>	<b>1553,75</b>	<b>66,81</b>

**6 день (ясли)**

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая молочная 1/2	548	150	6.85	9.9	24.54	216.5	1.5
Хлеб пшеничный		20	1,7	0,2	10,8	49,7	0
Масло сливочное		5	0,1	3.6	0.1	33.1	0
Кофейный напиток (1/2)	1221	180	2,5	2,6	13,8	91	0,8
Яблоко		100	0,4	0,4	9.8	44	10
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	303	150	1.7	2,1	14,4	80	7.7
Шницель рыбный	486	70	8.9	2.68	5.838	82.9	1.83
Соус красный основной	1011	30	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Капуста тушённая	440	120	1.6	2	7.7	54.5	37.5
Хлеб ржаной		40	1,9	0,4	20	85,3	0
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,3	0	14,5	58,4	0
<b>Уплотненный полдник</b>							
Биточек рубленый из птицы	667	60	9.2	7,5	9.2	155,3	0
Картофельное пюре	429	120	2,4	2,8	17.0	99,6	12,0
Солёный огурец	13	20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб пшеничный		30	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Чай	1203	180	1	0	10	41	0
<b>Ужин</b>							
Молоко	36	180	4,2	4,8	6,2	89	1,0
Хлеб пшеничный		10	1.4	0,7	5,6	52,6	0
Повидло		10	0	0	6,5	24,5	0,04
<b>Итого</b>			<b>47,78 0</b>	<b>42,58 0</b>	<b>168,5</b>	<b>1456,35</b>	<b>59,75</b>

### 7 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога	548	150	4,55	6,9	22,54	165,3	0,7
Соус сметанный	798	30	0,61	2,12	1,53	32,4	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Хлеб пшеничный		25	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Чай	1203	150	2,5	2,9	15,75	91,7	0
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Щи из квашенной капусты с картофелем	290	150	1,32	2,54	7,13	54,4	18,9
Сметана	6	7	0,2	1,1	0,3	11,2	-
Птица тушеная с овощами	909	160	12,75	14,35	28,44	293	19,5
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		40	1,9	0,4	20	85,3	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,3	0	14,5	58,4	0,9
<b>Уплотненный полдник</b>							
Каша молочная пшѐнная	548	150	6,7	8	26,1	198,1	0
Хлеб пшеничный		30	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Какао 1/2	1221	180	2,6	2,4	13,3	83,3	-
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	180	4,2	4,8	6,2	89	1,0
Печенье	1312	20	0,76	0,09	4,9	22,6	0
<b>Итого</b>			<b>43</b>	<b>47,21</b>	<b>194,76</b>	<b>1341,65</b>	<b>42,23</b>



**8 день ( ясли)**

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная 1\2	548	150	4,55	6,8	26,44	182,5	0
Масло сливочное	7	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Кофейный напиток 1/2	1221	180	2,5	2,6	13,8	91	0,75
<b>Яблоко</b>							
		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	219	25/150	7,3	6,9	13,4	138,4	2
Биточек рубленый из птицы	671	60	9	6,6	5,6	117,9	0
Картофельное пюре	429	100	2,4	2,8	17,0	99,6	12,0
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Огурец соленый	1	20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		40	1,9	0,4	20	85,3	0
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,3	0	14,5	58,4	0,9
<b>Уплотненный полдник</b>							
Рыба припущенная	486	90	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4
Картофельное пюре	429	100	2,88	3,36	20,4	119,52	14,4
Огурец соленый		15	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб пшеничный		30	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Чай	1203	180	0	0	10,02	41	0
<b>Ужин</b>							
Молоко	36	180	4,2	4,8	6,2	89	1
Хлеб пшеничный		10	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Повидло		10	0,1	0	9,7	36,7	0,1
<b>Итого</b>			<b>45,7</b>	<b>44,9</b>	<b>188,9</b>	<b>1239,27</b>	<b>43,75</b>

## 9 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Каша гречневая молочная 1/2	548	150	5,6	8,8	27	209,4	0,5
Масло сливочное	7	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Хлеб пшеничный		20	1,1	0,13	7,3	33,9	0
Какао 1/2	1221	180	2,5	2,7	13,45	90,6	0,76
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Борщ с картофелем	187	150	2,43	1,71	8,3	65,5	10,1
Сметана	6	7	0,2	1,2	0,3	12,8	0
Котлета рубленая из птицы	841	60	9,6	7,3	9,7	135,3	-
Пюре картофельное	429	120	2,7	3,8	20,4	122,1	14,4
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Хлеб ржаной		40	1,9	0,4	20	85,3	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,3	0	14,5	58,4	0,9
<b>Уплотненный полдник</b>							
Омлет натуральный	588	110	7,9	10	1,4	130,9	0,2
Капуста тушеная	1144	100	1,3	4,3	8,4	76,3	26,6
Хлеб пшеничный		20	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Чай	1203	180	1	0	10	41	0,05
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	180	4,2	4,8	6,2	89	1
Печенье	1312	20	1,4	0,7	5,6	52,6	0
<b>Итого</b>			<b>44,78</b>	<b>43,92</b>	<b>169,75</b>	<b>1381,1</b>	<b>31,11</b>

## 10 день ( ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная пшеничная	385	150	4,65	6,5	22,64	170,5	0,7
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Хлеб пшеничный		20	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Кофейный напиток 1/2	1221	180	2,23	1,9	14,75	80,7	0
<b>Яблоко</b>							
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Рассольник «Ленинградский»	297	150	1,6	3	12	79,1	7,4
Сметана	6	8	0,27	1,35	0,36	14,4	0
Рагу из птицы	642	180	13,4	10,3	23,9	231,6	18,4
Огурец соленый	13	20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		40	1,9	0,4	20	85,3	0
Компот из сухофруктов	113	150	0,3	0	14,5	58,4	0,9
<b>Уплотненный полдник</b>							
Макароны запеченные с яйцом	569	150	6,88	5,2	22,48	158,48	-
Икра кабачковая	36	80	0,9	2,7	5,2	47,8	16,7
Хлеб пшеничный		20	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Чай	1203	180	0	0	10,02	41	0
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	150	4,2	6,0	6,3	96	0,45
Булочка	1312	90	4,8	5,2	32,8	89	0,2
<b>Итого</b>			<b>41,8</b>	<b>47,08</b>	<b>204,49</b>	<b>1487,5</b>	<b>70,9</b>
				<b>0</b>		<b>8</b>	

**1 день (Сад).**

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
			<b>Завтрак</b>				
Суп молочный с макаронами	548	200	4,57	8,9	22,8	191,1	1,0
Хлеб пшеничный		30	3,2	0,5	16,8	81,2	-
Яйцо отварное	227	40	1,8	2,5	0,5	72,72	1,1
Масло сливочное	7	5	0,1	3,6	0,01	33,1	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	200	0,1	0	11	34,4	0
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с бобовыми	206	200	4,8	4,13	17,73	123,87	7,2
Фрикадельки рыбные	517	80	10,22	1,68	8,75	79,1	10,57
Соус томатный	1029	30	0,45	1,5	2,85	28,05	3,6
Тушёная капуста	440	120	2,8	3,6	11,7	88,7	63,8
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	17,0	6,7	0
<b>Уплотненный полдник</b>							
Плов из курицы	893-2	210	14,8	14,6	38,1	339,4	3,9
Огурец соленый	13	20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,2	0
<b>Ужин</b>							
Молоко	36	200	5,6	8,0	8,4	128	1,4
Хлеб пшеничный		30	0,8	0,1	4,2	20,3	0
Повидло		20	0	0	6,5	24,5	0
<b>Итого</b>			<b>56,270</b>	<b>62,44</b>	<b>259,7</b>	<b>1724,13</b>	<b>25,62</b>

## 2 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога	620	200	39,9	12,8	67,3	363,5	1
Соус сметанный	1044	30	0,4	2,2	2	29,4	0
Хлеб пшеничный		30	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное	7	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,2	0
<b>Обед</b>							
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Борщ Сибирский	82	200	1,6	4,0	12,1	88,5	17,5
Сметана	9	8	0,27	1,35	0,36	14,4	0
Биточки рубленые из птицы	667	80	12,9	9,5	12,9	186,9	0
Каша гречневая рассыпчатая	378	120	3,4	4,5	16,7	119,2	80,7
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Огурец соленый	13	20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	17,0	6,7	0
<b>Уплотненный полдник</b>							
Омлет натуральный	588	110	7,9	10	1,4	130,9	0,2
Тушёная капуста	440	120	2,9	3,6	13,5	95,7	63,9
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Какао	1221	200	1	0	10	41	0,05
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	200	5,6	8,0	8,4	128	1,4
Печенье		40	1,6	0,2	8,4	40,6	0
<b>Итого</b>			<b>59,1</b>	<b>72,44</b>	<b>259,16</b>	<b>1948,1</b>	<b>28,8</b>

**3 день (Сад).**

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	С
			Б	Ж	У		
			<b>Завтрак</b>				
Каша молочная манная (1/2)	548	200	5,7	7,8	30,1	207	0
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное	7	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток 1/2	1221	200	3,37	3,5	17,1	116,9	1
<b>Яблоко</b>							
		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	213	35/200	1,9	4,1	13,2	93,8	19,8
Котлета рубленая из птицы	667	80	11,16	8,04	7,72	146,97	0,14
Макароны отварные	566	120	2,52	2,52	16,08	93,84	14,32
Огурец соленый	13	20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	17	6,7	0
<b>Уплотненный полдник</b>							
Рыба припущенная	487	90	16,7	0,7	0	73,5	0
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Огурец соленый	13	20	0,6	0	0,3	3,8	0
Пюре картофельное	429	120	3,45	4,35	25,5	162,15	18
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	12033	200	0	0	12,1	45,2	0
<b>Ужин</b>							
Молоко	36	200	5,6	8,0	8,4	128	1,4
Хлеб пшеничный		30	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Повидло		20	0	0	6,5	24,5	0
<b>Итого</b>			<b>62,99</b>	<b>74,91</b>	<b>219,260</b>	<b>1771,15</b>	<b>48,2</b>

**4 день (Сад).**

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая 1/2	548	200	9,13	13,2	32,72	288,67	2,0
Хлеб пшеничный		30	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное	7	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток (1/2)	1221	200	3,37	3,5	17,1	116,9	1,0
<b>Яблоко</b>							
		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Борщ Украинский	208	200	1,2	5,4	11,9	100,4	0
Сметана	9	8	0,27	1,35	0,36	14,4	0
Биточек рубленый из птицы	671	80	12,2	8,7	7,2	155,1	0
Пюре картофельное	429	120	2,52	2,52	16,08	93,84	14,32
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Огурец соленый	13	20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	17	6,7	0,9
<b>Уплотненный полдник</b>							
Азу	596	200	10,5	12,77	25	251,64	0
Яйцо отварное 1/2		20	3,6	5	0,7	145,44	0
Хлеб пшеничный		40	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,2	0
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Печенье	1312	20	1,4	0,7	5,6	52,6	0
<b>Итого</b>			<b>58,91</b>	<b>60,0</b>	<b>244,3</b>	<b>1601,18</b>	<b>61,90</b>

## 5 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Вита мин С
			Б	Ж	У		
			<b>Завтрак</b>				
Омлет натуральный	588	110	10,8	13,9	1,9	177	0,3
Икра кабачковая	100	100	2	9	8,6	122	7
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,2	0
<b>Яблоко</b>							
		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Суп с крупой	213	39/150	2,4	3,4	15,8	100,6	5,4
Котлета рубленая из птицы	667	60	9,6	7,3	9,7	135,3	-
Свекла тушёная в соусе	317	120	2,5	4,3	14,7	105,3	12,5
Огурец соленый	13	20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	17	6,7	0
<b>Уплотненный полдник</b>							
Каша молочная рисовая 1\2	548	250	6	7,6	29,8	209,5	0
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Кофейный напиток с молоком (1/2)	1221	200	3,37	3,5	17,1	116,9	1,0
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Булочка	1312/1322	90	7,4	6,9	63,6	329,8	0,1
<b>Итого</b>			<b>62,890</b>	<b>65,220</b>	<b>250,660</b>	<b>1771,640</b>	<b>59,920</b>



**6 день (Сад).**

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая молочная 1/2	548	200	6,85	9,9	24,54	216,5	1,5
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное	7	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток 1/2	1221	180	3,37	3,5	17,1	116,9	1
<b>Обед</b>							
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	10
Суп картофельный с макаронными изделиями	254	200	2,9	3,2	23,9	130,2	12,8
Шницель рыбный	486	80	16,1	8,7	8,2	174,1	9,2
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Тушёная капуста	440	120	1,6	2	7,7	54,5	37,5
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	17	6,7	0
<b>Уплотненный полдник</b>							
Биточек рубленый из птицы	667	80	12,9	9,5	12,9	186,9	0
Пюре картофельное	429	120	9,11	4,42	46,8	293,2	0,3
Огурец соленый	13	30	0,2	0	1,3	5,7	7,5
Хлеб пшеничный		40	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,2	0
<b>Ужин</b>							
Молоко	36	200	5,6	8,0	8,4	128	1,4
Хлеб пшеничный		30	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Повидло		20	0	0	6,5	24,5	0
<b>Итого</b>			<b>59,19</b>	<b>62,14</b>	<b>259,5</b>	<b>1791,1</b>	<b>82,0</b>

**7 день (Сад).**

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога	620	200	32,4	6,8	29,6	306,4	0,8
Соус сметанный	798	30	0,4	2,2	2	29,4	0
Хлеб пшеничный		30	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное	7	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	180	3,3	3,5	20,2	121	0
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Щи из квашенной капусты с картофелем	290	200	1,4	4	8,3	73,1	24,8
Сметана	9	8	0,27	1,35	0,36	14,4	0
Птица тушеная с овощами	909	200	15,8	18,5	38	375,8	29,6
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Огурец соленый	13	20	0,2	0	1,3	5,7	7,5
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,05	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,3	0,5	20,1	95	0
<b>Уплотненный полдник</b>							
Каша молочная пшенная	548	200	8,7	10,8	33,8	262	0
Какао 1/2	1221	200	0	0	12,1	40,6	0
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	8,4	40,6	0
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Печенье		40	1,6	0,2	8,4	40,6	0
<b>Итого</b>			<b>59,1</b>	<b>59,8</b> <b>3</b>	<b>257,3</b>	<b>1741,84</b>	<b>59,8</b>

**8 день (Сад).**

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Вита мин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная 1/2	548	200	5,67	8,9	29,75	223,1	1,0
Хлеб пшеничный		30	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное	7	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток 1/2	1221	200	3,37	3,5	17,1	116,9	1
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Суп с мясными фрикадельками	213	35/200	1,9	4,1	13,2	93,8	19,8
Биточки рубленые из птицы	671	80	12,1	8,7	7,1	154,1	0
Пюре из бобовых (горох)	410	120	13,9	5,8	32,1	228,1	-
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	17	6,7	0,9
<b>Уплотненный полдник</b>							
Рыба припущенная	486	100	16,0	7,8	10,4	152,4	1,6
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Картофельное пюре	429	120	3,6	4,2	25,5	149,4	18
Огурец соленый	20	20	0,2	-	0,6	3	2
Хлеб пшеничный		40	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,2	0
<b>Ужин</b>							
Молоко	1227	200	5,6	8,0	8,4	128	1,4
Хлеб пшеничный		30	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Повидло		20	0,1	0	13	49	0,1
<b>Итого</b>			<b>51,9</b>	<b>62,7</b>	<b>240,2</b>	<b>16,36,4</b>	<b>41,7</b>

**9 день (Сад).**

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
Каша молочная гречневая 1/2	548	200	4,67	8,88	30,35	222,1	0,51
Хлеб пшеничный		30	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное	7	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Какао 1/2	1221	200	3,1	2,7	205,8	84,1	0
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Борщ с картофелем	187	200	1,4	4	8,3	73,1	24,8
Сметана	9	8	0,27	1,35	0,36	14,4	0
Котлета рубленая из птицы	841	80	12,2	8,7	7,2	155,1	0
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Пюре картофельное	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18,0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	17	6,7	0
<b>Уплотненный полдник</b>							
Омлет натуральный	588	110	7,9	10	1,4	130,9	0,2
Капуста тушеная	440	120	1,7	5,3	10,4	95,5	33,2
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	200	0	0	125,1	45,2	0
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Печенье		40	1,4	0,7	5,6	24,5	0
<b>Итого</b>			<b>53,24</b>	<b>55,130</b>	<b>205,510</b>	<b>1448,8</b>	<b>61,710</b>

**10 день (Сад).**

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
Каша молочная пшеничная	385	200	6	7,6	29,8	209,5	0
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное	7	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток 1/2	1221	200	2,97	2,5	16,75	101,3	0
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Рассольник «Ленинградский»	297	200	2,4	4	18,5	116,4	23,6
Сметана	6	8	0,27	1,35	0,36	14,4	0
Рагу из птицы	642	200	17	13,1	28,8	295,4	23,4
Огурец соленый	13	20	0,2	0	1,3	5,7	7,5
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	17	6,7	0
<b>Уплотненный полдник</b>							
Макароны запеченные с яйцом	569	150	11,3	8,7	36,1	259,1	-
Икра кабачковая	36	80	1,3	3,8	8,1	70,8	25,5
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,2	0
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Ватрушка с творогом	1312/1322	100	14,3	7,6	40,4	278	0,2
<b>Итого</b>			<b>52,4</b>	<b>60,750</b>	<b>231,36</b>	<b>1809,9</b>	<b>76,3</b>