

Утверждаю
Заведующий МАДОУ
«ЦРР-детский сад №378»
С.Л. Бояршинова



Примерное десятидневное меню для детей от 3 до 7 лет (летне-осенний период)

Составлено в соответствии
ПП МЗ РФ №26
СанПин 2.4.1.3049-13

с использованием сборника технологических нормативов,
рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций
и детских оздоровительных учреждений
(ЗАО «Уральский региональный центр питания» Пермь, 2011)

1 - й день ПОНЕДЕЛЬНИК							Витамин С	Технолог.
№	Блюда и продукты	Расход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	(мг)	карта №
ЗАВТРАК (25 %)								
1	<i>Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая</i>	205	6,33	6	28,33	192,62	0,3	162
	Крупа "Геркулес"	30						
	Молоко	106,7						
	Сахар	5						
	Масло сливочное	5						
2	<i>Кофейный напиток на сгущеном молоке</i>	200	2,01	1,39	25,65	123,14	0,28	390
	Кофейный напиток	2						
	сахар	10						
	молоко сгущеное	28						
3	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,24	0,4	21,12	96,8		
4	<i>Сыр</i>	10	2,34	2,74	0,11	35,02		
2 ЗАВТРАК (5 %)								
1	<i>Фрукты свежие (напиток витамин)</i>	150	0,34	0	11,53	97,45	15	
ОБЕД (35 %)								
1	<i>Свекольник</i>	200	1,76	4,1	9,28	81,12	3,64	65
	Свекла	64						
	картофель	43,1						
	морковь	10						
	лук	11,1						
	масло сливочное	5						
	сметана	10						
	томатная паста	3,25						
2	<i>Салат из белокоч.капусты с морковью</i>	70	1,64	9,08	9,63	111,96	15,32	3
	капуста	106						
	морковь	13						
	сахар	62						
	лимонная кислота	0,1						
	Масло растительное	10						
3	<i>Печень говяжья по - строгановски</i>	110	15,35	14,15	4,92	208,48	10,19	238
	Печень говяжья	124						
	масло сливочное	9						
	сметана	40						
	мука	4						
4	<i>Макаронные изделия отварные с овощами</i>	150	5	5,9	29,01	189,08	4,34	306
	макаронные изделия	43,5						
	масло растительное	7,5						
	морковь	26,55						
	лук репчатый	15						
	томатная паста	7,5						
5	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15	399
	смесь сухофруктов	25						
	сахар	15						
6	<i>Хлеб ржаной</i>	50	3,3	0,55	20,5	100		
ПОЛДНИК (10 %)								
1	<i>Молоко кипяченое</i>	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	405
	Молоко кипяченое	210						
2	<i>Печенье сахарное</i>	20	1	1,74	6,7	101,92		
УЖИН (25 %)								
1	<i>Пудинг из творога с рисом</i>	150	20,97	5,38	33,36	265,74	0,29	200
	творог	114						
	яйцо	0,25						
	сахар	11						
	рис	22						
	сметана	5						
	Масло сливочное	5						
2	<i>Повидло фруктовое</i>	50	0	8	2,5	145	1,5	
3	<i>Чай с молоком</i>	200	1,61	0,27	13,64	63,4	0,67	385
	Чай	0,2						
	Сахар	10						
	молоко	60						
4	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	4,05	0,6	23,3	110,5		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		2085	68,76	60,68	274,67	1961,57	51,88	

2 - й день ВТОРНИК									
№	Блюда и продукты	Расход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С (мг)	Технолог. карта №	
ЗАВТРАК (25 %)									
1	<i>Каша молочная пшеничная жидкая</i>	205	7,44	4,65	32,47	201,5	0,28	161	
	Крупа пшеничная	40							
	Молоко	100							
	Сахар	5							
	Масло сливочное	5							
2	<i>Какао с молоком</i>	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65	387	
	какао	3							
	сахар	20							
	молоко	100							
3	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,24	0,4	21,12	96,8			
2 ЗАВТРАК (5 %)									
1	<i>Сок фруктовый, напиток витаминный</i>	150	0,34	0	11,53	97,45	15	409	
ОБЕД (35 %)									
1	<i>Суп картофельный с рыбой</i>	200	9,57	4,48	13,3	131,8	4,43	73	
	рыба минтай	61							
	картофель	120							
	морковь	10							
	лук	10							
	масло растительное	4							
2	<i>Салат из свежих помидоров</i>	70	1	9,17	3,46	100,34	15,92	17	
	помидоры свежие	108							
	масло растительное	10							
3	<i>Кнели из говядины</i>	70	10,41	10,11	7,51	162,64	0,21	253	
	мясо говядина	77							
	хлеб пшеничный	6							
	масло сливочное	2							
	молоко	29							
	яйцо	0,1							
4	<i>Капуста тушеная</i>	150	3,93	4,85	10,55	101,51	26,56	311	
	капуста	197							
	масло растительное	7							
	морковь	7,5							
	петрушка	4							
	лук	11							
	томатная паста	12							
	Сахар	4,5							
	мука	1,8							
5	<i>Компот из свежих плодов</i>	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6	398	
	яблоки	45							
	лимонная кислота	0,2							
	Сахар	15							
6	<i>Хлеб ржаной</i>	50	3,3	0,55	20,5	100			
ПОЛДНИК (10 %)									
1	<i>Кисель из концентрата плод. или ягод.</i>	200	1,36	0	29,02	121,52	0	394	
	Кисель сухой	24							
	Сахар	1							
2	<i>Шанежка наливная с яйцом</i>	60	4,88	1,95	26,22	141,98		459	
	мука	37,9							
	сахар	2,6							
	масло растительное	0,1							
	соль	0,5							
	дрожжи	1,1							
	сметана	3,7							
	яйцо	0,25							
УЖИН (25 %)									
1	<i>Рагу из овощей с кабачками</i>	200	3,67	11,3	18,5	198,38	14,56	92	
	морковь	40							
	картофель	86							
	капуста	50							
	кабачки	48							
	мука	1,5							
	масло сливочное	6,5							
	сметана	30							
2	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,07	0,01	15,31	61,61	1,16	383	
	лимон	8							
	чай	0,2							
	сахар	15							
3	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	4,05	0,6	23,3	110,5			
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:	2075	57,96	60,51	261,17	1801,22	81,09		

3 - й день СРЕДА							Витамин С (мг)	Технолог.к арта №
№	Блюда и продукты	Расход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
ЗАВТРАК (25 %)								
1	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	4,48	29,01	176,86	1,2	167
	Крупа рисовая	30,8						
	Молоко	106,7						
	Сахар	5						
	Масло сливочное	5						
2	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	1	391
	Кофейный напиток	2						
	сахар	15						
	молоко	100						
3	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	21,12	96,8		
4	Сыр	10	2,34	2,74	0,11	35,02		
2 ЗАВТРАК (5 %)								
1	Фрукты свежие (напиток витамин)	150	0,34	0	11,53	97,45	15	
ОБЕД (30 %)								
1	Щи из свежей капусты	250	2,37	5,89	8,34	95,87	11,43	81
	мука	2,5						
	лук	12,5						
	морковь	12,5						
	масло растительное	5						
	петрушка	6,25						
	помидоры	26,25						
	капуста	87,5						
	сметана	10						
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	140	11,44	8,03	5,4	139,66	2,88	224
	рыба горбуша	113						
	морковь	37						
	томат.паста	9						
	лук	17						
	сахар	2,5						
	масло растительное	7,5						
3	Картофельное пюре	150	2,04	5,01	20,97	137,13	5,18	317
	масло сливочное	6,75						
	картофель	169,5						
	молоко	24						
4	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,21	25,35	104,3	2,7	400
	яблоки свежие	56						
	лимон	16						
	сахар	20						
5	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100		
ПОЛДНИК (10 %)								
1	Продукт кисломолочный	200	5,6	4,38	8,18	94,52		406
2	Сушка	20	2	1	28	89		
УЖИН (30 %)								
1	Запеканка морковная с творогом	150	14,31	7,82	24,45	225,4	0,99	196
	морковь	117						
	творог	57						
	яйцо	0,15						
	сахар	6						
	крупа манная	15						
	Молоко	23						
	Масло сливочное	7,5						
	сметана	4						
2	Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	340	0,5	346
3	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	0,02	381
	Чай	0,2						
	Сахар	15						
4	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110,5		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		2065	56,41	60,05	260,24	1818,45	39,7	

4 - й день ЧЕТВЕРГ							Витамин С	Технолог.к
№	Блюда и продукты	Расход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	(мг)	арта №
ЗАВТРАК (20 %)								
1	<i>Каша молочная кукурузная жидкая</i>	205	7,44	4,65	32,47	201,5	0,28	161
	Крупа кукурузная	40						
	Молоко	100						
	Сахар	5						
	Масло сливочное	5						
2	<i>Чай с молоком</i>	200	1,61	0,27	13,64	63,4	0,67	385
	Чай	0,2						
	Сахар	10						
	молоко	60						
3	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,24	0,4	21,12	96,8		
4	<i>Масло сливочное</i>	5	0,05	3,63	0,07	33,1		
2 ЗАВТРАК (5 %)								
1	<i>Сок фруктовый, напиток витаминный</i>	150	0,34	0	11,53	97,45	15	409
ОБЕД (35 %)								
1	<i>Суп -лапша домашняя</i>	250	4,37	2,55	16,75	107,3	3,85	89
	мука	25						
	соль	0,5						
	яйцо	0,1						
	лук	7,5						
	морковь	12,5						
	Масло сливочное	5						
	петрушка	3						
2	<i>Овощи натуральные</i>	50	0,55	0,1	2,3	12,3	2,5	308
	помидоры свежие	53						
3	<i>Суфле из кур</i>	70	18,6	18,55	1,51	247,44	0,67	291
	курица	139						
	яйцо	0,33						
	молоко	15,3						
	мука	2,7						
	Масло сливочное	4						
4	<i>Капуста тушеная с морковью в молоке</i>	130	2,52	3,06	10,21	178,4	12,42	312
	капуста	107						
	морковь	57,2						
	Сахар	1,3						
	мука	2,6						
	молоко	26						
	Масло сливочное	4						
5	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15	399
	смесь сухофруктов	25						
	сахар	15						
6	<i>Хлеб ржаной</i>	50	3,3	0,55	20,5	100		
ПОЛДНИК (10 %)								
1	<i>Молоко кипяченое</i>	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,5	405
	Молоко кипяченое	210						
2	<i>Ватрушки с творожным фаршем</i>	60	3,19	1,82	45,47	211,04	2	450
	мука	31,23						
	Сахар	3,1						
	Масло сливочное	1,3						
	соль	0,5						
	дрожжи	0,9						
	ванилин	0,003						
	творог	27,45						
	яйцо	0,09						
УЖИН (30 %)								
1	<i>Картофель отварной</i>	150	2,85	6,24	24,6	153	15,3	314
	картофель	172						
	масло растительное	6						
2	<i>Котлеты рыбные</i>	70	9,7	3,6	14	127,2	0,11	226
	рыба минтай	92						
	Хлеб пшеничный	13						
	Молоко	10						
	Масло сливочное	1,4						
	яйцо	0,1						
3	<i>Чай с лимоном</i>	200	0,07	0,01	15,31	61,61	1,16	383
	лимон	8						
	чай	0,2						
	сахар	15						
4	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	4,05	0,6	23,3	110,5		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		2080	56,07	60,3	262,86	1828,1	53,66	

5 - й день ПЯТНИЦА								
№	Блюда и продукты	Расход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С (мг)	Технолог. карта №
ЗАВТРАК (20 %)								
1	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	5,5	31,32	198,94	0,28	165
	Крупа пшеничная	40						
	Молоко	100,8						
	Сахар	5						
	Масло сливочное	5						
2	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	1	391
	Кофейный напиток	2						
	сахар	15						
	молоко	100						
3	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	21,12	96,8		
4	Сыр	10	2,34	2,74	0,11	35,02		
2 ЗАВТРАК (5 %)								
1	Фрукты свежие (напиток витамин)	150	0,34	0	11,53	97,45	15	
ОБЕД (35 %)								
1	Суп картофельный с бобовыми	200	5,77	4,19	15,7	123,6	2,5	67
	горох	21,3						
	картофель	75						
	морковь	15						
	лук	13						
	Масло растительное	5						
	петрушка	4						
2	Овощи натуральные	50	0,4	0,05	1,65	8,65	2,5	308
	огурцы свежие	54						
3	Картофельная запеканка с мясом	200	20,73	24,78	21,42	391,68	0,04	251
	мясо говядина	152						
	масло сливочное	10						
	картофель	220						
	яйцо	0,1						
4	Соус томатный	40	0,22	1,64	2,1	90,03	0,69	354
	томатная паста	6						
	мука	2						
	масло сливочное	2						
5	Компот из яблок сушеных	200	0,33	0,2	11,87	90,58	0,28	403
	яблоки сушеные	15						
	сахар	15						
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100		
ПОЛДНИК (10 %)								
1	Продукт кисломолочный	200	5,6	4,38	8,18	94,52		406
2	Печенье сухое	20	1,52	1,74	14,7	89,42		
УЖИН (30 %)								
1	Запеканка капустная	200	8,35	12,85	29,28	266,17	8,4	99
	капуста	260						
	лук репчатый	10						
	яйцо	0,33						
	сметана	7						
	крупа манная	27						
	масло сливочное	13						
2	Соус молочный	50	1,68	2,08	4,2	82,18	0,14	333
	молоко	50						
	Сахар	0,5						
	мука	2,5						
	Масло сливочное	2,5						
3	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	0,02	381
	Чай	0,2						
	Сахар	15						
4	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110,5		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		2065	57,99	60,2	264,77	1829,4	30,57	

6 - й день ПОНЕДЕЛЬНИК							Витамин С (мг)	Технолог.к арта №
№	Блюда и продукты	Расход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
ЗАВТРАК (20%)								
1	Каша ячневая молочная вязкая	205	7,23	4,75	26,92	179,38	0,28	168
	Крупа ячневая	44,8						
	Молоко	100						
	Сахар	5						
	Масло сливочное	5						
2	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	2,01	1,39	25,65	123,14	0,28	390
	Кофейный напиток	2						
	сахар	10						
	молоко сгущеное	28						
3	Сыр	10	2,34	2,74	0,11	35,02		
4	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	21,12	96,8		
2 ЗАВТРАК (5%)								
1	Фрукты свежие (напиток витамин)	150	0,34	0	11,53	97,45	15	
ОБЕД (35%)								
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,99	3,38	27,44	72,16	4,6	70
	макаронные изделия	10						
	картофель	100						
	морковь	12,5						
	петрушка	3,5						
	лук	11,6						
	Масло сливочное	3,75						
2	Тефтели из говядины паровые	70	8,66	14,6	8,64	200,55	0,8	266
	мясо говядина	67						
	хлеб пшеничный	9,4						
	масло сливочное	2,3						
	лук	27						
3	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	10,55	101,51	26,56	311
	капуста	196,95						
	Масло сливочное	6,75						
	морковь	7,5						
	петрушка	4,05						
	лук	10,65						
	томатная паста	12						
	Сахар	4,5						
	мука	1,8						
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15	399
	смесь сухофруктов	25						
	сахар	15						
5	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100		
ПОЛДНИК (10%)								
1	Продукт кисломолочный	200	5,6	4,38	8,18	94,52		406
2	Печенье сухое	20	1,52	1,74	14,7	89,42		
УЖИН (30%)								
1	Омлет натуральный	130	11,64	16,6	2,4	205,6	0,32	188
	яйцо	80						
	Молоко	50						
	Масло сливочное	5						
2	Салат из моркови	100	1,14	9,08	9,07	122,57	1,76	6
	морковь	110						
	Сахар	3						
	масло растительное	10						
3	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61	1,16	383
	лимон	8						
	чай	0,2						
	сахар	15						
4	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110,5		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		2025	63,34	67,03	261,9	1822,69	50,63	

7 - й день ВТОРНИК							Витамин С	Технолог.кар
№	Блюда и продукты	Расход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	(мг)	та №
ЗАВТРАК (20 %)								
1	Суп молочный с крупой	200	5,95	2,2	18,92	97,78	1,13	85
	Крупа рисовая	14						
	Молоко	140						
	Сахар	2						
	Масло сливочное	2						
2	Чай с молоком	200	1,61	0,27	13,64	63,4	0,67	385
	Чай	0,2						
	Сахар	10						
	молоко	60						
3	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	21,12	96,8		
4	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1		
2 ЗАВТРАК (5 %)								
1	Сок фруктовый, напиток витаминный	150	0,34	0	11,53	97,45	15	409
ОБЕД (35 %)								
1	Суп из овощей	250	2,21	6,18	11,28	109,52	5,33	66
	капуста	30						
	картофель	66,25						
	морковь	12,5						
	горошек зеленый конс.	11,5						
	лук	12						
	масло растительное	5						
	сметана	12,5						
2	Салат из свежих огурцов	60	0,44	5,45	1,37	56,23	0,55	12
	огурцы свежие	68,4						
	масло растительное	6						
3	Жаркое по домашнему	220	21,07	18,33	16,85	316,64	0,22	247
	говядина	151						
	картофель	152						
	лук	17,5						
	томатная паста	7						
	масло растительное	7						
4	Компот из яблок сушеных	200	0,33	0,2	11,87	90,58	0,28	403
	яблоки сушеные	15						
	сахар	15						
5	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100		
ПОЛДНИК (10 %)								
1	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,5	405
	Молоко кипяченое	210						
2	Сдоба обыкновенная	60	4,35	3	36,78	193,52		436
	мука	44,8						
	Сахар	4,4						
	Масло сливочное	3,1						
	соль	0,7						
	дрожжи	0,7						
	яйцо	1,4						
УЖИН (30 %)								
1	Запеканка овощная	200	6,55	17,63	29,79	304,06	14,35	100
	картофель	137						
	капуста	55						
	морковь	54						
	лук	24						
	масло растительное	15						
	яйцо	0,2						
	сметана	5						
	крупа манная	10						
2	Соус молочный	50	1,68	2,08	4,2	82,18	0,14	333
	молоко	50						
	Сахар	0,5						
	мука	2,5						
	Масло сливочное	2,5						
3	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	0,02	381
	Чай	0,2						
	Сахар	15						
4	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,6	23,3	110,5		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		2125	54,93	60,33	261,98	1833,53	37,06	

8 - й день СРЕДА							Витамин С	Технолог.
№	Блюда и продукты	Расход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	(мг)	карта №
ЗАВТРАК (20 %)								
1	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	205	6,2	4,48	31,64	191,7	0,3	160
	Крупа манная	31						
	Молоко	106						
	Сахар	5						
	Масло сливочное	5						
2	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	200	2,79	0,04	19,8	90,56	1	391
	Кофейный напиток	2						
	сахар	15						
	молоко	100						
3	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,24	0,4	21,12	96,8		
4	<i>Сыр</i>	10	2,34	2,74	0,11	35,02		
2 ЗАВТРАК (5 %)								
1	<i>Фрукты свежие (напиток витамин)</i>	150	0,34	0	11,53	97,45	15	
ОБЕД (35 %)								
1	<i>Суп картофельный с рыбными фрикадельками</i>	250	7,45	3,05	11,6	103,7	4,84	72
	картофель	133,75						
	морковь	12,5						
	лук	20,9						
	масло растительное	2,5						
	рыба минтай	47,6						
	яйцо	0,05						
3	<i>Котлеты, биточки, шницели припущенные</i>	75	8,89	10,45	6,3	154,81	0,57	295
	курица	145						
	хлеб пшеничный	13						
	Масло сливочное	5						
	Молоко	18						
3	<i>Кабачки припущенные</i>	100	0,8	3,51	7,12	63,28	7,2	326
	масло сливочное	4,5						
	кабачки	180						
	мука пшеничная	1,5						
	сахар	1,5						
4	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15	399
	смесь сухофруктов	25						
	сахар	15						
5	<i>Хлеб ржаной</i>	50	3,3	0,55	20,5	100		
ПОЛДНИК (10 %)								
1	<i>Кисель из концентрата плод. или ягод.</i>	200	1,36	0	29,02	121,52		394
	Кисель сухой	24						
	Сахар	1						
2	<i>Печенье сахарное</i>	20	1	1,74	6,7	101,92		
УЖИН (30 %)								
1	<i>Запеканка из творога</i>	200	26,39	6,11	47	348,5	0,34	195
	творог	188						
	яйцо	0,1						
	сахар	12,93						
	крупа манная	12,93						
	ванилин	0,02						
	Масло сливочное	6,93						
	сметана	6,93						
2	<i>Повидло фруктовое</i>	50	0	8	42,5	145	1,5	
3	<i>Чай с молоком</i>	200	1,61	0,27	13,64	63,4	0,67	385
	Чай	0,2						
	Сахар	10						
	молоко	60						
4	<i>Хлеб пшеничный</i>	50	4,05	0,6	23,3	110,5		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		2000	61,33	60,48	267,84	1828,75	30,27	

9 - й день ЧЕТВЕРГ							Витамин С	Технолог.
№	Блюда и продукты	Расход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	(мг)	арта №
ЗАВТРАК (20 %)								
1	Каша "Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	180,4	0,28	155
	Крупа рисовая	15						
	крупа пшенная	11						
	Молоко	102						
	Сахар	5						
	Масло сливочное	5						
2	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65	387
	какао	3						
	сахар	20						
	молоко	100						
3	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	21,12	96,8		
4	Масло сливочное	5	0,05	3,63	0,07	33,1		
2 ЗАВТРАК (5 %)								
1	Сок фруктовый, напиток витаминный	150	0,34	0	11,53	97,45	15	409
ОБЕД (35 %)								
1	Суп-пюре из разных овощей	200	3	4,13	12,31	98,44	4,13	78
	капуста	25						
	картофель	30						
	морковь	38,75						
	лук	12						
	молоко	37,5						
	масло сливочное	5						
	мука пшеничная	5						
2	Овощи натуральные	50	0,55	0,1	2,3	12,3	2,5	308
	помидоры свежие	53						
3	Рыбные хлебцы паровые	75	8,38	10,64	7,05	157,4	0,04	229
	минтай	83						
	Хлеб пшеничный	9						
	яйцо	0,14						
	молоко	15						
	Масло сливочное	8						
4	Макаронные изделия отварные	150	5,49	5,3	21,28	187,92		306
	макаронные изделия	51						
	масло растительное	6,75						
5	Компот из свежих плодов	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6	398
	яблоки	45,4						
	лимонная кислота	0,2						
	Сахар	15						
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100		
ПОЛДНИК (10 %)								
1	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,5	405
	Молоко кипяченое	210						
2	Булочка домашняя	60	3,93	7,31	21,05	229,7		429
	мука	41						
	сахар	9						
	масло растительное	9						
	соль	0,4						
	дрожжи	1						
	яйцо	1,2						
УЖИН (30 %)								
1	Суфле из картофеля	150	5,54	5,99	23,59	170,43	14,35	133
	картофель	179						
	молоко	9						
	яйцо	0,12						
2	Соус молочный	30	1,68	6,08	4,2	42,18	0,14	333
	молоко	50						
	Сахар	0,5						
	мука	2,5						
	Масло сливочное	2,5						
3	Салат витаминный	60	0,68	5,46	6,38	69,14	3,43	1
	капуста	30						
	яблоки свежие	17						
	морковь	19						
	сахар	3						
	масло растительное	6						
	лимонная кислота	0,06						
4	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,44	62,24	0,02	381
	Чай	0,2						
	Сахар	15						
5	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110,5		
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:	2075	55,58	64,34	274,61	1822,1	43,64	

10 - й день ПЯТНИЦА							Витамин С (мг)	Технолог.к арта №
№	Блюда и продукты	Расход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		
ЗАВТРАК (20 %)								
1	Каша гречневая вязкая на молоке	205	5,08	5,5	31,42	195,48	0,36	157
	Крупа гречневая	40						
	Молоко	133						
	Сахар	5						
	Масло сливочное	5						
2	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	0,04	19,8	90,56	1	391
	Кофейный напиток	2						
	сахар	15						
	молоко	100						
3	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	21,12	96,8		
4	Сыр	10	2,35	2,74	0,11	35,02		
2 ЗАВТРАК (5 %)								
1	Фрукты свежие (напиток витамин)	150	0,34	0	11,53	97,45	15	
ОБЕД (35 %)								
1	Суп крестьянский с крупой	250	2,21	5,95	12,9	114	5	74
	картофель	33,75						
	капуста	37,5						
	крупа пшеничная	10						
	лук	12,5						
	масло растительное	5						
	морковь	12,5						
	сметана	10						
2	Голубцы ленивые	70	5,66	9,3	4,56	124,54	1,53	244
	говядина	39						
	крупа рисовая	3,5						
	капуста	52						
	лук репчатый	5						
	Масло сливочное	2						
3	Соус сметанный	30	0,73	3,48	1,49	40,11	0	340
	сметана	25						
	мука	1,25						
	Масло сливочное	1,25						
4	Картофельное пюре с морковью	150	2,33	5,72	17,78	131,85	5,96	318
	масло сливочное	7,5						
	картофель	99						
	морковь	103,5						
	молоко	12						
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15	399
	смесь сухофруктов	25						
	сахар	15						
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100		
ПОЛДНИК (10 %)								
1	Продукт кисломолочный	200	5,6	4,38	8,18	94,52		406
2	Пряник	30	1	1,74	6,7	101,92		
УЖИН (30 %)								
1	Овощи в молочном соусе	200	2,67	9,65	10,64	140,11	7,24	140,11
	морковь	65						
	картофель	40						
	капуста	50						
	горошек зеленый конс.	32						
	масло сливочное	10						
	молоко	56						
	мука пшеничная	3,75						
	сахар	0,75						
3	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,61	1,16	383
	лимон	8						
	Чай	0,2						
	Сахар	15						
4	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,6	23,3	110,5		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ДЕНЬ:		2035	54,11	64,52	265,89	1861,77	36,04	