*УТВЕРЖДАЮ*

*Заведующий МБДОУ*
*«Детский сад № 30 «Незабудка»*

_____*К.А. Шпилекова*

«_07_»_11_____2022г.

# ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

## МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 30 «НЕЗАБУДКА»

**Единый сборник**
**технологических нормативов,**
**рецептур блюд и кулинарных изделий**

**для детских садов, школ, школ-интернатов,**
**детских домов, детских оздоровительных учреждений,**
**учреждений профессионального образования,**
**специализированных учреждений для несовершеннолетних,**
**нуждающихся в социальной реабилитации,**
**лечебно-профилактических учреждений**

для детей до 3-х лет

**Пермь 2021**

## Первый день

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества г | | | Энерг. ценность ккал | Витамин С | Номер рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 1,33 | 4,62 | 25,76 | 149,94 | 0,01 | 213 |
| Какао с молоком сгущенным | 170 | 0,02 | 0,00 | 8,40 | 58,5 | 0,00 | 463 |
| Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант) | 20/10 | 0,52 | 0,05 | 2,56 | 67,9 | 0,05 | 73 |
| **Итого** | **350** | **1,87** | **4,67** | **36,72** | **276,34** | **0,06** | |
| ***2 завтрак*** | | | | | | | |
| Соки фруктовые (или фрукт) | 100 | 2,0 | 0,20 | 3,8 | 25,0 | 8,0 | 501 (82) |
| **Итого** | **100** | **2,0** | **0,20** | **3,8** | **25,0** | **8,0** | |
| ***Обед*** | | | | | | | |
| Суп-харчо | 150 | 2,11 | 4,85 | 12,80 | 103,9 | 5,0 | 109 |
| Оладьи из печени по- кунцевски | 60 | 8,52 | 10,10 | 9,30 | 110,57 | 5,01 | 357 |
| Пюре картофельное | 110 | 4,00 | 5,03 | 7,63 | 37,0 | 2,7 | 377 |
| Салат из свежих огурцов | 30 | 0,56 | 1,875 | 2,425 | 28,79 | 2,00 | 14 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 150 | 2,26 | 0,00 | 20,92 | 102,42 | 0,00 | 484 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,52 | 0,74 | 13,54 | 56,6 | 0,00 | 573 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 34,95 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **550** | **23,845** | **23,295** | **74,215** | **494,23** | **14,71** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | |
| Сдоба обыкновенная | 50 | 3,83 | 7,21 | 16,95 | 129,60 | 0,00 | 545 |
| Ряженка | 150 | 2,51 | 0,35 | 18,85 | 118,19 | 0,65 | 535 |
| **Итого** | **200** | **6,34** | **7,56** | **35,8** | **247,79** | **0,65** | |
| ***Ужин*** | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 170 | 3,27 | 10,16 | 28,52 | 221,88 | 0,16 | 268 |
| Чай с молоком | 200 | 2,69 | 0,02 | 17,70 | 90,46 | 1,00 | 460 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 64,95 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **400** | **7,835** | **10,88** | **53,82** | **377,29** | **1,16** | |
| **Итого за день** | **1600** | **41,89** | **46,605** | **204,355** | **1420,65** | **24,58** | |

## Второй день

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 2,1 | 6,15 | 12,55 | 62,42 | 0,3 | 236 |
| Какао с молоком | 170 | 2,51 | 0,35 | 18,85 | 118,19 | 0,65 | 462 |
| Бутерброды с сыром (3-й вариант) | 20/10 | 2,45 | 3,96 | 5,91 | 85,20 | 0,10 | 65 |
| **Итого** | **350** | **6,97** | **10,46** | **37,31** | **265,81** | **1,05** | |
| ***2 завтрак*** | | | | | | | |
| Соки фруктовые (или фрукт) | 100 | 2,0 | 0,20 | 3,8 | 25,0 | 8,0 | 501 (82) |
| **Итого** | **100** | **2,0** | **0,20** | **3,8** | **25,0** | **8,0** | |
| ***Обед*** | | | | | | | |
| Свекольник | 150 | 2,11 | 5,85 | 12,80 | 63,90 | 5,00 | 98 |
| Котлеты из птицы припущенные | 50 | 10,12 | 13,50 | 12,81 | 123,84 | 3,68 | 372 |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 3,66 | 3,53 | 10,85 | 125,28 | 0,00 | 256 |
| Икра морковная | 30 | 0,56 | 1,875 | 2,425 | 28,79 | 2,00 | 54 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,46 | 0,00 | 22,3 | 101,74 | 0,15 | 495 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,52 | 0,74 | 13,54 | 126,6 | 0,00 | 573 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 64,95 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **540** | **23,305** | **26,195** | **82,325** | **635,1** | **10,83** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | |
| Манник | 50 | 3,1 | 4,7 | 10,0 | 131,9 | 0,60 | 550 |
| Кефир | 150 | 2,69 | 0,02 | 17,70 | 90,46 | 1,0 | 470 |
| **Итого** | **200** | **5,79** | **4,72** | **27,7** | **212,36** | **1,6** | |
| ***Ужин*** | | | | | | | |
| Суп картофельный | 170 | 2,22 | 5,62 | 14,48 | 152,60 | 9,73 | 112 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,00 | 8,40 | 58,5 | 0,00 | 457 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 64,95 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **400** | **4,115** | **6,32** | **30,48** | **275,05** | **9,73** | |
| **Итого за день** | **1590** | **42,18** | **47,895** | **201,615** | **1413,32** | **31,21** | |

## Третий день

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 150 | 5,13 | 2,65 | 10,82 | 69,28 | 0,30 | 230 |
| Кофейный напиток с молоком | 170 | 2,69 | 0,02 | 17,7 | 80,4 | 1,00 | 465 |
| Бутерброды с маслом (3-й вариант) | 20/10 | 2,45 | 3,96 | 5,91 | 85,2 | 0,00 | 71 |
| **Итого** | **350** | **10,27** | **6,63** | **34,43** | **234,88** | **1,30** | |
| ***2 завтрак*** | | | | | | | |
| Соки фруктовые (или фрукт) | 100 | 5,60 | 4,28 | 8,18 | 94,52 | 1,40 | 501(82) |
| **Итого** | **100** | **5,60** | **4,28** | **8,18** | **94,52** | **1,40** | |
| ***Обед*** | | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками | 150 | 1,43 | 3,11 | 9,62 | 77,8 | 2,90 | 115 |
| Бигус | 110/50 | 5,27 | 21,785 | 25,165 | 233,03 | 1,67 | 329 |
| Салат картофельный | 30 | 0,56 | 1,875 | 2,425 | 28,79 | 2,00 | 38 |
| Кисель из кураги | 150 | 0,46 | 0,00 | 22,30 | 101,74 | 0,00 | 482 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,52 | 0,74 | 13,54 | 126,6 | 0,00 | 573 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 64,95 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **540** | **14,115** | **28,21** | **80,65** | **632,91** | **4,57** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | |
| Ватрушка «Лакомка» | 50 | 2,44 | 2,41 | 14,98 | 90,98 | 0,00 | 546 |
| Йогурт | 150 | 2,51 | 0,35 | 18,85 | 118,19 | 0,65 | 470 |
| **Итого** | **200** | **4,95** | **2,76** | **33,83** | **209,17** | **0,65** | |
| ***Ужин*** | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная жидкая | 170 | 3,44 | 4,65 | 25,47 | 101,50 | 0,28 | 235 |
| Чай с лимоном | 200 | 1,98 | 0,015 | 13,79 | 64,03 | 0,67 | 459 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 64,95 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **400** | **7,295** | **5,365** | **46,86** | **230,48** | **0,95** | |
| **Итого за день** | **1590** | **42,23** | **47,245** | **203,95** | **1401,96** | **8,87** | |

## Четвертый день

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 3,98 | 6,40 | 11,32 | 95,38 | 0,36 | 139 |
| Чай с молоком | 170 | 2,51 | 0,35 | 18,85 | 118,19 | 0,65 | 460 |
| Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант) | 20/10 | 2,45 | 3,96 | 5,91 | 85,20 | 0,10 | 73 |
| **Итого** | **350** | **8,94** | **10,71** | **36,08** | **298,77** | **1,11** | |
| ***2 завтрак*** | | | | | | | |
| Соки фруктовые (или фрукт) | 100 | 0,40 | 0,05 | 9,6 | 54,90 | 2,0 | 501(82) |
| **Итого** | **100** | **0,40** | **0,05** | **9,6** | **54,90** | **2,0** | |
| ***Обед*** | | | | | | | |
| Суп гороховый | 150 | 2,20 | 5,13 | 11,6 | 41,4 | 4,55 | 127 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 60 | 5,34 | 8,37 | 4,88 | 122,9 | 0,72 | 299 |
| Пюре картофельное | 110 | 1,26 | 5,24 | 13,88 | 91,32 | 3,45 | 377 |
| Салат из свеклы отварной | 30 | 0,56 | 1,875 | 2,425 | 28,79 | 2,00 | 26 |
| Компот из яблок с лимоном | 150 | 0,46 | 0,00 | 22,3 | 126,6 | 0,15 | 487 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,52 | 0,74 | 13,54 | 126,6 | 0,00 | 573 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 64,95 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **550** | **16,215** | **22,055** | **76,225** | **475,96** | **10,87** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | |
| Печенье | 50 | 6,24 | 4,14 | 15,53 | 187,02 | 0,25 | 582 |
| Ряженка | 150 | 2,69 | 0,02 | 17,70 | 64,95 | 1,00 | 470 |
| **Итого** | **200** | **8,93** | **4,16** | **33,23** | **251,97** | **1,25** | |
| ***Ужин*** | | | | | | | |
| Вареники ленивые | 170 | 2,87 | 9,32 | 22,23 | 199,92 | 0,00 | 289 |
| Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,69 | 0,02 | 17,7 | 80,46 | 1,0 | 466 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 64,95 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **400** | **7,435** | **10,04** | **47,53** | **345,33** | **1,0** | |
| **Итого за день** | **1600** | **41,92** | **47,015** | **202,665** | **1426,93** | **16,23** | |

## Пятый день

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| Каша кукурузная молочная жидкая | 150 | 5,02 | 4,38 | 28,91 | 176,76 | 1,20 | 233 |
| Какао с молоком | 170 | 2,69 | 0,02 | 17,70 | 90,46 | 1,0 | 462 |
| Бутерброды с сырной пастой (3-й вариант) | 20/10 | 0,52 | 0,05 | 2,56 | 67,9 | 0,06 | 68 |
| **Итого** | **350** | **8,23** | **4,45** | **49,17** | **335,12** | **2,26** | |
| ***2 завтрак*** | | | | | | | |
| Соки фруктовые (или фрукт) | 100 | 2,0 | 0,20 | 3,8 | 25,0 | 8,0 | 501(82) |
| **Итого** | **100** | **2,0** | **0,20** | **3,8** | **25,0** | **8,0** | |
| ***Обед*** | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,69 | 3,8 | 7,66 | 73,7 | 5,51 | 95 |
| Плов из отварной птицы | 110/50 | 9,26 | 17,25 | 23,98 | 221,42 | 5,75 | 375 |
| Салат из капусты белокочанной | 30 | 0,56 | 1,875 | 2,425 | 28,79 | 0,00 | 1 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 150 | 2,26 | 0,00 | 20,92 | 102,42 | 0,00 | 484 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,52 | 0,74 | 13,54 | 126,60 | 0,00 | 573 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 64,95 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **540** | **20,495** | **24,975** | **77,925** | **628,03** | **11,29** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | |
| Булочка дорожная | 50 | 2,93 | 7,31 | 37,05 | 129,70 | 0,00 | 543 |
| Кефир | 150 | 2,51 | 0,35 | 18,85 | 118,19 | 0,65 | 470 |
| **Итого** | **200** | **5,44** | **7,66** | **55,9** | **247,89** | **0,65** | |
| ***Ужин*** | | | | | | | |
| Рагу из овощей (2-й вариант) | 170 | 4,98 | 9,5 | 0,14 | 72,56 | 0,00 | 177/419 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,00 | 8,40 | 58,5 | 0,00 | 457 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 64,95 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **400** | **6,875** | **10,2** | **16,14** | **186,01** | **0,00** | |
| **Итого за день** | **1590** | **43,04** | **47,485** | **202,935** | **1422,05** | **22,2** | |

## Шестой день

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 3,56 | 3,43 | 12,75 | 125,18 | 0,01 | 256 |
| Какао с молоком сгущенным | 170 | 0,02 | 0,00 | 8,40 | 58,5 | 0,00 | 463 |
| Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант) | 20/10 | 0,52 | 0,05 | 2,56 | 67,9 | 0,00 | 73 |
| **Итого** | **350** | **4,10** | **3,48** | **23,71** | **251,58** | **0,01** | |
| ***2 завтрак*** | | | | | | | |
| Соки фруктовые (или фрукт) | 100 | 2,0 | 0,20 | 3,8 | 25,0 | 8,00 | 501 (82) |
| **Итого** | **100** | **2,0** | **0,20** | **3,8** | **25,0** | **8,00** | |
| ***Обед*** | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский | 150 | 1,99 | 5,59 | 21,61 | 138,18 | 3,00 | 100 |
| Жаркое по-домашнему | 110/50 | 16,38 | 24,6 | 30,4 | 239,0 | 4,56 | 328 |
| Рубленые яйца с маслом и луком | 30 | 5.76 | 2,18 | 3,4 | 41,6 | 1,86 | 46 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,46 | 0,00 | 22,3 | 101,74 | 0,15 | 495 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,52 | 0,74 | 13,54 | 126,6 | 0,00 | 573 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 64,95 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **550** | **30,985** | **21,63** | **98,85** | **712,07** | **9,57** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | |
| Сдоба обыкновенная | 50 | 2,25 | 2,9 | 30,68 | 173,42 | 0,00 | 545 |
| Йогурт | 150 | 2,51 | 0,35 | 18,85 | 68,19 | 0,65 | 470 |
| **Итого** | **200** | **4,76** | **3,25** | **49,53** | **241,61** | **0,65** | |
| ***Ужин*** | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 170 | 3,27 | 10,16 | 18,52 | 221,88 | 0,16 | 47 |
| Чай с лимоном | 200 | 2,69 | 0,02 | 17,70 | 90,46 | 1,00 | 459 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 64,95 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **400** | **7,835** | **10,88** | **43,82** | **377,29** | **1,16** | |
| **Итого за день** | **1600** | **42,71** | **47,37** | **203,54** | **1412,27** | **16,8** | |

## Седьмой день

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная жидкая | 150 | 6,33 | 6,00 | 28,33 | 92,62 | 0,28 | 235 |
| Чай с молоком | 170 | 2,51 | 0,35 | 18,85 | 118,19 | 0,65 | 460 |
| Бутерброды с сыром (3-й вариант) | 20/ 10 | 2,45 | 3,96 | 5,91 | 85,20 | 0,10 | 65 |
| **Итого** | **350** | **11,29** | **10,31** | **53,09** | **296,01** | **1,03** | |
| ***2 завтрак*** | | | | | | | |
| Соки фруктовые (или фрукт) | 100 | 2,0 | 0,20 | 3,8 | 25,0 | 8,0 | 501(82) |
| **Итого** | **100** | **2,0** | **0,20** | **3,8** | **25,0** | **8,0** | |
| ***Обед*** | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,99 | 5,59 | 6,61 | 88,18 | 8,33 | 104 |
| Печень говяжья по-строгановски | 60 | 3,1 | 8,9 | 0,00 | 28,1 | 0,00 | 356 |
| Каша гречневая вязкая | 110 | 2,28 | 4,18 | 30,00 | 108,58 | 0,00 | 213 |
| Салат из свежих огурцов | 30 | 0,56 | 1,875 | 2,425 | 28,79 | 2,00 | 14 |
| Кисель из кураги | 150 | 2,26 | 0,00 | 20.92 | 102,42 | 0,00 | 482 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,52 | 0,74 | 13,54 | 126,6 | 0,00 | 573 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 64,95 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **550** | **17,085** | **22,785** | **63,665** | **549,42** | **10,33** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | |
| Коржик молочный | 50 | 5,29 | 7,01 | 28,9 | 208,4 | 0,34 | 547 |
| Ряженка | 150 | 2,69 | 0,02 | 17,70 | 90,46 | 1,00 | 470 |
| **Итого** | **200** | **7,98** | **7,03** | **46,6** | **298,86** | **1,34** | |
| ***Ужин*** | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 170 | 2,22 | 6,62 | 18,48 | 151,60 | 9,73 | 268 |
| Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 0,02 | 0,00 | 8,40 | 58,5 | 0,00 | 466 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 64,95 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **400** | **4,115** | **7,32** | **34,48** | **275,05** | **9,73** | |
| **Итого за день** | **1600** | **42,47** | **47,645** | **201,635** | **1444,34** | **30,43** | |

## Восьмой день

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 120 | 3,50 | 4,00 | 6,04 | 101,60 | 0,20 | 279 |
| Соус молочный сладкий | 30 | 0,6 | 0,38 | 1,5 | 20,00 | 0,10 | 406 |
| Какао с молоком | 170 | 2,69 | 0,02 | 17,70 | 90,46 | 1,00 | 462 |
| Бутерброды с маслом (3-й вариант) | 20/10 | 0,52 | 0,05 | 2,56 | 67,9 | 0,00 | 71 |
| **Итого** | **350** | **7,31** | **4,45** | **27,8** | **279,96** | **1,30** | |
| ***2 завтрак*** | | | | | | | |
| Соки фруктовые (или фрукт) | 100 | 5,6 | 4,28 | 8,18 | 94,52 | 1,40 | 501(82) |
| **Итого** | **100** | **5,6** | **4,28** | **8,18** | **94,52** | **1,40** | |
| ***Обед*** | | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками | 150 | 1,43 | 3,11 | 9,62 | 77,8 | 2,90 | 115 |
| Котлеты из птицы припущенные | 50 | 5,4 | 6,045 | 12,315 | 80,17 | 13,8 | 372 |
| Капуста тушеная | 110 | 2,09 | 4,03 | 6,1 | 34,15 | 4,01 | 380 |
| Салат картофельный | 30 | 0,56 | 1,875 | 2,425 | 28,79 | 2,00 | 38 |
| Компот из яблок с лимоном | 150 | 0,46 | 0,00 | 20,3 | 101,74 | 0,15 | 487 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,52 | 0,74 | 13,54 | 126,6 | 0,00 | 573 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 64,95 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **540** | **16,335** | **16,5** | **71,9** | **514,2** | **20,86** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | |
| Печенье | 50 | 3,57 | 7,54 | 23,67 | 109,50 | 0,01 | 582 |
| Кефир | 150 | 2,51 | 0,35 | 18,85 | 68,19 | 0,65 | 470 |
| **Итого** | **200** | **6,08** | **7,89** | **42,52** | **177,69** | **0,66** | |
| ***Ужин*** | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная жидкая | 170 | 4,95 | 9,88 | 30,17 | 159,82 | 4,41 | 236 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,02 | 0,00 | 12,75 | 58,5 | 0,0 | 457 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 64,95 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **400** | **7,385** | **14,68** | **50,52** | **343,33** | **6,13** | |
| **Итого за день** | **1590** | **42,71** | **47,8** | **200,92** | **1409,7** | **30,35** | |

## Девятый день

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 150 | 3,10 | 4,38 | 17,54 | 121,6 | 1,13 | 230 |
| Кофейный напиток с молоком | 170 | 2,51 | 0,35 | 18,85 | 118,19 | 0,65 | 465 |
| Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант) | 20/ 10 | 2,45 | 3,96 | 5,91 | 85,2 | 0,10 | 73 |
| **Итого** | **350** | **8,06** | **8,69** | **42,3** | **324,99** | **1,88** | |
| ***2 завтрак*** | | | | | | | |
| Соки фруктовые (или фрукт) | 100 | 0,40 | 0,05 | 9,6 | 54,9 | 8,00 | 501(82) |
| **Итого** | **100** | **0,40** | **0,05** | **9,6** | **54,9** | **8,00** | |
| ***Обед*** | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми | 150 | 2,11 | 4,85 | 12,8 | 103,9 | 3,13 | 113 |
| Рыбы, тушенная в томате с овощами | 60 | 7,73 | 14,78 | 21,42 | 141,68 | 0,04 | 299 |
| Пюре картофельное | 110 | 3,692 | 2,78 | 1,284 | 32,916 | 0,76 | 377 |
| Салат из свеклы с чесноком | 30 | 0,56 | 1,875 | 2,425 | 28,79 | 2,00 | 34 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 150 | 2,26 | 0,00 | 20,92 | 102,42 | 0,00 | 484 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,52 | 0,74 | 13,54 | 126,6 | 0,00 | 573 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 64,95 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **550** | **22,747** | **25,725** | **79,989** | **601,256** | **5,93** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | |
| Булочка российская | 50 | 2,29 | 6,01 | 21,9 | 58,40 | 0,03 | 544 |
| Йогурт | 150 | 2,69 | 0,02 | 17,70 | 90,46 | 1,00 | 470 |
| **Итого** | **200** | **4,89** | **6,03** | **39,60** | **148,86** | **1,03** | |
| ***Ужин*** | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 170 | 2,1 | 6,15 | 12,55 | 147,37 | 0,15 | 139 |
| Чай с лимоном | 200 | 1,98 | 0,015 | 13,79 | 64,03 | 0,67 | 459 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 64,95 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **400** | **5,955** | **6,865** | **33,94** | **276,35** | **0,84** | |
| **Итого за день** | **1600** | **42,052** | **47,35** | **205,429** | **1406,356** | **17,68** | |

## Десятый день

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| Каша овсяная молочная жидкая | 150 | 4,23 | 5,9 | 23,23 | 92,52 | 0,30 | 237 |
| Какао с молоком сгущенным | 170 | 2,69 | 0,02 | 17,70 | 80,4 | 1,0 | 463 |
| Бутерброды с сыром (3-й вариант) | 20/10 | 2,45 | 3,96 | 5,91 | 85,20 | 0,06 | 65 |
| **Итого** | **350** | **9,37** | **9,88** | **46,84** | **258,12** | **1,36** | |
| ***2 завтрак*** | | | | | | | |
| Соки фруктовые (или фрукт) | 100 | 2,0 | 0,20 | 3,8 | 25,0 | 8,0 | 501(82) |
| **Итого** | **100** | **2,0** | **0,20** | **3,8** | **25,0** | **8,0** | |
| ***Обед*** | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 150 | 2,11 | 6,08 | 11,18 | 69,42 | 5,33 | 95 |
| Плов из говядины | 110/50 | 7,4 | 12,9 | 24,57 | 219,58 | 0,42 | 330 |
| Сельдь с луком | 30 | 0,56 | 1,875 | 2,425 | 28,79 | 2,00 | 316 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,46 | 0,00 | 22,30 | 101,74 | 0,15 | 495 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 4,52 | 0,74 | 13,54 | 126,6 | 0,00 | 573 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 64,95 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **540** | **16,925** | **22,295** | **81,615** | **611,08** | **7,9** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | |
| Вафли | 50 | 4,24 | 4,14 | 15,53 | 87,02 | 0,25 | 580 |
| Ряженка | 150 | 2,51 | 0,35 | 18,85 | 118,19 | 0,65 | 470 |
| **Итого** | **200** | **6,75** | **4,49** | **34,38** | **205,21** | **0,9** | |
| ***Ужин*** | | | | | | | |
| Рагу из овощей (2-й вариант) | 170 | 5,23 | 10,0 | 19,47 | 188,78 | 0,29 | 177/419 |
| Чай с молоком | 200 | 0,02 | 0,00 | 8,40 | 58,5 | 0,00 | 460 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 64,95 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **400** | **7,125** | **10,7** | **35,47** | **312,23** | **0,29** | |
| **Итого за день** | **1590** | **42,17** | **47,565** | **202,105** | **1411,64** | **18,45** | |

*УТВЕРЖДАЮ*

*Заведующий МБДОУ*
*«Детский сад № 30 «Незабудка»*

*_____К.А. Шпилекова*

*«_08_»_11_20_22_г.*

# ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 30 «НЕЗАБУДКА»**

**Единый сборник**
**технологических нормативов,**
**рецептур блюд и кулинарных изделий**

**для детских садов, школ, школ-интернатов,**
**детских домов, детских оздоровительных учреждений,**
**учреждений профессионального образования,**
**специализированных учреждений для несовершеннолетних,**
**нуждающихся в социальной реабилитации,**
**лечебно-профилактических учреждений**
для детей 3-7 лет

**Пермь 2021**

## Первый день

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества г | | | Энерг. ценность ккал | Витамин С | Номер рецепту |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | белки | жиры | углеводы | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| Каша гречневая вязкая | 170 | 3,04 | 6,5 | 41,32 | 221,06 | 0,01 | 213 |
| Какао с молоком сгущенным | 200 | 0,12 | 0,00 | 8,50 | 58,6 | 0,00 | 463 |
| Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант) | 20/10 | 0,62 | 0,10 | 2,66 | 68,0 | 0,05 | 73 |
| **Итого** | **400** | **3,78** | **6,6** | **52,48** | **358,54** | **0,06** | |
| ***2 завтрак*** | | | | | | | |
| Соки фруктовые (или фрукт) | 100 | 0,50 | 0,10 | 9,7 | 55,0 | 8,0 | 501(82) |
| **Итого** | **100** | **0,50** | **0,10** | **9,7** | **55,0** | **8,0** | |
| ***Обед*** | | | | | | | |
| Суп-харчо | 200 | 12,21 | 12,95 | 32,90 | 154,0 | 5,0 | 109 |
| Оладьи из печени по-кунцевски | 70 | 8,61 | 3,03 | 10,03 | 137,60 | 15,01 | 357 |
| Пюре картофельное | 130 | 4,01 | 2,20 | 7,00 | 50,07 | 2,7 | 377 |
| Салат из свежих огурцов | 50 | 1,35 | 4,60 | 5,85 | 40,20 | 3,00 | 14 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 2,36 | 0,00 | 21,02 | 132,52 | 0,00 | 484 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,62 | 0,84 | 13,64 | 76,7 | 0,00 | 573 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 34,95 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **700** | **35,035** | **24,32** | **98,04** | **636,04** | **25,71** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | |
| Сдоба обыкновенная | 50 | 3,93 | 7,31 | 17,05 | 229,70 | 0,00 | 545 |
| Ряженка | 200 | 2,61 | 0,45 | 18,95 | 118,29 | 0,65 | 470 |
| **Итого** | **250** | **6,54** | **7,76** | **36,0** | **347,99** | **0,65** | |
| ***Ужин*** | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 210 | 3,37 | 20,26 | 36,62 | 221,98 | 0,16 | 268 |
| Чай с молоком | 200 | 2,79 | 0,04 | 17,80 | 90,56 | 1,0 | 460 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,05 | 1,0 | 10,3 | 90,0 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **450** | **8,21** | **21,3** | **64,72** | **402,54** | **1,16** | |
| **Итого за день** | **1900** | **54,065** | **60,08** | **260,94** | **1800,11** | **35,58** | |

**Второй день**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 2,2 | 6,25 | 12,65 | 112,52 | 0,3 | 236 |
| Какао с молоком | 180 | 2,61 | 0,45 | 18,95 | 118,29 | 0,65 | 462 |
| Бутерброды с сыром (3-й вариант) | 20/10 | 2,55 | 4,06 | 6,01 | 85,30 | 0,14 | 65 |
| **Итого** | **410** | **7,36** | **10,76** | **37,61** | **316,11** | **1,09** | |
| ***2 завтрак*** | | | | | | | |
| Соки фруктовые (или фрукт) | 100 | 2,0 | 0,20 | 3,8 | 25,0 | 8,0 | 501(82) |
| **Итого** | **100** | **2,0** | **0,20** | **3,8** | **25,0** | **8,0** | |
| ***Обед*** | | | | | | | |
| Свекольник | 200 | 2,21 | 5,95 | 12,90 | 114,0 | 5,00 | 98 |
| Котлеты из птицы припущенные | 70 | 14,22 | 15,6 | 22,91 | 170,9 | 3,68 | 372 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 3,86 | 4,53 | 20,85 | 25,98 | 0,00 | 256 |
| Икра морковная | 50 | 1,35 | 4,60 | 5,85 | 70,20 | 3,00 | 54 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,56 | 0,00 | 27,40 | 111,84 | 0,15 | 495 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,62 | 0,84 | 13,64 | 126,7 | 0,00 | 573 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 64,95 | 0,00 | 573 |
| **Итого** | **700** | **28,695** | **32,22** | **111,15** | **684,61** | **11,83** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | |
| Манник | 50 | 3,2 | 4,8 | 30,1 | 282,0 | 0,60 | 550 |
| Кефир | 200 | 2,79 | 0,04 | 17,80 | 90,56 | 1,0 | 470 |
| **Итого** | **250** | **5,99** | **4,84** | **47,9** | **372,56** | **1,60** | |
| ***Ужин*** | | | | | | | |
| Суп картофельный | 210 | 3,88 | 10,85 | 26,47 | 191,98 | 10,17 | 112 |
| Чай с сахаром | 200 | 2,79 | 0,04 | 17,80 | 80,56 | 1,0 | 457 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,85 | 1,5 | 15,3 | 130,0 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **450** | **10,52** | **12,39** | **59,57** | **402,54** | **11,17** | |
| **Итого за день** | **1910** | **54,565** | **60,41** | **260,03** | **1800,82** | **32,69** | |

## Третий день

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 200 | 5,23 | 7,75 | 20,92 | 179,38 | 0,38 | 230 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,79 | 0,04 | 17,80 | 90,56 | 1,0 | 465 |
| Бутерброды с маслом (3-й вариант) | 20/10 | 0,62 | 0,10 | 2,66 | 68,0 | 0,00 | 71 |
| **Итого** | **410** | **8,64** | **7,89** | **41,38** | **337,94** | **1,38** | |
| ***2 завтрак*** | | | | | | | |
| Соки фруктовые (или фрукт) | 100 | 5,99 | 6,38 | 10,08 | 100,12 | 1,95 | 501(82) |
| **Итого** | **100** | **5,99** | **6,38** | **10,08** | **100,12** | **1,95** | |
| ***Обед*** | | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 2,53 | 3,21 | 19,72 | 77,9 | 2,90 | 115 |
| Бигус | 130/60 | 12,03 | 18,86 | 23,79 | 262,02 | 2,20 | 329 |
| Салат картофельный | 50 | 1,35 | 4,60 | 5,85 | 70,20 | 3,00 | 38 |
| Кисель из кураги | 180 | 2,36 | 0,00 | 21,02 | 102,52 | 0,00 | 482 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,62 | 0,84 | 13,64 | 126,7 | 0,00 | 573 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 64,95 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **690** | **24,415** | **28,61** | **89,77** | **684,09** | **3,00** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | |
| Ватрушка «Лакомка» | 50 | 3,54 | 4,51 | 35,08 | 201,08 | 0,00 | 546 |
| Йогурт | 200 | 2,61 | 0,45 | 18,95 | 118,29 | 0,65 | 470 |
| **Итого** | **250** | **6,15** | **4,96** | **54,03** | **319,37** | **0,65** | |
| ***Ужин*** | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная жидкая | 210 | 6,08 | 10,60 | 37,24 | 163,66 | 0,30 | 235 |
| Чай с лимоном | 200 | 2,08 | 0,03 | 13,89 | 64,13 | 0,90 | 459 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,85 | 1,5 | 15,3 | 130,0 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **450** | **12,01** | **12,13** | **66,43** | **357,79** | **1,20** | |
| **Итого за день** | **1900** | **54,205** | **59,97** | **261,69** | **1799,31** | **8,18** | |

## Четвертый день

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,08 | 6,50 | 21,42 | 135,48 | 0,36 | 139 |
| Чай с молоком | 180 | 2,61 | 0,45 | 18,95 | 118,29 | 0,65 | 460 |
| Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант) | 20/10 | 2,55 | 4,06 | 6,01 | 85,30 | 0,14 | 73 |
| **Итого** | **410** | **9,243** | **11,01** | **46,38** | **399,07** | **1,15** | |
| ***2 завтрак*** | | | | | | | |
| Соки фруктовые (или фрукт) | 100 | 0,40 | 0,05 | 9,6 | 5,90 | 2,0 | 501(82) |
| **Итого** | **100** | **0,40** | **0,05** | **9,6** | **5,90** | **2,0** | |
| ***Обед*** | | | | | | | |
| Суп гороховый | 200 | 2,30 | 7,13 | 14,60 | 121,4 | 4,55 | 127 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 80 | 9,44 | 13,47 | 21,99 | 123,0 | 0,72 | 299 |
| Пюре картофельное | 130 | 1,66 | 5,34 | 13,98 | 91,42 | 3,45 | 377 |
| Салат из свеклы отварной | 50 | 1,35 | 4,60 | 5,85 | 70,20 | 3,00 | 26 |
| Компот из яблок с лимоном | 180 | 0,56 | 0,00 | 27,40 | 111,84 | 0,15 | 487 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,62 | 0,84 | 13,64 | 126,7 | 0,00 | 573 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 64,95 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **710** | **21,805** | **32,08** | **105,06** | **709,51** | **11,87** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | |
| Печенье | 50 | 8,56 | 6,20 | 30,48 | 205,92 | 0,39 | 582 |
| Ряженка | 200 | 2,79 | 0,04 | 17,80 | 90,56 | 1,0 | 470 |
| **Итого** | **250** | **11,35** | **6,24** | **48,28** | **296,48** | **1,39** | |
| ***Ужин*** | | | | | | | |
| Вареники ленивые | 210 | 8,97 | 9,42 | 32,33 | 240,02 | 0,00 | 289 |
| Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 0,12 | 0,00 | 8,50 | 58,6 | 0,00 | 466 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,05 | 1,0 | 10,30 | 90,0 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **450** | **11,14** | **10,42** | **51,13** | **388,62** | **0,00** | |
| **Итого за день** | **1920** | **53,938** | **59,8** | **260,45** | **1799,58** | **16,41** | |

## Пятый день

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| Каша кукурузная молочная жидкая | 200 | 5,12 | 7,48 | 29,01 | 176,86 | 1,20 | 233 |
| Какао с молоком | 180 | 2,79 | 0,04 | 17,80 | 90,56 | 1,0 | 462 |
| Бутерброды с сырной пастой (3-й вариант) | 20/10 | 0,62 | 0,10 | 2,66 | 68,0 | 0,06 | 68 |
| **Итого** | **410** | **8,53** | **7,62** | **49,47** | **335,42** | **2,26** | |
| ***2 завтрак*** | | | | | | | |
| Соки фруктовые (или фрукт) | 100 | 0,50 | 0,10 | 9,7 | 55,0 | 8,0 | 501(82) |
| **Итого** | **100** | **0,50** | **0,10** | **9,7** | **55,0** | **8,0** | |
| ***Обед*** | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,79 | 3,95 | 7,76 | 73,8 | 5,51 | 95 |
| Плов из отварной птицы | 130/60 | 9,46 | 17,45 | 25,99 | 256,42 | 3,82 | 375 |
| Салат из капусты белокочанной | 50 | 1,35 | 4,60 | 5,85 | 70,20 | 3,0 | 1 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 2,36 | 0,00 | 21,02 | 102,52 | 0,00 | 484 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,62 | 0,84 | 13,64 | 126,70 | 0,00 | 573 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 64,95 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **690** | **21,785** | **28,15** | **83,66** | **705,03** | **12,36** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | |
| Булочка дорожная | 50 | 3,03 | 10,24 | 39,63 | 275,12 | 0,00 | 543 |
| Кефир | 200 | 2,61 | 0,45 | 18,95 | 118,29 | 0,65 | 470 |
| **Итого** | **250** | **5,64** | **10,69** | **58,58** | **393,41** | **0,65** | |
| ***Ужин*** | | | | | | | |
| Рагу из овощей (2-й вариант) | 210 | 15,08 | 12,60 | 40,24 | 162,66 | 0,00 | 177/419 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,00 | 8,50 | 58,60 | 0,00 | 457 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,05 | 1,0 | 10,3 | 90,0 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **450** | **17,25** | **13,6** | **59,04** | **311,26** | **0,00** | |
| **Итого за день** | **1900** | **53,705** | **60,16** | **260,45** | **1800,12** | **23,27** | |

## Шестой день

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 170 | 3,56 | 3,43 | 12,75 | 125,18 | 0,01 | 256 |
| Какао с молоком сгущенным | 200 | 0,02 | 0,00 | 8,40 | 88,5 | 0,00 | 463 |
| Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант) | 20/10 | 0,52 | 0,05 | 2,56 | 67,9 | 0,00 | 73 |
| **Итого** | **400** | **4,10** | **3,48** | **23,71** | **281,58** | **0,01** | |
| ***2 завтрак*** | | | | | | | |
| Соки фруктовые (или фрукт) | 100 | 2,0 | 0,20 | 3,8 | 55,0 | 8,00 | 501(82) |
| **Итого** | **100** | **2,0** | **0,20** | **3,8** | **55,0** | **8,00** | |
| ***Обед*** | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский | 200 | 1,99 | 5,59 | 21,61 | 138,18 | 3,00 | 100 |
| Жаркое по-домашнему | 130/60 | 16,38 | 24,6 | 30,4 | 271,70 | 4,56 | 328 |
| Рубленые яйца с маслом и луком | 50 | 5.76 | 2,18 | 3,4 | 71,6 | 1,86 | 46 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,46 | 0,00 | 22,3 | 101,74 | 0,15 | 495 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,52 | 0,74 | 13,54 | 126,6 | 0,00 | 573 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 64,95 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **700** | **30,985** | **21,63** | **98,85** | **774,77** | **9,57** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | |
| Сдоба обыкновенная | 50 | 2,25 | 2,9 | 30,68 | 173,42 | 0,00 | 545 |
| Йогурт | 200 | 2,51 | 0,35 | 18,85 | 168,19 | 0,65 | 470 |
| **Итого** | **250** | **4,76** | **3,25** | **49,53** | **341,61** | **0,65** | |
| ***Ужин*** | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 210 | 3,27 | 10,16 | 18,52 | 221,88 | 0,16 | 47 |
| Чай с лимоном | 200 | 2,69 | 0,02 | 17,70 | 90,46 | 1,00 | 459 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 64,95 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **450** | **7,835** | **10,88** | **43,82** | **377,29** | **1,16** | |
| **Итого за день** | **1900** | **42,71** | **47,37** | **203,54** | **1800,25** | **16,81** | |

## Седьмой день

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 7,23 | 8,75 | 30,92 | 119,38 | 0,28 | 235 |
| Чай с молоком | 180 | 2,61 | 0,45 | 18,95 | 118,29 | 0,65 | 460 |
| Бутерброды с сыром (3-й вариант) | 20/10 | 2,55 | 4,06 | 6,01 | 85,30 | 0,14 | 65 |
| **Итого** | **410** | **12,39** | **13,26** | **55,88** | **322,97** | **1,07** | |
| ***2 завтрак*** | | | | | | | |
| Соки фруктовые (или фрукт) | 100 | 0,50 | 0,10 | 9,7 | 55,0 | 8,0 | 501(82) |
| **Итого** | **100** | **0,50** | **0,10** | **9,7** | **55,0** | **8,0** | |
| ***Обед*** | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 2,09 | 5,69 | 6,71 | 88,28 | 8,33 | 104 |
| Печень говяжья по-строгановски | 70 | 7,0 | 9,90 | 0,00 | 47,50 | 0,00 | 356 |
| Каша гречневая вязкая | 130 | 2,38 | 4,28 | 30,17 | 108,68 | 0,00 | 213 |
| Салат из свежих огурцов | 50 | 1,35 | 4,60 | 5,85 | 70,20 | 3,0 | 14 |
| Кисель из кураги | 180 | 2,36 | 0,00 | 21,02 | 102,52 | 0,00 | 482 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,62 | 0,84 | 13,64 | 126,7 | 0,00 | 573 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 64,95 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **700** | **22,375** | **26,91** | **85,49** | **611,33** | **11,33** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | |
| Коржик молочный | 50 | 5,99 | 8,11 | 34,0 | 308,50 | 0,34 | 547 |
| Ряженка | 200 | 2,79 | 0,04 | 17,80 | 100,56 | 1,00 | 470 |
| **Итого** | **250** | **8,78** | **8,15** | **51,8** | **409,06** | **1,34** | |
| ***Ужин*** | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 210 | 3,88 | 10,85 | 25,47 | 191,98 | 10,17 | 268 |
| Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2,79 | 0,04 | 17,80 | 80,56 | 1,0 | 466 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,85 | 1,5 | 15,3 | 130,0 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **450** | **10,52** | **12,39** | **58,57** | **402,54** | **11,17** | |
| **Итого за день** | **1910** | **54,565** | **60,81** | **261,44** | **1800,9** | **32,91** | |

## Восьмой день

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 150 | 5,00 | 6,00 | 17,92 | 150,38 | 0,20 | 279 |
| Соус молочный сладкий | 50 | 0,23 | 1,75 | 3,00 | 29,00 | 0,18 | 406 |
| Какао с молоком | 180 | 2,69 | 0,02 | 17,70 | 90,46 | 1,0 | 462 |
| Бутерброды с маслом (3-й вариант) | 20/10 | 0,52 | 0,05 | 2,56 | 67,9 | 0,00 | 71 |
| **Итого** | **410** | **8,44** | **7,82** | **41,18** | **337,74** | **1,38** | |
| ***2 завтрак*** | | | | | | | |
| Соки фруктовые (или фрукт) | 100 | 5,99 | 6,38 | 10,08 | 100,12 | 1,95 | 501(82) |
| **Итого** | **100** | **5,99** | **6,38** | **10,08** | **100,12** | **1,95** | |
| ***Обед*** | | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 2,53 | 3,21 | 19,72 | 77,9 | 4,60 | 115 |
| Котлеты из птицы припущенные | 70 | 3,7 | 11,3 | 19,6 | 78,10 | 12,00 | 372 |
| Капуста тушеная | 130 | 2,04 | 3,2 | 4,06 | 47,8 | 8,16 | 380 |
| Салат картофельный | 50 | 1,35 | 4,60 | 5,85 | 70,20 | 3,00 | 38 |
| Компот из яблок с лимоном | 180 | 0,56 | 0,00 | 27,40 | 111,84 | 0,15 | 487 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,62 | 0,84 | 13,64 | 126,7 | 0,00 | 573 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 64,95 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **700** | **16,325** | **23,31** | **97,02** | **587,49** | **24,91** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | |
| Печенье | 50 | 3,67 | 2,64 | 43,77 | 209,60 | 0,01 | 582 |
| Кефир | 200 | 2,61 | 0,45 | 18,95 | 118,29 | 0,65 | 470 |
| **Итого** | **250** | **6,28** | **3,09** | **62,72** | **327,89** | **0,66** | |
| ***Ужин*** | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная жидкая | 210 | 8,58 | 14,6 | 25,32 | 267,98 | 4,51 | 236 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,00 | 8,50 | 58,60 | 0,00 | 457 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,05 | 1,0 | 10,3 | 90,0 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **450** | **11,39** | **19,9** | **49,76** | **477,44** | **6,23** | |
| **Итого за день** | **1910** | **54,425** | **60,5** | **260,76** | **1800,68** | **35,13** | |

## Девятый день

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 200 | 3,20 | 4,48 | 17,64 | 121,70 | 1,23 | 230 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,61 | 0,45 | 18,95 | 118,29 | 0,65 | 465 |
| Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант) | 20/10 | 2,55 | 4,06 | 6,01 | 85,30 | 0,14 | 73 |
| **Итого** | **410** | **8,36** | **8,99** | **42,6** | **325,29** | **2,02** | |
| ***2 завтрак*** | | | | | | | |
| Соки фруктовые (или фрукт) | 100 | 0,50 | 0,10 | 9,7 | 55,0 | 8,0 | 501(82) |
| **Итого** | **100** | **0,50** | **0,10** | **9,7** | **55,0** | **8,0** | |
| ***Обед*** | | | | | | | |
| Суп картоф. с бобовыми | 200 | 2,21 | 4,95 | 12,90 | 164,00 | 5,00 | 113 |
| Рыба, тушенная в томате с овощами | 70 | 10,66 | 16,30 | 27,56 | 224,54 | 0,06 | 299 |
| Пюре картофельное | 130 | 5,01 | 3,05 | 12,21 | 51,0 | 0,98 | 377 |
| Салат из свеклы с чесноком | 50 | 1,35 | 4,60 | 5,85 | 70,20 | 3,00 | 34 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 180 | 2,36 | 0,00 | 21,02 | 102,52 | 0,00 | 484 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,62 | 0,84 | 13,64 | 126,7 | 0,00 | 573 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 64,95 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **700** | **28,085** | **30,44** | **100,78** | **803,91** | **9,04** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | |
| Булочка российская | 50 | 5,39 | 12,11 | 29,0 | 108,50 | 0,034 | 544 |
| Йогурт | 200 | 2,79 | 0,04 | 17,80 | 100,56 | 1,00 | 470 |
| **Итого** | **250** | **8,18** | **12,15** | **46,80** | **209,06** | **1,034** | |
| ***Ужин*** | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 210 | 2,9 | 6,25 | 32,65 | 212,52 | 0,3 | 139 |
| Чай с лимоном | 200 | 2,08 | 0,03 | 13,89 | 64,13 | 0,90 | 459 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,85 | 1,5 | 15,3 | 130,0 | 0,00 | |
| **Итого** | **450** | **8,83** | **7,78** | **61,84** | **406,65** | **1,2** | |
| **Итого за день** | **1910** | **53,955** | **59,47** | **261,72** | **1799,91** | **21,294** | |

**Десятый день**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | | | | | |
| Каша овсяная | 200 | 4,33 | 6,00 | 33,33 | 192,62 | 0,30 | 237 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| молочная жидкая | | | | | | | |
| Какао с молоком сгущенным | 180 | 2,79 | 0,04 | 17,80 | 100,56 | 1,0 | 463 |
| Бутерброды с сыром (3-й вариант) | 20/10 | 0,62 | 0,10 | 2,66 | 68,0 | 0,06 | 65 |
| **Итого** | **410** | **7,74** | **6,14** | **53,79** | **361,18** | **1,36** | |
| ***2 завтрак*** | | | | | | | |
| Соки фруктовые (или фрукт) | 100 | 0,50 | 0,10 | 9,7 | 55,0 | 8,0 | 501(82) |
| **Итого** | **100** | **0,50** | **0,10** | **9,7** | **55,0** | **8,0** | |
| ***Обед*** | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,21 | 9,18 | 16,28 | 69,52 | 5,33 | 95 |
| Плов из говядины | 130/60 | 14,5 | 17,0 | 24,67 | 269,68 | 0,42 | 330 |
| Сельдь с луком | 50 | 1,35 | 4,60 | 5,85 | 70,20 | 3,00 | 316 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,56 | 0,00 | 27,40 | 111,84 | 0,15 | 495 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,62 | 0,84 | 13,64 | 126,7 | 0,00 | 573 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 1,875 | 0,7 | 7,6 | 64,95 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **690** | **25,115** | **32,32** | **95,44** | **712,89** | **8,9** | |
| ***Полдник*** | | | | | | | |
| Вафли | 50 | 8,56 | 6,20 | 30,48 | 205,92 | 0,39 | 580 |
| Ряженка | 200 | 2,61 | 0,45 | 18,95 | 118,29 | 0,65 | 470 |
| **Итого** | **250** | **11,17** | **6,65** | **49,43** | **324,21** | **1,04** | |
| ***Ужин*** | | | | | | | |
| Рагу из овощей (2-й вариант) | 210 | 7,70 | 13,60 | 34,00 | 197,20 | 0,31 | 177/419 |
| Чай с молоком | 200 | 0,12 | 0,00 | 8,50 | 58,6 | 0,00 | 460 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,05 | 1,00 | 10,30 | 90,0 | 0,00 | 575 |
| **Итого** | **450** | **9,87** | **14,6** | **52,8** | **345,8** | **0,31** | |
| **Итого за день** | **1900** | **54,395** | **59,81** | **261,16** | **1799,08** | **19,61** | |

**Для детей до 3-х лет**

| День | Итого за день |
|---|---|

| | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ККалории |
|---|---|---|---|---|---|
| Первый | 1600 | 41,389 | 46,605 | 204,355 | 1420,65 |
| Второй | 1590 | 42,18 | 47,895 | 201,615 | 1413,32 |
| Третий | 1590 | 42,23 | 47,245 | 203,95 | 1401,96 |
| Четвертый | 1600 | 41,92 | 47,015 | 202,665 | 1426,93 |
| Пятый | 1590 | 43,04 | 47,485 | 202,935 | 1422,05 |
| Шестой | 1600 | 42,71 | 47,37 | 203,54 | 1412,27 |
| Седьмой | 1600 | 42,47 | 47,645 | 201,635 | 1444,34 |
| Восьмой | 1590 | 42,71 | 47,8 | 200,92 | 1409,7 |
| Девятый | 1600 | 42,052 | 47,35 | 205,429 | 1406,356 |
| Десятый | 1590 | 42,17 | 47,565 | 202,105 | 1411,64 |
| Итого за весь период | 15950 | 439,372 | 481,175 | 2031,149 | 14369,216 |
| Среднее значение за период | 1595 | 43,937 | 48,117 | 203,114 | 1436,921 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калорийности | | 3,05 | 3,34 | 14,1 | |

**Для детей от 3-х до 7-ми лет**

| День | Итого за день | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | ККалории |
| Первый | 1900 | 54,065 | 60,08 | 260,94 | 1800,11 |
| Второй | 1910 | 54,565 | 60,41 | 260,03 | 1800,82 |
| Третий | 1900 | 54,205 | 59,97 | 261,69 | 1799,31 |
| Четвертый | 1920 | 53,938 | 59,8 | 260,45 | 1799,58 |
| Пятый | 1900 | 53,705 | 60,16 | 260,45 | 1800,12 |
| Шестой | 1900 | 42,71 | 47,37 | 203,54 | 1800,25 |
| Седьмой | 1910 | 54,565 | 60,81 | 261,44 | 1800,9 |
| Восьмой | 1910 | 54,425 | 60,5 | 260,76 | 1800,68 |
| Девятый | 1910 | 53,955 | 59,47 | 261,72 | 1799,91 |
| Десятый | 1900 | 54,395 | 59,81 | 261,16 | 1799,08 |
| Итого за весь период | 19060 | 538,303 | 598,45 | 2604,56 | 18000,76 |
| Среднее значение за период | 1906 | 53,83 | 59,845 | 260,546 | 1800,076 |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню в % от калорийности | | 3,0 | 3,33 | 14,4 | |