

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САМОХВАЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
(МКОУ «Самохваловская ООШ»)**

641988, ул. Школьная, дом 13 с. Самохвалово, Шатровского муниципального округа,
Курганской области

ИНН/КПП 4523000620/452301001 ОГРН 1034545001875 ОКПО29710588

Телефон: 8(35257) 9-56-42 e-mail.samoh70@mail.ru

«Утверждаю»

Директор школы Соловьёва Л.Л.

Приказ № 142 от 29.08.24

**10-дневное меню
для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет
(осень-зима)**

10-дневное меню для детей от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 1	возраст		ДЕНЬ 2	возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>		
Суп молочный	150	200	Каша «Дружба»	150	200
Сыр (порц.)	10	15	Масло слив. (порц.)	5	10
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
Коф.напиток	150	200	Чай с лимоном	150	200
<i>2-й завтрак</i>			<i>2-й завтрак</i>		
Фрукт свеж./Сок фрукт.	150	150	Фрукт свеж./Сок фрукт.	150	150
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Салат из капус. с морков.	40	60	Салат «Зимний»	40	60
Суп овощной на кур.бул.	200	250	Суп «Рассольник»	200	250
Плов с мясом (курин.)	200	220	Мясо тушеное с овощами	200	220
Компот из сухофруктов	150	200	Компот из св.ягод (фрукт.)	150	200
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Пудинг творож. с изюм.	100	120	Булочка «Веснушка»	60	60
Чай с лимоном	150	200	Молоко кипяченое	150	200

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 3	возраст		ДЕНЬ 4	возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>		
Каша «Пшеничная»	150	200	Каша «Ячневая»	150	200
Сыр (порц.)	10	15	Масло слив. (порц.)	5	10
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
Какао с молоком	150	200	Чай с молоком	150	200
<i>2-й завтрак</i>			<i>2-й завтрак</i>		
Фрукт свеж./Сок фрукт.	150	150	Фрукт свеж./Сок фрукт.	150	150
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Салат витамин. с раст. масл.	40	60	Салат из моркови и яблок	40	60
Суп-пюре горох. с сухарик.	200	250	Суп с клецками	200	250
Макароны отварные	150	200	Капуста тушеная	150	200
Гуляш из говядины	60	70	Котлета мясная	60	70
Компот из св. лимона	150	200	Компот из св.фруктов	150	200
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Омлет (с сыром)	150	180	Печенье сахарное	60	60
Хлеб пшеничный	30	40	Кисломолочный продукт	150	200
Чай с сахаром	150	200			

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 5	возраст		ДЕНЬ 6	возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>		
Каша рисовая с сухофрукт.	150	200	Каша «Манная»	150	200
Сыр (порц.)	10	15	Масло слив. (порц.)	5	10
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
Коф.напиток	150	200	Какао с молоком	150	200
<i>2-й завтрак</i>			<i>2-й завтрак</i>		

Фрукт свеж./Сок фрукт.	150	150	Фрукт свеж./Сок фрукт.	150	150
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Салат из капус. с яблоком	40	60	Салат овощной с зел.горошком	40	60
Суп свекольный со сметаной	200/5	250/5	Суп «Щи» (из св.капусты)	200	250
Перловка с мясом	200	220	Каша гречневая рассыпчатая	150	200
Кисель	150	200	Тефтели мясные	60	70
Хлеб ржаной	40	50	Компот из с/фруктов	150	200
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб ржаной	40	50
			Хлеб пшеничный	30	40
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Кондитерское	60	60	Творожная запеканка с изюмом	100	120
Молоко кипяченое	150	200	Молочный сладкий соус	15	20
			Чай с лимоном	150	200

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 7	возраст		ДЕНЬ 8	возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>		
Каша «Пшеничная»	150	200	Каша «Геркулесовая»	150	200
Сыр (порц.)	10	15	Масло слив. (порц.)	5	10
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
Чай с лимоном	150	200	Какао с молоком	150	200
<i>2-й завтрак</i>			<i>2-й завтрак</i>		
Фрукт свеж./Сок фрукт.	150	150	Фрукт свеж./Сок фрукт.	150	150
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Салат рыбный	40	60	Салат из картоф. с сол. огур.	40	60
Суп курин. с дом. лапшой	200	250	Суп «Борщ»	200	250
Картофельное пюре	150	200	Рис с маслом слив.	150	200
Гуляш из кур.в смет.соусе	60	70	Рыба тушен.с овоц.в том.соусе	60	70
Компот из св. ягод (фруктов)	150	200	Компот из св.лимона	150	200
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Рогалик с повидлом	60	60	Яйцо отварное	40	40
Молоко кипяченое	150	200	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/10
			Чай с сахаром	150	200

Название блюд	Объем порций (г)		Название блюд	Объем порций (г)	
ДЕНЬ 9	возраст		ДЕНЬ 10	возраст	
	1.5—3	3—7		1.5—3	3—7
<i>Завтрак</i>			<i>Завтрак</i>		
Каша гречневая на молоке	150	200	Каша «Рисовая»	150	200
Сыр (порц.)	10	15	Масло слив. (порц.)	5	10
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
Чай с молоком	150	200	Чай с лимоном	150	200
<i>2-й завтрак</i>			<i>2-й завтрак</i>		
Фрукт свеж./Сок фрукт.	150	150	Фрукт свеж./Сок фрукт.	150	150
<i>Обед</i>			<i>Обед</i>		
Салат из свеклы с сыром	40	60	Винегрет	40	60
Суп «Крестыанский»	200	250	Суп «Рыбный»	200	250
Жаркое по-домашнему	200	220	Картоф. запеканка с мясом	200	220
Компот из с/фруктов	150	200	Кисель	150	200
Хлеб ржаной	40	50	Хлеб ржаной	40	50
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
<i>Полдник</i>			<i>Полдник</i>		
Булочка домашняя	60	60	Пряник	60	60
Кисломолочный продукт	150	200	Молоко кипяченое	150	200

ДЕНЬ 1

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
<i>Суп молочный</i>			150	4,39	4,36	14,99	116,25
Макаронные изделия	12	12					
Молоко	116	116					
Вода	23	23					
Масло сливочное	1	1					
Сахар	1,5	1,5					
<i>Кофейный напиток</i>			150	1,08	1,08	11,67	76,67
Кофейный напиток	2	2					
Сахар	9	9					
Молоко	70	70					
Вода	95	95					
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>			10/30	5,35	3,84	14,94	114,59
Сыр	10	10					
Хлеб пшеничный	30	30					
2-Й ЗАВТРАК							
Яблоко							
ОБЕД							
<i>Салат из капусты с морковью</i>			40	0,51	4,55	4,78	63,0
Капуста белокочанная	47,7	37,8					
Морковь	6	4,5					
Масло растительное	4,5	4,5					
Сахар	2	2					
Лимонная кислота	0,05	0,05					
<i>Суп овощной на кур. бульоне</i>			200/10	3,7	6,3	7,0	103,0
Капуста свежая	20	16					
Картофель	53	40					
Морковь	10	8					
Лук репчатый	10,6	8					
Зеленый горошек	7,3	5					
Масло растительное	3	3					
Бульон курин.	150	150					
Сметана	10	10					
<i>Плов с мясом</i>			200	12,5	12,49	34,69	296,68
Кур.пограш.охлож.	197	175					
Крупа рисовая	46	46					
Лук репчатый	21	10,5					
Масло растительное	10	10					
Морковь	13,3	10,5					
Бульон для риса	99	99					
<i>Компот из сухофруктов</i>			150	0,03	0	18,57	70,65
Сухофрукты	7,5	7,5					
Сахар	10	10					
Вода	150	150					
Кислота лимонная	0,15	0,15					
Хлеб ржаной	40	40					
Хлеб пшеничный	30	30					
ПОЛДНИК							
<i>Пудинг творожный с изюмом</i>			100/15	15,21	9,8	23,55	243
Крупа манная	8	8					

Изюм	10	10					
Творог	76	75,5					
Яйцо	1/4шт	10					
Сахар	10	10					
Масло сливочное	3	3					
Соус сметанный	15	15					
<i>Чай с лимоном</i>			150	0,04	0	9,10	40,7
Чай заварка	0,5	0,5					
Сахар	9	9					
Лимон	5	4					
Вода	150	150					
За весь день:							
Хлеб ржаной			40	2,62	0,46	13,66	72,4
Хлеб пшеничный			60	6,14	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 2

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
<i>Каша «Дружба»</i>			150	3,95	8,47	17,0	161,46
Крупа рисовая	11,25	11,25					
Крупа пшеничная	8,25	8,25					
Молоко	76,5	76,5					
Вода	52,5	52,5					
Сахар	4	4					
Масло сливочное	7,5	7,5					
<i>Чай с лимоном</i>			150	0,04	0	9,10	40,7
Чай	0,5	0,5					
Сахар	9	9					
Лимон	5	5					
Вода	150	150					
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>			30/5	3,12	5,05	14,99	116,12
Масло	5	5					
Хлеб пшеничный	30	30					
2-Й ЗАВТРАК							
Груша							
ОБЕД							
<i>Салат «Зимний»</i>			40	0,78	2,09	7,82	75,36
Картофель	15	17					
Морковь	7	6					
Горошек зел. конс.	6	5					
Лук зел. или репч.	2	2					
Огурец сол.	8	6					
Масло раст.	2	2					
<i>Суп «Рассольник»</i>			200/10	1,72	4,69	10,28	104
Картофель	80	60					
Крупа перловая	4	4					
Морковь	10	8					
Лук репчатый	4,8	4					
Огурец конс.б/уксуса	13	12					
Бульон курин.	150	150					
Масло растительное	4	4					
Зелень	3	3					
Сметана	10	10					
<i>Мясо тушенное с овощами</i>			200	11,9	14,42	18,8	261,73
Кур.потрашен.охлаж.	92,5	82,2					

Масло растительное	2	2					
Картофель	122	92					
Морковь	24	20					
Томатное пюре	7	7					
Лук репчатый	13,7	11,4					
Масло растительное	4,6	4,6					
Мука пшеничная	1	1					
<i>Компот из свежих фруктов</i>			150	0,15	0,15	16,73	82,5
Груши	33,2	30					
Сахар	15	15					
Вода	129	129					
Хлеб ржаной	40	40					
Хлеб пшеничный	30	30					
ПОЛДНИК							
<i>Булочка «Веснушка»</i>			60	4,86	3,85	35,66	228,0
Мука пшеничная в/с	42,85	42,85					
Вода	17,16	17,16					
Сахар	4,3	4,3					
Дрожжи прессован.	1,3	1,3					
Соль йодированная	0,4	0,4					
Масло сливочное	3,8	3,8					
Яйца (для смазки)	0,04шт	1,3					
Изюм	2,1	2,1					
<i>Молоко кипяченое</i>			150	4,58	3,98	7,58	84,67
Молоко	158	150					
За весь день:							
Хлеб ржаной			40	2,62	0,46	13,66	72,4
Хлеб пшеничный			60	6,14	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 3

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
<i>Каша «Пшеничная»</i>			150	5,26	6,07	21,29	159,75
Крупа пшено	19	19					
Молоко	113	113					
Масло сливочное	2	2					
Сахар	4	4					
Вода	26	26					
<i>Какао с молоком</i>			150	3,15	2,72	12,96	89
Какао-порошок	2	2					
Сахар	8	8					
Молоко	92	92					
Вода	65	65					
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>			10/30	5,35	3,84	14,94	114,59
Сыр	10	10					
Хлеб пшеничный	30	30					
2-Й ЗАВТРАК							
Мандарин							
ОБЕД							
<i>Салат витаминный с раст. маслом</i>			40	0,45	4,04	4,24	56
Капуста белокочанная	20	16					
Яблоки свежие	11	8					
Морковь	12,8	10,4					
Сахар	2	2					
Масло растительное	4	4					

Лимон.кислота	0,04	0,04					
<i>Суп-пюре горох. с сухариками</i>			200	6,0	3,10	21,6	142
Горох сухой	13,4	13					
Морковь	9	6,6					
Картофель	66,6	40					
Лук репчатый	8	7					
Масло сливочное	4	4					
Зелень	3	3					
Вода	144	144					
<i>Гренки из пше.хлеба</i>							
Хлеб пшеничный	20	10					
<i>Макаронны отварные</i>			150	5,10	7,50	28,50	202,50
Макаронны	51	51					
Масло сливочное	5,3	5,3					
<i>Гуляш из говядины</i>			60	13,0	11,3	2,56	164,6
Мясо	68	50					
Лук репчатый	3	2					
Морковь	10	8					
Мука	1	1					
Томатное пюре	4	4					
Масло сливочное	3	3					
Масло растительное	3	3					
<i>Компот из св. лимона</i>			150	0,1	0	19,9	82,3
Лимон	25	15					
Сахар	20	20					
Вода	160	160					
Хлеб ржаной	40	40					
Хлеб пшеничный	30	30					
ПОЛДНИК							
<i>Омлет с сыром</i>			150	12,56	19	2,71	230,8
Яйцо	2,14 шт.	85,71					
Молоко	53,57	53,57					
Сыр голландский	33,21	33,21					
Масло сливочное	16	16					
Хлеб пшеничный	30	30					
<i>Чай с сахаром</i>			150	0,15	0,00	10,50	21,00
Чай заварка	0,5	0,5					
Сахар	11	11					
За весь день:							
Хлеб ржаной			40	2,62	0,46	13,66	72,4
Хлеб пшеничный			90	9,20	2,7	44,82	235,85

ДЕНЬ 4

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
<i>Каша «Ячневая»</i>			150	4,98	5,69	21,10	153,0
Крупа ячневая	19	19					
Молоко	113	113					
Вода	26	26					
Сахар	4	4					
Масло сливочное	2	2					
<i>Чай с молоком</i>			150	2,2	1,8	13,21	78,4
Чай заварка	0,5	0,5					
Сахар	10	10					
Молоко	75	75					

Вода	64,5	64,5					
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>			30/5	3,12	5,05	14,99	116,12
Масло	5	5					
Хлеб пшеничный	30	30					
2-Й ЗАВТРАК							
Банан							
ОБЕД							
<i>Салат из моркови и яблок</i>			40	0,37	2,32	3,49	36,4
Морковь	33	24					
Яблоки	20	16					
Масло растительное	2	2					
<i>Суп с клецками</i>			200	2,44	3,56	11,32	94,5
Картофель	53	40					
Морковь	10	8					
Лук репчатый	10	8					
Масло растительное	2	2					
Бульон или вода	150	15					
Клецки:							
Мука пшеничная	7,7	7,7					
Масло сливочное	0,9	0,9					
Яйца	0,05	2,2					
Вода или молоко	12	12					
<i>Капуста тушеная</i>			150	3,0	5,65	10,14	109,5
Капуста	198	158					
Масло сливочное	8	8					
Томатное пюре	6	6					
Морковь	16	12					
Сахар	2	2					
Лук репчатый	13	11					
Мука пшеничная	2	2					
<i>Котлета мясная</i>			60	10,77	13,65	8,62	200,45
Говядина 1 кат. (котлетное мясо)	69,6	51,6					
Хлеб пшеничный	11,4	11,4					
Сухари	6,6	6,6					
Молоко или вода	13,8	13,8					
Масло сливочное	9,2	9,2					
<i>Компот из св. фруктов</i>			150	0,15	0,15	16,73	82,50
Яблоки	33,2	30					
Вода	129	129					
Сахар	15	15					
Кислота лимонная	0,15	0,15					
Хлеб ржаной	40	40					
Хлеб пшеничный	30	30					
ПОЛДНИК							
<i>Печенье сахарное</i>			60	4,5	5,88	44,64	250,2
Печенье сахарное	60	60					
<i>Кисломолочный продукт</i>			150	4,35	4,8	6,0	88,5
Кефир	155	150					
За весь день:							
Хлеб ржаной			40	2,62	0,46	13,66	72,4
Хлеб пшеничный			60	6,14	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 5

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8

ЗАВТРАК							
<i>Каша рисовая с сухофруктами</i>			150	3,46	3,16	44,27	191,0
Крупа рисовая	50	105					
Сухофрукты	14	16					
Сахар	5	5					
Масло сливочное	2,5	2,5					
<i>Кофейный напиток</i>			150	1,08	1,08	11,67	76,67
Кофейный напиток	2	2					
Сахар	9	9					
Молоко	70	70					
Вода	95	95					
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>			10/30	5,35	3,84	14,94	114,59
Сыр	10	10					
Хлеб пшеничный	30	30					
2-Й ЗАВТРАК							
Мандарин							
ОБЕД							
<i>Салат из капусты с яблоком</i>			40	0,51	2,58	2,92	36,2
Капуста белокочан.	40	32					
Яблоко	20	14					
Сахар	1	1					
Масло растительное	3	3					
<i>Суп свекольный</i>			200/6	3,38	5,20	11,03	116,11
Свекла	68	51					
Лук репчатый	12,9	10,6					
Морковь	14,2	10,4					
Томатное пюре	2	2					
Масло сливочное	3	3					
Масло растительное	1,6	1,6					
Картофель	57	34					
Вода	250	250					
Сахар	1	1					
Сметана	6	6					
<i>Каша перловая</i>			150	3,48	6,43	30,75	183,22
Крупа перловая	49,5	49,5					
Масло сливочное	9	9					
Вода	108	108					
<i>Гуляш из говядины</i>			60	13,0	11,3	2,56	164,6
Мясо	68	50					
Лук репчатый	3	2					
Морковь	10	8					
Мука	1	1					
Томатное пюре	4	4					
Масло сливочное	3	3					
Масло растительное	3	3					
<i>Кисель</i>			150	0,12	0,05	19,27	73,3
Концентрат киселя	18	18					
Сахар	7	7					
Вода	143	143					
Хлеб ржаной	40	40					
Хлеб пшеничный	30	30					
ПОЛДНИК							
<i>Кондитерское изделие</i>			60	1,68	2	46,4	212,4
Вафли с фруктово-ягодными начинками	60	60					
<i>Молоко кипяченое</i>			150	4,58	3,98	7,58	84,67
Молоко	158	150					
За весь день:							
Хлеб ржаной			40	2,62	0,46	13,66	72,4
Хлеб пшеничный			60	6,14	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 6

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
<i>Каша «Манная»</i>			150	5,17	7,40	20,2	168,12
Крупа манная	23	23					
Молоко	80	80					
Масло сливочное	4	4					
Сахар	4	4					
Вода	53	53					
<i>Какао с молоком</i>			150	3,15	2,72	12,96	89,0
Какао	2	2					
Сахар	8	8					
Молоко	92	92					
Вода	65	65					
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>			30/5	3,12	5,05	14,99	116,12
Масло	5	5					
Хлеб пшеничный	30	30					
2-Й ЗАВТРАК							
Яблоко							
ОБЕД							
<i>Салат овощной с зел.горошком</i>			40	0,50	2,6	3,80	39,82
Свекла	12,4	10					
Картофель	18,4	13					
Морковь	7,2	5,5					
Лук репчатый	2,4	2					
Горошек зелёный	4,4	3					
Огурцы солёные	5,6	2,4					
Масло растительное	3	3					
Петрушка	0,8	0,4					
<i>Суп «Щи» (из свеж.капусты)</i>			200/8	1,56	4,50	5,48	78,7
Капуста белокочанная	55	44					
Картофель	35,5	26,6					
Морковь	13,22	10,5					
Лук репчатый	10,6	8,4					
Томатное пюре	2	2					
Масло растительное	4,2	4,2					
Бульон/вода	177	177					
Сметана	8	8					
<i>Каша гречневая</i>			150	8,30	7,02	36,54	240
Крупа гречневая	69	69					
Масло сливочное	6	6					
Вода	102	102					
<i>Тефтели мясные</i>			60	7,7	8,13	6,26	128,64
Говядина (котлетное мясо)	53	40					
Вода	6	6					
Крупа рисовая	5	5					
Лук репчатый	18	15					
Яйцо	1/20 шт.	2					
Масло растительное	5	5					
Мука пшеничная	3,6	3,6					
<i>Компот из сухофруктов</i>			150	0,03	0	18,57	70,65
Сухофрукты	7,5	7,5					
Сахар	10	10					
Вода	150	150					
Кислота лимонная	0,15	0,15					

Хлеб ржаной	40	40					
Хлеб пшеничный	30	30					
ПОЛДНИК							
<i>Творожная запеканка с изюмом</i>			100	12,55	8,57	14,01	180,0
Творог	75	75					
Крупа манная	7,5	7,5					
Яйцо	1/4	10					
Масло сливочное	2	2					
Сахар	5,5	5,5					
Изюм	10	8					
Молоко	18	18					
<i>Молочный сладкий соус</i>			15	0,39	1,06	2,36	18,18
Молоко	11,25	11,25					
Вода	3,75	3,75					
Мука пшеничная	0,5	0,5					
Масло	0,5	0,5					
Сахар	1,5	1,5					
Ванилин	0,01	0,01					
<i>Чай с лимоном</i>			150	0,04	0	9,10	40,7
Чай заварка	0,5	0,5					
Сахар	9	9					
Лимон	5	5					
Вода	150	150					
За весь день:							
Хлеб ржаной			40	2,62	0,46	13,66	72,4
Хлеб пшеничный			60	6,14	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 7

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
<i>Каша «Пшеничная»</i>			150	5,57	5,44	27,29	182,80
Крупа пшеничная	30	30					
Молоко	130	130					
Масло сливочное	4	4					
Сахар	4	4					
<i>Чай с лимоном</i>			150	0,04	0	9,10	40,7
Чай заварка	0,5	0,5					
Сахар	9	9					
Лимон	5	5					
Вода	150	150					
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>			10/30	5,35	3,84	14,94	114,59
Сыр	10	10					
Хлеб пшеничный	30	30					
2-Й ЗАВТРАК							
Груша							
ОБЕД							
<i>Салат рыбный</i>			40	0,88	2,33	5,12	44,9
Картофель	40	46,6					
Филе трески	18,6	14,4					
Огурцы соленые	5,33	4,26					
Морковь	8	4					
Лук репчатый	2,13	1,33					
Масло раст.	2	2					
Горошек конс.	5,33	4					
<i>Суп курин. с домашн. лапшой</i>			200	6,73	11,1	14,4	124,86

Вермишель	10	10					
Морковь	9,6	9,4					
Масло сливочное	2,4	2,4					
Курица охлажден.	24,8	21,6					
Бульон	160	160					
<i>Картофельное пюре</i>			150	3,08	6,36	14,09	145,29
Картофель	169,5	134					
Масло сливочное	4	4					
Молоко	24	24					
<i>Гуляш из мяса курицы</i>			60	7,71	6,21	1,98	94,5
Кур.потрашен.охлаж.	70	60					
Морковь	12,54	9,81					
Лук репчатый	10	8,2					
Томатное пюре	3	3					
Масло сливочное	2	2					
Мука пшеничная	1	1					
Овощ. отвар или вода	20	20					
<i>Соус сметанный</i>			15	0,22	0,27	0,81	22,5
Сметана	7,5	7,5					
Масло сливочное	0,5	0,5					
Мука пшеничная	0,5	0,5					
Вода или отвар	8,25	8,25					
<i>Компот из апельсин с яблоками</i>			150	0,32	0,14	20,88	86
Апельсины	44,25	30					
Яблоки	31,5	22,5					
Сахар	15	15					
Вода	90	90					
Хлеб ржаной	40	40					
Хлеб пшеничный	30	30					
ПОЛДНИК							
<i>Рогалик с повидлом</i>			60	4,33	5,93	43,0	232,13
Мука	40	40					
Сахар	5	5					
Молоко	15	15					
Масло сливочное	3	3					
Яйцо	1/8	5					
Дрожжи	1	1					
Масло растительное	4	4					
Повидло	10	10					
<i>Молоко кипяченое</i>			150	4,58	3,98	7,58	84,67
Молоко	158	150					
За весь день:							
Хлеб ржаной			40	2,62	0,46	13,66	72,4
Хлеб пшеничный			60	6,14	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 8

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
<i>Каша «Геркулесовая»</i>			150	5,4	9,0	24,7	181,9
Крупа «Геркулес»	23	23					
Молоко	88,5	88,5					
Масло сливочное	3,75	3,75					
Сахар	3,75	3,75					
Вода	43,5	43,5					
<i>Какао с молоком</i>			150	3,15	2,72	12,96	89

Какао-порошок	2	2					
Сахар	8	8					
Молоко	92	92					
Вода	65	65					
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>			30/5	3,12	5,05	14,99	116,12
Масло	5	5					
Хлеб пшеничный	30	30					
2-Й ЗАВТРАК							
Апельсин							
ОБЕД							
<i>Салат из картофеля с сол. огурцами</i>			40	0,54	2,08	3,42	34,6
Огурцы соленые	16	12					
Картофель	24	16					
Морковь	10,4	8					
Лук зеленый	2,4	1,6					
Масло растительное	5,6	5,6					
<i>Суп «Борщ»</i>			200	8,0	8,0	16,3	170
Говядина б/кости	14	13					
Свекла	43	32					
Капуста белокочан.св.	20	16					
Лук репчатый	6,9	5,6					
Морковь	17,2	12,4					
Картофель	27	16					
Масло сливочное	3	3					
Зелень	3	3					
Сметана	6	6					
Вода	250	250					
Сахар	2	2					
Лимон.кислота	0,2	0,2					
<i>Рис с маслом сливочным</i>			3,74	6,11	37,61	225,7	3,74
Крупа рисовая	54	54					
Масло сливочное	6	6					
<i>Рыба тушеная с овощами</i>			60	5,74	2,97	25,98	60,75
Горбуша неразделан.	66,85	36,85					
Вода или бульон	11	11					
Морковь	13,71	10,28					
Лук репчатый	7	6					
Томатное пюре	3	3					
Масло растительное	3	3					
Сахар	1,2	1,2					
Лавровый лист	0,0035	0,0035					
Гвоздика	0,0035	0,0035					
Корица	0,0035	0,0035					
<i>Компот из св. лимона</i>			150	0,1	0	19,9	82,3
Лимон	25	15					
Сахар	20	20					
Вода	160	160					
Хлеб ржаной	40	40					
Хлеб пшеничный	30	30					
ПОЛДНИК							
<i>Яйцо отварное</i>			40/30/5	7,4	9,01	15,78	175,93
Яйцо куриное	1 шт.	40					
Хлеб	30		35				
Масло	5		5				
<i>Чай с сахаром</i>			150	0,15	0,00	10,50	21,00
Чай заварка	0,6	0,6					
Сахар	12	12					
За весь день:							
Хлеб ржаной			40	2,64	0,48	13,68	72,4
Хлеб пшеничный			90	9,20	2,7	44,82	235,8

ДЕНЬ 9

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
<i>Каша гречневая на молоке</i>			150	5,23	7,81	18,75	166,78
Крупа гречневая	15	15					
Молоко	112,5	112,5					
Сахар-песок	4,5	4,5					
Масло сливочное	4,5	4,5					
Вода	18	18					
<i>Чай с молоком</i>			150	0,67	0,83	11,25	46,67
Чай-заварка	0,5/40	0,5/40					
Сахар	9	9					
Молоко	42	42					
Вода	68	68					
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>			10/30	5,35	3,84	14,94	114,59
Сыр	10	10					
Хлеб пшеничный	30	30					
2-Й ЗАВТРАК							
Яблоко							
ОБЕД							
<i>Салат из свеклы с сыром</i>			40	1,87	1,57	3,62	52,28
Свекла	41	32					
Сыр	7	6					
Масло раст.	1	1					
<i>Суп «Крестьянский»</i>			200/7	2,0	4,94	13,05	94,4
Картофель	26,5	20					
Капуста свежая	30	24					
Крупа пшеничная	8	8					
Морковь	10	8					
Лук репчатый	9,5	8					
Масло растительное	2,2	2,2					
Вода	170	170					
Говядина бескостная	17,7	15,5					
Сметана	7	7					
<i>Жаркое по-домашнему</i>			200	20,22	20,74	15,61	330,05
Говядина	137,28	101,14					
Картофель	138	103					
Лук репчатый	16	13,62					
Масло сливочное	6,6	6,6					
Томат-пюре	6,6	6,6					
<i>Компот из сухофруктов</i>			150	0,03	0	18,57	70,65
Сухофрукты	5	5					
Сахар	10	10					
Вода	150	150					
Кислота лимонная	0,15	0,15					
Хлеб ржаной	40	40					
Хлеб пшеничный	30	30					
ПОЛДНИК							
<i>Булочка домашняя</i>			60	4,32	8,25	28,73	152,31
Мука пшеничная	41	41					
Масло сливочное	9,4	9,4					
Масло растительное	0,2	0,2					
Молоко	20	20					
Яйцо	5	5					
Сахар	8,5	8,5					

Дрожжи	1	1					
<i>Кисломолочный продукт</i>			150	7,5	4,8	12,75	127,5
Снежок	154	150					
За весь день:							
Хлеб ржаной			40	2,62	0,46	13,66	72,4
Хлеб пшеничный			60	6,14	1,8	29,8	157,2

ДЕНЬ 10

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
<i>Каша «Рисовая»</i>			150	4,16	5,6	19,56	144
Крупа рисовая	15	15					
Молоко	113	113					
Вода	27	27					
Сахар	4	4					
Масло	2	2					
<i>Чай с лимоном</i>			150	0,04	0	9,10	40,7
Чай заварка	0,5	0,5					
Сахар	9	9					
Лимон	5	5					
Вода	150	150					
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>			30/5	3,12	5,05	14,99	116,12
Масло	5	5					
Хлеб пшеничный	30	30					
2-Й ЗАВТРАК							
Апельсин							
ОБЕД							
<i>Винегрет овощной</i>			40	0,54	2,46	3,07	36,6
Картофель	16	14,2					
Свекла	12	8					
Морковь	4	3,2					
Огурцы сол.	8	6,6					
Капуста кваш.	8	7					
Горошек конс.	3	2					
Лук репч.	2	1,6					
Масло раст.	2	2					
<i>Суп рыбный</i>			200	7,73	4,4	10,21	114,06
Консер.рыб.в соб.соку	32	32					
Картофель	74,6	56					
Морковь	16	12,8					
Лук репчатый	7,6	6,4					
Масло сливочное	3	3					
Зелень	3	3					
Вода/бульон рыбный	160	160					
<i>Картофельная запеканка с мясом</i>			200	24,32	25,87	21,99	418,75
Говядина	152	112					
Картофель	220	165					
Масло сливочное	10	10					
Яйца	1/10шт	4					
Сухари	3	3					
<i>Соус сметанный</i>			15	0,22	2,52	0,81	22,5
Сметана	7,5	7,5					
Мука пшеничная	0,5	0,5					
Вода или отвар	8,25	8,25					
<i>Кисель</i>			150	0,1	0,05	19,27	73,3

Кисель (концентрат)	18	18					
Сахар	7,5	7,5					
Вода	142	142					
Хлеб ржаной	40	40					
Хлеб пшеничный	30	30					
ПОЛДНИК							
<i>Пряник</i>			60	3,84	3,06	48,75	237,9
Пряник	60	60					
<i>Молоко кипяченое</i>			150	4,58	3,98	7,58	84,75
Молоко	158	150					
За весь день:							
Хлеб ржаной			30	1,98	0,36	10,26	54,3
Хлеб пшеничный			60	4,62	1,8	29,8	157,2

Меню-раскладка и № технологических карт к 10-дневному меню для детей от 3-х до 7 лет.

ДЕНЬ 1

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
<i>Суп молочный</i>			200	5,85	5,81	19,99	155,0
Макаронные изделия	16	16					
Молоко	154	154					
Вода	30	30					
Масло сливочное	1	1					
Сахар	2	2					
<i>Кофейный напиток</i>			200	1,4	1,4	15,56	102,22
Кофейный напиток	2,6	2,6					
Сахар	12	12					
Молоко	93	93					
Вода	126	126					
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>			15/40	7,51	5,61	19,2	158,77
Сыр	15	15					
Хлеб пшеничный	40	40					
2-Й ЗАВТРАК							
Яблоко							
ОБЕД							
<i>Салат из капусты с морковью</i>			60	0,68	6,06	6,38	84
Капуста белокочанная	63,6	50					
Морковь	7,8	6					
Масло растительное	6	6					
Сахар	3	3					
Лимонная кислота	0,06	0,06					
<i>Суп овощной на кур. бульоне</i>			250/10	4,62	7,87	8,53	128,75
Капуста свежая	25	20					
Картофель	66,8	50					
Морковь	12,5	10					
Лук репчатый	12	10					
Зеленый горошек	11,5	7,5					
Масло растительное	5	5					
Бульон курин.	187	187					
Сметана	10	10					
<i>Плов с мясом</i>			220	13,75	13,73	38,15	326,34
Кур.потраш.охлож.	217,3	192,3					
Крупа рисовая	51	51					

Лук репчатый	23	12					
Масло растительное	12	12					
Морковь	14,6	12					
Бульон для риса	109	109					
<i>Компот из сухофруктов</i>			200	0,04	0	24,76	94,20
Сухофрукты	10	10					
Сахар	10	10					
Вода	200	200					
Кислота лимонная	0,2	0,2					
Хлеб ржаной	50	50					
Хлеб пшеничный	40	40					
ПОЛДНИК							
<i>Пудинг творожный с изюмом</i>			120/20	18,25	11,76	28,26	291,6
Крупа манная	9,6	9,6					
Изюм	12	12					
Творог	91,2	90,6					
Яйцо	¼ шт	10					
Сахар	12	12					
Масло сливочное	3,6	3,6					
Соус	20	20					
<i>Чай с лимоном</i>			200	0,05	0	12,13	54,26
Чай заварка	0,6	0,6					
Сахар	12	12					
Лимон	6,6	5,3					
Вода	200	200					
За весь день:							
Хлеб ржаной			50	3,27	0,57	17,07	90,5
Хлеб пшеничный			80	8,18	2,4	38,40	209,64

ДЕНЬ 2

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
<i>Каша «Дружба»</i>			200	5,27	11,31	22,69	215,28
Крупа рисовая	15	15					
Крупа пшеничная	11	11					
Молоко	102	102					
Вода	70	70					
Сахар	5	5					
Масло сливочное	10	10					
<i>Чай с лимоном</i>			200	0,05	0	12,13	54,26
Чай	0,6	0,6					
Сахар	12	12					
Лимон	6,6	5,3					
Вода	200	200					
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>			10/40	4,19	9,5	19,3	179,82
Масло	10	10					
Хлеб пшеничный	40	40					
2-Й ЗАВТРАК							
Груша							
ОБЕД							
<i>Салат «Зимний»</i>			60	1,18	3,14	5,86	56,52
Картофель	36	26					
Морковь	11	9					
Горошек зел.конс.	9	7					
Лук зелен. или репч.	3	2,4					
Огурец сол.	12	10					

Масло растительное	3	3					
<i>Суп «Рассольник»</i>			250/10	2,16	5,88	12,85	127,49
Картофель	100	75					
Крупа перловая	5	5					
Морковь	12,5	10					
Лук репчатый	6	5					
Огурец конс.б/уксуса	16,75	15					
Бульон куриный	187,5	187,5					
Масло растительное	5	5					
Зелень	3	3					
Сметана	10	10					
<i>Мясо тушенное с овощами</i>			220	13,09	15,86	20,68	287,91
Кур.потрашен.охлаж.	101,86	90,53					
Масло растительное	2,53	2,53					
Картофель	134,53	100,54					
Морковь	26,4	21,34					
Томатное пюре	7,7	7,7					
Лук репчатый	15,07	12,54					
Масло растительное	5,06	5,06					
Мука пшеничная	1,2	1,2					
<i>Компот из св.ягод (фрукт.)</i>			200	0,20	0,20	22,30	110,0
Груши	45,4	40					
Сахар	20	20					
Вода	172	172					
Хлеб ржаной	50	50					
Хлеб пшеничный	40	40					
ПОЛДНИК							
<i>Булочка «Веснушка»</i>			60	4,86	3,85	35,66	228,0
Мука пшеничная в/с	42,85	42,85					
Вода	17,16	17,16					
Сахар	4,3	4,3					
Дрожжи прессован.	1,3	1,3					
Соль йодированная	0,4	0,4					
Масло сливочное	3,8	3,8					
Яйца (для смазки)	0,04шт	1,3					
Изюм	2,10	2,10					
<i>Молоко кипяченое</i>			200	6,10	5,30	10,10	112,89
Молоко	208	200					
За весь день:							
Хлеб ржаной			50	3,27	0,57	17,07	90,5
Хлеб пшеничный			80	8,18	2,4	38,40	209,64

ДЕНЬ 3

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
<i>Каша «Пшеничная»</i>			200	7,01	8,09	28,39	213,0
Крупа пшено	25	25					
Молоко	150	150					
Вода	35	35					
Масло сливочное	3	3					
Сахар	5	5					
<i>Какао с молоком</i>			200	4,2	3,6	17,28	118,67
Какао-порошок	2,7	2,7					
Сахар	10,7	10,7					
Молоко	123	123					
Вода	87	87					

<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>			15/40	7,51	5,61	19,2	158,77
Сыр	15	15					
Хлеб пшеничный	40	40					
2-Й ЗАВТРАК							
Мандарин							
ОБЕД							
<i>Салат витаминный с раст. маслом</i>			60	0,68	6,06	6,38	84,0
Капуста белокочанная	30	24					
Яблоки свежие	16,8	12					
Морковь	19,2	15,6					
Сахар	3	3					
Масло растительное	6	6					
Лимон.кислота	0,06	0,06					
<i>Суп-пюре горох. с сухариками</i>			250	7,0	5,33	30,33	195,66
Горох сухой	16,73	16					
Морковь	11,25	8,25					
Картофель	73,26	44					
Лук репчатый	10	8,75					
Масло сливочное	5	5					
Зелень	3	3					
Вода	180	180					
Гренки из пшен.хлеба		10					
Хлеб пшеничный	20	10					
<i>Макаронны отварные</i>			200	6,8	10	38	270
Макаронны	68	68					
Масло сливочное	7	7					
<i>Гуляш из говядины</i>			70	5,25	6,65	2,16	144,20
Мясо	79	57,75					
Лук репчатый	4	3					
Морковь	4	3					
Мука	2	2					
Томатное пюре	6	6					
Масло сливочное	3	3					
Масло растительное	3	3					
<i>Компот из св. лимона</i>			200	0,13	0	26,53	109,73
Лимон	33,3	23					
Сахар	26,6	26,6					
Вода	213	213					
Хлеб ржаной	50	50					
Хлеб пшеничный	40	40					
ПОЛДНИК							
<i>Омлет с сыром</i>			180	15,07	22,80	3,25	276,96
Яйцо	2,57шт	102,85					
Молоко	64,28	64,28					
Сыр голландский	39	39					
Масло сливочное	19	19					
Хлеб пшеничный	40	40					
<i>Чай с сахаром</i>			200	0,2	0	14	24
Чай заварка	0,6	0,6					
Сахар	15	15					
За весь день:							
Хлеб ржаной			50	3,27	0,57	17,07	90,5
Хлеб пшеничный			120	12,27	3,6	57,6	314,46

ДЕНЬ 4

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8

ЗАВТРАК							
<i>Каши «Ячневая»</i>			200	6,64	7,59	28,13	204
Крупа ячневая	25	25					
Молоко	150	150					
Вода	35	35					
Сахар	5	5					
Масло сливочное	3	3					
<i>Чай с молоком</i>			200	2,93	2,4	17,6	104,53
Чай заварка	0,6	0,6					
Сахар	13	13					
Молоко	100	100					
Вода	86	86					
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>			10/40	4,19	9,5	19,3	179,82
Масло	10	10					
Хлеб пшеничный	40	40					
2-Й ЗАВТРАК							
Банан							
ОБЕД							
<i>Салат из моркови и яблок</i>			60	0,55	3,48	5,2	54,6
Морковь	50	36					
Яблоки	30	24					
Масло растительное	3	3					
<i>Суп с клецками</i>			250	3,05	4,45	14,15	118,13
Картофель	66,25	50					
Морковь	12,5	10					
Лук репчатый	12	10					
Масло растительное	2,5	2,5					
Бульон или вода	187,5	187,5					
Клецки:							
Мука пшеничная	9,63	9,63					
Масло сливочное	1,13	1,13					
Яйца	0,07шт	2,75					
Вода или молоко	15,13	15,13					
<i>Капуста тушеная</i>			200	4	7,53	13,52	146
Капуста	264	210					
Масло сливочное	10	10					
Томатное пюре	8	8					
Морковь	21	16					
Сахар	2,6	2,6					
Лук репчатый	17,3	14,66					
Мука пшеничная	2,6	2,6					
<i>Котлета мясная</i>			70	12,57	15,93	10,06	233,86
Говядина 1 кат. (котлетное мясо)	81,2	60,2					
Хлеб пшеничный	13,3	13,3					
Сухари	7,7	7,7					
Молоко или вода	16,1	16,1					
Масло сливочное	4,9	4,9					
<i>Компот из св. фруктов</i>			200	0,20	0,2	22,3	110
Яблоки	45,5	40					
Вода	172	172					
Сахар	20	20					
Кислота лимонная	0,2	0,2					
Хлеб ржаной	50	50					
Хлеб пшеничный	40	40					
ПОЛДНИК							
<i>Печенье сахарное</i>			60	4,5	5,88	44,64	250,2
Печенье сахарное	60	60					
<i>Кисломолочный продукт</i>			200	5,8	6,4	8,0	118,0
Кефир	205	200					
За весь день:			50	3,27	0,57	17,07	90,5

Хлеб ржаной			80	8,18	2,4	38,40	209,64
Хлеб пшеничный							

ДЕНЬ 5

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
<i>Каша рисовая с сухофруктами</i>			200	4,61	4,22	59,03	254,68
Крупа рисовая	57	140					
Сухофрукты	20	22					
Сахар	6,5	6,5					
Масло сливочное	3	3					
<i>Кофейный напиток</i>			200	1,4	1,4	15,56	102,22
Кофейный напиток	2,6	2,6					
Сахар	12	12					
Молоко	93	93					
Вода	126	126					
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>			15/40	7,51	5,61	19,2	158,77
Сыр	15	15					
Хлеб пшеничный	40	40					
2-Й ЗАВТРАК							
Мандарин							
ОБЕД							
<i>Салат из капусты с яблоком</i>			60	0,76	3,87	4,38	54,3
Капуста белокочан.	60	48					
Яблоко	30	21					
Сахар	1,5	1,5					
Масло растительное	4,5	4,5					
<i>Суп свекольный</i>			250/10	4,22	6,5	13,71	145,0
Свекла	80	64					
Лук репчатый	15,4	13					
Морковь	17,3	13					
Томатное пюре	3	3					
Масло сливочное	4	4					
Масло растительное	2	2					
Сахар	1,25	1,25					
Картофель	72	43					
Вода	313	313					
Сметана	10	10					
<i>Каша перловая</i>			200	4,64	8,60	41	244,30
Крупа перловая	66	66					
Масло сливочное	12	12					
Вода	148	148					
<i>Гуляш из говядины</i>			70	5,25	6,65	2,16	144,20
Мясо	79	57,75					
Лук репчатый	4	3					
Морковь	4	3					
Мука	2	2					
Томатное пюре	6	6					
Масло сливочное	4	4					
Масло растительное	4	4					
<i>Кисель</i>			200	0,16	0,07	25,70	97,70
Концентрат киселя	24	24					
Сахар	10	10					
Вода	190	190					
Хлеб ржаной	50	50					

Хлеб пшеничный	40	40					
ПОЛДНИК							
<i>Кондитерское изделие</i>			60	1,68	2,0	46,4	212,40
Вафли с фруктово-ягодными начинками	60	60					
<i>Молоко кипяченое</i>			200	6,10	5,30	10,10	112,89
Молоко	210	200					
За весь день:			50	3,27	0,57	17,07	90,5
Хлеб ржаной			80	8,18	2,4	38,40	209,64
Хлеб пшеничный							

ДЕНЬ 6

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
<i>Каша «Манная»</i>			200	6,21	7,08	30,91	214,98
Крупа манная	30,8	30,8					
Молоко	106	106					
Масло сливочное	5	5					
Сахар	5	5					
Вода	70	70					
<i>Какао с молоком</i>			200	4,2	3,6	17,28	118,67
Какао	2,7	2,7					
Сахар	10,7	10,7					
Молоко	123	123					
Вода	87	87					
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>			10/40	4,19	9,5	19,3	179,82
Масло	10	10					
Хлеб пшеничный	40	40					
2-Й ЗАВТРАК							
Яблоко							
ОБЕД							
<i>Салат овощной с зел.горошком</i>			60	0,75	3,9	5,7	59,73
Свекла	18,6	15					
Картофель	27,6	19,5					
Морковь	10,8	8,25					
Лук репчатый	3,6	3					
Горошек зелёный	6,6	4,5					
Огурцы солёные	8,4	3,6					
Масло растительное	4,5	4,5					
Петрушка	1,2	1,2					
<i>Суп «Щи» (из свеж.капусты)</i>			250/10	1,88	5,39	6,78	95,49
Капуста белокочанная	65	52					
Картофель	41,6	31,25					
Морковь	16,4	13					
Лук репчатый	12,5	10,4					
Томатное пюре	2,6	2,6					
Масло растительное	5	5					
Бульон/вода	208	208					
Сметана	10	10					
<i>Каша гречневая</i>			200	10,12	8,55	48,72	320,12
Крупа гречневая	92	92					
Масло сливочное	9	9					
Вода	136	136					
<i>Тефтели мясные</i>			70	8,98	9,49	7,31	150,5
Говядина (котлетное мясо)	62	45					
Вода	7	7					

Крупа рисовая	6	6					
Лук репчатый	21	18					
Яйцо	1/13шт	3					
Масло растительное	6	6					
Мука пшеничная	4	4					
<i>Компот из сухофруктов</i>			200	0,04	0	27,76	94,20
Сухофрукты	10	10					
Сахар	10	10					
Вода	200	200					
Кислота лимонная	0,2	0,2					
Хлеб ржаной	50	50					
Хлеб пшеничный	40	40					
ПОЛДНИК							
<i>Творожная запеканка с изюмом</i>			120	15,07	10,29	16,82	216,0
Творог	90	90					
Крупа манная	9	9					
Яйцо	1/3шт	12					
Масло сливочное	2,4	2,4					
Сахар	6,6	6,6					
Изюм	12,2	10					
Молоко	22	22					
<i>Молочный сладкий соус</i>			20	0,52	1,41	3,15	24,24
Вода	5	5					
Молоко	15	15					
Мука пшеничная	0,8	0,8					
Масло	0,8	0,8					
Сахар	2	2					
Ванилин	0,01	0,01					
<i>Чай с лимоном</i>			200	0,05	0	12,13	54,26
Чай заварка	0,06	0,06					
Сахар	12	12					
Лимон	6,6	5,3					
Вода	200	200					
За весь день:							
Хлеб ржаной			50	3,27	0,57	17,07	90,5
Хлеб пшеничный			80	8,18	2,4	38,40	209,64

ДЕНЬ 7

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
<i>Каша «Пшеничная»</i>			200	7,42	7,26	36,39	243,73
Крупа пшеничная	40	40					
Молоко	170	170					
Масло сливочное	5	5					
Сахар	5	5					
<i>Чай с лимоном</i>			200	0,05	0	12,13	54,26
Чай заварка	0,06	0,06					
Сахар	12	12					
Лимон	6,6	5,3					
Вода	200	200					
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>			15/40	7,51	5,61	19,2	158,77
Сыр	15	15					
Хлеб пшеничный	40	40					
2-Й ЗАВТРАК							
Груша							
ОБЕД							

<i>Салат рыбный</i>			60	1,32	3,49	7,68	67,46
Картофель	60	30					
Филе трески	28	22					
Огурцы соленые	8	6					
Морковь	12	6					
Лук репчатый	3	2					
Масло раст.	3	3					
Горошек конс.	8	6					
<i>Суп курин. с домашн. лапшой</i>			250	8,42	13,87	18,0	156,08
Вермишель	12	12					
Морковь	12	8					
Масло сливочное	3	3					
Курица охлажден.	31	27					
Бульон	200	200					
<i>Картофельное пюре</i>			200	4,1	8,48	18,78	193,73
Картофель	226	168					
Масло сливочное	9	9					
Молоко	32	30					
<i>Гуляш из мяса курицы</i>			70	8,99	7,25	2,31	110,25
Кур.потрашен.охлаж.	77	56,6					
Морковь	14,63	11,45					
Лук репчатый	7	5,85					
Томатное пюре	3,05	3,05					
Масло сливочное	2,35	2,35					
Мука пшеничная	1,78	1,78					
Овощ. отвар или вода	23,54	23,54					
<i>Соус сметанный</i>			20	0,3	3,37	1,08	30,0
Сметана	10	10					
Мука пшеничная	0,7	0,7					
Вода или отвар	11	11					
Масло сливочное	0,7	0,7					
<i>Компот из апельсиновс яблоками</i>			200	0,43	0,18	27,84	114,66
Апельсины	59	40					
Яблоки	42	30					
Сахар	20	20					
Вода	120	120					
Хлеб ржаной	50	50					
Хлеб пшеничный	40	40					
ПОЛДНИК							
<i>Рогалик с повидлом</i>			60	4,33	5,93	43,0	232,13
Мука	40	40					
Сахар	5	5					
Молоко	15	15					
Масло сливочное	3	3					
Яйцо	1/8	5					
Дрожжи	1	1					
Масло растительное	4	4					
Повидло	10	10					
<i>Молоко кипяченое</i>			200	6,10	5,30	10,10	112,89
Молоко	210	200					
За весь день:							
Хлеб ржаной			50	3,27	0,57	17,07	90,5
Хлеб пшеничный			80	8,18	2,4	38,40	209,64

ДЕНЬ 8

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. цен-ность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8

ЗАВТРАК							
<i>Каши «Геркулесовая»</i>			200	7,16	8,98	28,84	227,19
Крупа «Геркулес»	30,8	30,8					
Молоко	118	118					
Масло сливочное	5	5					
Сахар	5	5					
Вода	58	58					
<i>Какао с молоком</i>			200	4,2	3,6	17,28	118,67
Какао-порошок	2,7	2,7					
Сахар	10,7	10,7					
Молоко	123	123					
Вода	87	87					
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>			10/40	4,19	9,5	19,3	179,82
Масло	10	10					
Хлеб пшеничный	40	40					
2-Й ЗАВТРАК							
Апельсин							
ОБЕД							
<i>Салат из картофеля с сол. огурцами</i>			60	0,81	3,12	5,13	51,9
Огурцы соленые	24	18					
Картофель	36	24					
Морковь	16	12					
Лук зеленый	4	3					
Масло раст.	8	8					
<i>Суп «Борщ»</i>			250/10	10,0	10,0	20,37	212,5
Говядина б/кости	18	16					
Свекла	53	40					
Капуста белокочан.св.	25	20					
Лук репчатый	8,4	7					
Морковь	21	16					
Картофель	33	20					
Масло сливочное	4	4					
Зелень	3	3					
Сметана	10	10					
Вода	313	313					
Сахар	2,5	2,5					
Лимон.кислота	0,25	0,25					
<i>Рис с маслом сливочным</i>			200	4,98	8,14	50,14	300,93
Крупа рисовая	72	72					
Масло сливочное	9	9					
<i>Рыба тушеная с овощами</i>			70	6,7	3,47	30,32	70,88
Горбуша неразделан.	78	43					
Вода или бульон	13	13					
Морковь	16	12					
Лук репчатый	8	7					
Томатное пюре	4	4					
Масло растительное	3,5	3,5					
Сахар	1,2	1,2					
Лавровый лист	0,0035	0,0035					
Гвоздика	0,0035	0,0035					
Корица	0,0035	0,0035					
<i>Компот из св. лимона</i>			200	0,13	0	26,53	109,73
Лимон	33,3	23					
Сахар	26,6	26,6					
Вода	213	213					
Хлеб ржаной	50	50					
Хлеб пшеничный	40	40					
ПОЛДНИК							
<i>Яйцо отварное</i>			40/40/10				
Яйцо куриное	1 шт	40					
Хлеб	40	40					

Масло	10	10					
<i>Чай с сахаром</i>			200	0,2	0	14	24
Чай заварка	0,6	0,6					
Сахар	15	15					
За весь день:			50	3,27	0,57	17,07	90,5
Хлеб ржаной			120	12,27	3,6	57,6	314,46
Хлеб пшеничный							

ДЕНЬ 9

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
<i>Каша гречневая на молоке</i>			200	6,98	10,42	25,0	222,38
Крупа гречневая	20	20					
Молоко	150	150					
Сахар-песок	6	6					
Масло сливочное	6	6					
Вода	24	24					
<i>Чай с молоком</i>			200	0,88	1,1	15,0	62,2
Чай-заварка	0,6	0,6					
Сахар	13	13					
Молоко	55	55					
Вода	89	89					
<i>Хлеб пшеничный с сыром</i>			15/40	7,51	5,61	19,2	158,77
Сыр	15	15					
Хлеб пшеничный	40	40					
2-Й ЗАВТРАК							
Яблоко							
ОБЕД							
<i>Салат из свеклы с сыром</i>			60	3,09	2,08	4,27	78,42
Свекла	62	49					
Сыр	10	9					
Масло раст.	3	3					
<i>Суп «Крестьянский»</i>			250/10	2,51	5,52	16,39	118,31
Картофель	33,3	25					
Капуста свежая	37,5	30					
Крупа пшеничная	10	10					
Морковь	12,5	10					
Лук репчатый	12	10					
Масло растительное	5	5					
Вода	212,5	212,5					
Говядина бескостная	24	22					
Сметана	10	10					
<i>Жаркое по-домашнему</i>			220	22,25	22,81	17,17	363,05
Говядина	151	111					
Картофель	152	114					
Лук репчатый	17,5	15					
Масло сливочное	7	7					
Томат-пюре	7	7					
<i>Компот из сухофруктов</i>			200	0,04	0	24,76	94,20
Сухофрукты	10	10					
Сахар	10	10					
Вода	200	200					
Кислота лимонная	0,2	0,2					
Хлеб ржаной	50	50					
Хлеб пшеничный	40	40					
ПОЛДНИК							

<i>Булочка домашняя</i>			60	4,32	8,25	28,73	152,31
Мука пшеничная	41	41					
Масло сливочное	9,4	9,4					
Масло растительное	0,2	0,2					
Молоко	17	17					
Яйцо	5	5					
Сахар	8,5	8,5					
Дрожжи	1	1					
<i>Кисломолочный продукт</i>			200	5,8	6,4	8,0	118
Снежок	210	200					
За весь день:							
Хлеб ржаной			50	3,27	0,57	17,07	90,5
Хлеб пшеничный			80	8,18	2,4	38,40	209,64

ДЕНЬ 10

Название блюд и продуктов, № технологической карты	Брутто (г)	Нетто (г)	Химический состав				
			Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле-Воды (г)	Энерг. ценность (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
ЗАВТРАК							
<i>Каша «Рисовая»</i>			200	5,54	7,46	26,08	192
Крупа рисовая	20	20					
Молоко	150	150					
Вода	36	36					
Сахар	5	5					
Масло	3	3					
<i>Чай с лимоном</i>			200	0,05	0	12,13	54,26
Чай заварка	0,6	0,6					
Сахар	12	12					
Лимон	6,6	5,3					
Вода	200	200					
<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>			10/40	4,19	9,5	19,3	179,82
Масло	10	10					
Хлеб пшеничный	40	40					
2-Й ЗАВТРАК							
Апельсин							
ОБЕД							
<i>Винегрет</i>			60	0,81	3,69	4,6	54,96
Картофель	24	21					
Свекла	18	12					
Морковь	6	5					
Огурцы соленые	12	10					
Капуста квашеная	12	10					
Горошек конс.	5	3					
Лук репчатый	3	3					
Масло раст.	3	3					
<i>Суп рыбный</i>			250	9,66	5,5	12,76	142,58
Консер.рыб.в соб.соку	40	40					
Картофель	93,25	70					
Морковь	20	16					
Лук репчатый	9,5	8					
Масло сливочное	3,75	3,75					
Зелень	3	3					
Вода/бульон рыбный	200	200					
<i>Картофельная запеканка с мясом</i>			220	26,75	28,45	24,19	460,62
Говядина	167,2	123,2					
Картофель	242	181,5					
Масло сливочное	11	11					
Яйца	1/10	4,4					

Сухари	3,3	3,3					
<i>Соус сметанный</i>			20	0,3	3,37	1,08	30,0
Сметана	10	10					
Мука пшеничная	0,7	0,7					
Вода или отвар	11	11					
<i>Кисель</i>			200	0,16	0,07	25,7	97,77
Кисель (концентрат)	24	24					
Вода	190	190					
Сахар	10	10					
Хлеб ржаной	50	50					
Хлеб пшеничный	40	40					
ПОЛДНИК							
<i>Пряник</i>			60	3,84	3,06	48,75	237,9
Пряник	60	60					
<i>Молоко кипяченое</i>			200	6,10	5,30	10,10	112,89
Молоко	210	200					
За весь день:			50	3,27	0,57	17,07	90,5
Хлеб ржаной			80	8,18	2,4	38,40	209,64
Хлеб пшеничный							