



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ «Теремок»
Л.В.Лимасова
3 марта 2025г.

Основное меню
для организации питания воспитанников
МБДОУ «Кадошкинский детский сад
комбинированного вида «Теремок»
Кадошкинского муниципального района
Республики Мордовия
с 10,5 – часовым режимом функционирования
(весенне-летний период)

День 1

(для детей от 1,5 – 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал
					белки	жиры	углеводы	
Неделя 1								
Завтрак	Макароны отварные с маслом и сыром	150			3,15	4,39	22,64	136,0
	-Макароны		30	30	3,12	0,27	22,6	98,6
	-Масло сливочное		6	6	0,03	2,125	0,04	37,4
	-Соль		0,5	0,5				
	Бутерброд	22/4			3,24	5,6	19,65	134,9
	-Хлеб пшеничный		22	22	3,2	0,5	19,6	90,0
	-Масло сливочное		4	4	0,04	5,0	0,05	44,9
	Чай с сахаром	180			0,1	0	13,2	49,1
	-Чай		0,4	0,4	0,1	0	0,3	0,5
-Сахарный песок		8	8	0	0	10,9	48,6	
Итого за завтрак:		356			6,49	9,99	55,49	320,0
Второй завтрак	-Сок фруктовый	100			0	0	10,0	41,0
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40			0,57	4,032	3,32	51,86
	-Свекла столовая свежая		41	39	0,57	2,04	3,32	33,88
	-Масло растительное		1	1	0	1,99	0	17,98
	-Соль		0,2	0,2				
	Суп картофельный с горохом	150			8,47	9,29	47,84	219,59
	-Говядина		22	22	3,00	4,95	0,00	50,50
	-Картофель		60	48	0,49	0,00	9,04	46,90
	-Горох		20	20	4,80	0,54	36,0	82,0
	-Морковь		10	7	0,07	0,00	1,42	2,03
	-Лук		6	5	0,11	0,00	1,38	2,00
	-Масло растительное		3	3	0,00	3,80	0,00	36,16
	-Соль		0.5	0,5				
	Гуляш из отварного мяса с отварной гречкой	110/60			17,31	9,71	25,6	243,71
	-Говядина		50	50	12,69	4,41	0	90,72
	-Морковь		7	4	0,08	0	0,5	2,34
	- Лук		4	2	0,07	0	0,43	1,93
	-Мука		2	2	0,5	0,06	3,66	16,45
	-Масло растительное		1	1	0	1,99	0	17,98
	-Томатная паста		2	2	0,18	0	0,59	3,15
	-Гречка		35	35	3,78	0,78	20,4	88,7
	-Масло сливочное		4	4	0,01	2,47	0,02	22,44
	-Соль		0,5	0,5				
	Компот из смеси сухофруктов	150			0,13	0	15,14	39,58
	-Сахарный песок		9	9	0,13	0	5,16	2,18
	-Сухофрукты		7	7	-	0	9,98	37,4

	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,88	0,28	19,92	85,6
	Хлеб пшеничный	23	23	23	3,2	0,5	19,6	90,0
Итого за завтрак:		563			27,79	19,28	88,58	588,48
<u>Полдник</u>	Биточки пшеничные с молочным сладким соусом	95			14,40	1,62	10,8	42,34
	-Крупа пшено		30	30	1,2	0,29	6,33	33,4
	-Масло растительное		2	2	0	1,99	0	17,98
	-Соль		0,3	0,3				
	-Яйцо		0,75	0,75	0,64	0,57	0,03	7,85
	Соус молочный сладкий	35			1,75	1,68	9,15	55,48
	-Мука пшеничная		10	10	2,12	0,26	14,64	65,8
	Кисель из концентрата (смесь)	150			0,1	0	13,2	49,1
	-Кисель концентрированный (смесь)		7,5	7,5	0,1	0	0,3	0,5
	-Сахарный песок		3	3	0	0	10,9	48,6
Итого за завтрак:		280			4,77	3,69	23,9	139,54

День 2

(для детей от 1,5 – 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Химический состав			Энергетическая ценность, Ккал
					белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>	Суп молочный с макаронными изделиями	150			3,73	6,01	16,14	141,2
	-Вермишель		15	15	0,5	0,09	7,5	33,2
	-Молоко		130	130	3,2	3,8	5,6	60,4
	-Сахарный песок		3	3	-	-	3,0	11,2
	-Масло сливочное		3	3	0,03	2,125	0,04	37,4
	-Соль		0,5	0,5				
	Бутерброд с сыром	22/4/3			2,24	4,2	10,40	113,0
	-Хлеб пшеничный		22	22	1,2	0,5	9,33	60,0
	-Масло сливочное		4	4	0,04	3,0	0,05	39,0
	-Сыр		3	3	1,06	1,20	0,02	14,0
	Кофейный напиток с молоком	180			3,4	3,86	15,67	108,0
	-Молоко		150	150	3,2	3,8	5,6	69,4
	-Кофейный напиток		0,8	0,8	0,2	0,06	0,12	2,1
	-Сахарный песок		8	8	0	0	9,9	37,4
Итого за завтрак:		359			10,37	15,47	51,46	384,1
<u>Второй завтрак</u>	-Фрукт свежий (банан)	100	86	75	1,5	0,5	21,0	95,0
<u>Обед</u>	Салат из свежей капусты «Витаминный» с растительным маслом	30			0,58	0,94	4,26	27,7
	-Свежая капуста		40	32	0,48	0,00	1,66	8,64
	-Морковь		10	8	0,10	0,00	0,61	2,88
	-Лук		2	2	0,00	0,00	1,99	7,48
	-Масло растительное		2	2	0,00	0,94	0,00	8,70
	-Соль		0,5	0,5				
	Суп картофельный с крупой «Крестьянский»	150			2,67	5,4	5,2	74,05
	-Курица		22	22	1,78	0,66	0	13,4
	-Картофель		40	32	0,24	0,04	2,2	9,5
	-Пшено		5	5	0,3	0,7	1,8	11,0
	-Лук репчатый		6	5	0,07	0	0,4	1,4
	-Морковь		10	8	0,08	0	0,5	2,25
	-Масло растительное		2	2	0	2,0	0	18,0
	-Сметана		9	9	0,2	2,0	0,3	18,5
	- Соль		0,5	0,5				
	Котлеты рыбные с картофельным пюре	110/50			10,307	11,121	21,514	202,9 24
	-Рыба		50	50	5,8	2,0	0	31,5
	- Яйцо		0,1	0,1	1,3	1,2	0,1	16,0
	-Хлеб пшеничный		5	5	1,027	0,31	7,07	26,14
	-Лук репчатый		5	4	0,07	0	0,4	1,4
	-Масло растительное		3	3	0	2,0	0	18,0
	-Соль		0,5	0,5				

	-Картофель		120	73	1,5	0	12,8	52,9
	-Молоко		20	20	0,57	0,661	1,094	12,08 4
	-Масло сливочное		4	4	0,04	4,95	0,05	44,9
	Компот из смеси сухофруктов	150			0,13	0	15,14	39,58
	-Сахарный песок		6	6	0,13	0	5,16	2,18
	-Сухофрукты		7	7	0	0	9,98	37,4
	Хлеб пшеничный	23	23	23	3,2	0,5	19,6	90,0
	Хлеб ржано- пшеничный	30	30	30	1,88	0,28	19,92	85,6
Итого за обед:		543			18,637	18,241	85,634	519,6 54
<u>Полдник</u>	<u>Полдник</u> Запеканка из творога с рисом и со сгущенным молоком	111/15			11,13	14,62	21,05	249,8
	-Творог		75	75	8,4	6,3	2,31	98,7
	-Яйцо		0,6	0,6	0,64	0,57	0,03	7,85
	-Рис		11	11	0,91	0,78	10,09	31,9
	-Масло сливочное		3	3	0,03	4,1	0,04	37,4
	-Сахарный песок		2	2	0	0	4,98	18,7
	-Молоко коровье		20	20	0,31	0,03	2,19	9,87
	-Молоко сгущенное		15	15	0,84	0,96	1,41	17,4
	Чай, с кондитерскими изделиями	150/20			0,1	0	13,2	49,1
	-Чай		0,4	0,4	0,1	0	0,3	0,5
	-Кондитерские изделия		23	23	0	0	10,9	48,6
Итого за полдник:		296			11,3	14,62	34,25	298,9

День 3

(для детей от 1,5 – 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Брутто, грамм	Нетто	Химический состав			Ккал
					белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая из смеси круп «Дружба»	150			5,18	6,72	23,27	144,4
	-Рис		11	11	0,7	0,06	7,73	32,3
	-Пшено		11	11	1,2	0,29	6,33	33,4
	-Молоко		120	120	3,1	3,9	5,2	41,4
	-Сахарный песок		3	3	0	0	3,99	14,9
	-Масло сливочное		5	5	0,18	2,47	0,02	22,4
	-Соль		0,7	0,7				
	Бутерброд	22/4			3,24	5,5	20,1	134,9
	-Хлеб пшеничный		22	22	3,2	0,5	19,6	90,0
	-Масло сливочное		4	4	0,04	5,0	0,05	44,9
	Кофейный напиток с молоком	180			3,4	3,86	15,67	108,0
	-Молоко		150	150	3,2	3,8	5,6	69,4
	-Кофейный напиток		0,8	0,8	0,2	0,06	0,12	2,1
	-Сахарный песок		6	6	0	0	9,9	37,4
Итого за завтрак:		356			11,82	16,08	59,04	387,3
<u>Второй завтрак</u>	-Фрукт свежий (банан)	100	86	75	1,5	0,5	21,0	95,0
<u>Обед</u>	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	40			0,31	6,02	1,02	59,78
	- Помидоры свежие		21	19	0,11	1,51	0,70	24,89
	- Огурцы свежие		21	19	0,14	1,2	0,32	34,89
	-Масло растительное		2	2	0	1,99	0	17,98
	-Соль		0,3	0,3				
	Щи из свежей капусты со сметаной	150			4,18	5,52	13,24	117,63
	-Говядина		22	20	2,11	0,73	0	15,09
	-Картофель		45	30	0,98	0	9,66	40,67
	-Капуста свежая		50	30	0,7	0	2,15	11,2
	-Морковь		10	8	0,1	0	0,56	2,64
	-Лук репчатый		10	7	0,1	0	0,6	2,7
	-Масло растительное		2	2	0	2,99	0	26,97
	-Сметана		9	9	0,19	1,8	0,27	18,36
	-Соль		1	1				
	Плов с мясом	110/50			3,21	4,69	5,39	94,69
	-Говядина		50	50	2,56	1,66	0	36,08
	-Рис		35	35	0,35	0,04	3,93	25,3
	-Морковь		15	10	0,2	0	0,86	3,64
	-Лук репчатый		8	6	0,1	0	0,6	2,7
	-Масло растительное		3	3	0	2,99	0	26,97
	-Соль		1	1				
	Компот из смеси сухофруктов	150			0,13	0	15,14	39,58
	-Сахарный песок		7	7	0,13	0	5,16	2,18
	-Сухофрукты		7	7	0	0	9,98	37,4
	Хлеб пшеничный	23	23	23	3,2	0,5	19,6	90,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,88	0,28	19,92	85,6
Итого за обед:		553			13,16	12,98	76,0	468,29

<u>Полдник</u>	Вареники ленивые из творога	130			13,27	13,32	22,97	259,09
	-Творог		94	94	10,2	7,65	2,8	119,8
	-Яйцо		0,75	0,75	0,64	0,57	0,03	7,85
	-Масло сливочное		5	5	0,03	4,53	0,05	41,,14
	-Сахарный песок		3	3	0	0	4,98	18,7
	-Мука пшеничная		17	17	2,12	0,26	14,64	65,8
	Молоко		10	10	0,28	0,32	0,47	5,8
	Сок фруктовый	150			0	0	12,05	46,2
	-Сок фруктовый		150	150	0	0	2,156	8,8
					0,4	0	8,1	34,1
Итого за полдник:		280			13,27	13,32	35,02	305,29

День 4

(для детей от 1,5 – 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Химический состав			Энергетическая ценность, Ккал
					белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая пшениная	150			4,4	5,1	12,53	95,5
	-Пшено		20	20	1,2	0,29	6,33	33,4
	-Молоко		125	125	3,1	3,6	5,1	34,2
	-Сахарный песок		2	2	0	0	1,08	7,5
	-Масло сливочное		3	3	0,10	1,3	0,02	20,4
	-Соль		0,3	0,3				
	Бутерброд с сыром	22/4/3			3,24	5,6	19,65	134,9
	-Хлеб пшеничный		22	22	3,2	0,5	19,6	90,0
	-Масло сливочное		4	4	0,04	5,0	0,05	44,9
	-Сыр		3	3				
	Какао с молоком	180			3,11	3,37	15,04	99,62
	-Молоко		150	150	2,8	3,2	4,7	58,0
	-Какао		0,4	0,4	0,31	0,17	0,36	4,22
	-Сахарный песок		7	7	0	0	9,98	37,4
Итого за завтрак:		359			10,75	14,07	47,22	330,0
<u>Второй завтрак</u>	Фрукт свежий (яблоко)	100	75	75	0,4	0,4	9,8	44,0
<u>Обед</u>	Салат морковный	30			0,08	0,52	0,78	8,19
	-Морковь		32	28	0,1	0	0,56	2,64
	-Масло растительное		1,5	1,5	0	2,99	0	26,97
	-Сахар		0,5	0,5	0	0	9,9	37,4
	-Соль		0,2	0,2				
	Суп с клецками со сметаной	150			4,17	5,9	11,33	115,3
	-Курица		25	22	1,7	0,6	0	13,4
	-Картофель		45	30	0,28	0	2,76	11,62
	-Морковь		9	7	0,09	0	0,3	2,6
	-Лук репчатый		8	7	0,1	0	0,6	2,8
	-Мука пшеничная		15	15	0,5	0,13	7,3	32,9
	-Яйцо		0,25	0,25	1,3	1,2	0,07	15,7
	-Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98
	-Сметана		9	9	0,2	2,0	0,3	18,3
	-Соль		1	1	0	0	0	0
	Рагу овощное с мясом	180			1,8	4,95	10,63	96,46
	-Мясо курицы		50	50				
	-Капуста свежая		70	50	0,8	0	2,68	13,5
	- Морковь		10	8	0,086	0	0,557	2,25
	-Картофель		80	50	0,7	0	6,0	29,0
	-Лук репчатый		5,5	3,5	0,113	0	0,734	3,306
	-Масло растительное		2	2	0	1,998	0	17,98
	-Соль		0,5	0,5	0,06	0	0,11	0,7
	-Томатная паста		2	2	0,065	0	0,61	3,5
	-Масло сливочное		4	4	0,04	5,0	0,05	44,9
	-Огурец соленый		10	10	0,42	0,45	0,01	6,0
	Компот из смеси сухофруктов	150			0,13	0	15,14	39,58
	-Сахарный песок		6,5	6,5	0,13	0	5,16	2,18

	-Сухофрукты		7	7	0	0	9,98	37,4
	Хлеб пшеничный	23	23	23	3,2	0,5	19,6	90,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,88	0,28	19,92	85,6
Итого за обед:		563			13,16	12,98	76,0	468,3

<u>Полдник</u>	Сдоба обыкновенная (пирожок с повидлом)	60/20			4,33	3,25	31,12	177,76
	-Мука пшеничная		30	30	3,18	0,39	21096	98,7
	-Молоко		19,5	19,5	0,42	0,52	0,67	9,3
	-Масло сливочное		3	3	0,01	0,32	0,01	7,48
	-Масло растительное		2	2	0	1,37	0	17,44
	-Сахарный песок		3	3	0,01	0	3,88	16,0
	-Дрожжи		1,5	1,5	0,13	0,06	0,38	3,61
	-Соль		0,2	0,2				
	-Повидло		20	20	0,02	0	4,2	17,36
	-Яйцо		0,5	0,5	0,56	0,59	0,02	7,87
	Молоко	180	180	180	2,95	3,40	5,57	61,42
Итого за полдник:		260			7,28	6,65	36,69	239,18

День 5

(для детей от 1,5 – 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Химический состав			Энергетическая ценность, Ккал
					белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая молочная из манной крупы	150			5,08	8,06	21,61	185,6
	-Манка		24	24	1,69	0,1	10,99	58,9
	-Молоко коровье		120	120	3,36	3,84	5,64	69,6
	-Сахарный песок		2	2	0	0	4,94	19,7
	-Масло сливочное		4	4	0,03	4,12	0,04	37,4
	-Соль		0,2	0,2				
	Бутерброд	22/4			3,24	5,5	20,1	134,9
	-Хлеб пшеничный		22	22	3,2	0,5	19,6	90,0
	-Масло сливочное		4	4	0,04	5,0	0,05	44,9
	Кофейный напиток с молоком	180			3,4	3,86	15,67	108,0
	-Молоко		150	150	3,2	3,8	5,6	69,4
	-Кофейный напиток		0,8	0,8	0,2	0,06	0,12	2,1
	-Сахарный песок		7	7	0	0	9,9	37,4
Итого за завтрак		356			11,72	17,42	57,38	428,5
<u>Второй завтрак</u>	-Сок фруктовый	100	75	75	0,4	0	8,1	34,13
<u>Обед</u>	Кабачковая икра	40	40	40	0,47	0,71	2,12	60,16
	Рассольник ленинградский	150			3,64	3,07	11,82	92,08
	-Говядина		22	22	2,40	1,56	0	24,4
	-Картофель		50	35	0,60	0	7,0	31,16
	-Морковь		10	8	0,1	0	0,6	2,88
	-Лук репчатый		5	4	0,01	0	0,50	2,10
	-Крупа перловая		5	5	0,37	0,05	3,46	16,2
	-Огурцы соленые		10	9	0,06	0	0,11	0,7
	-Масло растительное		2	2	0	0,05	0	0,44
	-Соль		0,7	0,7				
	-Сметана		8	8	0,1	1,41	0,15	14,2
	Голубцы с мясом (ленивые)	150			7,45	3,1	9,7	102,85
	-Говядина		50	50	6,0	2,4	0	50,0
	- Рис		10	10	0,8	0,7	7,9	33,4
	-Морковь		10	8	0,08	0	0,5	2,25
	-Лук репчатый		6	5	0,07	0	0,4	1,4
	-Капуста		95	75	0,5	0	0,9	15,8
	-Соль		0,6	0,6				
	-Масло растительное		3	3	0	3,0	0	18,0
	Компот из смеси сухофруктов	150			0,13	-	15,14	39,58
	-Сахарный песок		10	10	0,13	-	5,16	2,18
	-Сухофрукты		7	7	-	-	9,98	37,4
	Хлеб ржано-	30	30	30	1,88	0,28	19,92	85,6

	пшеничный							
	Хлеб пшеничный	23	23	23				
Итого за обед:		543			13,1	6,45	56,58	320,11
<u>Полдник</u>	Рыба, запеченная в омлете	95			14,93	9,94	1,24	154,7

	-Рыба		68	68	9,28	0,24	0	40,0
	-Яйцо		0,75	0,75	5,08	4,6	0,28	62,8
	-Масло сливочное		3	3	0,01	2,47	0,02	22,4
	- Молоко коровье		20	20	0,56	0,64	0,94	11,61
	-Масло растительное		2	2	0	1,99	0	17,9
	-Соль		0,5	0,5				
	Хлеб пшеничный	23	23	23	3,2	0,5	19,6	90,0
	Чай с кондитерскими изделиями	150/25			0,1	0	13,2	49,1
	-Чай		0,7	0,7	0,1	0	0,3	0,5
	-Кондитерские изделия		25	25	0	0	10,9	48,6
Итого за полдник:		293			18,23	10,44	34,04	293,8

День 6

(для детей от 1,5 – 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Химический состав			Энергетическая ценность, Ккал
					белки	жиры	углеводы	
Неделя 2								
<u>Завтрак</u>	Каша гречневая рассыпчатая	150			6,59	4,29	29,62	166,16
	-Гречка		30	30	6,57	1,17	29,60	137,0
	-Масло сливочное		3	3	0,02	3,12	0,02	29,16
	-Соль		0,3	0,3				
	Бутерброд с сыром	22/4/3			3,24	5,6	19,65	134,9
	-Хлеб пшеничный		22	22	3,2	0,5	19,6	90,0
	-Масло сливочное		4	4	0,04	5,0	0,05	44,9
	-Сыр		2	3	1,06	1,20	0,02	14,0
	Чай с сахаром	180			0,1	0	13,2	49,1
	-Чай		0,4	0,4	0,1	0	0,3	0,5
	-Сахарный песок		9	9	0	0	10,9	48,6
Итого за завтрак:		359			9,93	9,89	62,47	350,16
<u>Второй завтрак</u>	-Сок фруктовый	100	75	75	0,4	0	8,1	34,13
<u>Обед</u>	Салат из сборных овощей	30			0,56	4,15	1,90	46,11
	-Капуста свежая		27	25	0,28	0	0,126	6,44
	-Масло растительное		2	2	0	2,35	0	33,65
	-Морковь столовая свежая		1	1	0	0	0,95	3,90
	-Огурец свежий		3	2	0,10	0	0,37	1,92
	-Соль		0,2	0,2				
	Суп лапша домашняя	150			4,07	1,77	19,19	103,16
	-Курица		25	22	2,22	1,60	0	24,0
	-Вермишель		5	5	0,52	0,05	3,76	16,1
	-Картофель		40	28	0,48	0	5,6	24,92
	-Морковь		10	7	0,07	0	0,42	2,03
	-Лук репчатый		6	5	0,11	0	0,38	2,0
	-Масло растительное		1	1	0	0,05	0	0,11
	-Соль		0,5	0,5				
	Запеканка картофельная с мясом	150			8,72	13,02	12,43	220,9
	-Мясо говядины		50	50	6,0	2,4	0	50,0
	-Картофель		150	120	2,2	0	12,6	49,0
	-Яйцо		0,25	0,25	0,5	4,6	0,34	60,6
	-Масло растительное		2	2	0	2,9	0	25,9
	-Масло сливочное		6	6	0,02	3,12	0,03	35,4
	-Соль		0,5	0,5				
	Компот из смеси сухофруктов	150			0,13	0	15,14	39,58
	-Сахарный песок		5	5	0,13	0	5,16	2,18
	-Сухофрукты		7	7	0	0	9,98	37,4

	Хлеб ржано-пшеничный	30	0	30	1,88	0,28	19,92	85,6
Итого за обед:		512				17,42	68,12	495,15
<u>Полдник</u>	Запеканка из говяжьей печени	110			14,4	1,62	108	250

	-Печень говяжья		86	86	14,4	1,62	108	250
	-Масло растительное		2	2	0	2,99	0	26,97
	-Масло сливочное		6	6	004	5,0	0,05	44,9
	-Мука пшеничная		16	16	3,71	0,45	25,62	115,15
	-Яйцо		0,25	0,25	1,11	1,18	0,05	15,7
	-Соль		0,5	0,5				
	Хлеб пшеничный	23	23	23	3,2	0,5	19,6	90,0
	Кисель из концентрата (смесь)	150			0,1	0	13,2	49,1
	-Кисель концентрированный (смесь)		7,5	7,5	0,1	0	0,3	0,5
	-Сахарный песок		4	4	0	0	10,9	48,6
Итого за полдник:		281			17,7	2,12	140,8	389,1

День 7

(для детей от 1,5 – 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Химический состав			Энергетическая ценность, Ккал
					белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая молочная (рисовая)	150			5,28	8,02	17,05	184,12
	-Рис		23	23	2,4	0,6	6,6	66,6
	-Молоко		120	120	2,85	3,30	5,47	60,42
	-Сахарный песок		2	2	0,03	2,125	0,04	37,4
	-Масло сливочное		2	2	0,03	4,125	0,04	37,4
	-Соль		0,4	0,4				
	Бутерброд	22/4			3,24	5,5	20,1	134,9
	-Хлеб пшеничный		22	22	3,2	0,5	19,6	90,0
	-Масло сливочное		4	4	0,04	5,0	0,05	44,9
	Какао с молоком	180			3,11	3,37	15,04	99,62
	-Молоко		150	150	2,8	3,2	4,7	58,0
	-Какао		0,4	0,4	0,31	0,17	0,36	4,22
	-Сахарный песок		7	7	0	0	9,98	37,4
Итого за завтрак:		356			11,62	16,89	52,19	416,64
<u>Второй завтрак</u>	- Фрукт свежий (банан)	100	86	75	1,5	0,5	21,0	95,0
<u>Обед</u>	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	34			0,74	2,93	2,63	40,33
	-Капуста свежая		25	20	0,48	0	1,66	8,64
	-Морковь		7	5	0,1	0	0,61	2,88
	-Зеленый горошек		5	5	0,16	0	0,36	2,13
	-Лук		3	3	0	1,99	0	17,98
	-Масло растительное		2	2	0	0,94	0	8,7
	-Соль		0,1	0,1				
	Борщ из свежей капусты со сметаной	150			3,62	4,29	8,19	103,2
	-Говядина		22	22	2,3	0,8	0	17,1
	-Картофель		40	28	0,56	0	5,5	23,2
	-Морковь		10	7	0,07	0	0,4	1,8
	-Свекла		15	11	0,2	0	0,36	7,7
	-Свежая капуста		28	15	0,3	0	1,2	6,7
	-Лук репчатый		6	5	0,07	0	0,4	1,4
	-Масло растительное		2	2	0	1,99	0	17,98
	-Сметана		9	9	0,2	2,0	0,3	18,3
	-Соль		1	1				
	Жаркое домашнему	110/50			11,76	8,56	20,65	204,74
	-Мясо		50	50	8,67	1,76	0	51,54
	-Огурец соленый		10	10	0,42	0,45	0,01	6,0
	-Картофель		97	85	0,66	0,06	5,02	25,6
	-Лук репчатый		5	4	0,1	0	0,37	1,92

	-Масло растительное		2	2	0	1,99	0	17,08
	-Масло сливочное		4	4	0,02	3,12	0,03	35,4
	-Морковь		7	5	1,89	1,18	15,22	67,2
	-Соль		0,5	0,5				
	Компот из смеси сухофруктов	150			0,13	0	15,14	39,58
	-Сахарный песок		7	7	0,13	0	5,16	2,18
	-Сухофрукты		7	7	0	0	9,98	37,4
	Хлеб пшеничный	23	23	23	3,2	0,5	19,6	90,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,88	0,28	19,92	85,6
Итого за обед:		541			13,16	12,98	76,0	468,29
<u>Полдник</u>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/15			13,45	18,16	19,2	336,61
	-Творог		70	70	10,21	12,40	2,1	198,93
	-Крупа манная		5	5	0,47	0,03	3,5	16,15
	-Яйцо		0,75	0,75	1,11	1,18	0,05	15,7
	-Сахарный песок		3	3	0	0	9,98	37,4
	-Молоко		26	26	1,66	2,04	3,46	45,05
	-Масло сливочное		4	4	0	1,57	0,01	14,68
	-Масло растительное		1	1	0	0,94	0	8,7
	-Сгущенное молоко		15	15	0,84	0,96	1,41	17,4
	Чай с кондитерскими изделиями	150/20			0,1	0	13,2	49,1
	-Чай		0,4	0,4	0,1	0	0,3	0,5
	-Кондитерские изделия		20	20	0	0	10,9	48,6
Итого за полдник		295						

День 8

(для детей от 1,5 – 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Химический состав			Энергетическая ценность, Ккал
					белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>	Каша «Дружба» на молоке	150			5,18	6,72	23,27	144,4
	-Пшено		11	11	0,7	0,06	7,73	32,3
	-Рис		11	11	1,2	0,29	6,33	33,4
	-Молоко		120	120	3,1	3,9	5,2	41,4
	-Сахарный песок		3	3	0	0	3,99	14,9
	-Масло сливочное		5	5	0,18	2,47	0,02	22,4
	-Соль		0,5	0,5				
	Бутерброд с сыром	22/4/3			3,24	5,6	19,65	134,9
	-Хлеб пшеничный		22	22	3,2	0,5	19,6	90,0
	-Масло сливочное		4	4	0,04	5,0	0,05	44,9
	-Сыр		3	3	1,06	1,20	0,02	14,0
	Кофейный напиток с молоком	150			3,4	3,86	15,67	108,0
	-Молоко		150	150	3,2	3,8	5,6	69,4
	-Кофейный напиток		0,8	0,8	0,2	0,06	0,12	2,1
	-Сахарный песок		6	6	0	0	9,9	37,4
Итого за завтрак:		329			11,82	16,18	58,59	387,3
<u>Второй завтрак</u>	Фрукт свежий (банан)	100	86	75	1,5	0,5	21,0	95,0
<u>Обед</u>	Суп картофельный рыбный с крупой со сметаной	150			10,91	6,19	8,22	128,62
	-Рыба		50	40	8,54	0,32	0	38,0
	-Картофель		50	38	0,59	0	5,30	23,92
	- Морковь		10	7	0,07	0	0,4	1,8
	-Лук		5	4	0,1	0	0,37	1,92
	-Крупа пшениная		5	5	0,3	0,7	1,8	11,0
	-Яйцо		0,25	0,25	1,11	1,18	0,05	15,7
	-Масло растительное		2	2	0	1,99	0	17,98
	- Сметана		9	9	0,2	2,0	0,3	18,3
	-Соль		0,75	0,75				
	Капуста тушеная с мясом	180			2,0	1,99	6,31	48,18
	-Мясо говядины		50	50	7,67	1,42	0	50,54
	-Капуста свежая		130	112	1,4	0	5,65	23,0
	-Морковь		7	5	0,05	0	0,30	5,4
	-Лук репчатый		5	4	0,1	0	0,36	1,8
	-Масло растительное		3	3	0	1,99	0	17,98
	-Масло сливочное		3	3	0,18	2,47	0,02	22,4
	-Томатная паста		2	2	0,8	0	0,59	3,15
	-Соль		0,75	0,75				
	Компот из смеси сухофруктов	150			0,13	0	15,14	39,58

	-Сахарный песок		7	7	0,13	0	5,16	2,18
	-Сухофрукты		7	7	0	0	9,98	37,4
	Хлеб пшеничный	23	23	23	3,2	0,5	19,6	90,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,88	0,28	19,92	85,6
Итого за обед:		533			23,62	20,91	69,39	521,98
<u>Полдник</u>	Творожный лапшевник со сгущенным молоком	90/20			13,5	19,23	19,36	345,84
	-Творог		70	70	10,21	12,40	2,1	198,93
	-Яйцо		0,25	0,25	1,11	1,18	0,05	15,7
	-Лапша		5	5	0,52	0,05	3,76	16,1
	-Молоко		8	8	1,66	2,04	3,46	45,05
	-Сахарный песок		3	3	0	0	9,98	37,4
	-Масло сливочное		2	2	0	1,57	0,01	14,68
	-Масло растительное		2	2	0	1,99	0	17,98
	-Сгущенное молоко		20	20	0,84	0,96	1,41	17,4
	Сок фруктовый	150			0,1	0	13,2	49,1
	Сок фруктовый		150	150	0,1	0	0,3	0,5
Итого за полдник:		260			13,6	19,23	32,56	394,94

День 9

(для детей от 1,5 – 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Химический состав			Энергетическая ценность, Ккал
					белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>	Каша манная на молоке	150			5,08	8,06	21,61	185,6
	-Крупа манная		24	24	1,69	0,1	10,99	58,9
	-Молоко		120	120	3,36	3,84	5,64	69,6
	-Сахарный песок		3	3	0	0	4,94	19,7
	-Масло сливочное		3	3	0,03	4,12	0,04	37,4
	-Соль		0,1	0,1				
	Бутерброд с сыром	22/4/3			3,24	5,5	20,1	134,9
	-Хлеб пшеничный		22	22	3,2	0,5	19,6	90,0
	-Масло сливочное		4	4	0,04	5,0	0,05	44,9
	-Сыр		3	3	1,06	1,20	0,02	14,0
	Какао с молоком	180			3,11	3,37	15,04	99,62
	-Молоко		140	140	2,8	3,2	4,7	58,0
	-Какао		0,4	0,4	0,31	0,17	0,36	4,22
	-Сахарный песок		6	6	0	0	9,98	37,4
Итого за завтрак:		359			11,43	16,93	21,0	420,12
<u>Второй завтрак</u>	Фрукт свежий (яблоко)	100	75	75	0,4	0,4	9,8	44,0
<u>Обед</u>	Филе сельди слабо соленое с луком и растительным маслом	30			2,47	2,83	0,36	37,18
	-Сельдь		30	15	2,37	0,84	0	17,4
	-Лук		5	4	0,1	0	0,36	1,8
	-Масло растительное		1	1	0	1,99	0	17,98
	Суп картофельный овощной	150			9,54	4,59	6,12	111,86
	-Говядина		22	22	7,67	1,42	0	50,54
	-Картофель		50	38	0,59	0	5,30	23,92
	-Лук репчатый		5	4	0,1	0	0,37	1,92
	-Зеленый горошек		4	4	1,11	1,18	0,05	15,7
	-Морковь		7	5	0,07	0	0,4	1,8
	-Масло растительное		2	2	0	1,99	0	17,98
	-Капуста свежая		30	30	0,7	0	2,15	11,2
	-Соль		0,7	0,7				
	Плов с мясом	160			7,54	4,39	14,6	129,28
	-Мясо говядины		50	50	6,0	2,4	0	50,0
	-Рис		35	35	1,4	0	13,8	58,1
	-Морковь		12	10	0,07	0	0,4	1,8
	-Лук репчатый		9	6	0,07	0	0,4	1,4
	-Масло растительное		2	2	0	1,99	0	17,98
	-Соль		0,7	0,7				
	Компот из смеси сухофруктов	150			0,13	0	15,14	39,58
	-Сахарный песок		7	7	0,13	0	5,16	2,18
	-Сухофрукты		7	7	0	0	9,98	37,4
	Хлеб пшеничный	23	23	23	3,2	0,5	19,6	90,0
	Хлеб ржано-	30	30	30	1,88	0,28	19,92	85,6

	пшеничный							
Итого за обед:		543			24,76	12,59	75,74	493,5
<u>Полдник</u>	Сдоба обыкновенная (Плюшка)	60			5,07	5,27	29,68	179,6
	-Мука пшеничная		30	30	3,71	0,45	25,62	115,15
	-Яйцо		0,5	0,5	1,11	1,18	0,05	15,7
	-Молоко		20	20	0,56	0,7	0,9	12,4
	-Сахарный песок		3	3	0	0	2,99	11,2
	-Масло сливочное		3	3	0,1	1,56	0,1	14,68
	-Масло растительное		2	2	0	1,99	0	17,9
	-Дрожжи		1,5	1,5	0,06	0,002	0,04	0,42
	-Соль		0,5	0,5				
	Кисломолочный продукт (Снежок)	150	150	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Итого за полдник:		210			9,27	10,07	36,73	266,6

День 10

(для детей от 1,5 – 3-х лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Химический состав			Энергетическая ценность, Ккал
					белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>	Суп молочный с крупой	150			5,48	8,5	25,71	206,86
	-Рис		24	24	1,26	0,18	14,22	65,20
	-Молоко		120	120	4,2	5,2	6,7	93,0
	-Сахарный песок		3	3	0	0	4,77	19,5
	-Масло сливочное		3	3	0,02	3,12	0,02	29,16
	-Соль		0,2	0,2				
	Бутерброд с сыром	22/4/3			3,24	5,6	19,65	134,9
	-Хлеб пшеничный		22	22	3,2	0,5	19,6	90,0
	-Масло сливочное		4	4	0,04	5,0	0,05	44,9
	-Сыр		3	3	1,06	1,20	0,02	14,0
	Кофейный напиток с молоком	180			3,4	3,86	15,67	108,0
	-Молоко		150	150	3,2	3,8	5,6	69,4
	-Кофейный напиток		0,8	0,8	0,2	0,06	0,12	2,1
	-Сахарный песок		8	8	0	0	9,9	37,4
Итого за завтрак:		359			12,12	17,96	61,03	449,76
<u>Второй завтрак</u>	Сок фруктовый яблочный	100	75	75	0,4	0,71	2,12	34,13
	<u>Обед</u>							
	Суп картофельный с крупой «Эрзянский» со сметаной	150			3,02	6,01	3,32	82,22
	-Курица		22	22	1,3	0,8	0	17,1
	-Картофель		40	35	0,24	0,04	2,2	9,5
	Яйцо		0,4	0,4	1,11	1,18	0,05	15,7
	-Морковь		10	7	0,07	0	0,4	1,8
	-Лук		5	4	0,1	0	0,37	1,92
	-Масло растительное		2	2	0	1,99	0	17,9
	-Сметана		9	9	0,2	2,0	0,3	18,3
	-Соль		0,8	0,8				
	Тефтели мясные с макаронными изделиями и солёным огурцом	110/50/30			5,3	3,19	1,27	51,92
	-Курица		50	50	4,3	1,2	0	27,2
	-Морковь		5	3	0,07	0	0,4	1,8
	-Лук репчатый		4	2	0,1	0	0,37	1,92
	-Масло растительное		3	3	0	1,99	0	17,9
	-Томат-паста		3	3	0,2	0	0,5	3,1
	-Соль		0,5	0,5				
	-Макаронны		30	30	3,16	5,27	23,1	143,5
	-Масло сливочное		6	6	0,04	5,0	0,05	44,9
	-Солёный огурец		30	30	1,26	1,35	0,06	12,0
	Компот из смеси сухофруктов	150			0,13	0	15,14	39,58
	-Сахарный песок		8	8	0,13	0	5,16	2,18

	-Сухофрукты		7	7	0	0	9,98	37,4
	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	30	1,88	0,28	19,92	85,6
Итого за обед:		520			13,49	14,75	62,75	402,82
<u>Полдник</u>	Суфле рыбное	60			12,02	3,83	1,44	91,05
	-Рыба		40	40	10,54	0,32	0	48,0
	-Яйцо		0,5	0,5	0,64	0,57	0,03	7,85
	-Молоко коровье		15	15	0,84	0,96	1,41	17,4
	-Масло растительное		2	2	0	1,98	0	17,8
	-Соль		0,5	0,5				
	Хлеб пшеничный	23	23	23	3,2	0,5	19,6	90,0
	Чай с кондитерскими изделиями	150/25			0,1	0	13,2	49,1
	-Чай		0,4	0,4	0,1	0	0,3	0,5
	-Кондитерские изделия		25	25	0	0	10,9	48,6
Итого за полдник:		258			28,81	19,08	34,24	230,15

День 1

(для детей от 3 - 7лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Химический состав			Энергетическая ценность, Ккал
					белки	жиры	углеводы	
Неделя 1								
<u>Завтрак</u>	Макароны отварные с маслом и сыром	180			4,19	4,565	28,64	175,0
	-Макароны		35	35	4,16	0,44	28,6	137,6
	-Масло сливочное		6	6	0,03	4,125	0,04	37,4
	-Сыр		5	5	3,2	4,07	0	50,6
	-Соль		0,75	0,75				
	Бутерброд	30/6			2,84	6,8	22,75	179,94
	-Хлеб пшеничный		30	30	2,5	1,2	22,4	123,1
	-Масло сливочное		6	6	0,034	4,6	0,035	56,84
	Чай с сахаром	200			0,1	0	10,4	43,58
	-Чай		0,5	0,5	0,1	0	0,32	0,55
-Сахарный песок		10	10	0	0	10,8	43,3	
Итого за завтрак:		416			7,13	11,365	61,79	398,52
<u>Второй завтрак</u>	-Сок яблочный	100				-	10,0	41,0
<u>Обед</u>	Салат из свеклы с растительным маслом	60			0,86	6,048	4,98	77,79
	-Свекла столовая свежая		52	50	0,86	3,06	4,98	50,82
	-Масло растительное		1	1	0	1,99	0	17,98
	-Соль		0,25	0,25				
	Суп картофельный с горохом на мясокостном бульоне	200			7,17	3,1	14,35	129,16
	-Говядина		22	22	1,7	0,9	0	16,8
	-Картофель		80	50	0,7	0	6,5	29,0
	-Горох		26	25	4,55	0,3	6,4	59,0
	-Морковь		12	8	0,08	0	0,55	2,25
	-Лук		10	8	0,14	0	0,9	4,13
	-Масло растительное		3	3	0	1,9	0	17,98
	-Соль		1	1				
	Гуляш из мяса с отварной гречкой	130/74			15,83	10,39	51,2	327,34
	-Говядина		60	60	8,4	6,4	0	85,40
	-Морковь		8	5	0,10	0	0,61	12,9
	- Лук		5	3	0,11	0	10,66	2,0
	-Мука		2	2	0,53	0,07	10,66	46,45
	-Масло растительное		2	2	0	2,0	0	17,98
	-Томатная паста		2	2	0	0	0,65	2,65
	-Гречка		40	40	6,67	1,28	28,60	145,0
	-Масло сливочное		4	4	0,02	0,64	0,02	14,96
	-Соль		1,25	1,25				
	Компот из смеси	180			0,35	0	16,63	66,65

	сухофруктов							
	-Сахарный песок		10	10	0	0	9,88	39,4
	-Сухофрукты		8	8	0,35	0	6,75	27,2
	Хлеб ржано-пшеничный	38	38	38	2,5	0,4	19,8	84,05
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,55	1,2	23,4	123,1
Итого за обед:		712			25,85	13,89	101,98	709,18
<u>Полдник</u>	Биточки пшенные с молочным сладким соусом	105			2,21	2,9	6,82	59,64
	-Крупа пшеничная		34	34	1,57	0,35	6,79	33,81
	-Яйцо		0,75	0,75	0,64	0,57	0,03	7,85
	-Масло растительное		2	2	0	1,99	0	17,98
	-Соль		0,5	0,5				
	Соус молочный сладкий	45	45	45	2,17	2,32	13,45	82,56
	Кисель из концентрата (смесь)	200			0,1	0	10,4	43,58
	--Кисель концентрированный (смесь)		9,5	9,5	0,1	0	0,32	0,55
	-Сахарный песок		5	5	0	0	10,8	43,3
Итого за полдник:		330			4,18	6,1	41,32	256,42

День 2

(для детей от 3 - 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Химический состав			Энергетическая ценность, Ккал
					белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>	Суп молочный с макаронными изделиями	200			4,306	7,332	20,448	163,586
	-Вермишель		20	20	1,664	0,176	11,44	55,04
	-Молоко		150	150	2,612	3,031	5,016	55,385
	-Сахарный песок		2	2	0	0	3,952	15,761
	-Масло сливочное		5	5	0,03	4,1	0,04	37,4
	-Соль		0,5	0,5				
	Бутерброд с сыром	30/6/5			2,84	5,8	22,75	179,94
	-Хлеб пшеничный		30	30	2,5	1,2	22,4	123,1
	-Масло сливочное		6	6	0,034	4,6	0,035	56,84
	-Сыр		5	5	3,2	4,07	0	50,6
	Кофейный напиток с молоком	200			3,12	3,371	15,478	101,964
	-Молоко		100	100	2,85	3,306	5,472	60,42
	-Кофейный напиток		0,9	0,9	0,27	0,065	0,126	2,142
	-Сахарный песок		9	9	0	0	9,88	39,402
Итого за обед:		444			10,266	16,503	58,676	445,49
<u>Второе завтрак</u>	-Фрукт свежий (банан)	100	91	80	1,2	0,4	16,8	75,6
<u>Обед</u>	Салат из свежей капусты «Витаминный»	50			0,93	1,88	3,2	34,71
	-Свежая капуста		45	30	0,7	0	2,15	11,2
	-Морковь		15	12	0,13	0	0,85	4,05
	-Лук		7	5	0,1	0	0,2	2,0
	Соль		1,25	1,25				
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	Суп картофельный с крупой «Крестьянский»	180			2,286	3,98	7,157	75,394
	-Курица		22	22	1,3	0,9	0	16,5
	-Картофель		50	40	0,56	0	5,5	23,28
	-Пшено		7	7				
	-Лук репчатый		10	8	0,14	0	0,9	4,1
	-Морковь		12	8	0,086	0	0,557	2,254
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	-Сметана		9	9	0,2	1,2	0,2	11,8
	-Соль		1,25	1,25				
	Котлета рыбная с картофельным пюре	130/70			14,042	13,496	34,215	289,092
	-Рыба		50	50	8,058	4,1	0	47,68
	- Яйцо		0,5	0,5	1,414	1,305	0,109	17,726
	-Хлеб пшеничный		10	10	1,027	0,351	7,072	36,14
	-Лук репчатый		10	8	0,113	0	0,734	3,306
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46

	-Соль		1	1				
	-Картофель		150	120	2,56	0	24,84	104,58
	-Молоко		24	24	0,84	0,96	1,41	17,4
	-Масло сливочное		6	6	0,03	4,9	0,05	44,8
	Компот из смеси сухофруктов	180			0,35	0	16,63	66,65
	-Сахарный песок		9	9	0	0	9,88	39,4
	-Сухофрукты		8	8	0,35	0	6,75	27,2
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,55	1,2	24,48	184,9
	Хлеб ржано-пшеничный	38	38	38	2,5	0,4	19,9	85,05
Итого за обед:		678			22,658	20,956	105,582	735,796
<u>Полдник</u>	Запеканка из творога с рисом и со сгущенным молоком	130/20			22,912	18,732	38,035	410,30
	-Творог		92	92	13,034	9,18	2,04	158,916
	-Яйцо		0,25	0,25	0,828	2,61	0,217	35,453
	-Рис		15	15	3	0,25	16,75	81,25
	-Масло сливочное		5	5	0,024	3,3	0,032	29,92
	-Молоко		12,75	12,75	1,15	1,9	2,7	25,12
	-Сахарный песок		3	3	0	0	7,904	31,522
	-Масло растительное		2	2	0	2,997	0	26,97
	-Молоко сгущенное		20	20	1,44	1,7	11,2	64
	Чай с кондитерскими изделиями	180/30			0,1	0	10,4	43,58
	-Чай		0,5	0,5	0,1	0	0,32	0,55
	-Кондитерские изделия		30	30	0	0	10,8	43,3
Итого за полдник:		360			23,012	18,732	48,435	453,884

День 3

(для детей от 3 - 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Химический состав			Энергетическая ценность, Ккал
					белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая из смеси круп «Дружба»	200			5,88	35,11	31,13	204,55
	-Рис		10	10	1,05	0,09	11,6	38,45
	-Пшено		10	10	1,8	27,4	9,45	50,1
	-Молоко		150	150	3,0	3,5	5,1	58,9
	-Сахарный песок		2	5	0	0	4,94	19,7
	-Масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,04	37,4
	-Соль		1	1				
	Бутерброд	30/7			2,84	5,8	22,75	179,94
	-Хлеб пшеничный		30	30	2,5	1,2	22,4	123,1
	-Масло сливочное		7	7	0,034	4,6	0,035	56,84
	Кофейный напиток с молоком	200			3,12	3,371	15,478	101,964
	-Молоко		100	100	2,85	3,306	5,472	60,42
	-Кофейный напиток		0,9	0,9	0,27	0,065	0,126	2,142
	-Сахарный песок		9	9	0	0	9,88	39,402
Итого за завтрак:		437			11,84	44,281	69,357	486,454
<u>Второй завтрак</u>	Фрукт свежий (банан)	100	91	80	1,2	0,4	16,8	75,6
<u>Обед</u>	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60			0,47	9,03	1,53	89,67
	-Помидоры свежие		30,5	28,5	0,17	2,27	1,05	37,34
	-Огурцы свежие		30,5	28,5	0,21	1,8	0,48	52,34
	-Масло растительное		3	3	0	2,01	0	18,02
	-Соль		0,5	0,5				
	Щи из свежей капусты со сметаной	180			6,54	5,46	17,63	152,77
	-Говядина		22	22	4,21	1,47	0	30,23
	-Картофель		95	70	1,4	0	13,8	58,1
	-Капуста свежая		70	50	0,49	0	2,24	11,2
	-Морковь		13	10	0,1	0	0,56	2,64
	-Лук репчатый		12	8	0,13	0	0,73	3,30
	-Масло растительное		3	3	0	1,88	0	17,46
	-Сметана		9	9	0,21	2,0	0,3	20,4
	-Соль		1	1				
	Плов с мясом	130/70			10,152	7,373	16,924	168,67
	-Говядина		70	70	8,525	4,513	0	80,23
	-Рис		35	35	1,4	0,12	15,45	64,6

	-Морковь		15	12	0,086	0	0,557	2,25
	-Лук репчатый		10	8	0,141	0	0,917	4,13
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	-Соль		1	1				
	Компот из смеси сухофруктов	180			0,35	0	16,63	66,65
	-Сахарный песок		9	9	0	0	9,88	39,4
	-Сухофрукты		8	8	0,35	0	6,75	27,2
	Хлеб пшеничный	30	30	30	3,2	0,56	19,17	89,7
	Хлеб ржано-пшеничный	38	38	38	2,5	0,3	19,4	84,05
Итого за обед:		678			23,222	15,573	97,234	612
<u>Полдник</u>	Вареники ленивые из творога	150			16,8	16,82	16,98	329,45
	-Творог		97,25	97,25	13,2	9,9	3,63	155,1
	-Яйцо		0,75	0,75	0,64	0,57	0,03	7,85
	-Масло сливочное		4	4	0,04	5,7	0,63	52,3
	-Сахарный песок		3	3	0	0	6,98	26,1
	-Мука пшеничная		25	25	2,65	0,33	5,24	82,3
	-Молоко		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6
	-Соль		0,5	0,5				
	Сок фруктовый	180			0	0	12,05	46,2
Итого за полдник:		330			17,76	16,82	44,84	439,07

День 4

(для детей от 3 – 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Химический состав			Энергетическая ценность, Ккал
					белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>	Каша вязкая пшениная	200			6,4	7,13	54,12	131,70
	-Пшено		25	25	3,0	0,23	20,6	111,2
	-Молоко		150	150	3,1	2,8	6,1	63,4
	-Сахарный песок		3	3	0	0	4,94	19,701
	-Масло сливочное		5	5	0,03	4,1	0,04	37,4
	-Соль		0,5	0,5				
	Бутерброд с сыром	30/6/5			2,84	5,8	22,75	179,94
	-Хлеб пшеничный		30	30	2,5	1,2	22,4	123,1
	-Масло сливочное		6	6	0,034	4,6	0,035	56,84
	-Сыр		5	5	3,2	4,07	0	50,6
	Какао с молоком	200			3,167	3,481	15,721	104,05
	-Молоко		100	100	2,85	3,306	5,472	60,42
	-Какао		0,5	0,5	0,317	0,175	0,369	4,228
	-Сахарный песок		9	9	0	0	9,88	39,402
Итого за завтрак:		441			12,407	16,411	92,586	415,691
<u>Второй завтрак</u>	Фрукт свежий (яблоко)	100	91	80	0,32	0,32	7,84	35,52
<u>Обед</u>	Салат морковный	50			0,14	0,87	1,31	13,65
	-Морковь		53	49	0,1	0	0,56	2,64
	-Масло растительное		1	1	0	2,99	0	26,37
	-Сахар		0,5	0,5	0	0	9,9	37,4
	-Соль		0,5	0,5				
	Суп с клецками со сметаной	180			6,91	10,80	21,62	197,21
	-Курица		22	22	3,6	3,34	0	35,6
	-Картофель		70	60	0,84	0	8,28	34,86
	-Морковь		10	7	0,07	0	0,42	2,03
	-Лук репчатый		8	7	0,1	0	0,6	2,71
	-Мука пшеничная		20	20	1,59	0,19	10,98	49,35
	-Яйцо		0,5	0,5	0,5	0,46	0,03	6,28
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	-Сметана		9	9	0,21	4,82	1,31	48,40
	-Соль		1	1				
	Овощное рагу с мясом	150/50			4,51	1,88	24,69	131,12
	-Говядина		70	50	8,4	6,4	0	85,40
	-Капуста свежая		70	53	2,66	0	8,17	42,56
	- Морковь		30	24	0,27	0	1,71	8,1
	-Картофель		70	50	1,4	0	13,8	58,1
	-Лук репчатый		8	5	0,18	0	0,62	3,28
	-Масло растительное		1	1	0	1,88	0	17,46
	-Соль		1	1				
	-Томатная паста		2	2	0	0	0,39	1,62
	-Масло сливочное		3	3	0,02	0,64	0,02	14,96
	-Огурец соленый		15	15	0,48	0,49	0,06	6,5
	Компот из смеси	180			0,35	0	16,63	66,65

	сухофруктов							
	-Сахарный песок		8,5	8,5	0	0	9,88	39,4
	-Сухофрукты		8	8	0,35	0	6,75	27,2
	Хлеб пшеничный	30	30	30	3,2	0,56	19,17	89,7
	Хлеб ржано-пшеничный	38	38	38	2,5	0,3	19,4	84,05
Итого за обед:		678			17,47	13,54	101,51	568,73
<u>Полдник</u>	Сдоба обыкновенная (пирожок с повидлом)	60/20			5,41	3,89	41,11	219,32
	-Мука пшеничная		40	40	4,24	0,52	29,28	131,6
	-Молоко		12,75	12,75	0,42	0,52	0,67	9,3
	-Масло сливочное		2	2	0,01	0,32	0,01	7,48
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	-Сахарный песок		2	2	0,01	0	3,88	16,0
	-Дрожжи		1	1	0,13	0,06	0,38	3,61
	-Соль		1	1				
	-Повидло		20	20	0,04	0	6,87	26,0
	-Яйцо		0,25	0,25	0,56	0,59	0,02	7,87
	Молоко	200	200	200	5,6	6,4	9,4	116,0
Итого за полдник:		280			11,01	10,29	50,51	335,32

День 5

(для детей от 3 – 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Химический состав			Энергетическая ценность, Ккал
					белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая молочная из манной крупы	200			5,65	8,1	25,28	181,9
	-Крупа манная		25	25	2,26	0,14	14,66	45,2
	-Молоко		150	150	3,36	3,84	5,64	69,6
	-Сахарный песок		5	5	0	0	4,94	19,7
	-Масло сливочное		5	5	0,03	4,12	0,04	37,4
	-Соль		0,5	0,5				
	Бутерброд	30/6			2,84	5,8	22,75	179,94
	-Хлеб пшеничный		30	30	2,5	1,2	22,4	123,1
	-Масло сливочное		6	6	0,034	4,6	0,035	56,84
	Кофейный напиток с молоком	200			3,12	3,371	15,478	101,964
	-Молоко		100	100	2,85	3,306	5,472	60,42
	-Кофейный напиток		0,9	0,9	0,27	0,065	0,126	2,142
	-Сахарный песок		9	9	0	0	9,88	39,402
Итого за завтрак:		436			11,61	17,271	63,508	463,804
<u>Второй завтрак</u>	-Сок фруктовый	100	75	75	0	0	10,0	41,0
<u>Обед</u>	Кабачковая икра	50	50	50	0,49	0,78	2,16	61,15
	Рассольник ленинградский	180			5,52	8,14	12,55	151,75
	-Говядина		22	22	3,60	3,34	0	35,6
	-Картофель		50	35	0,6	0	7,0	31,0
	-Морковь		12	11	0,11	0	0,68	3,24
	-Лук репчатый		5	4	0,11	0	0,38	2,05
	-Крупа перловая		10	10	0,76	0,12	3,92	32,5
	-Огурец соленый		20	16	0,14	0	0,26	1,6
	-Масло растительное		3	3	0	1,88	0	17,46
	-Соль		1	1				
	-Сметана		9	9	0,2	2,8	0,31	28,3
	Голубцы с мясом (ленивые)	200			18,652	6,513	20,824	196,47
	-Говядина		50	50	8,525	4,513	0	80,23
	- Рис		15	15	1,4	0,12	15,45	64,6
	-Морковь		12	8	0,086	0	0,557	2,25
	-Лук репчатый		10	8	0,141	0	0,917	4,13
	-Капуста		136	117	8,5	0	3,9	27,8
	-Соль		1,5	1,5				
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	Компот из смеси сухофруктов	180			0,35	0	16,63	66,65
	-Сахарный песок		9	9	0	0	9,88	39,4
	-Сухофрукты		8	8	0,35	0	6,75	27,2
	Хлеб ржано-пшеничный	38	38	38	2,6	0,4	19,9	85,05
Итого за обед:		648			27,122	15,053	84,957	499,92

<u>Полдник</u>	Рыба, запеченная в омлете	120/30			15,41	13,43	1,27	188,17
-----------------------	----------------------------------	---------------	--	--	--------------	--------------	-------------	---------------

	-Рыба		90,75	90,75	9,74	0,25	0	42,0
	-Яйцо		0,75	0,75	5,08	4,6	0,28	62,8
	-Масло сливочное		5	5	0,03	4,95	0,05	44,8
	- Молоко коровье		20	20	0,56	0,64	0,94	11,6
	-Масло растительное		3	3	0	2,99	0	26,97
	-Соль		1	1				
	Хлеб пшеничный	30	30	30	0	0	9,98	37,4
	Чай с кондитерскими изделиями	180/30			0,1	0	10,4	43,58
	-Чай		0,5	0,5	0,1	0	0,32	0,55
	-Кондитерские изделия		30	30	0	0	10,9	48,6
Итого за полдник:		390			15,51	13,43	21,65	269,15

День 6

(для детей от 3 – 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Химический состав			Энергетическая ценность, Ккал
					белки	жиры	углеводы	
Неделя 2								
<u>Завтрак</u>	Каша гречневая рассыпчатая	180			7,69	5,29	30,62	167,16
	-Гречка		35	35	7,67	2,17	30,60	147,0
	-Масло сливочное		4	4	0,02	3,12	0,02	29,16
	-Соль		1	1				
	Бутерброд с сыром	30/6/5			2,84	5,8	22,75	179,94
	-Хлеб пшеничный		30	30	2,5	1,2	22,4	123,1
	-Масло сливочное		6	6	0,034	4,6	0,035	56,84
	-Сыр		5	5	3,2	4,07	0	50,6
	Чай с сахаром	200			0,1	0	10,4	43,58
	-Чай		0,5	0,5	0,1	0	0,32	0,55
	-Сахарный песок		9	9	0	0	10,8	43,3
Итого за завтрак:		421			10,63	11,09	74,86	390,68
<u>Второй завтрак</u>	Сок фруктовый	100	75	75	0	0	10,0	41,0
<u>Обед</u>	Салат из сборных овощей	60			1,12	8,3	3,8	92,22
	-Капуста свежая		55	53	0,56	0	0,252	12,88
	-Масло растительное		2	2	0	2,35	0	33,65
	-Морковь столовая свежая		2	2	0	0	1,9	7,81
	-Огурец свежий		4	3	0,20	0	0,74	3,84
	-Соль		0,5	0,5				
	Суп лапша домашняя	180			14,05	2,75	27,85	150,36
	-Курица		22	22	3,6	0,66	0	13,4
	-Вермишель		10	10	1,35	0,14	9,29	44,72
	-Картофель		73	42	0,82	0	8,24	34,84
	-Морковь		13	10	0,1	0	0,56	2,64
	-Лук репчатый		12	8	0,13	0	0,73	3,30
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	-Соль		1	1				
	Запеканка картофельная с мясом	200			11,11	12,04	26,71	245,42
	-Мясо		50	50	8,4	6,46	0	85,4
	-Картофель		170	145	2,66	0	26,22	110,39
	-Яйцо		0,25	0,25	0,02	0,02	0,01	0,3
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	-Масло сливочное		3	3	0,03	3,68	0,48	31,87
	-Соль		1	1				
	Компот из смеси сухофруктов	180			0,35	0	16,63	66,65
	-Сахарный песок		9	9	0	0	9,88	39,4
	-Сухофрукты		8	8	0,35	0	6,75	27,2
	Хлеб ржано- пшеничный	38	38	38	2,6	0,4	19,9	85,05

День 7

(для детей от 3 – 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Химический состав			Энергетическая ценность, Ккал
					белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>	Каша жидкая молочная (рисовая)	200			6,07	7,66	22,67	194,9
	-Рис		25	25	2,4	0,58	12,66	66,8
	-Молоко		150	150	3,64	4,16	6,11	75,4
	-Сахарный песок		2	2	0,01	0	,88	16,0
	-Масло сливочное		4	4	0,02	0,92	0,02	36,7
	-Соль		1	1				
	Бутерброд	30/6			2,84	5,8	22,75	179,94
	-Хлеб пшеничный		30	30	2,5	1,2	22,4	123,1
	-Масло сливочное		6	6	0,034	4,6	0,035	56,84
	Какао с молоком	200			3,167	3,481	15,721	104,05
	-Молоко		100	100	2,85	3,306	5,472	60,42
	-Какао		0,5	0,5	0,317	0,175	0,369	4,228
	-Сахарный песок		9	9	0	0	9,88	39,402
Итого за завтрак:		436			12,077	16,941	61,141	478,89
<u>Второй завтрак</u>	Фрукт свежий (банан)	100	91	80	1,2	0,4	16,8	75,6
<u>Обед</u>	Салат из белокочанной капусты с зелёным горошком	60			1,93	1,88	9,83	64,96
	-Капуста свежая		40	30	0,7	0	2,15	11,2
	-Морковь		15	10	0,39	0	2,28	10,8
	-Зелёный горошек		15	15	0,84	0	2,54	13,8
	-Лук		3	3	0	0	2,86	11,7
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	-Соль		1	1				
	Борщ из свежей капусты со сметаной	200			3,379	4,029	9,074	89,28
	-Говядина		22	22	1,792	0,949	0	16,86
	-Картофель		50	40	0,56	0	5,5	23,28
	-Морковь		12	8	0,086	0	0,557	2,25
	-Свекла		13	10	0,1	0	0,1	3,5
	-Свежая капуста		48	25	0,5	0	1,8	9,0
	-Лук репчатый		10	8	0,141	0	0,917	4,13
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	-Сметана		9	9	0,2	1,2	0,2	12,8
	-Соль		1	1				
	Жаркое домашнему	150/50			14,3	13,26	41,72	342,67
	-Мясо		50	50	8,4	6,46	0	85,4
	-Огурец соленый		25	25	0,42	0,45	0,01	6,0
	-Морковь		10	8	2,24	0,19	7,21	54,05
	-Лук репчатый		8	6	0,12	0	0,69	3,09
	-Масло растительное		2	2	0	1,99	0	17,08
	-Масло сливочное		4	4	0,02	3,9	0,02	36,7
	-Картофель		110	105	3,1	0,27	33,79	140,35

	-Соль		1	1				
	Компот из смеси сухофруктов	180			0,35	0	16,63	66,65
	-Сахарный песок		9	9	0	0	9,88	39,4
	-Сухофрукты		8	8	0,35	0	6,75	27,2
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,5	1,2	22,4	123,1
	Хлеб ржаной	38	38	38	2,6	0,4	19,9	85,05
Итого за обед:		708			25,059	20,769	119,554	771,71
<u>Полдник</u>	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20			15,67	21,86	14,42	318,94
	-Творог		97,3	97,3	12,6	16,2	1,17	203,4
	-Крупа манная		15	15	1,13	0,07	7,33	33,1
	-Яйцо		0,75	0,75	1,11	1,18	0,05	15,7
	-Сахарный песок		3	3	0	0	4,45	17,2
	-Молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4
	-Масло сливочное		2	2	0	1,57	0,01	14,68
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	-Сгущенное молоко		20	20	0,84	0,96	1,41	17,4
	Чай с кондитерскими изделиями	180/30			0,1	0	10,4	43,58
	-Чай		0,5	0,5	0,1	0	0,32	0,55
	-Кондитерские изделия		30	30	0	0	10,8	43,3
Итого за полдник:		380						

День 8

(для детей от 3 -7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Химический состав			Энергетическая ценность, Ккал
					белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>	Каша «Дружба» на молоке	200			5,68	34,81	30,73	231,65
	-Пшено		10	10	1,8	27,4	9,45	50,1
	-Рис		10	10	1,05	0,09	11,6	38,45
	-Молоко		150	150	2,8	3,2	4,7	58,0
	-Сахарный песок		2	2	0	0	4,94	19,7
	-Масло сливочное		4	4	0,03	4,12	0,04	37,4
	-Соль		1	1				
	Бутерброд с сыром	30/6/5			2,84	5,8	22,75	179,94
	-Хлеб пшеничный		30	30	2,5	1,2	22,4	123,1
	-Масло сливочное		6	6	0,034	4,6	0,035	56,84
	-Сыр		5	5	3,2	4,07	0	50,6
	Кофейный напиток с молоком	200			3,12	3,371	15,478	101,964
	-Молоко		100	100	2,85	3,306	5,472	60,42
	-Кофейный напиток		0,9	0,9	0,27	0,065	0,126	2,142
	-Сахарный песок		9	9	0	0	9,88	39,402
Итого за завтрак:		441			11,64	43,981	68,958	513,554
<u>Второй завтрак</u>	Фрукт свежий (банан)	100	91	80	1,2	0,4	16,8	75,6
<u>Обед</u>	Суп картофельный рыбный с крупой, со сметаной	180			8,891	4,56	13,127	131,97
	-Рыба		45	40	5,92	0,16	0	27,7
	-Картофель		73	42	0,82	0	8,24	34,84
	- Морковь		13	10	0,1	0	0,56	2,64
	-Лук		10	8	0,141	0	0,917	4,13
	-Крупа пшенная		5	5	0,60	0,14	3,16	16,7
	-Яйцо		0,25	0,25	1,11	1,18	0,05	15,7
	-Масло растительное		3	3	0	1,88	0	17,46
	- Сметана		9	9	0,2	1,2	0,2	12,8
	-Соль		1,5	1,5				
	Капуста тушёная с мясом	200			2,627	1,88	33,847	59,747
	-Говядина		50	50	7,67	1,42	0	50,54
	-Свежая капуста		150	122	2,2	0	6,9	32,8
	-Морковь		12	8	0,086	0	0,557	2,254
	-Лук репчатый		10	8	0,141	0	0,917	4,133
	-Масло растительное		3	3	0	1,88	0	17,46
	-Томатная паста		5	5	0,2	0	0,5	3,1
	-Соль		1,5	1,5				
	-Масло сливочное		4	4	0,03	4,12	0,04	37,4
	Компот из смеси сухофруктов	180			0,35	0	16,63	66,65
	-Сахарный песок		9	9	0	0	9,88	39,4
	-Сухофрукты		8	8	0,35	0	6,75	27,2
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,5	1,2	22,4	123,1
	Хлеб ржано-	38	38	38	2,6	0,4	19,9	85,05

	пшеничный							
Итого за обед:		628			16,968	19,4	105,904	587,957
<u>Полдник</u>	Творожный лапшевник со сгущенным молоком	130/20			15,8	21,93	37,31	329,56
	-Творог		75,5	75,5	12,6	16,2	1,17	203,4
	-Яйцо		0,5	0,5	1,11	1,18	0,05	15,7
	-Лапша		15	15	1,25	0,14	8,29	43,72
	-Молоко		30	30	0,84	0,96	1,41	17,4
	-Сахарный песок		5	5	0	0	4,45	17,2
	-Масло сливочное		2	2	0	1,57	0,01	14,68
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	-Сгущенное молоко		20	20	0,84	0,96	1,41	17,41
	Сок фруктовый	180			0,1	0	13,2	49,10
	-Сок фруктовый		180	180	0,1	0	0,32	0,55
Итого за полдник:		360			17,068	21,93	47,71	373,14

День 9

(для детей от 3 -7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Химический состав			Энергетическая ценность, Ккал
					белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>	Каша манная на молоке	200			5,65	8,1	25,28	181,9
	-Крупа манная		25	25	2,26	0,14	14,66	45,2
	-Молоко		150	150	3,36	3,84	5,64	69,6
	-Сахарный песок		3	3	0	0	4,94	19,7
	-Масло сливочное		4	4	0,03	4,12	0,04	37,4
	-Соль		1	1				
	Бутерброд с сыром	30/6/5			2,84	5,8	22,75	179,94
	-Хлеб пшеничный		30	30	2,5	1,2	22,4	123,1
	-Масло сливочное		6	6	0,034	4,6	0,035	56,84
	-Сыр		5	5	3,2	4,07	0	50,6
	Какао с молоком	200			3,167	3,481	15,721	104,05
	-Молоко		100	100	2,85	3,306	5,472	60,42
	-Какао		0,5	0,5	0,317	0,175	0,369	4,228
	-Сахарный песок		9	9	0	0	9,88	39,402
Итого за завтрак:		441			11,657	17,381	63,751	465,89
<u>Второй завтрак</u>	Фрукт свежий (яблоко)	100	91	80	0,32	0,32	7,84	35,52
<u>Обед</u>	Филе сельди слабо соленое с луком и с растительным маслом	50	50	50	2,47	2,72	0,37	36,78
	-Филе сельди		44	44	2,37	0,84	0	17,4
	-Лук		5	4	0,1	0	0,37	1,92
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	Суп картофельный овощной	180			39,971	6,63	9,767	148,35
	-Говядина		22	22	1,02	3,57	0	73,58
	-Картофель		50	42	0,82	0	8,24	34,84
	-Лук репчатый		10	8	0,141	0	0,917	4,13
	-Зеленый горошек		10	10	1,11	1,18	0,05	15,7
	-Морковь		12	10	0,1	0	0,56	2,64
	-Капуста свежая		65	50	0,7	0	2,15	11,2
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	-Сметана		9	9	0,2	2,0	0,3	18,3
	-Соль		1	1				
	Плов с мясом	200			9,47	7,45	22,22	189,49
	-Мясо говядины		50	50	6,0	2,4	0	50,0
	-Рис		40	40	1,4	0	13,8	58,1
	-Морковь		32	25	0,086	0	0,557	2,254
	-Лук репчатый		10	8	0,141	0	0,917	4,133
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	-Масло сливочное		3	3	0,03	4,12	0,04	37,4
	-Соль		1	1				
	Компот из смеси сухофруктов	180			0,35	0	16,63	66,65
	-Сахарный песок		9	9	0	0	9,88	39,4
	-Сухофрукты		8	8	0,35	0	6,75	27,2

	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,5	1,2	22,4	123,1
	Хлеб ржано-пшеничный	38	38	38	2,6	0,4	19,9	85,05
Итого за обед:		678			57,361	18,4	91,287	649,42
<u>Полдник</u>	Сдоба обыкновенная (Плюшка)	90			6,13	7,21	38,95	211,88
	-Мука пшеничная		45	45	4,77	0,58	32,94	148,1
	-Яйцо		0,25	0,25	0,64	0,57	0,03	7,85
	-Молоко		20	20	0,56	0,7	0,9	12,4
	-Сахарный песок		2	2	0	0	4,94	19,7
	-Масло сливочное		3	3	0,1	1,56	0,1	14,68
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	-Дрожжи		1	1				
	-Соль		1	1	0,06	0,002	0,04	0,42
	Кисломолочный продукт (Снежок)	200	200	200	4,2	4,8	7,05	87,0
Итого за полдник:		290			11,73	13,61	48,35	327,88

День 10

(для детей от 3 -7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, грамм	Брутто, грамм	Нетто, грамм	Химический состав			Энергетическая ценность, Ккал
					белки	жиры	углеводы	
<u>Завтрак</u>	Суп молочный с крупой	200			4,78	7,58	32,08	212
	-Рис		25	25	1,8	0,08	21,7	94,5
	-Молоко		150	150	2,95	3,4	5,4	60,4
	-Сахарный песок		5	5	0	0	4,94	19,7
	-Масло сливочное		4	4	0,03	4,1	0,04	37,4
	-Соль		1	1				
	Бутерброд с сыром	30/6/5			2,84	5,8	22,75	179,94
	-Хлеб пшеничный		30	30	2,5	1,2	22,4	123,1
	-Масло сливочное		6	6	0,034	4,6	0,035	56,84
	-Сыр		5	5	3,2	4,07	0	50,6
	Кофейный напиток с молоком	200			3,12	3,371	15,478	101,964
	-Молоко		100	100	2,85	3,306	5,472	60,42
	-Кофейный напиток		0,9	09	0,27	0,065	0,126	2,142
	-Сахарный песок		9	9	0	0	9,88	39,402
Итого за завтрак:		441			10,74	16,751	70,308	493,904
<u>Второй завтрак</u>	Сок фруктовый яблочный	100	75	75	0,4	0,71	2,12	34,13
<u>Обед</u>	Суп картофельный с крупой «Эрзянский» со сметаной	180			5,971	4,92	9,967	100,97
	-Курица		22	22	3,6	0,66	0	13,4
	-Картофель		73	42	0,82	0	8,24	34,84
	Яйцо		0,25	0,25	1,11	1,18	0,05	15,7
	-Морковь		13	10	0,1	0	0,56	2,64
	-Лук		10	8	0,141	0	0,917	4,13
	-Масло растительное		3	3	0	1,88	0	17,46
	-Сметана		9	9	0,2	1,2	0,2	12,8
	-Соль		1	1				
	Тефтели мясные с макаронными изделиями и с солёным огурцом	130/70/50			7,541	4,38	1,977	78,33
	-Курица		50	50	7,1	2,5	0	51,0
	-Морковь		13	8	0,1	0	0,56	2,64
	-Лук репчатый		10	7	0,141	0	0,917	4,13
	-Масло растительное		2	2	0	1,88	0	17,46
	-Томатная паста		1	1	0,2	0	0,5	3,1
	-Соль		1	1				
	-Макароны		42	42	6,78	0,24	21,26	60,80
	-Масло сливочное		4	4	0,1	1,56	0,1	14,68
	-Солёный огурец		50	50	2,1	2,2	0,05	23,1
	Компот из смеси сухофруктов	180			0,35	0	16,63	66,65
	-Сахарный песок		9	9	0	0	9,88	39,4
	-Сухофрукты		8	8	0,35	0	6,75	27,2

	Хлеб ржаной	38	38	38	2,6	0,4	19,9	85,05
Итого за обед:		648			23,242	9,94	69,734	391,8
<u>Полдник</u>	Суфле рыбное	80			8,59	3,92	0,95	75,26
	-Рыба		56	56	6,92	0,16	0	29,7
	-Яйцо		0,5	0,5	1,11	1,18	0,05	15,7
	-Молоко		20	20	0,56	0,7	0,9	12,4
	-Масло растительное		3	3	0	1,88	0	17,46
	-Соль		1	1				
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,5	1,2	22,4	123,1
	Чай с кондитерскими изделиями	180/30			0,1	0	10,4	43,58
	-Чай		0,5	0,5	0,1	0	0,32	0,55
	-Кондитерские изделия		30	30	0	0	10,9	48,6
Итого за полдник:		320			11,19	5,12	33,75	241,94