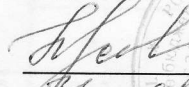


УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский
сад комбинированного
вида № 53»


Н.Б.Ускова
«31» августа 201г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 53»**

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-7 ЛЕТ

МЕНЮ РАСКЛАДКА
1 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса,г			Калорийн ость	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Витамин С
ЗАВТРАК	Каша пшеничная на сгущенном молоке			250	271,22	6,42	5,93	47,76	0,25
	Крупа пшено	40	40		136,68	4,6	1,32	26,6	
	Молоко сгущенное 8,5	25	25		73,55	1,78	1,25	13,8	0,25
	Сахар - песок	7	7		27,94			6,99	
	Масло сливочное	5	5		33,05	0,04	3,36	0,07	
	Чай со сгущенным молоком			200	73,56	1,78	1,25	13,8	0,25
	Чай	0,0006	0,0006		0,01				
	Молоко сгущенное 8,5	25	25		73,55	1,78	1,25	13,8	0,25
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром			40/4/10	165,7	5,66	6,72	20,61	
	Хлеб пшеничный	40	40		104,8	3	1,16	20,56	
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05	
	Сыр	10	10		34,46	2,63	2,66		
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака				510,48	13,86	13,9	82,17	0,5
2 ЗАВТРАК	Сок			100	43,3	0,5		10,1	2
	Сок	100	100		43,3	0,5		10,1	2
	Энергетическая и пищевая ценность 2 завтрака				43,3	0,5		10,1	2
ОБЕД	Суп гороховый на мясо-костном			250	203,42	12,16	9,27	18,19	12,92
	Горох лущеный	15	15		44,82	3,45	0,24	7,22	
	Картофель	76,2	76,2		41,78	1,09	0,22	8,87	10,88
	Морковь	16,8	16,8		4,04	1,09	0,01	0,83	0,6
	Лук репчатый	20,2	20,2		5,79	0,2	0,03	1,18	1,44
	Масло сливочное	5	5		33,05	0,04	3,36	0,07	
	Хлеб пшеничный	0,05	0,05		0,12			0,02	
	Мясо	33,8	33,8		73,82	6,29	5,41		
	Овощное рагу с мясом			200	244,59	9,59	14,48	19,32	40,45
	Картофель	95	71		54,53	1,42	0,28	11,57	14,2
	Морковь	59	46		15,5	0,6	0,05	3,17	2,3
	Капуста белокочанная	60	47		11,47	0,85	0,05	2,21	21,15
	Лук репчатый	33	28		11,26	0,39	0,06	2,3	2,8
	Масло растительное	5	5		44,96		5		
	Масло сливочное	5	5		33,05	0,04	3,63	0,07	
	Мясо	33,8	33,8		73,82	6,29	5,41		
	Компот из кураги			200	125	14,63		67,49	0,01
	Курага	22,5	27,5		0,5	13,5		54	0,01
	Сахар песок	13,5	13,5		53,89			13,47	
	Хлеб ржаной			40	77,92	2,44	0,48	15,96	
	Хлеб ржаной	40	40		77,92	2,44	0,48	15,96	
	Энергетическая и пищевая ценность обеда				650,93	38,82	24,23	120,96	53,38
	ПОЛДНИК	Лапша молочная			250	169,27	6,02	6,13	20,17
Молоко		150	150		88,8	4,35	3,75	7,05	1,95
Макаронны			15		50,66	1,65	0,2	10,58	
Сахар-песок		2,5	2,5		9,98			2,5	
Масло сливочное		3	3		19,83	0,02	2,18	0,04	
Какао на молоке			200	171,37	4,48	3,74	28,42	1,52	
Какао-порошок		4,5	4,5		12,29	1,09		0,46	
Молоко 3,2%		117	117		69,26	3,39	3,74	5,5	1,52
Сахар-песок		22,5	22,5		89,82			22,46	
Хлеб пшеничный			40	93,76	3,04	0,32	19,68		
Хлеб пшеничный		40	40		93,76	3,04	0,32	19,68	
Энергетическая и пищевая ценность полдника				434,4	13,54	10,19	68,27	3,47	
Энергетическая и пищевая ценность за день				1639,11	66,72	57,59	281,5	59,35	

МЕНЮ РАСКЛАДКА
2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса,г			Калорийн ость	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Витамин С
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком			120	149,11	9,1	10,29	7,53	1,09
	Зеленый горошек	25	25		20,1	1,55	0,1	3,25	
	Масло сливочное	5	5		26,44	0,03	2,9	0,05	
	Яйцо куриное	40	40		52,84	5,08	4,6	0,28	
	Молоко 3,2%	100	100		49,73	2,44	2,69	3,95	1,09
	Чай с сахаром			200	53,9	1,78	1,25	13,47	
	Чай	0,006	0,006		0,01				
	Сахар-песок	13,5	13,5		53,89	1,78	1,25	13,47	
	Хлеб пшеничный с маслом			40/4	131,24	3,03	4,06	20,61	
	Хлеб пшеничный	40	40		104,8	3	1,16	20,56	
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05	
Энергитическая и пишева ценность завтрака				334,25	13,91	15,6	41,61		
2 ЗАВТРАК	Сок			100	43,3	0,5		10,1	2
	Сок	100	100		43,3	0,5		10,1	2
	Энергитическая и пишева ценность 2 завтрака				43,3	0,5		10,1	2
ОБЕД	Салат из помидор, редиса			60	81,76	1,91	5,36	4,7	7,6
	Помидор свежий	25	25		7,2	0,3	0,1	1,1	7,6
	Редис свежий	30	30		29,6	1,61	0,26	3,6	
	Масло растительное	5	5		44,96		5		
	Борщ с мясом и сметаной			250	183,7	8,07	10,4	18,19	16,24
	Свекла	50	40		16,84	0,52	0,04	11,14	2
	Капуста белокочанная	25	20		4,88	0,36	0,02	0,94	9
	Картофель	28	20		15,36	0,4	0,08	3,26	4
	Морковь	16	12		4,04	0,16	0,01	0,83	0,6
	Лук репчатый	7	6		2,41	0,08	0,01	0,49	0,6
	Масло растительное	3	3		26,97		3		
	Сахар-песок	2,5	2,5		9,98			2,5	
	Сметана 15%	10	10		29,4	0,26	1,5	0,36	0,04
	Мясо	33,8	33,8		73,82	6,29	5,41		
	Жаркое по домашнему			200	244,55	10,32	10,56	32,01	3,24
	Картофель	250	187,5		104	3,75	0,75	30,56	1,3
	Лук репчатый	16	13		5,23	0,18	0,03	1,07	
	Масло сливочное	6	6		39,65	0,05	4,35	0,08	1,05
	Томат-пюре	3	3		1,85	0,05	0,02	0,3	
	Мясо	33,8	33,8		73,82	6,29	5,41		0,89
	Компот из смеси сухофруктов			200	124,95	0,63		13,49	0,89
Сухофрукты (средние)	22,5	27,5		71,06	0,63		0,02	0,89	
Сахар-песок	13,5	13,5		53,89			13,47		
Хлеб ржаной			40	77,92	2,44	0,48	15,96		
Хлеб ржаной	40	40		77,92	2,44	0,48	15,96		
Энергитическая и пишева ценность обеда				712,88	23,37	26,8	84,35	27,97	
ПОЛДНИК	Каша геркулесовая молочная			250	247,66	7,42	8,57	35,23	1,5
	Крупа Геркулес	43,5	43,5		153,21	5,35	2,7	26,88	0,91
	Молоко 3,2%	70	70		41,44	2,03	2,24	3,29	
	Сахар-песок	5	5		19,96			4,99	
	Масло сливочное	5	5		33,05	0,04	3,63	0,07	0,59
	Кофейный напиток с молоком			200	87,18	1,58	1,49	16,87	0,59
	Кофейный напиток	2	2		6,65	0,27	0,05	1,28	0,59
	Молоко 3,2%	45	45		26,64	1,31	1,44	2,12	
	Сахар-песок	13,5	13,5		53,89			13,47	
	Хлеб пшеничный			40	93,76	3,04	0,32	19,68	
	Хлеб пшеничный	40	40		93,76	3,04	0,32	19,68	
Энергитическая и пишева ценность полдника				428,6	12,04	10,38	71,78	2,09	
Энергитическая и пишева ценность за день				1519,03	49,82	52,78	207,84	32,06	

МЕНЮ - РАСКЛАДКА
3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса,г			Калорийн ость	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Витамин С
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"			250	225,93	6,59	7,86	18,76	1,95
	Крупа рисовая	40	100		49,95	1,05	0,15	11,1	
	Крупа пшено	10	10		34,17	1,15	0,33	6,65	
	Молоко	150	150		88,8	4,35	3,75	7,05	1,95
	Сахар-песок	5	5		19,96			4,99	
	Масло сливочное	5	5		33,05	0,04	3,63	0,07	
	Какао с молоком			200	132,51	3,27	2,88	22,47	1,17
	Какао-порошок	2,7	2,7		7,37	0,66		0,28	
	Молоко 3,2%	90	90		53,28	2,61	2,88	4,23	1,17
	Сахар-песок	18	18		71,86			17,96	
	Хлеб пшеничный с маслом			40/4	165,7	5,66	6,72	20,61	
	Хлеб пшеничный	40	40		104,8	3	1,16	20,56	
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05	
<i>Энергитическая и пищевая ценность завтрака</i>				524,14	15,52	17,46	61,84	3,12	
2 ЗАВТРАК	Сок			100	43,3	0,5		10,1	2
	Сок	100	100		43,3	0,5		10,1	2
	<i>Энергитическая и пищевая ценность 2 завтрака</i>				43,3	0,5		10,1	2
ОБЕД	Салат из помидор, редиса			60	81,76	1,91	5,36	4,7	7,6
	Помидор свежий	25	25		7,2	0,3	0,1	1,1	7,6
	Огурец свежий	30	30		29,6	1,61	0,26	3,6	
	Масло растительное	5	5		44,96		5		
	Щи с мясом и сметаной			250	156,88	7,55	10,03	5,88	14,24
	Капуста белокочанная	25	20		4,88	0,36	0,02	0,94	9
	Картофель	28	20		15,36	0,4	0,08	3,26	4
	Морковь	16	12		4,04	0,16	0,01	0,83	0,6
	Лук репчатый	7	6		2,41	0,08	0,01	0,49	0,6
	Масло растительное	3	3		26,97		3		
	Сметана 15%	10	10		29,4	0,26	1,5	0,36	0,04
	Мясо	33,8	33,8		73,82	6,29	5,41		
	Гуляш из говядины			80	148,19	10,68	10,6	2,48	3,15
	Говядина	75	55		120,12	10,23	8,8		
	Масло сливочное	1	1		6,61	0,01	0,73	0,01	
	Лук репчатый	15	13		5,23	0,18	0,03	1,07	1,3
	Морковь	20	16		5,39	0,21	0,02	1,1	0,8
	Томат-поре	3	3		1,85	0,05	0,02	0,3	1,05
	Масло растительное	1	1		8,99		1		
	Гречка			100	156,44	4,23	3,85	25,49	
	Гречка	40	100		130	4,2	0,95	25,44	
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05	
	Компот из смеси сухофруктов			200	124,95	0,63		13,49	0,89
	Сухофрукты (средние)	8,8	8,8		71,06	0,63		0,02	0,89
	Сахар-песок	13,5	13,5		53,89			13,47	
	Хлеб ржаной			40	77,92	2,44	0,48	15,96	
	Хлеб ржаной	40	40		77,92	2,44	0,48	15,96	
	<i>Энергитическая и пищевая ценность обеда</i>				668,22	27,44	30,32	68	25,88
	Вареники ленивые с маслом, сахаром			85	487,05	39,39	13	53,14	0,79
	ПОЛДНИК	Творог 5%	80	70		222,78	33,18	7,9	4,74
Мука		50	50		166,75	5,15	0,55	35,3	
Яйцо куриное		1/5 шт.	8		12,57	1,02	0,92	0,06	
Масло сливочной		5	5		33,05	0,04	3,63	0,07	
Сахар-песок		13	13		51,9			12,97	
Чай с лимоном			200	53,9	0,9	0,1	13,47	3	
Чай		0,006	0,006		0,01				
Сахар-песок		13,5	13,5		53,89			13,47	
Лимон		0,5	0,5		33	0,9	0,1	3	3
Хлеб пшеничный			40	93,76	3,04	0,32	19,68		
Хлеб пшеничный		40	40		93,76	3,04	0,32	19,68	
<i>Энергитическая и пищевая ценность полдника</i>				634,71	43,33	13,42	86,29	3,79	
<i>Энергитическая и пищевая ценность за день</i>				1870,37	86,79	61,2	226,23	34,79	

МЕНЮ - РАСКЛАДКА
4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Витамин С
ЗАВТРАК	Суфле из творога			85	455,68	50,09	19,48	17,04	1,44
	Творог 5%	85	80		296,1	44,1	10,5	6,3	1,05
	Яйцо куриное	2/2 шт.	40		62,84	5,08	4,6	0,28	
	Молоко	30	30		17,76	0,87	0,75	1,41	0,39
	Сахар-песок	9	9		35,93			8,98	
	Масло сливочное	5	5		33,05	0,04	3,63	0,07	
	Чай с сахаром			200	53,9				
	Чай	0,006	0,0006		0,01			13,47	
	Сахар-песок	13,5	13,5		53,89				
	Хлеб пшеничный с маслом			40/4	131,24	3,03	4,06	20,61	
	Хлеб пшеничный	40	40		104,8	3	1,16	20,56	
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05	
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака				640,82	53,12	23,54	51,12	1,44
2 ЗАВТРАК	Сок			100	43,3	0,5			
	Сок	100	100		43,3	0,5	10,1	2	
	Энергетическая и пищевая ценность 2 завтрака				43,3	0,5	10,1	2	
ОБЕД	Салат из огурца, редиса			60	81,76	1,91	5,36	4,7	7,6
	Огурец свежий	25	25		7,2	0,3	0,1	1,1	7,6
	Редис свежий	30	30		29,6	1,61	0,26	3,6	
	Масло растительное	5	5		44,96		5		
	Рассольник с мясом и сметаной			250	202,22	11,93	10,43	13,19	12,3
	Говядина б/к замороженная	20	19		26,3	3,84	1,22		
	Картофель	73	55		42,24	1,1	0,22	8,97	11
	Крупа рисовая	4	4		13,32	0,28	0,04	2,96	
	Морковь	9,1	7,3		2,46	0,09	0,01	0,5	0,37
	Лук репчатый	4,4	3,6		1,45	0,05	0,01	0,3	0,36
	Огурцы соленые	12	11		1,2	0,09	0,01	0,19	0,55
	Масло сливочное	3,6	3,6		23,79	0,03	2,61	0,05	
	Сметана 15%	6	6		17,64	0,16	0,9	0,22	0,02
	Мясо	33,8	33,8		73,82	6,29	5,41		
	Котлеты из говядины			70	209,05	13,902	14,49	5,7	
	Мясо	100	70		152,6	13,02	11,2	-	
	Хлеб	10	10		26,2	0,77	0,3	4,98	
	Лук репка	10	8		3,28	0,112	-	0,72	
	Масло растительное	3	3		26,97	-	2,99	-	
	Макаронны			100	235,6	16,13	4,02	33,72	
	Макаронные изделия	40	100		209,16	16,1	1,12	33,67	
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05	
	Компот из смеси сухофруктов			180	124,95	0,63		13,49	0,89
	Сухофрукты (средние)	8,8	8,8		71,06	0,63		0,02	0,89
	Сахар-песок	13,5	13,5		53,89			13,47	
	Хлеб ржаной			40	77,92	2,44	0,48	15,96	
	Хлеб ржаной	40	40		77,92	2,44	0,48	15,96	
	Энергетическая и пищевая ценность обеда				931,5	46,942	34,78	86,76	20,79
	Каша рисовая молочная			250	299,56	7,42	8,57	48,2	0,91
	Крупа рисовая	43,5	43,5		153,21	5,35	2,7	26,88	
Молоко 3,2%	70	70		41,44	2,03	2,24	3,29	0,91	
Сахар-песок	5	5		19,96			4,99		
Масло сливочное	5	5		33,05	0,04	3,63	0,07		
Сахар-песок	13	13		51,9			12,97		
Кофейный напиток с молоком			200	87,18	1,58	1,49	16,87	0,59	
Кофейный напиток	2	2		6,65	0,27	0,05	1,28		
Молоко 3,2%	45	45		26,64	1,31	1,44	2,12	0,59	
Сахар-песок	13,5	13,5		53,89			13,47		
Хлеб пшеничный			40	93,76	3,04	0,32	19,68		
Хлеб пшеничный	40	40		93,76	3,04	0,32	19,68		
Энергетическая и пищевая ценность полдника				480,5	12,04	10,38	84,75	1,5	
Энергетическая и пищевая ценность за день				2096,12	112,602	68,7	227,33	25,73	

МЕНЮ - РАСКЛАДКА
5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса,г			Калорийн ость	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Витамин С
ЗАВТРАК	Рыба, запеченая под омлетом			85	263,18	27,29	15,96	7,53	1,7
	Рыба св, мор	100	80		77,12	19,24	1,09		0,61
	Мука	4,5	4,5		15,01	0,46	0,05	3,18	
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05	
	Яйцо куриное	2/2 шт.	40		52,84	5,08	4,6	0,28	
	Молоко 3,2%	84	84		49,73	2,44	2,69	3,95	1,09
	Масло растительное	1	1		8,99		1		
	Масло сливочное	5	5		33,05	0,04	3,63	0,07	
	Какао с молоком			200	171,37	4,48	3,74	28,42	1,52
	Какао-порошок	4,5	4,5		12,29	1,09		0,46	
	Молоко 3,2%	117	117		69,26	3,39	3,74	5,5	1,52
	Сахар-песок	22,5	22,5		89,82			22,46	
	Хлеб пшеничный с маслом			40/4	165,7	5,66	6,72	20,61	
	Хлеб пшеничный	40	40		104,8	3	1,16	20,56	
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05	
<i>Энергитическая и пишева ценность завтрака</i>				600,25	37,43	26,42	56,56	3,22	
2 ЗАВТРАК	Сок			100	43,3	0,5		10,1	2
	Сок	100	100		43,3	0,5		10,1	2
	<i>Энергитическая и пишева ценность 2 завтрака</i>				43,3	0,5		10,1	2
ОБЕД	Винегрет с растительным маслом			60	101,95	1,62	5	12,25	8,3
	Картофель	43	32		26,66	0,52		6,02	
	Лук (репчатый)	12	10		4,9	0,27		0,92	4,3
	Морковь	22	18		7,83	0,27		1,64	4
	Огурец соленый	40	36		2,8	0,24		0,44	
	Свекла	25	20		14,8	0,32		3,23	
	Соль	6	6						
	Масло растительное	5	5		44,96		5		
	Суп лапша с курицей			250	235,75	11,23	12,75	19,44	14,91
	Картофель	60	60		46,08	1,2	0,24	9,78	12
	Морковь	20	20		6,74	0,26	0,02	1,38	1
	Лук репчатый	10	10		4,02	0,14	0,02	0,82	1
	Масло растительное	5	5		44,96		5		
	Макаронны	10	10		33,77	1,1	0,13	7,05	
	Соль	6	6						
	Птица (1 категория)	51,36	45,6		100,18	8,53	7,34	0,41	0,91
	Плов с курицей			180	350,12	18,36	16,06	33,74	6,18
	Птица (1 кат)	79	79		173,56	14,77	12,72	0,71	1,58
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05	
	Томат-паста	10	10		6,16	0,36		1,18	2,6
	Лук репчатый	10	10		4,02	0,14	0,02	0,82	1
	Морковь	20	20		6,74	0,26	0,02	1,38	1
	Крупа рисовая	40	40		133,2	2,8	0,4	29,6	
	Компот из кураги			200	54,39	14,5		67,47	0,01
	Курага	22,5	27,5		0,5	13,5		54	0,01
	Сахар песок	13,5	13,5		53,89			13,47	
	Хлеб ржаной			40	77,92	2,44	0,48	15,96	
Хлеб ржаной	40	40		77,92	2,44	0,48	15,96		
<i>Энергитическая и пишева ценность обеда</i>				820,13	48,15	34,29	148,86	29,4	
ПОЛДНИК	Каша ячневая молочная			250	293,61	6,84	10,88	42,1	1,85
	Крупа ячневая	43,5	43,5		19,96			4,99	
	Молоко 3,2%	70	70		33,05	0,04	3,63	0,07	
	Сахар-песок	5	5		51,9			12,97	
	Масло сливочное	5	5		87,18	1,58	1,49	16,87	0,59
	Сахар-песок	13	13		101,52	5,22	5,76	7,2	1,26
	Кисло-молочный напиток			200	205,63	4,69	0,5	45,59	
	Кисло-молочный напиток	180	180		53,89			13,47	
	Сахар-песок	13,5	13,5		151,74	4,69	0,5	32,12	
	Булочка "Домашняя"			70	138,84	0,2	10,67	10,49	
	Мука	45,5	45,5		31,94			7,98	
	Мука	2,5	2,5		9,98			2,5	
	Сахар-песок	8	8		94,41		10,49		
	Сахар-песок	2,5	2,5		2,51				
	Масло растительное	10,5	10,5			0,2	0,18	0,01	
	Яйцо куриное	1/25 шт.	1,6			0,2			
	<i>Энергитическая и пишева ценность полдника</i>				638,08	11,73	22,05	98,18	1,85
	<i>Энергитическая и пишева ценность за день</i>				2101,76	97,81	82,76	313,7	36,47

МЕНЮ - РАСКЛАДКА
6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса,г			Калорийность	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Витамин С
ЗАВТРАК	Отварные макароны с маслом и сыром			100	202,65	16,365	6,95	27,93	1,69
	Макаронные изделия	40	100		134,8	4,16	0,44	27,88	
	Масло сливочное	5	5		35,45	0,035	3,9	0,05	
	Сыр	10	10		32,4	2,07	2,61	-	
	Чай со сгущенным молоком			200	73,56	1,78	1,25	13,8	0,25
	Чай	0,09	0,09		0,01				
	Молоко сгущенное 8,5%	25	25		73,55	1,78	1,25	13,8	0,25
	Хлеб пшеничный с маслом			40/4	131,24	3,03	4,06	20,61	
	Хлеб пшеничный	40	40		104,8	3	1,16	20,56	
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05	
<i>Энергетическая и пищевая ценность завтрака</i>				407,45	21,175	12,26	62,34	0,25	
2 ЗАВТРАК	Сок			100	43,3	0,5		10,1	2
	Сок	100	100		43,3	0,5		10,1	2
	<i>Энергетическая и пищевая ценность 2 завтрака</i>				43,3	0,5		10,1	2
ОБЕД	Икра кабачковая порционная			35	82,95	1,33		5,39	4,9
	Икра кабачковая	40	35		82,95	1,33		5,39	4,9
	Суп фасолевый с мясом			250	162,15	9,71	4,39	19,98	11,73
	Говядина б/к замороженная	20	19		26,3	3,84	1,22		
	Картофель	73	55		42,24	1,1	0,22	8,97	11
	Фасоль	20	20		62,8	4,6	0,32	10,16	
	Морковь	9,1	7,3		2,46	0,09	0,01	0,5	0,37
	Лук репчатый	4,4	3,6		1,45	0,05	0,01	0,3	0,36
	Масло растительное	3,6	3,6		26,9	0,03	2,61	0,05	
	Тефтели из говядины			70	143,2	10,39	10,84	0,97	1,85
	Говядина 1 кат (котлет. мясо)	75	55		120,12	10,23	8,8		
	Хлеб пшеничный	0,01	0,01		0,03			0,01	
	Лук репчатый	10	8		3,22	0,11	0,02	0,66	0,8
	Масло растительное	1	1		8,99		1		
	Томат-пюре	3	3		1,85	0,05	0,02	0,3	1,05
	Масло растительное	1	1		8,99		1		
	Рис отварной			100	179,65	5,38	5,6	26,93	
	Рис отварной	40	100		153,21	5,35	2,7	26,88	
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05	
	Компот из смеси сухофруктов			200	124,95	0,63		13,49	0,89
	Сухофрукты (средние)	8,8	8,8		71,06	0,63		0,02	0,89
	Сахар-песок	13,5	13,5		53,89			13,47	
	Хлеб ржаной			40	77,92	2,44	0,48	15,96	
Хлеб ржаной	40	40		77,92	2,44	0,48	15,96		
<i>Энергетическая и пищевая ценность обеда</i>				770,82	29,88	21,31	82,72	19,37	
ПОЛДНИК	Каша манная молочная			250	299,56	7,42	8,57	48,2	0,91
	Крупа манная	40	100		153,21	5,35	2,7	26,88	
	Молоко 3,2%	70	70		41,44	2,03	2,24	3,29	0,91
	Сахар-песок	5	5		19,96			4,99	
	Масло сливочное	5	5		33,05	0,04	3,63	0,07	
	Сахар-песок	13	13		51,9			12,97	
	Кофейный напиток с молоком			200	87,18	1,58	1,49	16,87	0,59
	Кофейный напиток	2	2		6,65	0,27	0,05	1,28	
	Молоко 3,2%	45	45		26,64	1,31	1,44	2,12	0,59
	Сахар-песок	13,5	13,5		53,89			13,47	
	Пряник			50	182,95	2,95	2,35	37,5	
	Пряник	50	50		182,95	2,95	2,35	37,5	
	<i>Энергетическая и пищевая ценность полдника</i>				569,69	11,95	12,41	102,57	1,5
	<i>Энергетическая и пищевая ценность за день</i>				1791,26	63,505	45,98	257,73	23,12

МЕНЮ РАСКЛАДКА
7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса,г			Калорийн ость	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Витамин С
ЗАВТРАК	Омлет с кукурузой			120	272,01	11,28	12,59	26,16	1,09
	Мука	4,5	4,5		15,01	0,46	0,05	3,18	
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05	
	Яйцо куриное	2/2 шт.	40		52,84	5,08	4,6	0,28	
	Молоко 3,2%	84	84		49,73	2,44	2,69	3,95	1,09
	Масло растительное	1	1		8,99		1		
	Кукуруза	25	20		119	3,27	1,35	18,7	
	Чай с лимоном			200	53,9	0,9	0,1	13,47	3
	Чай	0,0006	0,0006		0,01				
	Сахар-песок	13,5	13,5		53,89			13,47	
	Лимон	0,5	0,5		33	0,9	0,1	3	3
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром			40/4/10	165,7	5,66	6,72	20,61	
	Хлеб пшеничный	40	40		104,8	3	1,16	20,56	
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05	
	Сыр	10	10		34,46	2,63	2,66		
<i>Энергитическая и пишева ценность завтрака</i>				491,61	17,84	19,41	60,24	4,09	
2 ЗАВТРАК	Сок			100	0	0,5	10,1	2	
	Сок	100	100		43,3	0,5	10,1	2	
	<i>Энергитическая и пишева ценность 2 завтрака</i>				43,3	0,5	10,1	2	
ОБЕД	Салат из свеклы			60	62,89	0,59	4,05	5,11	2,25
	Свекла	60	45		18,95	0,59	0,05	3,11	2,25
	Масло растительное	4	4		35,96		4		
	Сахар-песок	2	2		7,98			2	
	Рыбный суп			250	139,61	5,17	6,89	14,25	17,2
	Картофель	100	80		61,44	1,6	0,32	13,04	16
	Морковь	10	8		2,7	0,1	0,01	0,55	0,4
	Лук репчатый	10	8		3,22	0,11	0,02	0,66	0,8
	Масло растительное	3,8	3,8		34,17		3,8		
	Рыба	19	19		38,08	3,36	2,74		
	Котлеты рыбные			70	80,81	11,96	4,93	10,009	0,46
	Рыба св.морож.	98	60		65,52	9,54	0,54		0,46
	Масло растительное	3	3		8,99		2,99		
	Хлеб пшеничный	20	20		0,02	1,54	0,6	9,96	
	Яйцо куриное 1/6	4,8	5,9		6,28	0,88	0,8	0,049	
	Картофельное пюре			150	143,14	3,21	4,85	29,369	25,49
	Картофель	170	126		96,77	2,52	0,5	20,54	25,2
	Молоко 3,2%	24	22,5		13,32	0,65	0,72	1,06	0,29
	Масло сливочное	5	5		33,05	0,04	3,63	0,07	
	Компот из кураги			200	54,89	13,5		67,47	0,01
	Курага	22,5	27,5		0,5	13,5		54	0,01
	Сахар песок	13,5	13,5		53,89			13,47	
	Хлеб ржаной			40	77,92	2,44	0,48	15,96	
Хлеб ржаной	40	40		77,92	2,44	0,48	15,96		
<i>Энергитическая и пишева ценность обеда</i>				559,26	36,87	21,2	142,168	45,41	
ПОЛДНИК	Каша гречневая молочная			250	169,27	6,02	6,13	20,17	1,95
	Молоко 3,2%	150	150		88,8	4,35	3,75	7,05	1,95
	Гречка	20	50		50,66	1,65	0,2	10,58	
	Сахар-песок	2,5	2,5		9,98			2,5	
	Масло сливочное	3	3		19,83	0,02	2,18	0,04	
	Какао на молоке			200	171,37	4,48	3,74	28,42	1,52
	Какао-порошок	4,5	4,5		12,29	1,09		0,46	
	Молоко 3,2%	117	117		69,26	3,39	3,74	5,5	1,52
	Сахар-песок	22,5	22,5		89,82			22,46	
	Хлеб пшеничный			40	93,76	3,04	0,32	19,68	
	Хлеб пшеничный	40	40		93,76	3,04	0,32	19,68	
	<i>Энергитическая и пишева ценность полдника</i>				434,4	13,54	10,19	68,27	3,47
	<i>Энергитическая и пишева ценность за день</i>				1528,57	68,75	50,8	280,778	54,97

МЕНЮ - РАСКЛАДКА
8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Витамин С	
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная			250	233,53	3,65	7,36	39,19	1,5	
	Крупа ячневая	40	100		41,44	2,03	2,24	3,29	0,91	
	Молоко 3,2%	70	70		19,96			4,99		
	Сахар-песок	5	5		33,05	0,04	3,63	0,07		
	Масло сливочное	5	5		51,9			12,97		
	Сахар-песок	13	13		87,18	1,58	1,49	16,87	0,59	
	Кофейный напиток с молоком			200	132,71	4,51	3,78	17,8	1,95	
	Кофейный напиток	1,2	1,2		3,99	0,16	0,03	0,77		
	Молоко	150	150		88,8	4,35	3,75	7,05	1,95	
	Сахар-песок	13,5	13,5		39,92			9,98		
	Хлеб пшеничный с маслом			40/4	165,7	5,66	6,72	20,61		
	Хлеб пшеничный	40	40		104,8	3	1,16	20,56		
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05		
	Энергитическая и пищевая ценность завтрака					531,94	13,82	17,86	77,6	3,45
2 ЗАВТРАК	Сок			100	43,3	0,5		10,1	2	
	Сок	100	100		43,3	0,5		10,1	2	
	Энергитическая и пищевая ценность 2 завтрака					43,3	0,5		10,1	2
ОБЕД	Салат из помидор, редиса			60	81,76	1,91	5,36	4,7	7,6	
	Помидор свежий	25	25		7,2	0,3	0,1	1,1	7,6	
	Редис свежий	30	30		29,6	1,61	0,26	3,6		
	Масло растительное	5	5		44,96		5			
	Щи с мясом и сметаной			250	148,19	7,55	10,03	5,88	14,24	
	Капуста белокочанная	25	20		4,88	0,36	0,02	0,94	9	
	Картофель	28	20		15,36	0,4	0,08	3,26	4	
	Морковь	16	12		4,04	0,16	0,01	0,83	0,6	
	Лук репчатый	7	6		2,41	0,08	0,01	0,49	0,6	
	Масло растительное	3	3		26,97		3			
	Сметана 15%	10	10		29,4	0,26	1,5	0,36	0,04	
	Мясо	33,8	33,8		73,82	6,29	5,41			
	Ежи в сметанном соусе			80	162,56	8,82	8,46	9,47	3,16	
	Говядина 1 кат(тазоб. часть)	75	70		80,41	7,31	4			
	Масло сливочное	1	1		6,61	0,01	0,73	0,01		
	Лук репчатый	15	13		5,23	0,18	0,03	1,07	1,3	
	Морковь	20	16		5,39	0,21	0,02	1,1	0,8	
	Томат-пюре	3	3		1,85	0,05	0,02	0,3	1,05	
	Крупа рисовая	20	56		25,84	0,55	0,09	6,06		
	Яйцо куриное	1/10 шт.	01.окт		1,72	0,23	0,17	0,01		
	Мука пшеничная	2	2		3,27	0,1	0,01	0,73		
	Сметана 15%	5	5		5,8	0,15	0,49	0,14	0,01	
	Бульон	50	50		26,44	0,03	2,9	0,05		
	Компот из смеси сухофруктов			180	124,95	0,63		13,49	0,89	
	Сухофрукты (средние)	8,8	8,8		71,06	0,63		0,02	0,89	
	Сахар-песок	13,5	13,5		53,89			13,47		
	Хлеб ржаной			40	77,92	2,44	0,48	15,96		
	Хлеб ржаной	40	40		77,92	2,44	0,48	15,96		
	Энергитическая и пищевая ценность обеда					595,38	21,35	24,33	49,5	25,89
	ПОЛДНИК	Сырники твороженные с маслом, сахаром			80	487,05	39,39	13	53,14	0,79
		Творог 5%	85	80		222,78	33,18	7,9	4,74	0,79
		Мука	50	50		166,75	5,15	0,55	35,3	
		Яйцо куриное	1/5 шт.	8		12,57	1,02	0,92	0,06	
Масло сливочной		5	5		33,05	0,04	3,63	0,07		
Сахар-песок		13	13		51,9			12,97		
Кисель из плодов. ягод. концентр.			180	42,86	0,1		10,47	1,52		
Кисель плодов.ягод.		25	25		6,93	0,1		1,49	1,52	
Сахар-песок		9	9		35,93			8,98		
Хлеб пшеничный			40	93,76	3,04	0,32	19,68			
Хлеб пшеничный		40	40		93,76	3,04	0,32	19,68		
Энергитическая и пищевая ценность полдника					623,67	42,53	13,32	83,29	2,31	
Энергитическая и пищевая ценность за день					1794,29	78,2	60,87	220,49	33,65	

МЕНЮ РАСКЛАДКА
9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность	Химический состав				
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Витамин С	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с киселем			80/40	452,61	50,19	19,48	18,53	2,69	
	Творог 5%	85	80		296,1	44,1	10,5	6,3	1,05	
	Яйцо куриное	2/2 шт.	40		62,84	5,08	4,6	0,28		
	Молоко	30	30		17,76	0,87	0,75	1,41	0,39	
	Сахар-песок	9	9		35,93			8,98		
	Масло сливочное	5	5		33,05	0,04	3,63	0,07		
	Кисель плод.ягод	10	10		6,93	0,1		1,49	1,52	
	Чай с сахаром			200	73,56	1,78	1,25	13,8	0,25	
	Чай	0,006	0,0006		0,01					
	Сахар-песок	13,5	13,5		53,89	1,78	1,25	13,47	0,25	
	Хлеб пшеничный с маслом			40/4	165,7	5,66	6,72	20,61		
	Хлеб пшеничный	40	40		104,8	3	1,16	20,56		
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05		
	<i>Энергитическая и пищевая ценность завтрака</i>				691,87	57,63	27,45	52,94	2,94	
2 ЗАВТРАК	Сок			100	43,3	0,5		10,1	2	
	Сок	100	100		43,3	0,5		10,1	2	
	<i>Энергитическая и пищевая ценность 2 завтрака</i>				43,3	0,5		10,1	2	
ОБЕД	Салат из помидора и огурца			60	81,76	1,91	5,36	4,7	7,6	
	Помидор свежий	25	25		7,2	0,3	0,1	1,1	7,6	
	Огурец свежий	30	30		29,6	1,61	0,26	3,6		
	Масло растительное	5	5		44,96		5			
	Борщ с мясом и сметаной			250	183,7	8,07	10,07	11,14	16,24	
	Свекла	50	40		16,84	0,52	0,04	2,76	2	
	Капуста белокочанная	25	20		4,88	0,36	0,02	0,94	9	
	Картофель	28	20		15,36	0,4	0,08	3,26	4	
	Морковь	16	12		4,04	0,16	0,01	0,83	0,6	
	Лук репчатый	7	6		2,41	0,08	0,01	0,49	0,6	
	Масло растительное	3	3		26,97		3			
	Сахар-песок	2,5	2,5		9,98			2,5		
	Сметана 15%	10	10		29,4	0,26	1,5	0,36	0,04	
	Мясо	33,8	33,8		73,82	6,29	5,41			
	Бифстроганы из говядины			70	307,03	20,007	22,165	7,015	3,15	
	Говядина	40	50		218	18,6	16	-		
	Масло сливочное	5	5		35,45	0,035	3,9	0,05		
	Мука пшеничная	5	5		16,7	0,515	0,055	3,45	1,3	
	Морковь	15	12		5,1	0,195	0,01	1,26	0,8	
	Лук репка	15	12		6,15	0,21	-	1,365	1,05	
	Сметана	11	11		22,66	0,308	2,2	0,32		
	Томат - пюре	3	3		2,97	0,144	-	0,57		
	Макаронны			100/4	235,6	16,13	4,02	33,72		
	Макаронные изделия	70	70		209,16	16,1	1,12	33,67		
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05		
	Компот из смеси сухофруктов			180	124,95	0,63		13,49	0,89	
	Сухофрукты (средние)	8,8	8,8		71,06	0,63		0,02	0,89	
	Сахар-песок	13,5	13,5		53,89			13,47		
	Хлеб ржаной			40	77,92	2,44	0,48	15,96		
	Хлеб ржаной	40	40		77,92	2,44	0,48	15,96		
	<i>Энергитическая и пищевая ценность обеда</i>				905,22	48,557	42,095	72,535	27,88	
	ПОЛДНИК	Каша пшеничная молочная			250	247,66	7,42	8,57	35,23	0,91
		Крупа пшеничная	43,5	43,5		153,21	5,35	2,7	26,88	
		Молоко 3,2%	70	70		41,44	2,03	2,24	3,29	0,91
Сахар-песок		5	5		19,96			4,99		
Масло сливочное		5	5		33,05	0,04	3,63	0,07		
Какао с молоком			200	87,18	1,58	1,49	16,87	0,59		
Какао - порошок		2,7	2,7		7,37	0,66		0,28	1,17	
Молоко 3,2%		45	45		26,64	1,31	1,44	2,12	0,59	
Сахар-песок		13,5	13,5		53,89			13,47		
Хлеб пшеничный			40	93,76	3,04	0,32	19,68			
Хлеб пшеничный		40	40		93,76	3,04	0,32	19,68		
<i>Энергитическая и пищевая ценность полдника</i>				428,6	12,04	10,38	71,78	1,5		
<i>Энергитическая и пищевая ценность за день</i>				2068,99	118,727	79,925	207,355	34,32		

МЕНЮ - РАСКЛАДКА
10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование продуктов	Масса, г			Калорийность	Химический состав			
		брутто	нетто	выход		Б	Ж	У	Витамин С
ЗАВТРАК	Рыба по - польски			110	173,5	17,2	9,94	3,896	
	Рыба б/г	98	80		57,6	12,72	0,72	-	
	Яйцо 1 шт.	25	17,6		27,63	2,23	2,02	0,12	
	Масло растительное	3	3		26,91	-	2,99	-	
	Масло сливочное	2	2		14,96	0,01	1,65	0,016	
	Молоко	80	80		46,4	2,24	2,56	3,76	
	Чай с лимоном			200	53,9	0,9	0,1	13,47	3
	Чай	0,0006	0,0006		0,01				
	Сахар-песок	13,5	13,5		53,89			13,47	
	Лимон	0,5	0,5		33	0,9	0,1	3	3
	Хлеб пшеничный с маслом			40/4	165,7	5,66	6,72	20,61	
	Хлеб пшеничный	40	40		104,8	3	1,16	20,56	
	Масло сливочное	4	4		26,44	0,03	2,9	0,05	
	<i>Энергитическая и пишева ценность завтрака</i>				393,1	23,76	16,76	37,976	3
2 ЗАВТРАК	Сок			100	43,3	0,5		10,1	2
	Сок	100	100		43,3	0,5		10,1	2
	<i>Энергитическая и пишева ценность 2 завтрака</i>				43,3	0,5		10,1	2
ОБЕД	Салат из огурца, редиса			60	81,76	1,91	5,36	4,7	7,6
	Огурец свежий	25	25		7,2	0,3	0,1	1,1	7,6
	Редис свежий	30	30		29,6	1,61	0,26	3,6	
	Масло растительное	5	5		44,96		5		
	Суп гречневый с мясом кур			250	200,08	6,435	9,04	23,674	1,28
	Птица	20	20		46,1	3,84	3,2		
	Картофель	120	80		96	2,1	0,48	20,76	
	Морковь	15	10		8,16	0,39	0,03	2,52	0,37
	Крупа гречка	10	10		1,64	0,056	-	0,364	0,36
	Лук репка	5	4		26,91	-	2,99	-	0,55
	Масло растительное	3	3		21,27	0,049	2,34	0,03	
	Котлета куриная			70	143,2	10,39	10,84	0,97	1,85
	Мясо птицы	75	55		120,12	10,23	8,8		
	Хлеб пшеничный	0,01	0,01		0,03			0,01	
	Лук репчатый	10	8		3,22	0,11	0,02	0,66	0,8
	Масло растительное	1	1		8,99		1		
	Томат-пюре	3	3		1,85	0,05	0,02	0,3	1,05
	Масло растительное	1	1		8,99		1		
	Сложный гарнир			170	200,33	4,347	9,4	25,608	
	Масло сливочное	5	5		35,45	0,035	3,9	0,05	
	Картофель	120	90		72	1,8	0,36	15,57	
	Лук репка	10	8		3,28	0,112	-	0,728	
	Морковь	80	60		20,4	0,78	0,06	5,04	
	Капуста свежая	120	100		24,3	1,62	0,09	4,22	
	Масло растительное	5	5		44,9	-	4,99	-	
	Компот из смеси сухофруктов			200	124,95	0,63		13,49	0,89
	Курага	22,5	27,5		0,5	13,5		54	0,01
	Сахар песок	13,5	13,5		53,89			13,47	
	Хлеб ржаной			40	77,92	2,44	0,48	15,96	
	Хлеб ржаной	40	40		77,92	2,44	0,48	15,96	
	<i>Энергитическая и пишева ценность обеда</i>				828,24	26,152	35,12	84,402	11,62
ПОЛДНИК	Каша рисовая молочная			250	299,56	7,42	8,57	35,23	0,91
	Крупа рисовая	43,5	100		153,21	5,35	2,7	26,88	
	Молоко 3,2%	70	70		41,44	2,03	2,24	3,29	0,91
	Сахар-песок	5	5		19,96			4,99	
	Масло сливочное	5	5		33,05	0,04	3,63	0,07	
	Сахар-песок	13	13		51,9			12,97	
	Кисло-молочный напиток			200	121,97	3,34	3,68	18,88	0,59
	Кисло-молочный напиток	200	200		26,64	1,31	1,44	2,12	0,59
	Молоко 3,2%	45	45		41,44	2,03	2,24	3,29	
	Сахар-песок	13,5	13,5		53,89			13,47	
	Пирожок с повидлом			80	304,25	6,125	6,69	54,95	
	Мука пшеничная	50	50		167	5,15	0,55	34,5	
	Повидло	20	20		58,6	0,08	-	15,2	
	Яйцо 1/6	8	7		8,16	0,66	0,59	0,036	
	Масло сливочное	3	3		22,44	0,015	2,47	0,024	
	Масло растительное	3	3		26,97	-	2,99	-	
	Дрожжи	2	2		2,13	0,39	0,09	0,2	
Сахар	5	5		18,95	-	-	4,99		
<i>Энергитическая и пишева ценность полдника</i>				725,78	16,885	18,94	109,06	1,5	
<i>Энергитическая и пишева ценность за день</i>				1990,42	67,297	70,82	241,538	18,12	