

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад города Оханска»



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «детский сад города Оханска»  
*Г.Ю. Шерстобива*  
Приказ № 7 от 15.01.2021

**Примерное**  
**10-дневное цикличное меню с 3 до 7 лет на период**  
**с 10,5 часовым режимом работы**

г. Оханск, 2021

Примерное десятидневное меню с 3 до 7 лет (осень - зима)

1 день

№	Наименование	Масса (г)		Вых од блю да (г)	Хим. состав			Калори и	Вита мин С	№ тех. карт ы
		Брутто	нетто		б	ж	у			
<b>I Завтрак</b>										
	<b>Каша манная, молочная, жидкая</b>			200						268
	Крупа манная	30,8	30,8							
	Молоко	106	106							
	Вода	70	70							
	Масло сливочное	5	5							
	Сахар	5	5							
					6,2	7,46	30,86	215,4	1,38	
	<b>Кофейный напиток</b>			200						513
	Кофейный напиток	5	5							
	Вода	220	220							
	Сахар	10	10							
					3,2	2,7	15,9	79	1,3	
	<b>Печенье с маслом</b>			35						
	Печенье	30	30							
	Масло сливочное	5	5							
					2,25	2,74	22,32	125,1		
<b>II Второй завтрак</b>										
	<b>Сок</b>			100						537
					0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
<b>III Обед</b>										
	<b>Салат из моркови с курагой</b>			60						28
	Морковь	70,0	56,0							
	курага	4,0	6,0							
	сахар	3,0	3,0							
					0,96	0,06	9,06	40,8	2,16	
	<b>Суп с рыбными консервами</b>			200						159
	Консервы рыбные	40	40							
	Картофель	93,3	70							
	Морковь	20	16							
	Лук репчатый	9,5	8							
	Крупа рисовая	5	5							
	Масло сливочное	3,75	3,75							
	Укроп, петрушка	1,8	1,75							
	Вода	200	200							
					9,23	7,23	16,05	166,25	7,9	
	<b>Ленивые голубцы</b>			80						241
	Говядина	44,8	32							
	Крупа рисовая	4	4							
	Лук репчатый	5,8	4,8							
	Масло сливочное	2,4	2,4							

Капуста	60	48							
Масса отварной капусты	-	44,8							
Масса полуфабриката	-	90,4							
Масса готовых голубцов	-	80							
Масса отварного риса	-	11,44							
				6,8	6,64	3,2	100	9,8	
<b>Соус томатный</b>			50						4
Мука пшеничная	2,5	2,5							
Масло сливочное	2,5	2,5							
Томат-пюре	7,5	7,5							
сахар	0,9	0,9							
				0,54	1,87	3,47	32,8	0,78	
<b>Компот из сухофруктов</b>			200						5
Смесь сухофруктов	25	30,5							
Сахар	15	15							
Вода	190	190							
				0,5	0,00	27,0	110	0,5	
<b>Аскорбиновая кислота</b>	0,05	0,05						0,05	
									1
<b>Хлеб</b>	90	90		5,3	0,56	34,4	164,5	0,0	
<b>IV</b>	<b>Полдник</b>								
<b>Котлета картофельная</b>			150						2
Картофель	208	156							
Мука пшеничная	6	6							
Яйца	1/7	6							
Сухари	6	6							
Масло сливочное	4	4							
Масса полуфабриката	-	165							
Масло растительное	4	4							
Масса готовых котлет	-	150							
				5,0	7,4	17,2	155	4,0	
<b>Соус красный</b>			50						4
Мука пшеничная	2,5	2,5							
Масло сливочное	1,6	1,6							
Томат-пюре	10	10							
Морковь	5	4							
Лук репчатый	2,4	2							
Петрушка	1,35	1							
Сахар	1,25	1,25							
Соль	0,13	0,13							
				0,73	1,21	4,64	32,35	1,34	
<b>Кефир</b>	186	180	180						53
				5,2	4,5	7,2	90	1,26	
<b>Всего за весь день</b>				46,45	42,47	201,4	1357,17	32,47	



## 2 день

№	Наименование	Масса (г)		Выход блюда (г)	Хим. состав			Калории	Витамин С	№ тех. карты
		Брутто	нетто		б	ж	у			
I	<b>Завтрак</b>									
	<b>Каша гречневая вязкая</b>			200						254
	Крупа гречневая	50	50							
	Молоко	100	100							
	Вода	50	50							
	Масса каши	-	192							
	Масло сливочное	10	10							
					9,16	12,88	32,6	283	1,36	
	<b>Бутерброд с повидлом</b>			40						102
	Масло сливочное	5	5							
	Повидло	20,2	20							
	Хлеб	15	15							
					1,2	4,2	20,4	124,0	0,1	
	<b>Чай с сахаром</b>			200						502
	Чай	50	50							
	Сахар	15	15							
	Вода	150	150							
					0,1	0,00	15,0	60	0,0	
II	<b>Второй завтрак</b>									
	<b>Яблоки</b>	100	100							
					0,4	0,0	11,3	46,0	0,01	
III	<b>Обед</b>									
	<b>Салат из капусты с морковью</b>			60						2
	Капуста	63,6	50,4							
	Морковь	7,8	6							
	Масло растительное	6	6							
	Сахар	3	3							
	Лимонная кислота	0,06	0,06							
	Вода для разведения лимонной кислоты	3	3							
					0,96	6,06	5,76	81,6	16,68	
	<b>Рассольник ленинградский</b>			200						139
	Картофель	100	75							
	Крупа рисовая, овсяное пшено	5	5							
	Морковь	12,5	10							
	Лук репчатый	6	5							
	Огурцы соленые	16,75	15							
	Бульон или вода	187,5	187,5							
	Масло растительное	5	5							
					2,05	5,25	16,25	121,25	7,68	
	<b>Картофельное пюре</b>			150						434
	Картофель	203,4	151							
	Молоко	28,8	27							
	Масло сливочное	8	8							
	<b>Котлета рыбная</b>			80						351
	Минтай	104,8	64							
	Хлеб пшеничный	15,2	15,2							
	Молоко (вода)	11,2	11,2							
	Масса полуфабриката	-	95,2							
	Масло сливочное	1,6	1,6							

Масса готового изделия	-	80							
яйца	0,15	6							
				11,12	1,68	7,68	94	0,32	
<b>Напиток из шиповника</b>			200						538
Шиповник	20	20							
Сахар	15	15							
Вода	230	230							
				0,7	0,3	22,8	97	70	
<b>Аскорбиновая кислота</b>	0,05	0,05						0,05	
<b>Хлеб</b>	90	90							114
				5,3	0,56	34,4	164,5	0,0	
<b>IV</b>	<b>Полдник</b>								
<b>Шанежка наливная</b>			80						569
Мука пшеничная	48	48							
Сахар	3,2	3,2							
Масло сливочное	3,2	3,2							
Яйца	1/20	4							
Соль йодированная	0,56	0,56							
Дрожжи	1,6	1,6							
Вода	20	20							
Масса теста	-	76,8							
Сметана	16	16							
Мука	2,4	2,4							
Сахар	0,8	0,8							
Масса фарша	-	19,2							
Яйцо для смазки	1/20	4							
Масло растительное	0,32	0,32							
				6,08	5,44	37,12	222,4	0	
<b>Молоко кипяченое</b>	210	200	200						534
				5,8	5,0	9,6	106	2,6	
<b>Всего за весь день</b>				42,87	41,37	212,91	1399,75	98,8	

## 3 день

№	Наименование	Масса (г)		Выход блюда (г)	Хим. состав			Калори и	Витамин С	№ тех. карты
		Брутто	нетто		б	ж	у			
I	<b>Завтрак</b>									
	<b>Каша ячневая вязкая</b>			200						261
	Крупа ячневая	44,4	44,4							
	Молоко	110	110							
	Вода	54	54							
	Масса каши	-	192							
	Масло сливочное	10	10							
					6,4	11,4	35,76	271,2	1,42	
	<b>Бутерброд с маслом</b>			45						99
	Хлеб	40	40							
	Масло сливочное	5	5							
					2,83	4,56	0,49	129,0	0,0	
	<b>Какао с молоком</b>			200						508
	Какао порошок	5	5							
	Молоко	130	130							
	Вода	80	80							
	Сахар	25	25							
					5,0	4,4	31,7	186	1,3	
II	<b>Второй завтрак</b>									
	<b>Сок</b>			100						537
					0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
III	<b>Обед</b>									
	<b>Салат из свеклы с солеными огурцами</b>			60						53
	Свекла	55,8	44,4							
	Огурцы соленые	15	12							
	Масло растительное	6	6							
					0,72	6,24	3,9	74,4	3,3	
	<b>Суп картофельный с клёцками</b>			200						151
	Картофель	66,75	50							
	Морковь	12,5	10							
	Лук	12	10							
	Масло растительное	2,5	2,5							
	Бульон или вода	187,5	187,5							
	Клёцки готовые	-	25							
					1,2	2,6	8,78	63,25	5,75	
	<b>Запеканка капустная с мясом</b>			180						379
	Говядина	152	112							
	Масло сливочное	4	4							
	Масса говядины	-	70							
	Капуста	207	162							
	Молоко	30	30							
	Масло сливочное	4	4							
	Масса капусты	-	150							
	Крупа манная	10	10							
	Яйца	1/4	10							
	Масло сливочное	2	2							
	Масса полуфабриката	-	235							
	Масло сливочное	2	2							
	Масса готовой продукции	-	200							
					24,5	23,0	10,5	347	8,8	
	<b>Соус томатный</b>			50						462



Мука пшеничная	2,5	2,5							
Масло сливочное	2,5	2,5							
Томат-пюре	7,5	7,5							
сахар	0,9	0,9							
				0,54	1,87	3,47	32,8	0,78	
<b>Кисель</b>			200						516
Концентрат киселя	24	24							
Сахар	10	10							
Вода	190	190							
				1,4	0	29	122	0	
Аскорбиновая кислота	0,05	0,05						0,05	
<b>Хлеб пшеничный</b>	90	90							114
				5,3	0,56	34,4	164,5	0,0	
<b>IV</b>	<b>Полдник</b>								
<b>Пшеничные биточки</b>			100						292
Крупа пшеничная	31	30							
Молоко	25	25							
Вода	62,5	62,5							
Сахар	4	4							
Яйца	1/5	8							
Сухари	4	4							
Масса полуфабриката	-	113,5							
Масло сливочное	4	4							
Масса готового изделия	-	100							
				5,0	4,9	25,9	172,5	0,25	
<b>Соус молочный сладкий</b>			50						449
Молоко	37,5	37,5							
Вода	12,5	12,5							
Мука пшеничная	2	2							
Масло сливочное	2	2							
Сахар	5	5							
Ванилин	0,025	0,025							
				1,3	3,18	7,85	65,25	0,37	
<b>Кефир</b>	186	180	180						
				5,2	4,5	7,2	90	1,26	535
<b>Всего за весь день</b>				59,89	67,31	209,05	1763,9	25,28	

## 4 день

№	Наименование	Масса (г)		Выход блюда (г)	Хим. состав			Калори и	Витамин С	№ тех. карты
		Брутто	нетто		б	ж	у			
I	<b>Завтрак</b>									
	<b>Пудинг из творога</b>			150						323
	Творог	114	113							
	Крупа манная	11	11							
	Яйца	1/3	13							
	Сахар	15	15							
	Изюм	15,3	15							
	Ванилин	0,01	0,01							
	Масло сливочное	4	4							
	Масса полуфабриката									
	Масса готовой продукции	-	167							
		-	150							
					20,9	16,3	33,0	362	0,3	
	<b>Молоко сгущенное</b>	20	20	20						490
					1,44	1,7	11,1	65,6	0,2	
	<b>Бутерброд с сыром</b>			45						96
	Сыр	22	20							
	Масло сливочное	5	5							
	Хлеб пшеничный	20	20							
					6,7	9,5	9,9	153	0,1	
	<b>Чай с сахаром</b>			200						502
	Чай	50	50							
	Сахар	15	15							
	Вода	150	150							
					0,1	0,00	15,0	60	0,0	
II	<b>Второй завтрак</b>									
	<b>Яблоки</b>	100	100							
					0,4	0,0	11,3	46,0	0,01	
III	<b>Обед</b>									
	<b>Салат картофель с зеленым горошком</b>			60						66
	Картофель	43,2	32,4							
	Лук репчатый	6,0	4,8							
	горошек зеленый	18	12							
	яйца	¼	10							
	масло растительное	6	6							
					1,86	6,84	5,88	92,4	10,2	
	<b>Борщ из свежей капусты</b>			200						
	Свекла	50	40							
	Капуста	25	20							
	Картофель	26,8	20							
	Морковь	15,7	12,5							
	Лук репчатый	12	10							
	Масло растительное	5	5							
	Сахар	2,5	2,5							
	Томатное пюре	7,5	7,5							
	Вода или бульон	200	200							
					1,83	5,0	10,65	95,0	13,58	131
	<b>Суфле рыбное</b>			80						341
	Минтай	155,2	72							
	Масса отварной рыбы	-	57,6							
	Молоко	28	28							
	Мука пшеничная	3,2	3,2							



Масло сливочное	3.2	3.2							
Соус молочный	-	78							
Яйца	1/2	20							
Масса полуфабрикатов	-	92							
Масло сливочное	1.6	1.6							
				12.8	3.84	2.08	94.4	0,32	
<b>Компот из яблок с лимоном</b>			200						528
Яблоки свежие	56	50							
Лимон	16	7							
Вода	180	180							
Сахар	20	20							
				0,3	0,2	25,1	103	3,3	
Аскорбиновая кислота	0,05	0,05						0,05	
Хлеб пшеничный	90	90							114
				5.3	0.56	34.4	164.5	0,0	
<b>IV</b>	<b>Полдник</b>								
<b>Шанежка с картофелем</b>			80						572
Мука пшеничная	46.8	46.8							
Мука на подпыл	1.17	1.17							
Сахар	1.95	1.95							
Масло сливочное	2.28	2.28							
Яйца	1/13	3,5							
Соль йодированная	0.65	0.65							
Дрожжи	1.43	1.43							
Молоко	17.55	17.55							
Масса тесто	-	68.9							
Картофель отварной	53.3	53.3							
Молоко	17.16	17.16							
Яйца	1/13	3,5							
Масло сливочное	4.29	4.29							
Сметана	0.78	0.78							
Масса полуфабриката	-	94.25							
Масло растительное	0.26	0.26							
Масло сливочное	1.17	1.17							
				8.19	8.06	43.16	278.2	5,33	
<b>Молоко кипячёное</b>	210	200	200						534
				5.8	5.0	9.6	106	2,6	
<b>Всего за весь день</b>				65,62	57	211,17	1620,1	35,99	

## 5 день

№	Наименование	Масса (г)		Выход блюда (г)	Хим. состав			Калории	Витамин С	№ тех. карты
		Брутто	нетто		б	ж	у			
<b>I</b>	<b>Завтрак</b>									
	<b>Омлет</b>			<b>100</b>						<b>307</b>
	Яйца	1шт	60							
	Молоко	37.5	37.5							
	Масса омлета	-	97.5							
	Масло сливочное	3.75	3.75							
	Масса готового омлета	-	94.5							
	Масло сливочное	3.75	3.75							
					<b>8.4</b>	<b>13.05</b>	<b>2.25</b>	<b>159,0</b>	<b>0,3</b>	
	<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>45</b>						<b>99</b>
	Хлеб	40	40							
	Масло сливочное	5	5							
					<b>2.83</b>	<b>4.56</b>	<b>0.49</b>	<b>129.0</b>	<b>0,0</b>	
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>200</b>						<b>513</b>
	Кофейный напиток	5	5							
	Вода	120	120							
	Сахар	10	10							
	молоко	100	100							
					<b>3.2</b>	<b>2.7</b>	<b>15.9</b>	<b>79,0</b>	<b>1,3</b>	
	<b>Винегрет овощной</b>			<b>60</b>						<b>82</b>
	Картофель	17.64	13.2							
	Свекла	11.4	9							
	Морковь	7.8	6							
	Огурец соленый	22.8	18							
	Лук репчатый	10.8	9							
	Масло растительное	6	6							
					<b>0.78</b>	<b>6.48</b>	<b>4.08</b>	<b>78,0</b>	<b>5,04</b>	
<b>II</b>	<b>Второй завтрак</b>									
	<b>Йогурт сладкий</b>	154,5	150	<b>150</b>						<b>536</b>
					<b>7,5</b>	<b>4,8</b>	<b>12,75</b>	<b>130,5</b>	<b>0,9</b>	
<b>III</b>	<b>Обед</b>									
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>			<b>200</b>						<b>147</b>
	Капуста	62.5	50							
	Картофель	40	30							
	Морковь	15.75	12.5							
	Лук репчатый	12	10							
	Томатное пюре	2.5	2.5							
	Масло растительное	5	5							
	Вода или бульон	200	200							
					<b>1.75</b>	<b>5,0</b>	<b>7.8</b>	<b>83</b>	<b>0,07</b>	
	<b>Плов из отварной птицы</b>			<b>180</b>						<b>411</b>
	Курица	176	156							
	Масса отварной курицы	-	59,5							
	Масло растительное	9,35	9,35							
	Лук репчатый	18,8	9,35							
	Морковь	11,9	9,35							
	Крупа рисовая	41,6	41,6							
	Бульон для риса	88,4	88,4							

Масса готового риса с овощами	-	119							
				13,6	13,52	32,22	305,15	1,10	
<b>Напиток из шиповника</b>			<b>200</b>						<b>538</b>
Шиповник	20	20							
Сахар	15	15							
Вода	230	230							
				0,7	0,3	22,8	97	70	
Аскорбиновая кислота	0,05	0,05						0,05	
<b>Хлеб пшеничный</b>	90	90							<b>114</b>
				5,3	0,56	34,4	164,5	0,0	
<b>IV</b>	<b>Полдник</b>								
<b>Машные биточки</b>			<b>100</b>						<b>296</b>
Крупа манная	26,5	26,5							
Молоко	25	25							
Вода	50	50							
Сахар	4	4							
Яйца	1/5	8							
Сухари	4	4							
Масса полуфабрикатов	-	111							
Масло сливочное	4	4							
Масса готовой продукции	-	100							
				4,05	4,2	22,4	143,5	0,25	
<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>						<b>502</b>
Чай	50	50							
Сахар	15	15							
Вода	150	150							
				0,1	0,00	15,0	60,0	0	
<b>Всего за весь день</b>				<b>48,21</b>	<b>55,17</b>	<b>170,09</b>	<b>1428,65</b>	<b>79,01</b>	



## 6 день

№	Наименование	Масса (г)		Выход блюда (г)	Хим. состав			Калор ии	Витамин С	№ тех. карты
		Брутто	нетто		б	ж	у			
I	<b>Завтрак</b>									
	<b>Каша пшеничная, молочная, жидкая</b>			200						
	Крупа пшеничная	40	40							
	Молоко	100	100							
	Вода	68	68							
	Масса каши	-	192							
	Масло сливочное	5	5							
	сахар	5	5							
					7,4	7,48	36,5	243	1,34	270
	<b>Печенье с маслом</b>			35						
	Печенье	30	30							609
	Масло сливочное	5	5							
					2,25	2,94	22,32	125,1	0,0	
	<b>Какао с молоком</b>			200						508
	Какао порошок	5	5							
	Молоко	130	130							
	Вода	80	80							
	Сахар	25	25							
					5,0	4,4	31,7	186	1,3	
II	<b>Второй завтрак</b>									
	<b>Сок</b>			100						537
					0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	
III	<b>Обед</b>									
	<b>Салат витаминный</b>			60						5
	Капуста свежая	30	24							
	Яблоки свежие	16,8	12							
	Морковь	19,2	15,6							
	Сахар	3	3							
	Масло растительное	6	6							
					0,66	6,06	6,36	82,8	9,24	
	<b>Суп с макаронными изделиями и картофелем</b>			200						152
	Вермишель	12,5	12,5							
	Картофель	66,75	50							
	Морковь	12,5	10							
	Лук репчатый	12	10							
	Масло растительное	2,5	2,5							
	Томатное пюре	2,5	2,5							
	Бульон вода	212,5	212,5							
					2,58	2,75	18,55	109,5	8,25	
	<b>Котлета мясная</b>			80						386
	Говядина	92,8	68,8							
	Хлеб	15,2	15,2							
	Сухари	8,8	8,8							
	Молоко или вода	18,4	18,4							
	Масса полуфабрикатов	-	100							
	Масло сливочное	5,6	5,6							
	Масса готовой котлеты	-	80							
	<b>Рис отварной</b>			180						419
	Крупа рисовая	28,8	28,8							
	Масло сливочное	3,6	3,6							
					1,97	3,24	18,03	109,12	0	

<b>Соус томатный</b>			<b>50</b>						<b>462</b>
Мука пшеничная	2,5	2,5							
Масло сливочное	2,5	2,5							
Томат-пюре	7,5	7,5							
сахар	0,9	0,9							
				<b>0,54</b>	<b>1,87</b>	<b>3,47</b>	<b>32,8</b>	<b>0,78</b>	
<b>Кисель</b>			<b>200</b>						<b>516</b>
Концентрат киселя	24	24							
Сахар	10	10							
Вода	190	190							
				<b>1,4</b>	<b>0</b>	<b>29</b>	<b>122</b>	<b>0</b>	
Аскорбиновая кислота	0,05	0,05						<b>0,05</b>	
<b>Хлеб пшеничный</b>	90	90							<b>114</b>
				<b>5,3</b>	<b>0,56</b>	<b>34,4</b>	<b>164,5</b>	<b>0,0</b>	
<b>IV</b>	<b>Полдник</b>								
<b>Овощная запеканка</b>			<b>200</b>						<b>240</b>
Картофель	137	103							
Капуста	55	44							
Морковь	54	43							
Лук репчатый	24	20							
Масло растительное	15	15							
Крупа манная	10	10							
Яйца	1/5	8							
Сметана	5	5							
Сухари	10	10							
Масса полуфабрикатов	-	235							
Масса готовой продукции	-	200							
				<b>6,6</b>	<b>13,1</b>	<b>29,6</b>	<b>263</b>	<b>16,9</b>	
<b>Соус красный</b>			<b>50</b>						<b>465</b>
Мука пшеничная	2,5	2,5							
Масло сливочное	1,6	1,6							
Томат-пюре	10	10							
Морковь	5	4							
Лук репчатый	2,4	2							
Петрушка	1,35	1							
Сахар	1,25	1,25							
Соль	0,13	0,13							
				<b>0,73</b>	<b>1,21</b>	<b>4,64</b>	<b>32,35</b>	<b>1,34</b>	
<b>Кефир</b>	186	180	<b>180</b>						<b>535</b>
				<b>5,2</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>90</b>	<b>1,26</b>	
<b>Всего за весь день</b>				<b>40,13</b>	<b>48,24</b>	<b>251,87</b>	<b>1606,17</b>	<b>42,46</b>	

## 7 день

№	Наименование	Масса (г)		Выход блюда (г)	Хим. состав			Калории	Витамин С	№ тех. карты
		Брутто	нетто		б	ж	у			
I	<b>Завтрак</b>									
	<b>Каша пшеничная молочная, жидкая</b>			<b>200</b>						<b>273</b>
	Крупа пшеничная	40	40							
	Молоко	112	112							
	Вода	56	56							
	Масса каши	192	192							
	Масло сливочное	5	5							
	сахар	5	5							
					<b>7,8</b>	<b>9,46</b>	<b>35,8</b>	<b>283,6</b>	<b>1,46</b>	
	<b>Бутерброд с повидлом</b>			<b>40</b>						<b>102</b>
	Масло сливочное	5	5							
	Повидло	20.2	20							
	Хлеб	15	15							
					<b>1.2</b>	<b>4.2</b>	<b>20.4</b>	<b>124,0</b>	<b>0,1</b>	
	<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>						<b>502</b>
	Чай	50	50							
	Вода	150	150							
	сахар	15	15							
					<b>0.1</b>	<b>0.00</b>	<b>15.0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	
II	<b>Второй завтрак</b>									
	<b>Йогурт сладкий</b>	154,5	150	<b>150</b>						<b>536</b>
					<b>7,5</b>	<b>4,8</b>	<b>12,75</b>	<b>130,5</b>	<b>0,9</b>	
III	<b>Обед</b>									
	<b>Салат из свеклы с чесноком</b>			<b>60</b>						<b>57</b>
	Свекла	69,5	54,0							
	Чеснок	0,36	0,3							
	Масло растительное	6	6							
					<b>0,9</b>	<b>6,06</b>	<b>5,1</b>	<b>78,6</b>	<b>3,3</b>	
	<b>Суп-пюре из картофеля</b>			<b>200</b>						<b>165</b>
	Картофель	133.25	100							
	Морковь	6.25	5							
	Мука пшеничная	5	5							
	Молоко	87.5	87.5							
	Масло сливочное	5	5							
	Вода, бульон	137.5	137.5							
					<b>4.85</b>	<b>6.45</b>	<b>24.75</b>	<b>176.25</b>	<b>15,4</b>	
	<b>Куриное суфле с рисом</b>			<b>80</b>						<b>414</b>
	Кура	159.4	141.7							
	Масса отварной мякоти	-	53.9							
	Крупа рисовая	5.4	5.34							
	Масса вязкой рисовой каши	-	23.87							
	Яйца	3/10	12							
	Масло сливочное	3.47	3.47							
	Масса полуфабриката	-	84.7							
	Масса готового суфле	-	77							



Масло сливочное	3.85	3.85							
				11.24	11.01	4.08	156.31	0,38	
<b>Компот из сухофруктов</b>			200						527
Смесь сухофруктов	25	30.5							
Вода	190	190							
сахар	15	15							
				0.5	0.00	27	110	0,05	
Аскорбиновая кислота	0,05	0,05						0,05	
Хлеб пшеничный	90	90							114
				5.3	0.56	34.4	164.5	0,0	
<b>IV</b>	<b>Полдник</b>								
<b>Ватрушка лакомка</b>			80						
Мука в/с	21.2	21.2							
Масло сливочное	21.2	21.2							
Яйца	1/15	3							
Сахар	10.6	10.6							
Творог	53	53							
Масса теста	-	108.8							
				10.7	25.01	26.07	372.06	0,1	595
<b>Молоко кипяченое</b>	210	200	200						534
				5.8	5.0	9.6	106	2,6	
<b>Всего за весь день</b>				55,89	72,55	214,95	1761.8	24,34	
							2		

## 8 день

№	Наименование	Масса (г)		Выход блюда (г)	Хим. состав			Калории	Витамины С	№ тех. карты
		Брутто	нетто		б	ж	у			
<b>I</b>	<b>Завтрак</b>									
	<b>Каша «Дружба»</b>			<b>200</b>						<b>266</b>
	Крупа рисовая	15	15							
	Крупа пшеничная	11	11							
	Молоко	102	102							
	Вода	70	70							
	Сахар	5	5							
	Масса каши	-	192							
	Масло сливочное	10	10							
					<b>5,26</b>	<b>11,66</b>	<b>25,06</b>	<b>226,2</b>	<b>1,32</b>	
	<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>45</b>						<b>99</b>
	Хлеб	40	40							
	Масло сливочное	5	5							
					<b>2,83</b>	<b>4,56</b>	<b>0,49</b>	<b>129,0</b>	<b>0,0</b>	
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>200</b>						<b>513</b>
	Кофейный напиток	5	5							
	Вода	120	120							
	Сахар	10	10							
	молоко	100	100							
					<b>3,2</b>	<b>2,7</b>	<b>15,9</b>	<b>79</b>	<b>1,3</b>	
<b>II</b>	<b>Второй завтрак</b>									
	<b>Яблоки</b>	100	100							
					<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>11,3</b>	<b>46,0</b>	<b>0,01</b>	
<b>III</b>	<b>Обед</b>									
	<b>Салат картофельный с кукурузой и морковью</b>			<b>60</b>						<b>69</b>
	Картофель	20,8	15							
	Кукуруза сладкая консервированная	24,9	15							
	Морковь	18,8	15							
	Масло растительное	3,6	3,6							
					<b>1,86</b>	<b>4,14</b>	<b>13,14</b>	<b>97,2</b>	<b>6,12</b>	
	<b>Свекольник</b>			<b>250</b>						<b>136</b>
	Свекла	80	64							
	Морковь	12,5	10							
	Лук	13,5	11,3							
	Картофель	57,5	43							
	Масло сливочное	5	5							
	Сахар	2,5	2,5							
	Вода, бульон	200	200							
	Томатное пюре	3,3	3,3							
	Сметана	2,5	2,5							
					<b>2,17</b>	<b>4,45</b>	<b>12,03</b>	<b>97</b>	<b>9,18</b>	
	<b>Гуляш из говядины</b>			<b>80</b>						<b>373</b>
	Говядина	99,5	73,3							
	Масло сливочное	4,3	4,3							
	Лук	11,2	9,3							
	Том. пюре	7,3	7,3							
	Мука пшеничная	2,4	2,4							
	Масса тушеного мяса	-	46							

Масса соуса	-	34							
<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>180</b>	<b>13.59</b>	<b>14.52</b>	<b>2.77</b>	<b>196.2</b>	<b>0,78</b>	<b>297</b>
Макаронные изделия	61.2	61.2							
Масса макаронных изделий	-	172.8							
Масло сливочное	8.1	8.1							
<b>Напиток из шиповника</b>			<b>200</b>	<b>6.78</b>	<b>0.81</b>	<b>34.85</b>	<b>173.88</b>	<b>0,02</b>	<b>538</b>
Шиповник	20	20							
Сахар	15	15							
вода	230	230							
Аскорбиновая кислота	0,05	0,05		<b>0.7</b>	<b>0.3</b>	<b>22.8</b>	<b>97</b>	<b>70</b>	<b>0,05</b>
Хлеб	70	70							<b>114</b>
<b>IV</b>				<b>5.3</b>	<b>0.56</b>	<b>34.4</b>	<b>164.5</b>	<b>0,0</b>	
				<b>Полдник</b>					
<b>Запеканка творожная с морковью</b>			<b>150</b>						<b>320</b>
Морковь	153.8	112.5							
Яйца	3/20	6							
Масло сливочное	12.5	12.5							
Творог	38.8	37.5							
сахар	6.3	6.3							
<b>Молоко сгущенное</b>	20	20	<b>20</b>	<b>10.38</b>	<b>17.5</b>	<b>15</b>	<b>258.75</b>	<b>2,4</b>	<b>490</b>
<b>Кефир</b>	186	180	<b>180</b>	<b>1.44</b>	<b>1.7</b>	<b>11.1</b>	<b>65.6</b>	<b>0,2</b>	<b>535</b>
<b>Всего за весь день</b>				<b>5.2</b>	<b>4.5</b>	<b>7.2</b>	<b>90</b>	<b>1,26</b>	
				<b>59.11</b>	<b>67.4</b>	<b>206.04</b>	<b>1720.3</b>	<b>92.64</b>	<b>3</b>



## 9 день

№	Наименование	Масса (г)		Выход блюда (г)	Хим. состав			Калории	Витамины С	№ тех. карты
		Брутто	Нетто		б	ж	у			
<b>I</b>	<b>Завтрак</b>									
	<b>Каша рисовая, молочная, жидкая</b>			<b>200</b>						<b>274</b>
	Крупа рисовая	30,8	30,8							
	Молоко	118	118							
	Масло сливочное	5	5							
	Вода	58	58							
	Масса каши сахар	-	192							
		5	5							
					<b>5,54</b>	<b>8,62</b>	<b>32,4</b>	<b>229,4</b>	<b>1,54</b>	
	<b>Бутерброд с сыром</b>			<b>45</b>						<b>96</b>
	Сыр голландский	22	20							
	Масло сливочное	5	5							
	Хлеб пшеничный	20	20							
					<b>6,7</b>	<b>9,5</b>	<b>9,9</b>	<b>153</b>	<b>0,1</b>	
	<b>Чай с сахаром</b>			<b>200</b>						<b>502</b>
	Чай	50	50							
	Вода	150	150							
	сахар	15	15							
					<b>0,1</b>	<b>0,00</b>	<b>15,0</b>	<b>60</b>	<b>0</b>	
<b>II</b>	<b>Второй завтрак</b>									
	<b>Сок</b>	100	100	<b>100</b>						<b>537</b>
					<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	<b>2,0</b>	
<b>III</b>	<b>Обед</b>									
	<b>Салат из моркови с зеленым горошком</b>			<b>60</b>						<b>27</b>
	Морковь	42	33,6							
	Зеленый горошек консервированный	37,2	24							
	Масло растительное	6	6							
					<b>1,14</b>	<b>6,06</b>	<b>3,54</b>	<b>73,2</b>	<b>2,76</b>	
	<b>Уха рыбацкая</b>			<b>250</b>						<b>157</b>
	горбуша	45	31,25							
	масса вареной рыбы	-	25							
	картофель	115	75							
	лук	15	12,5							
	масло сливочное	2,5	2,5							
	укроп, петрушка	6,3	5							
	вода	275	275							
					<b>6,15</b>	<b>2,45</b>	<b>10,68</b>	<b>90,75</b>	<b>11,42</b>	
	<b>Жаркое домашнему</b>			<b>180</b>						<b>374</b>
	Говядина	123,8	89,9							
	Картофель	123,12	92,3							
	Лук	14,2	12,2							
	Масло сливочное	5,7	5,7							
	Томатное пюре	5,7	5,7							
	Масса тушеного мяса	-	56,7							
	Масса готовых овощей	-	121,5							
					<b>21,06</b>	<b>18,79</b>	<b>13,45</b>	<b>306,99</b>	<b>6,08</b>	
	<b>Кисель</b>			<b>200</b>						<b>516</b>
	Концентрат киселя	24	24							

Сахар	10	10							
Вода	190	190							
				1.4	0	29	122	0	
Аскорбиновая кислота	0,05	0,05						0,05	
Хлеб	70	70							114
				5.3	0.56	34.4	164.5	0,0	
<b>IV</b>	<b>Полдник</b>								
<b>Булочка домашняя</b>			<b>80</b>						<b>583</b>
Мука в/с	50,7	50,7							
Мука на подпыл	2,6	2,6							
Сахар	9,1	9,1							
Сахар для смазки	2,6	2,6							
Масло сливочное	11,7	11,7							
Масло растительное	11,7	11,7							
Яйца	1/36	1,2							
Соль	0,52	0,52							
Дрожжи прессованные	1,3	1,3							
Вода	22,1	22,1							
Масса полуфабриката	-	94,3							
				5,85	10,14	47,06	302,9	0	
<b>Молоко кипяченое</b>	210	200	<b>200</b>						<b>534</b>
				5,8	5,0	9,6	106	2,6	
<b>Всего за весь день</b>				<b>59,54</b>	<b>61,22</b>	<b>215,13</b>	<b>1654,7</b>	<b>26,55</b>	
							4		

## 10 день

№	Наименование	Масса (г)		Выход блюда (г)	Хим. состав			Калории	Витамины С	№ тех. карты
		Брутто	Нетто		б	ж	у			
<b>I</b>	<b>Завтрак</b>									
	<b>Каша из овсяных хлопьев «Геркулес», жидкая</b>			<b>200</b>						<b>272</b>
	Крупа геркулесовая	30,8	30,8							
	Молоко	118	118							
	Масло сливочное	5	5							
	Вода	58	58							
	Масса каши	-	192							
	сахар	5	5							
					<b>7,16</b>	<b>9,4</b>	<b>28,8</b>	<b>228,4</b>	<b>3,08</b>	
	<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>45</b>						<b>99</b>
	Масло	5	5							
	Хлеб пшеничный	40	40							
					<b>2,83</b>	<b>4,56</b>	<b>0,49</b>	<b>129,0</b>	<b>0,0</b>	
	<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>200</b>						<b>513</b>
	Кофейный напиток	5	5							
	Вода	120	120							
	Сахар	10	10							
	молоко	100	100							
					<b>3,2</b>	<b>2,7</b>	<b>15,9</b>	<b>79</b>	<b>1,3</b>	
<b>II</b>	<b>Второй завтрак</b>									
	<b>Яблоки</b>	100	100							
					<b>0,4</b>	<b>0,0</b>	<b>11,3</b>	<b>46,0</b>	<b>0,01</b>	
<b>III</b>	<b>Обед</b>									
	<b>Салат из свеклы и моркови</b>			<b>60</b>						<b>52</b>
	Свекла	45,6	36,6							
	Морковь	22,8	18							
	Масло растительное	6	6							
					<b>0,78</b>	<b>6,18</b>	<b>4,26</b>	<b>76,2</b>	<b>5</b>	
	<b>Суп молочный с овощами</b>			<b>250</b>						
	Молоко	150	150							
	Вода	50	50							
	Морковь	12,5	10							
	Картофель	66,7	50							
	Капуста	18,75	15							
	Масло сливочное	2	2							
					<b>5,63</b>	<b>5,63</b>	<b>15,0</b>	<b>133,25</b>	<b>16,88</b>	<b>173</b>
	<b>Рулет из говядины с яйцом</b>			<b>80</b>						<b>391</b>
	Говядина	72	49,6							
	Хлеб пшеничный	10,4	10,4							
	Вода	15,2	15,2							
	Яйца	1/4	9							
	Котлетная масса	-	80							
	Фарш:									
	Яйца	1/2	19							
	Масса	-	93,6							
	полуфабриката									
	Масло сливочное	1,6	1,6							
	Масса готовой	-	80							



продукции					12,08	9,44	4,64	152	0	
<b>Соус красный</b>				50						465
Мука пшеничная	2,5	2,5								
Масло сливочное	1,6	1,6								
Томат-пюре	10	10								
Морковь	5	4								
Лук репчатый	2,4	2								
Петрушка	1,35	1								
Сахар	1,25	1,25								
Соль	0,13	0,13								
<b>Компот из сухофруктов</b>				200	0,73	1,21	4,64	32,35	1,34	527
Смесь сухофруктов	25	30,5								
Вода	190	190								
сахар	15	15								
<b>Аскорбиновая кислота</b>		0,05	0,05		0,5	0,00	27	110	0,05	0,05
<b>Хлеб</b>		70	70		5,3	0,56	34,4	164,5	0,0	114
<b>IV</b>		<b>Полдник</b>								
<b>Котлеты из овощей</b>				150						213
Капуста свежая	60	47								
Масса пропущенной капусты	-	43								
Морковь	101	80								
Масло сливочное	7	7								
Масса пассированной моркови	-	54								
Картофель	75	56								
Масса отварного картофеля	-	54								
Яйца	¼	10								
Масса полуфабриката		172								
Масло сливочное	10	10								
Масса жаренной котлеты	-	150								
<b>Соус сметанный</b>				50	5,5	15,5	16,8	229	16,4	451
Мука пшеничная	1,25	1,25								
Масло сливочное	1,25	1,25								
Вода	27,5	27,5								
Масса соуса сметана	-	25								
	25	25								
<b>Чай с сахаром</b>				200	0,77	5,32	1,69	57,65	0,035	502
Чай	50	50								
Сахар	15	15								
вода	150	150								
<b>Всего за весь день</b>					0,1	0,00	15,0	60	0	
<b>Итого за весь период</b>					44,98	60,5	179,92	1497,35	44,14	
<b>Среднее значение за период</b>					522,69	573,23	2072,53	15809,98	501,68	
<b>Среднее значение за период</b>					52,269	57,323	207,253	1580,998	50,168	