

Утверждаю
Заведующий МКДОУ ДС №7
«Колосок» с.Благодатное
_____ О.В.Перепелюкова
«01» сентября 2022г

Десятидневное примерное меню для детей от 3-х лет до 8-ми лет
МКДОУ ДС №7 «Колосок» с.Благодатное

Разработано на основании «Сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях 2016г», в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20г.

ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

икра кабачковая	50	икра кабачковая или зел горош	53	50	100,00р.	5,30р.	5,30р.	2,36	3,84	38,74	43,58	4,21	57
омлет натуральный	100	яйца	2шт	74,5	20,00	20,00р.	25,55р.	9,5	2,13	3,46	240,1	0,22	229
		молоко или вода	28,3	28,3	69,00	1,95р.							
		масло сливочное	4,5	4,5	800,00	3,60р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	44,00р.	1,76р.	1,76р.	2,6	0,4	16,9	81,6	0	411
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	570,00р.	0,17р.	1,25р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	
		сахар	12	12	90,00р.	1,08р.							
ИТОГО	370						33,86р.	14,6	25,4	68,7	424,7	4,46	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	45,50р.	8,19р.	8,19р.	0,9	0	18,18	76	3,6	707
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	--------	--------	-----	---	-------	----	-----	-----

ОБЕД

суп картофельный с крупой	200	картофель	80	60	35,00р.	2,80р.	5,23р.	1,74	2,27	11,4	73,2	4,95	86
		крупя рисовая или пшено или пшеничная	5,6	5,6	107,00р.	0,60р.							
		морковь	10,4	9,6	45,00р.	0,47р.							
		лук репчатый	9,6	8	35,00р.	0,34р.							
		масло растительное	4	4	152,00р.	0,61р.							
		бульон или вода	160	160		- р.							
жаркое по-домашнему	70/150	говядина	64	60	600,00р.	36,00р.	44,42р.	18,6	10,2	22,6	262,5	20,2	413
		масло растительное	5	5	152,00р.	0,76р.							
		лук репчатый	10	8	30,00р.	0,30р.							
		томатное пюре	7	7	152,00р.	1,06р.							
		картофель	190	127	30,00р.	5,70р.							
		морковь	15	12	40,00р.	0,60р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	44,00р.	1,76р.	1,76р.	3,95	0,5	24,15	118	0	394
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	55,00р.	2,20р.	2,20р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	130,00р.	2,34р.	3,64р.	0,5	0	28,2	111,6	0,18	
		сахар	14,4	14,4	90,00р.	1,30р.							
ИТОГО	680						57,57р.	31,67	18,48	118,68	773,35	57,06	

ПОЛДНИК

ватрушка	60	мука на подпыл	1,7	1,7	40,00р.	0,07р.	8,66р.	3,2	5,3	27,6	171,1	0,12	736
		мука пшеничная	32,5	32,5	40,00р.	1,60р.							
		вода или молоко	12	12	69,00р.	0,90р.							
		дрожжи	0,8	0,8	340,00р.	0,27р.							
		сахар	1,7	1,7	90,00р.	0,15р.							
		яйца	1,7	1,7	8,50р.	2,30р.							
		сахар для отделки	1,7	1,7	90,00р.	0,08р.							
		масло сливочное	1,7	1,7	800,00р.	1,36р.							
		масло растительное	1	1	152,00р.	0,15р.							
		повидло	15	14	137,00р.	1,95р.							
ряженка	180	ряженка	185	180	82,00р.	15,17р.	15,17р.	5,4	10,8	7,3	152,1	1,26	420
ИТОГО	240						23,83р.	8,60	16,10	34,90	323,20	1,38	
Итого за день							123,45р.	55,77	59,98	240,46	1597,25	66,5	

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

каша молочная пшеничная жидкая	200	молоко	100	100	69,00р.	6,90р.	14,00р.	4,4	9,2	25,4	208	16,4	311
		пшено	40	40	54,00р.	2,16р.							
		сахар	6	6	90,00р.	0,54р.							
		масло сливочное	5,5	5,5	800,00р.	4,40р.							
		вода	75	75									
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	44,00р.	1,76р.	1,76р.	2,6	0,4	16,9	81,6	0	
		масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.	8,00р.						
чай с ахаром	180	чай	0,3	0,3	470,00р.	0,14р.	1,22р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,025	411
		сахар	12	12	90,00р.	1,08р.							
		вода	80	80									
ИТОГО	420						24,98р.	7,14	16,88	51,9	394,49	16,425	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	45,60р.	8,19р.	8,19р.	5,22	4,5	4,2	90	1,26	707
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	--------	--------	------	-----	-----	----	------	-----

ОБЕД

суп картофельный с бобовыми	200	картофель	53,3	40	45,00р.	2,40р.	4,83р.	4,96	4,48	17,84	133,6	5,6	87
		горох или фасоль	16,1	16	63,00р.	1,01р.							
		морковь	10,4	10	45,00р.	0,47р.							
		лук репчатый	9,6	8	35,00р.	0,34р.							
		масло растительное	4	4	152,00р.	0,61р.							
		бульон или вода	140	140		- р.							
рыба, тушеная с овощами	70	минтай	86,1	43,4	165,00р.	14,21р.	17,07р.	9,26	5,66	3,64	102,3	4,77	374
		морковь	16,1	12,2	40,00р.	0,64р.							
		лук репчатый	7	5,6	35,00р.	0,25р.							
		масло растительное	3,5	3,5	152,00р.	0,53р.							
		томатное пюре	7	7	205,00р.	1,44р.							
картофель отварной	150	картофель	200	150	45,00р.	9,00р.	13,00р.	2,9	4,4	2,08	146	21,5	336
		масло сливочное	5	5	800,00р.	4,00р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	44,00р.	1,76р.	1,76р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	55,00р.	2,20р.	2,20р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	45	130,00р.	2,34р.	3,64р.	3,2	5,3	27,6	171	0,12	394
		сахар	14,4	14,4	90,00р.	1,30р.							
		вода	172,8	172,8									
ИТОГО	680						42,53р.	28,51	22,68	96,72	796,1	35,94	

ПОЛДНИК

сырники из творога	100	творог	101	98	372,00	37,57р.	43,15р.	20,16	10,11	33,85	306	0	
		мука пшеничная	13	13	45,00	0,59р.							
		повидло	10	10	275,00	2,75р.							
		масло растительное	3	3	152,00	0,46р.							
		яйцо	3	3	1,50	1,78р.							
какао с молоком	180	какао	2	2	570,00р.	1,14р.	9,63р.	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
		сахар	10	10	90,00р.	0,90р.							
		молоко	110	110	69,00р.	7,59р.							
		вода	80	80									
ИТОГО	280						52,78р.	25,80	13,55	61,74	472,00	1,43	
Итого за день							128,48р.	66,67	57,61	214,56	1752,59	55,055	

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

пудинг из творога	150	творог	87,6	86,4	372,00р.	32,59р.	46,99р.	3,39	3,8	22,9	132,7	0	249
		масло сливочное	4,5	4,5	800,00р.	3,60р.							
		сахар	9,2	9,2	90,00р.	0,83р.							
		крупа манная	9,2	9,2	45,00р.	0,41р.							
		яйца	5,7	5,7	10,50р.	1,80р.							
		сметана	20	20	232,00р.	4,64р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	44,00р.	1,76р.	1,76р.	2,6	0,4	16,9	81,6	0	411
		чай с сахаром	180	0,3	0,3	570,00р.	0,17р.	2,25р.	0,06	0,02	9,46	37,89	
		сахар	12	12	90,00р.	1,08р.							
		вода	150	150		- р.							
ИТОГО	370						51,00р.	9,62	15,98	49,4	373,59	0,025	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

яблоко	100	яблоко	100	100	95,00р.	9,50р.	9,50р.	0,4	0,4	9,8	44	10	386
--------	-----	--------	-----	-----	---------	--------	--------	-----	-----	-----	----	----	-----

ОБЕД

овощи натуральные соленые или свежие	40	овощи натуральные соленые или свежие	40	40	120,00р.	4,80р.	4,80р.	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
суп-лапша домашняя	200	мука пшеничная	21,2	21,2	45,00р.	0,95р.	6,27р.	1,76	4,05	9,53	81,8	0,4	94
		мука на подпыл	1,7	1,7	45,00р.	0,08р.							
		вода	2,8	2,8									
		яйца	4,9	4,9	10,50р.	1,28р.							
		морковь	10,4	10	45,00р.	0,47р.							
		лук репчатый	9,6	8	30,00р.	0,29р.							
		масло сливочное	4	4	800,00р.	3,20р.							
бульон или вода	190	190		- р.									
рагу из птицы	70/150	птица	134,4	96,6	210,00р.	28,22р.	37,63р.	18,5	25,3	23,5	396,5	0,23	289
		масло растительное	7,5	7,5	152,00р.	0,76р.							
		картофель	116,4	87,6	45,00р.	5,24р.							
		морковь	15,6	12	45,00р.	0,70р.							
		лук репчатый	18	15,6	35,00р.	0,63р.							
		томатная паста	9,6	9,6	205,00р.	1,97р.							
		мука пшеничная	2,4	2,4	45,00р.	0,11р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	44,00р.	1,76р.	1,76р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	55,00р.	2,20р.	2,20р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
компот из яблок	180	яблоки	40,86	36	95,00р.	3,88р.	5,50р.	0,8	0,8	119,4	488	8,6	390
		сахар	18	18	90,00р.	1,62р.							
		вода	154,8	154,8									
ИТОГО	720						58,16р.	31,69	35,71	196,86	1325,7	36,73	

ПОЛДНИК

хлеб йодированный	60	хлеб йодированный	60	60	63,00р.	3,78р.	3,78р.	5,2	8,6	28,8	217	0,45	412
чай с лимоном	180	чай	0,3	0,3	570,00р.	0,17р.	8,21р.	0,12	0,02	10,2	41	12,8	
		сахар	12	12	90,00р.	1,00р.							
		лимон	7	7	150,00р.	1,04р.							
		вода	169	169									
ИТОГО	240						11,99р.	5,32	8,62	39,00	258,00	13,25	
Итого за день							130,65р.	47,03	60,71	295,06	2001,29	60,005	

ДЕНЬ 4 ЗАВТРАК

макаронные изделия	200	макаронные изделия	70	70	53,00р.	3,71р.	17,67р.	5,68	4,36	27,25	181	0	220
		масло сливочное	4,9	4,9	800,00р.	3,92р.							
		сыр	21,6	20	465,00р.	10,04р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	44,00р.	1,76р.	1,76р.	2,6	0,4	16,9	81,6	0	
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	570,00р.	0,17р.	1,25р.	0,06	0,02	9,46	37,8	0,03	411
		сахар/ вода	12/150	12/150	90,00р.								
ИТОГО	420						20,68р.	8,34	4,78	53,61	300,4	0,03	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок фруктовый	180	сок фруктовый	185	180	45,60р.	8,00р.	8,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	707
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	--------	--------	-----	-----	-----	----	----	-----

ОБЕД

щи из свежей капусты с картофелем	200	капуста	50,4	40	25,00р.	1,26р.	6,48р.	1,6	3,4	8	70,4	14,4	73
		картофель	32	24	35,00р.	1,12р.							
		морковь	10,4	8	45,00р.	0,47р.							
		лук репчатый	9,6	8	35,00р.	0,34р.							
		томат пюре	4	4	205,00р.	0,82р.							
		сметана прокипяченная	8	8	232,00р.	1,86р.							
		масло растительное	4	4	152,00р.	0,61р.							
		вода	160	160		- р.							
соус томатный	30	масло сливочное	1,35	1,35	800,00р.	1,08р.	2,15р.	0,35	1,26	2,4	22,35	0,71	366
		мука пшеничная	1,35	1,35	45,00р.	0,06р.							
		морковь	2,2	1,8	45,00р.	0,10р.							
		лук репчатый	1,02	0,6	35,00р.	0,04р.							
		томатная паста	4,5	4,5	205,00р.	0,92р.							
		сахар	0,3	0,3	90,00р.	0,03р.							
тефтели мясные	70	говядина	61,25	44,6	600,00р.	42,00р.	44,58р.	5,1	5,64	6,51	101,9	0,49	303
		хлеб пшеничный	8,75	8,75	37,30р.	0,33р.							
		молоко или вода	14	14	69,00р.	0,97р.							
		лук репчатый	17,5	14	35,00р.	0,61р.							
		масло растительное	3,5	3,5	152,00р.	0,53р.							
		мука пшеничная	4,6	4,6	45,00р.	0,21р.							
каша рассыпчатая	150	ячневая или	50	50	43,00р.	2,15р.	17,94р.	8,4	10,8	41,2	303	0	297
		гречневая или	71	71	140,00р.	9,94р.							
		пшеничная или	60	60	69,00р.	4,14р.							
		масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	44,00р.	1,76р.	1,76р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	55,00р.	2,20р.	2,20р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
кисель из сухофруктов	180	сухофрукты	10,8	10,8	130,00р.	1,40р.	5,86р.	0,36	0	35,4	143,1	1,26	352
		сахар	21,6	21,6	90,00р.	1,94р.							
		крахмал/ вода	7,2/ 194	7,2/194	350,00р.								
ИТОГО	710						80,97р.	23,19	21	133,46	831,8	22,15	

ПОЛДНИК

оладьи с повидлом	70	мука пшеничная	33,4	33,4	45,00р.	1,50р.	17,38р.	5,2	9,7	28,8	217	0,45	251
		яйцо	1,5	1,5	10,50р.	10,50р.							
		молоко или вода	33,4	3,4	69,00р.	2,30р.							
		дрожжи	0,9	0,9	430,00р.	0,39р.							
		сахар	1,1	1,1	90,00р.	0,10р.							
		масло растительное	4,6	4,6	152,00р.	0,70р.							
чай с молоком	180	повидло	7	7	270,00р.	1,89р.	2,11р.	0,12	0,02	10,2	41	2,83	378
		чай	0,3	0,3	570,00р.	0,17р.							
		молоко	42,7	42,7	150,00р.	1,04р.							
		сахар/ вода	12/90	12/90	90,00р.	0,90р.							
ИТОГО	250	ИТОГО					19,49р.	5,32	9,72	39,00	258,00	3,28	
Итого за день							129,14р.	37,25	35,9	235,87	1434,2	35,46	

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

квас молочная геркулесовая вяжкая	200	молоко	100	100	69,00р	6,90р	15,54р	6,7	7,3	32,2	221	0	182
		геркулес	44	44	63,00р	2,77р							
		сахар	6,6	6,6	90,00р	0,59р							
		масло сливочное	6,6	6,6	800,00р	5,28р							
		вода	60	60	0,00р	- р							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	44,00р	1,76р	1,76р	2,6	0,4	16,9	81,6	0	
		масло сливочное	10	10	800,00р	8,00р	8,00р						
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	570,00р	0,17р	1,25р	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411
		сахар	12	12	90,00р	1,08р							
		вода	80	80									
ИТОГО	420						26,55р.	19,64	22,78	59,44	528,49	0,53	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	52,00р	9,36р	9,36р	0,4	0,4	9,8	44	10	707
---------------	-----	---------------	-----	-----	--------	-------	-------	-----	-----	-----	----	----	-----

ОБЕД

овощи натуральные соленые или свежие	40	овощи натуральные соленые или свежие	40	40	120,00р	4,80р	4,80р	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
борщ сибирский	200	свекла	40	32	45,00р	0,78р	7,30р	1,36	3,8	5,34	61,6	16,03	111
		картофель	11	8	45,00р	0,50р							
		капуста	20	16	45,00р	1,28р							
		фасоль	8	8									
		морковь	10,4	9,6	45,00р	0,47р							
		масло растительное	4	4	152,00р	0,61р							
		лук репчатый	9,6	8	35,00р	0,34р							
		томатная паста	6	6	205,00р	1,23р							
		сметана прокипяченная	8	8	233,00р	1,86р							
		бульон или вода	160	160		- р							
рыба припущенная	70	минтай	115	65	165,00р	18,98р	20,19р	11,7	6,3	3	103,6	4,8	371
		масло растительное	7	7	152,00р	1,06р							
картофель отварной	150	лук репчатый	4,2	2,8	35,00р	0,15р	12,00р	2,9	4,4	2,08	146	21,5	336
		картофель	200	150	40,00р	8,00р							
		масло сливочное	5	5	800,00р	4,00р							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	44,00р	1,76р	1,76р	3,95	0,5	24,15	118	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	55,00р	2,20р	2,20р	3,3	0,6	16,7	87	0	
лимонный напиток	180	лимон	14,4	14	150,00р	2,16р	4,10р	0,09	0	21,7	83,7	4,14	394
		сахар	21,6	21,6	90,00р	1,94р							
		вода	192,6	192,6									
ИТОГО	720						52,35р.	20,88	11,26	72,39	462,30	30,97	

ПОЛДНИК

кондитерские изделия	50	кондитерские изделия	50	50	170,00р	8,50р	8,50р	5,2	8,6	28,6	2,7	0,35	
сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	45,60р	8,21р	8,21р	0,12	0,02	10,2	41	12,8	412
ИТОГО	230						16,71р.	5,32	8,62	38,80	43,70	13,15	
Итого за день							104,97р.	46,24	43,06	180,43	1078,49	54,65	

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

каша рисовая рассыпчатая с изюмом	200	крупа рисовая	56	56	102,00р.	5,71р.	17,87р.	4,4	13,6	67,4	406	5	300
		масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.							
		изюм	10,2	10	320,00р.	3,26р.							
		сахар	10	10	90,00р.	0,90р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	44,00р.	1,76р.	1,76р.	2,6	0,4	16,9	81,6	0	411
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	570,00р.	0,17р.	1,25р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	
		сахар	12	12	90,00р.	1,08р.							
ИТОГО	420						20,88р.	7,14	21,28	93,9	592,49	5,03	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	45,60р.	8,20р.	8,20р.	0,4	0,4	9,8	44	10	707
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	--------	--------	-----	-----	-----	----	----	-----

ОБЕД

суп картофельный с макаронными изделиями	200	картофель	80	60	35,00р.	2,80р.	4,70р.	2,3	2	16,8	96	6,4	88
		макаронные изделия	8	8	60,00р.	0,48р.							
		морковь	10,4	9,6	45,00р.	0,47р.							
		лук репчатый	9,6	8	35,00р.	0,34р.							
		масло растительное	4	4	152,00р.	0,61р.							
		бульон или вода	140	140		- р.							
котлета	70	говядина	70	51,6	600,00р.	30,96р.	33,97р.	10,8	8,08	10,99	160,12	0,1	299
		хлеб пшеничный	12,2	12,2	44,00р.	0,54р.							
		молоко или вода	16,6	16,6	69,00р.	1,15р.							
		сахари	7	7	80,00р.	0,56р.							
		масло растительное	5	5	152,00р.	0,76р.							
рагу из овощей	150	картофель	90	65,8	45,00р.	4,05р.	10,70р.	2,28	10,6	13,9	160,6	7,92	148
		морковь	30	22,5	35,00р.	1,35р.							
		лук репчатый	16,9	12	35,00р.	0,61р.							
		капуста св белокочанная	20,8	15	35,00р.	0,47р.							
		масло растительное	6	6	152,00р.	5,00р.							
		мука пшеничная	1,35	1,35	45,00р.	0,30р.							
		томатное паста	8	8	205,00р.	1,64р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	44,00р.	1,76р.	1,76р.	3,95	0,5	24,15	118	0	394	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	55,00р.	2,20р.	2,20р.	3,3	0,6	16,7	87	0		
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	18	130,00р.	2,34р.	3,64р.	0,5	0	28,2	111,6	0,18	
		сахар	14,4	14,4	90,00р.	1,30р.							
		вода	172,8	172,8									
ИТОГО	680						50,77р.	24,07	23,52	115,45	771,52	21,55	

ПОЛДНИК

булочка домашняя	70	молоко или вода	19,8	19,8	69,00р.	1,37р.	13,20р.	3,4	6,1	30,5	223,1	0,15	769
		мука пшеничная	44,9	44,9	45,00р.	2,02р.							
		сахар для отделки	1,6	1,6	90,00р.	0,14р.							
		сахар	8,1	8,1	90,00р.	0,65р.							
		яйца	1,6	1,6	10,50р.	0,28р.							
		масло сливочное	10,5	10,5	800,00р.	8,40р.							
		дрожжи	0,9	0,9	8,00р.	0,01р.							
		мука на подпыл	2,3	2,3	45,00р.	0,10р.							
		масло растительное	1,5	1,5	152,00р.	0,23р.							
ряженка	180	ряженка	185	180	82,00р.	15,17р.	15,17р.	5,4	10,8	7,3	152,1	1,05	420
ИТОГО	200						28,37р.	8,80	16,90	37,80	375,20	1,20	
Итого за день							108,22р.	40,41	62,1	256,95	1783,21	37,78	

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

запеканка из творога	150	творог	140,7	138	372,00р.	52,34р.	63,91р.	26,31	18	25,7	370,5	0,36	251
		крупа манная	9	9	46,00р.	0,41р.							
		сахар	12	12	90,00р.	1,08р.							
		яйно	4	4	10,50р.	0,04р.							
		сухари панировочные	6	6	80,00р.	0,48р.							
		масло сливочное	6	6	800,00р.	4,80р.							
		сметана	20	20	232,00р.	4,64р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	44,00р.	1,76р.	1,76р.	2,6	0,4	16,9	81,6	0	
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	480,00р.	0,14р.	1,22р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411
		сахар	12	12	90,00р.	1,08р.							
		вода	150	150									
ИТОГО	370						66,89р.	32,54	30,18	52,2	611,39	0,39	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	46,50р.	8,37р.	8,37р.	0,9	0	18,18	76	3,6	707
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	--------	--------	-----	---	-------	----	-----	-----

ОБЕД

суп из овощей	200	картофель	53,6	40	40,00р.	2,14р.	7,76р.	1,7	3,5	9,9	79,2	14,4	135
		морковь	10,4	8	35,00р.	0,36р.							
		лук репчатый	9,6	8	35,00р.	0,34р.							
		капуста	20	16	152,00р.	3,04р.							
		горошек зеленый	9,6	0,4	132,00р.	1,27р.							
		масло растительное	4	4	152,00р.	0,61р.							
		вода или бульон	152	152	- р.	- р.							
биточки рыбные	70	минтай	98	46,2	165,00р.	16,17р.	19,60р.	9,26	5,66	3,64	102,37	4,77	388
		хлеб пшеничный	12,6	12,6	44,00р.	0,55р.							
		молоко или вода	18,2	18,2	69,00р.	1,26р.							
		сухари панировочные	7	7	80,00р.	0,56р.							
		масло растительное	7	7	152,00р.	1,06р.							
картофель отварной	150	картофель	200	150	45,00р.	9,00р.	13,00р.	2,9	4,4	2,08	146	21,5	336
		масло сливочное	5	5	800,00р.	4,00р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	44,00р.	1,76р.	1,76р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	55,00р.	2,20р.	2,20р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
компот из сухофруктов	180	сухофрукты	18	14	130,00р.	2,34р.	3,64р.	0,5	0	28,2	111,6	0,18	394
		сахар	14,4	14,4	90,00р.	1,30р.							
		вода	154,8	154,8									
ИТОГО	680						47,96р.	22,51	14,75	87,93	674,8	46,86	

ПОДНИК

кондитерские изделия	50	кондитерские изделия	50	50	170,00р.	5,10р.	5,10р.	22,8	18,6	28,3	376,5	0,45	
кофейный напиток с молоком	180	кофейный напиток	3	3	430,00р.	1,17р.	10,35р.	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
		сахар	10	10	90,00р.	0,90р.							
		вода	78	78	0,00р.	- р.							
		молоко	120	120	69,00р.	8,28р.							
ИТОГО	230						15,45р.	22,80	18,60	28,30	417,50	0,45	
Итого за день							138,67р.	78,75	63,53	186,61	1779,69	51,3	

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК

суп молочный с макаронными изделиями	200	молоко	100	100	69,00р.	6,90р.	9,17р.	5,6	6,3	19,7	112,65	0,6	160
		вода	5,2	5,2	- р.	- р.							
		вермишель	16	16	53,00р.	0,85р.							
		масло сливочное	1,6	1,6	800,00р.	1,28р.							
		сахар	1,6	1,6	90,00р.	0,14р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	44,00р.	1,76р.	1,76р.	2,6	0,4	16,9	81,6	0	
	10	масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.	8,00р.	0,05	8,2	0,09	74,8		
	15	сыр российский	16	15	465,00р.	7,44р.	7,44р.	3,8	4	0	51		
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	550,00р.	0,17р.	1,25р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411
		сахар	12	12	90,00р.	1,08р.							
		вода	60	60									
ИТОГО	445						27,62р.	13,42	18,58	46,48	362,14	0,63	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	100	100	60,00р.	6,00р.	6,00р.	0,4	0,4	9,8	44	10	386
---------------	------	---------------	-----	-----	---------	--------	--------	-----	-----	-----	----	----	-----

ОБЕД

овощи натуральные соленые или свежие	40	овощи натуральные соленые или свежие	47	47	120,00р.	4,80р.	4,80р.	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
щи из свежей капусты с картофелем	200	картофель	32	24	35,00р.	1,12р.	6,42р.	1,6	3,4	8	70,4	14,4	6
		капуста	50,4	40	40,00р.	2,02р.							
		морковь	10,4	8	45,00р.	0,47р.							
		лук репчатый	9,6	8	35,00р.	0,34р.							
		масло растительное	4	4	152,00р.	0,61р.							
		бульон или вода	160	160		- р.							
		сметана прокипяченная	8	8	232,00р.	1,86р.							
плов из птицы	70/150	томатное пюре	4	4	205,00р.	0,82р.	38,41р.	21,9	25,3	35,8	459	5,06	321
		птица	134,4	96,6	220,00р.	29,57р.							
		масло растительное	11,2	11,2	152,00р.	1,16р.							
		лук репчатый	13,5	12	35,00р.	0,61р.							
		морковь	15	12	45,00р.	0,68р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	44,00р.	1,76р.	1,76р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	55,00р.	2,20р.	2,20р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
компот из свежих плодов	180	яблоки	40,86	36	60,00р.	2,45р.	4,07р.	0,8	0,8	119,4	488	8,6	390
		сахар	18	18	90,00р.	1,62р.							
		вода	154,8	154									
ИТОГО:	680						52,86р.	32,03	30,66	205,55	1 230,80	34,06	

ПОЛДНИК

хлеб йодированный	60	хлеб йодированный	60	60	64,00р.	3,84р.	3,84р.	2,4	1,4	38,85	177,7	0	
чай с лимоном	180	чай	0,3	0,3	570,00р.	0,17р.	3,37р.	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
		сахар	12	12	90,00р.	1,08р.							
		лимон	7	6,5	160,00р.	1,12р.							
ИТОГО	240						7,21р.	2,51	1,42	49,05	218,7	2,83	
Итого за день							98,50р.	48,36	51,06	310,88	1855,64	47,52	

ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК

каша вязкая молочная "Дружба"	200	крупа рисовая	14	14	102,00р.	1,43р.	13,10р.	6,21	7,73	27,71	201	1,95	84
		крупа пшено	19	19	54,00р.	1,03р.							
		молоко	100	100	69,00р.	6,90р.							
		вода	65	65	-	р.							
		сахар	6	6	90,00р.	0,54р.							
масло сливочное	4	4	800,00р.	3,20р.									
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	44,00р.	1,76р.	1,76р.	2,6	0,4	16,9	81,6	0	
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	570,00р.	0,17р.	1,25р.	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411
		сахар	12	12	90,00р.	1,08р.							
		вода	150	150									
ИТОГО	420						16,10р.	8,95	15,41	54,21	387,49	1,98	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	45,60р.	8,20р.	8,20р.	0,9	0	18,18	76	3,6	707
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	--------	--------	-----	---	-------	----	-----	-----

ОБЕД

овощи натуральные свежие или соленые	40	овощи натуральные свежие или соленые	40	40	120,00р.	4,80р.	4,80р.	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
борщ с капустой и картофелем	200	свекла	40	32	45,00р.	1,80р.	8,11р.	1,36	3,8	5,34	61,6	16,03	63
		картофель	21,4	16	35,00р.	0,75р.							
		капуста белокочанная	20	16	45,00р.	0,90р.							
		морковь	10,4	9,6	45,00р.	0,47р.							
		лук репчатый	9,6	8	35,00р.	0,34р.							
		томатное пюре	6	6	140,00р.	0,84р.							
		сметана прокипяченная	7	7	232,00р.	1,62р.							
		масло растительное	4	4	152,00р.	0,61р.							
бульон или вода	160	160		- р.									
мясо тушеное	70	говядина	79,1	58,1	600,00р.	34,86р.	28,87р.	27,71	16,55	15,02	296	5,2	413
		морковь	2,8	2,1	45,00р.	0,13р.							
		лук репчатый	2,8	2,8	35,00р.	0,16р.							
		масло растительное	2,8	14	800,00р.	2,24р.							
		томатное пюре	5,6	5,6	205,00р.	1,02р.							
		мука пшеничная	2,1	2,1	45,00р.	0,09р.							
каша рассыпчатая	150	крупа гречневая или ячневая	71	71	120,00р.	8,52р.	16,52р.	8,4	10,8	41,2	41,2303	0	297
		пшеничная	60	60	69,00р.	4,14р.							
		масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.							
		хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40							
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	55,00р.	2,20р.	2,20р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
лимонный напиток	180	лимон	14,4	14,4	160,00р.	2,30р.	4,24р.	0,09	0	21,7	83,7	3,45	394
		сахар/вода	21,6/192,6	21,6/	90,00р.								
ИТОГО	680						66,50р.	45,75	33,99	128,82	725,73	31,63	

ПОЛДНИК

оладьи с повидлом	70	мука пшеничная	33,4	33,4	45,00р.	1,50р.	6,84	5,2	9,7	28,8	217	1,45	251
		сахар	1,1	1,1	90,00р.	0,10р.							
		масло растительное	4,6	4,6	152,00р.	0,70р.							
		яйцо	1,5	1,5	10,50р.	0,90р.							
		дрожжи	0,9	0,9	320,00р.	0,29р.							
		молоко или вода	33,4	33,4	69,00р.	2,30р.							
		повидло	7	7	150,00р.	1,05р.							
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	570,00р.	0,17р.	4,20р.	0,12	0,02	10,2	41	0	378
		сахар	12	12	90,00р.	1,08р.							
		молоко и вода	42,7/150	42,7/150	69,00р.								
ИТОГО	250						11,04р.	5,32	9,72	39	258	1,45	
Итого за день							101,84р.	60,92	59,12	240,21	1447,22	38,66	

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК

каша жидкая молочная манная	200	крупа манная	31	31	45,00р	1,40р	16,84р	3,09	6,7	32,09	179	0	311
		масло сливочное	7,5	7,5	800,00р	6,00р							
		или сахар	6	6	90,00р	0,54р							
		молоко	100	100	69,00р	6,90р							
		вода	60	60		- р							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	44,00р	1,76р	1,76р	2,6	0,4	16,9	81,6	0	
	10	масло сливочное	10	10	800,00р	8,00р	8,00р						
чай с сахаром	180	чай	0,3	0,3	470,00р	0,14р	1,22р	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	411
		сахар	12	12	90,00р	1,08р							
		вода	80	80		- р							
ИТОГО	430						27,82р.	9,32	19,82	58,54	423,99	0,03	

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (РЕКОМЕНДУЕМЫЙ)

сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	45,60р.	8,21р.	8,21	0,9	0	18,18	76	3,6	707
---------------	-----	---------------	-----	-----	---------	--------	------	-----	---	-------	----	-----	-----

ОБЕД

овощи натуральные соленые или свежие	40	овощи натуральные соленые или свежие	40	40	120,00р.	4,80р.	4,80р.	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
щи из свежей капусты с картофелем	200	капуста	50,4	40	40,00р.	2,02р.	6,94р.	1,6	3,4	8	70,4	14,4	73
		картофель	32	24	40,00р.	1,28р.							
		морковь	10,4	8	45,00р.	0,47р.							
		лук репчатый	9,6	8	35,00р.	0,34р.							
		томат пюре	4	4	205,00р.	0,82р.							
		масло растительное	4	4	152,00р.	0,61р.							
		вода	160	160		- р							
птица отварная	70	бройлер - цыпленок	123,2	88,2	220,00р.	27,10р.	27,25р.	14,77	9,52	0	144,67	0	317
		лук репчатый	4,2	2,8	35,00р.	0,15р.							
макароньы отварные с овощами	150	макароньы	44	44	58,00р.	2,55р.	18,27р.	10,8	12,2	42,6	334	0,14	205
		морковь	15	12,4	45,00р.	0,68р.							
		лук репчатый	8,8	7	35,00р.	7,50р.							
		томатное пюре	7,5	7,5	205,00р.	1,54р.							
		масло сливочное	7,5	7,5	800,00р.	6,00р.							
хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	44,00р.	1,79р.	1,79р.	3,95	0,5	24,15	118	0	
хлеб ржаной	40	хлеб ржаной	40	40	55,00р.	2,20р.	2,20р.	3,3	0,6	16,7	87	0	
кисель из сухофруктов	180	сухофрукты	10,8	10,8	130,00р.	1,40р.	5,86р.	0,36	0	35,4	143,1	1,25	352
		сахар	21,6	21,6	90,00р.	1,94р.							
		крахмал	7,2	7,2	350,00р.	2,52р.							
		вода	194	194									
ИТОГО	720						67,08р.	20,49	16,76	128,35	760,9	21,79	

ПОЛДНИК

кондитерское изделие	50	кондитерское изделие	50	50	170,00	8,50р.	8,50р.	5,15	5,76	32,54	216	24,69	
сок фруктовый	180	сок фруктовый	180	180	46,50р.	8,37р.	8,37р.	0,9	0	18,18	76	3,6	707
ИТОГО	250						16,87р.	6,05	5,76	50,72	292,00	28,29	
Итого за день							119,98	36,76	42,34	255,79	1552,89	53,71	