УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с № 444
_____С.И.Анацкая
Приказ № 22-од от 12.01.2026

Перспективное десятидневное меню

для питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет с двенадцатичасовым пребыванием

МБДОУ д/с № 444

1 день (Понедельник)									
Название блюд и продуктов	**Выход (г)**	**Брутто (г)**	**Нетто (г)**	**Белки (г)**	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**	**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамин С**	**№ рецептуры**
Завтрак									
Макароны отварные с сыром	**150**			**9,29**	**10,01**	**22,71**	**218**	**0,14**	**74**
Макаронные изделия		40	40						
Масло сливочное		5	5						
Сыр Российский 50 %		22	20						
Салат из моркови с зеленым горошком	**40**			**0,78**	**4,04**	**2,61**	**53**	**2,15**	**24**
морковь		28	22						
горошек зеленый свежемороженый		18	16						
масло растительное		2	2						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**20**			**1,58**	**0,22**	**10,02**	**48**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**20**			**1,48**	**0,24**	**11,4**	**48,5**	**0**	
Какао с молоком	**150**			**2,48**	**2,18**	**6,85**	**57**	**0,53**	**145**
какао порошок		1,8	1,8						
сахар		6	6						
Молоко 2,5 %		75	75						
Яйца вареные	**40**			**5,08**	**4,6**	**0,28**	**63**	**0**	**5/1**
итого за завтрак	**420**			**20,69**	**21,29**	**53,87**	**487,5**	**2,82**	
2-й завтрак									
Сок яблочный	**200**			**1,2**	**0,8**	**24,2**	**101**	**4,8**	**147**
Обед									
Рассольник домашний со сметаной	**150**			**1,24**	**3,06**	**8,86**	**68**	**7,09**	**31**
капуста свежая		15	12						
картофель		60	54						
морковь		7,5	6						
лук репчатый		7	6						
огурцы соленые		10	9						
масло растительное		3	3						
сметана 15 %		7	7						
соль		1	1						
Рис припущенный	**110**			**2,56**	**3,96**	**20,91**	**130**	**0**	**120**
крупа рисовая		38	37,6						
масло сливочное		5	5						
соль		0,3	0,3						
Печень говяжья по-строгановски	**80**			**10,64**	**9,73**	**3,94**	**146**	**10,18**	**111**
печень говяжья		90	75						
масло растительное		3	3						
соль		0,1	0,1						
сметана 15%		7,4	7,4						

мука в/с		2	2						
Салат из свеклы и моркови	**40**			**0,51**	**4,04**	**2,74**	**50**	**2,37**	**19/1**
свекла		30	24						
морковь		15	12						
масло растительное		2	2						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**20**			**1,58**	**0,22**	**10,02**	**48**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**10**			**0,74**	**0,12**	**5,7**	**24,25**	**0**	
Компот из свежих плодов (вишни)	**150**			**0,08**	**0,08**	**4,84**	**21**	**0,45**	**136**
вишня		17	15						
сахар		5	5						
итого за обед	**560**			**17,35**	**21,21**	**57,01**	**487,25**	**20,09**	
Полдник									
Пирожки печеные из дрожжевого теста с картофелем и луком	**50**			**3,15**	**1,82**	**20,46**	**111**	**0,34**	**151**
мука в/с		28,3	28,3						
сахар		2	2						
Масло сливочное		0,8	0,8						
дрожжи		0,8	0,8						
масло растительное		1	1						
яйцо (г)		1	1						
картофель		20,4	15						
лук репчатый		5,4	4,4						
Молоко 2,5 %	**150**	159	150	**5,48**	**4,88**	**9,07**	**102**	**2,46**	**148**
итого за полдник	**200**			**8,63**	**6,7**	**29,53**	**213**	**2,8**	**299**
Ужин									
Суп молочный с гречневой крупой	**150**			**4,44**	**4,45**	**13,45**	**112**	**0,68**	**40**
Молоко 2,5 %		105	105						
Крупа гречневая		12	12						
сахар		1,6	1,6						
Масло сливочное		1,5	1,5						
соль		1	1						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**20**			**1,58**	**0,22**	**10,02**	**48**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**10**			**0,74**	**0,12**	**5,7**	**24,25**	**0**	
Напиток из шиповника	**150**			**0,53**	**0,23**	**10,23**	**45**	**60**	**146**
шиповник		15	15						
сахар		5	5						
итого за ужин	**330**			**7,29**	**5,02**	**39,4**	**229,25**	**60,68**	
итого за день	**1710**			**55,16**	**55,02**	**204,01**	**1518**	**91,19**	
2 день (Вторник)									

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак									
Каша молочная пшеничная жидкая	**150**			**5,57**	**5,44**	**24,8**	**173**	**1,03**	**65**
крупа пшеничная		30	30						
молоко		75	75						
сахар		1,5	1,5						
масло сливочное		4	4						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**20**			**1,58**	**0,22**	**10,02**	**48**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**20**			**1,48**	**0,24**	**11,4**	**48,5**	**0**	
Кофейный напиток с молоком	**150**			**2,1**	**1,9**	**6,7**	**52**	**0,53**	**143**
кофейный напиток		1,8	1,8						
сахар		6	6						
молоко		75	75						
итого за завтрак	**340**			**10,73**	**7,8**	**52,92**	**321,5**	**1,56**	
2-й завтрак									
Яблоко	**95**	**108**	**95**	**0,38**	**0,38**	**9,31**	**42**	**9,5**	**135**
Обед									
Борщ с капустой и картофелем	**150**			**1,09**	**2,95**	**6,65**	**58**	**6,17**	**28**
свекла		30	24						
капуста белокочанная		15	12						
картофель		16	12						
морковь		9,5	7,5						
лук репчатый		7	6						
томатное пюре		4,5	4,5						
масло растительное		3	3						
сахар		0,5	0,5						
сметана 15 %		7	7						
соль		1	1						
Запеканка из печени с рисом	**150**			**18,59**	**7,4**	**20,51**	**223**	**8,71**	**103/1**
печень говяжья		113	94						
Крупа рисовая		19	19						
лук репчатый		45	38						
масло сливочное		4	4						
яйца		10	10						
соль		1	1						
Салат картофельный	**40**			**0,76**	**2,14**	**5,52**	**45**	**5,18**	**26**
картофель		46	37						
лук репчатый		8	6,8						
масло растительное		2	2						
соль		0,7	0,7						
Соус сметанный с томатом	**15**			**0,26**	**0,75**	**1,05**	**12**	**0,2**	**134**

сметана 15%		3,8	3,8						
мука в/с		1,1	1,1						
томатное пюре		1,5	1,5						
соль		0,1	0,1						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**20**			**1,58**	**0,22**	**10,02**	**48**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**10**			**0,74**	**0,12**	**5,7**	**24,25**	**0**	
Компот из черной смородины	**150**			**0,23**	**0,08**	**8,48**	**36**	**16,28**	**137/1**
смородина черная		23	22,5						
сахар		7,5	7,5						
итого за обед	**385**			**22,16**	**10,71**	**51,28**	**388,25**	**30,37**	
Полдник									
Булочка дорожная	**60**			**4,22**	**9,04**	**34,96**	**238,09**	**0**	**163**
мука пшеничная		39,4	39,4						
сахар		7	7						
масло сливочное		10,4	10,4						
соль		0,4	0,4						
дрожжи		0,9	0,9						
Молоко 2,5 %	**150**	159	150	**5,48**	**4,88**	**9,07**	**102**	**2,46**	**148**
итого за полдник	**210**			**9,7**	**13,92**	**44,03**	**340,09**	**2,46**	
Ужин									
Драчена	**65**			**7,38**	**9,79**	**4,16**	**134**	**0,12**	**80**
яйца		52	52						
молоко		17	17						
мука		4	4						
сметана		6,5	6,5						
соль		0,3	0,3						
масло сливочное		4	4						
Мясо отварное	**30**			**13,6**	**9,73**	**0**	**138,75**	**0**	**95/1**
мясо		66	48,6						
морковь		1,9	1,5						
лук репчатый		1,5	1,2						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**20**			**1,58**	**0,22**	**10,02**	**48**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**10**			**0,74**	**0,12**	**5,7**	**24,25**	**0**	
Кисель из ягод свежих	**150**			**0,15**	**0,15**	**9,51**	**40**	**0,75**	**147/1**
ежевика		16	15						
сахар		5	5						
крахмал		7	7						
итого за ужин	**275**			**23,45**	**20,01**	**29,39**	**385**	**0,87**	
итого за день	**1305**			**66,42**	**52,82**	**186,93**	**1476,84**	**44,76**	
3 день (Среда)									
Название блюд и продуктов	**Выход (г)**	**Брутто (г)**	**Нетто (г)**	**Белки (г)**	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**	**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамин С**	**№ рецептуры**
Завтрак									

Суп молочный с крупой (рис)	**150**			**3,61**	**3,81**	**12,62**	**99**	**0,68**	**40**
молоко 2,5 %		105	105						
крупа рисовая		9	9						
сахар		1,6	1,6						
масло сливочное		1,5	1,5						
Бутерброд с маслом	**25**			**1,52**	**3,75**	**9,87**	**80**	**0**	**1**
Хлеб пшеничный 1 сорт		20	20						
масло сливочное		5	5						
Хлеб ржаной Бородинский	**20**			**1,48**	**0,24**	**11,4**	**48,5**	**0**	
Какао с молоком	**150**			**2,48**	**2,18**	**6,85**	**57**	**0,53**	**145**
какао порошок		1,8	1,8						
сахар		6	6						
молоко 2,5 %		75	75						
Вафли	**20**			**1,1**	**1,3**	**6,98**	**42**	**0,12**	
Яйцо вареное	**40**			**2,54**	**2,3**	**0,14**	**31,5**	**0**	**5,1**
итого за завтрак	**405**			**12,73**	**13,58**	**47,86**	**358**	**1,33**	
2-й завтрак									
Сок яблочный	**200**			**0,8**	**0,8**	**18**	**84**	**29,12**	**147**
Обед									
рассольник ленинградский со сметаной	**150**			**1,68**	**4,09**	**13,27**	**96**	**6,03**	**32**
картофель		60	45						
крупа перловая		3	3						
морковь		7,5	6						
лук репчатый		3,6	3						
огурцы соленые		10	9						
масло растительное		3	3						
сметана 15 %		7	7						
соль		1	1						
Пюре картофельное	**110**			**2,31**	**4,4**	**6,71**	**75**	**2,75**	**123**
картофель		128	96						
молоко 2,5 %		16,5	16,5						
масло сливочное		5	5						
Бефстроганов из отварного мяса	**120**			**15,51**	**12,43**	**3,29**	**187**	**0,01**	**98**
говядина		132	97						
сметана 15%		15	15						
мука		4,4	4,4						
соль		0,4	0,4						
Салат из белокочанной капусты	**40**			**0,56**	**2,03**	**2,6**	**31**	**12,98**	**14**
капуста белокочанная		39	32						
морковь		5	4						
сахар		1	1						
масло растительное		2	2						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**10**			**0,8**	**0,11**	**5,01**	**24**	**0**	

Хлеб ржаной Бородинский	**10**			**0,74**	**0,12**	**5,7**	**24,25**	**0**	
Компот из клюквы	**150**			**0,23**	**0,08**	**8,48**	**36**	**16,28**	**137/1**
клюква		17	15						
сахар		5	5						
итого за обед	**590**			**21,83**	**23,26**	**45,06**	**473,25**	**38,05**	
Полдник									
Запеканка из творога	**75**			**15,8**	**4,6**	**7,16**	**133**	**0,3**	**85**
творог 5%		70,5	70						
молоко 2,5 %		19,5	19,5						
сахар		2	2						
крупа манная		5	5						
сметана 15 %		2,5	2,5						
яйцо куриное		2,3	2,3						
масло растительное		1	1						
Повидло абрикосовое	**10**			**0,03**	**0,13**	**5,64**	**22,67**	**0,24**	
Молоко 2,5 %	**150**			**5,48**	**4,88**	**9,07**	**102**	**2,46**	**148**
Молоко 2,5 %		159	150						
итого за полдник	**235**			**21,31**	**9,61**	**21,87**	**257,67**	**3**	
Ужин									
Овощи отварные с маслом	**110**			**1,44**	**2,85**	**5,7**	**54**	**4,06**	**125/1**
морковь		145	116						
масло сливочное		3,9	3,9						
соль		1	1						
котлеты рыбные любительские	**60**			**8,82**	**2,85**	**5,94**	**84**	**0,21**	**91**
горбуша б/г		49	41						
морковь		19	15						
Хлеб пшеничный 1 сорт		5	5						
яйцо (г)		7	7						
лук репчатый		7	6						
масло сливочное		2	2						
молоко 2,5 %		6	6						
соль		0,6	0,6						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**10**			**0,8**	**0,11**	**5,01**	**24**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**10**			**0,74**	**0,12**	**5,7**	**24,25**	**0**	
Чай с молоком	**150**			**2,27**	**2,18**	**7,87**	**56**	**0,71**	**142**
чай		0,8	0,8						
сахар		6	6						
Молоко 2,5 %		75	75						
Груша Конференция	**95**	106	95	**0,38**	**0,29**	**9,79**	**44**	**5**	
итого за ужин	**435**			**14,45**	**8,4**	**40,01**	**286,25**	**9,98**	
итого за день	**1865**			**71,12**	**55,65**	**172,8**	**1459,17**	**81,48**	
4 день (четверг)									

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак									
Каша манная с морковью	**150**			**6,03**	**5,13**	**26,89**	**178**	**1,17**	**72**
крупа манная		28	28						
морковь		25	20						
молоко 2,5 %		103	103						
сахар		4	4						
масло сливочное		3	3						
соль		1	1						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**20**			**1,58**	**0,22**	**10,02**	**48**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**20**			**1,48**	**0,24**	**11,4**	**48,5**	**0**	
Кофейный напиток с молоком	**150**			**2,1**	**1,9**	**6,7**	**52**	**0,53**	**143**
кофейный напиток		1,8	1,8						
сахар		6	6						
молоко 2,5 %		75	75						
Яйцо вареное	**20**			**1,27**	**1,15**	**0,007**	**15,75**	**0**	**05.янв**
Печенье овсяное	**30**			**1,86**	**5,43**	**19,77**	**135**	**0,15**	
итого за завтрак	**390**			**14,32**	**14,07**	**74,787**	**477,25**	**1,85**	
2-й завтрак									
Яблоко	**95**	108	95	**0,38**	**0,38**	**9,31**	**42**	**9,5**	
Обед									
Суп картофельный с клецками	**150**			**5,16**	**2,02**	**7,28**	**52**	**3,45**	**37**
картофель		40	30						
морковь		8	6						
лук репчатый		7	6						
масло растительное		1,5	1,5						
мука в/с		4,6	4,6						
масло сливочное		0,5	0,5						
яйцо (г)		1,3	1,3						
молоко 2,5 %		7,3	7,3						
соль		0,1	0,1						
Рагу из птицы	**180**			**10,7**	**12,98**	**16,91**	**236**	**10,45**	**117**
курица		83	74						
масло растительное		2	2						
картофель		110	82						
морковь		22	18						
томатное пюре		6	6						
лук репчатый		12	10						
мука пшеничная		1	1						
соль		1	1						
Салат из свеклы с яблоками	**40**			**0,52**	**2,06**	**4,8**	**40**	**2,37**	**18/1**
свекла		34	27						
яблоки свежие		14	10						

сахар		1,2	1,2						
масло растительное		2	2						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**20**			**1,58**	**0,22**	**10,02**	**48**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**10**			**0,74**	**0,12**	**5,7**	**24,25**	**0**	
Компот из плодов сушеных (курага)	**150**			**0,23**	**0,01**	**9,64**	**40**	**0,08**	**138**
курага		15	15						
сахар		5	5						
итого за обед	**550**			**18,93**	**17,41**	**54,35**	**440,25**	**16,35**	
Полдник									
Булочка домашняя	**60**			**4,55**	**8,04**	**38,09**	**243**	**0**	**162**
мука в/с		41	41						
сахар		9	9						
масло растительное		9	9						
яйцо (г)		1,2	1,2						
соль		0,4	0,4						
дрожжи		1	1						
Молоко 2,5 %	**150**	159	150	**5,48**	**4,88**	**9,07**	**102**	**2,46**	**148**
итого за полдник	**210**			**10,03**	**12,92**	**47,16**	**345**	**2,46**	
Ужин									
Рыба, припущенная с овощами	**120**			**9,18**	**1,22**	**3,81**	**63**	**1,16**	**86**
горбуша		66	60						
морковь		60	48						
лук репчатый		7,5	6						
соль		0,5	0,5						
Картофель отварной с маслом	**110**			**2,2**	**5,4**	**12,21**	**111**	**15,95**	**122**
картофель		152	114						
масло сливочное		5	5						
Салат витаминный	**40**			**0,46**	**4,04**	**4,25**	**56**	**5,96**	**9/1**
капуста белокочанная		20	16						
яблоки свежие		11	8						
морковь		13	10						
сахар		2	2						
масло растительное		3	3						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**20**			**1,58**	**0,22**	**10,02**	**48**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**10**			**0,74**	**0,12**	**5,7**	**24,25**	**0**	
Чай с молоком	**150**			**2,27**	**2,18**	**7,87**	**56**	**0,71**	**142**
чай		0,8	0,8						
сахар		6	6						
Молоко 2,5 %		75	75						
итого за ужин	**450**			**16,43**	**13,18**	**43,86**	**358,25**	**23,78**	
итого за день	**1695**			**60,09**	**57,96**	**229,467**	**1662,75**	**53,94**	
5 день (пятница)									

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак									
Каша пшенная молочная жидкая	**150**			**5,85**	**7,42**	**24,44**	**190**	**1,09**	**68**
крупа пшенная		30	30						
молоко		84	84						
сахар		1,5	1,5						
масло сливочное		4	4						
Бутерброд с маслом	**25**			**1,52**	**3,75**	**9,87**	**80**	**0**	**1**
Хлеб пшеничный 1 сорт		20	20						
масло сливочное		5	5						
Хлеб ржаной Бородинский	**20**			**1,48**	**0,24**	**11,4**	**48,5**	**0**	
Какао с молоком	**150**			**2,48**	**2,18**	**6,85**	**57**	**0,53**	**145**
какао-порошок		1,8	1,8						
сахар		6	6						
молоко 2,5 %		75	75						
Яйцо вареное	**40**			**2,54**	**2,3**	**0,14**	**31,5**	**0**	**5,1**
итого за завтрак	**385**			**13,87**	**15,89**	**52,7**	**407**	**1,62**	
2-й завтрак									
Сок яблочный	**200**			**0,8**	**0,8**	**18**	**84**	**29,12**	
Обед									
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	**150**			**1,04**	**2,93**	**5,09**	**51**	**14,77**	**30**
капуста белокочанная		38	30						
картофель		24	18						
морковь		10	7,5						
лук репчатый		7	6						
томатное пюре		1,5	1,5						
масло растительное		3	3						
сметана 10%		7	7						
соль		1	1						
Жаркое по-домашнему	**170**			**25,02**	**6,79**	**19,95**	**240**	**8,15**	**97**
говядина		132	97						
картофель		155	116						
лук репчатый		12	10						
масло сливочное		4	4						
соль		1	1						
Икра свекольная	**40**			**0,89**	**1,84**	**4,35**	**38**	**2,05**	**7/1**
свекла		41	33						
лук репчатый		7,8	6,2						
томатное пюре		11	11						
масло растительное		2	2						
сахар		0,5	0,5						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**10**			**0,8**	**0,11**	**5,01**	**24**	**0**	

Хлеб ржаной Бородинский	**10**			**0,74**	**0,12**	**5,7**	**24,25**	**0**	
Компот из свежих ягод (ежевика)	**150**			**0,08**	**0,08**	**4,84**	**21**	**0,45**	**136**
ежевика		16,5	15						
сахар		4	5						
итого за обед	**530**			**28,57**	**11,87**	**44,94**	**398,25**	**25,42**	
Полдник									
Запеканка морковная с творогом	**100**			**9,93**	**8,51**	**13,25**	**163,93**	**1,07**	**85/2**
морковь		78	63						
масло сливочное		5	5						
молоко 2,5 %		15	15						
крупа манная		10	10						
творог 5%		38	37						
яйцо (г)		4	4						
сахар		4	4						
сметана 10%		3	3						
Молоко 2,5 %	**150**	159	150	**5,48**	**4,88**	**9,07**	**102**	**2,46**	**148**
итого за полдник	**250**			**15,41**	**13,39**	**22,32**	**265,93**	**3,53**	**148**
Ужин									
Капуста тушеная	**110**			**2,42**	**3,74**	**6,91**	**71**	**15,6**	**126**
капуста белокочанная		144	116						
томатное пюре		9	9						
лук репчатый		8	6,5						
морковь		5,5	4						
масло сливочное		5	5						
сахар		1	1						
мука пшеничная		1,3	1,3						
соль		1	1						
Биточки рыбные запеченные	**60**			**8,82**	**2,85**	**5,94**	**84**	**0,21**	**90**
горбуша б/г		48	45						
Хлеб пшеничный 1 сорт		11	11						
молоко 2,5 %		15	15						
масло сливочное		3	3						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**20**			**1,58**	**0,22**	**10,02**	**48**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**10**			**0,74**	**0,12**	**5,7**	**24,25**	**0**	
Салат из моркови с курагой	**40**			**0,59**	**0,04**	**4,74**	**22**	**1,83**	**22**
морковь		47	37						
курага		3	3						
сахар		1	1						
Чай с молоком	**150**			**2,27**	**2,18**	**7,87**	**56**	**0,71**	**142**
чай		0,8	0,8						
сахар		6	6						
Молоко 2,5 %		75	75						
итого за ужин	**390**			**16,42**	**9,15**	**41,18**	**305,25**	**18,35**	**380**

итого за день	**1755**			**75,07**	**51,1**	**179,14**	**1460,43**	**78,04**	
6 день (понедельник)									
Название блюд и продуктов	**Выход (г)**	**Брутто (г)**	**Нетто (г)**	**Белки (г)**	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**	**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамин С**	**№ рецептуры**
Завтрак									
Каша гречневая рассыпчатая с луком	**150**			**5,1**	**8,82**	**22,9**	**192**	**1,52**	**53**
крупа гречневая		38	37,5						
масло растительное		4	4						
лук репчатый		36	30						
масло сливочное		6	6						
Салат из свеклы с курагой и изюмом	**40**			**0,62**	**2,44**	**5,41**	**46**	**3,09**	**18**
свекла		38	30						
курага		2,2	2,2						
изюм		2,5	2,5						
масло растительное		1,5	1,5						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**20**			**1,58**	**0,22**	**10,02**	**48**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**20**			**1,48**	**0,24**	**11,4**	**48,5**	**0**	
Напиток из плодов шиповника	**150**			**0,53**	**0,23**	**10,23**	**45**	**60**	**146**
плоды шиповника сушеного		15	15						
сахар		5	5						
итого за завтрак	**380**			**9,31**	**11,95**	**59,96**	**379,5**	**64,61**	
2-й завтрак									
Сок яблочный	**200**			**0,8**	**0,8**	**18**	**84**	**29,12**	
Обед									
Суп картофельный	**150**			**1,41**	**1,7**	**9,98**	**61**	**7,2**	**33**
картофель		90	68						
морковь		7,5	6						
лук репчатый		7,2	6						
масло растительное		1,5	1,5						
соль		1	1						
Голубцы ленивые	**120**			**6,18**	**3,97**	**8,77**	**95**	**8,76**	**105**
капуста белокочанная		90	72						
говядина		61	45						
крупа рисовая		6	6						
лук репчатый		12	10						
масло сливочное		3	3						
яйцо (г)		4	4						
Соус сметанный	**15**			**0,21**	**0,75**	**0,88**	**11**	**0,006**	**133**
сметана		3,8	3,8						
мука пшеничная в/с		1,1	1,1						
соль		0,1	0,1						
Салат из моркови	**40**			**0,5**	**0,04**	**3,65**	**17**	**1,92**	**21**

морковь		48	38						
сахар		1	1						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**20**			**1,58**	**0,22**	**10,02**	**48**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**10**			**0,74**	**0,12**	**5,7**	**24,25**	**0**	
Компот из свежих плодов (вишни)	**150**			**0,08**	**0,08**	**4,84**	**21**	**0,45**	**136**
вишня		18	15						
сахар		5	5						
итого за обед	**505**			**10,7**	**6,88**	**43,84**	**277,25**	**18,336**	
Полдник									
Сырники из творога	**75**			**14,8**	**3,9**	**10,46**	**136**	**0,15**	**82**
творог 5%		68	67,5						
сахар		2	2						
крупа манная		5,5	5,5						
мука пшеничная в/с		5	5						
яйцо (г)		2,6	2,6						
сметана 15%		2,5	2,5						
масло растительное		1	1						
соль		0,8	0,8						
Молоко 2,5 %	**150**	159	150	**5,48**	**4,88**	**9,07**	**102**	**2,46**	**148**
итого за полдник	**225**			**20,28**	**8,78**	**19,53**	**238**	**2,61**	**230**
Ужин									
Рыба, запеченная с картофелем	**90**			**5,55**	**4,46**	**6,88**	**90**	**1,9**	**88**
горбуша б/г		68	60						
картофель		41	33						
масло сливочное		4,3	4,3						
Молоко 2,5 %		10	10						
мука пшеничная в/с		2,3	2,3						
соль		1	1						
Салат из свеклы	**40**			**0,57**	**2,44**	**3,34**	**37**	**3,8**	**19**
свекла		49	39						
масло растительное		2,4	2,4						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**20**			**1,58**	**0,22**	**10,02**	**48**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**10**			**0,74**	**0,12**	**5,7**	**24,25**	**0**	
Чай с молоком	**150**			**2,27**	**2,18**	**7,87**	**56**	**0,71**	**142**
чай		0,8	0,8						
сахар		6	6						
Молоко 2,5 %		75	75						
итого за ужин	**310**			**10,71**	**9,42**	**33,81**	**255,25**	**6,41**	
итого за день	**1620**			**51,8**	**37,83**	**175,14**	**1234**	**121,086**	
7 день (вторник)									
Название блюд и продуктов	**Выход (г)**	**Брутто (г)**	**Нетто (г)**	**Белки (г)**	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**	**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамин С**	**№ рецептуры**
Завтрак									

Суп молочный с крупой (пшено)	**150**			**4,44**	**4,45**	**13,45**	**112**	**0,68**	**40**
молоко 2,5 %		105	105						
пшено		12	12						
сахар		1,6	1,6						
масло сливочное		1,5	1,5						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**20**			**1,58**	**0,22**	**10,02**	**48**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**20**			**1,48**	**0,24**	**11,4**	**48,5**	**0**	
Сыр (порциями)	**15**			**3,48**	**4,43**	**0**	**54**	**0,11**	**5**
Кофейный напиток с молоком	**150**			**2,1**	**1,9**	**6,7**	**52**	**0,53**	**143**
кофейный напиток		1,8	1,8						
сахар		6	6						
молоко 2,5 %		75	75						
Пряник детский	**30**			**1,65**	**1,05**	**23,55**	**105**	**0**	
итого за завтрак	**385**			**14,73**	**12,29**	**65,12**	**419,5**	**1,32**	
2-й завтрак									
Яблоко	**95**	108	95	**0,38**	**0,38**	**9,31**	**42**	**9,5**	**135**
Обед									
Борщ с картофелем со сметаной	**150**			**1,23**	**3**	**8,47**	**66**	**5,27**	**29**
свекла		31	25						
картофель		40	30						
морковь		10	8						
лук репчатый		7	6						
томатная паста		1	1						
масло растительное		3	3						
сахар		0,9	0,9						
сметана 15%		7	7						
соль		1	1						
Мясо тушеное	**60**			**9,13**	**7,59**	**1,41**	**111**	**0,44**	**106**
говядина		68	48						
морковь		3	2,4						
лук репчатый		3	2,4						
масло растительное		3	3						
томатное пюре		4,2	4,2						
мука пшеничная в/с		1,2	1,2						
соль		1	1						
Капуста тушеная	**110**			**2,42**	**3,74**	**6,91**	**71**	**15,6**	**126**
капуста белокочанная		144	116						
томатное пюре		9	9						
лук репчатый		8	6,5						
морковь		0,5	4						
масло сливочное		5	5						
сахар		1	1						
мука пшеничная в/с		1,3	1,3						
Салат из моркови с зеленым горошком	**40**			**0,78**	**4,04**	**2,61**	**53**	**2,15**	**24**
морковь		28	22						

горошек зеленый свежемороженый		17,5	16						
масло растительное		2	2						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**20**			**1,58**	**0,22**	**10,02**	**48**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**10**			**0,74**	**0,12**	**5,7**	**24,25**	**0**	
Компот из смеси фруктов	**150**			**0,45**	**0,08**	**11,59**	**45**	**0,15**	**138/1**
фрукты сушеные (смесь)		15	15						
сахар		5	5						
итого за обед	**540**			**16,33**	**18,79**	**46,71**	**418,25**	**23,61**	
Полдник									
Запеканка из творога	**75**			**15,8**	**4,6**	**7,16**	**133**	**0,3**	**85**
творог 5%		70,5	70						
молоко		19,5	19,5						
сахар		2	2						
крупа манная		5	5						
сметана 15%		2,5	2,5						
яйцо (г)		2,3	2,3						
масло растительное		1	1						
Соус молочный сладкий	**15**			**0,29**	**0,68**	**1,99**	**15**	**0,05**	**131**
молоко 2,5 %		7,5	7,5						
масло сливочное		0,7	0,7						
мука пшеничная в/с		0,7	0,7						
сахар		1,2	1,2						
Молоко 2,5 %	**150**	159	150	**5,48**	**4,88**	**9,07**	**102**	**2,46**	**148**
итого за полдник	**240**			**21,57**	**10,16**	**18,22**	**250**	**2,81**	**364**
Ужин									
Драчена	**65**			**7,38**	**9,79**	**4,16**	**134**	**0,12**	**80**
яйца		52	52						
молоко		17	17						
мука		4	4						
сметана		6,5	6,5						
соль		0,3	0,3						
масло сливочное		4	4						
Мясо отварное	**30**			**13,6**	**9,73**	**0**	**138,75**	**0**	**95/1**
мясо		66	48,6						
морковь		1,9	1,5						
лук репчатый		1,5	1,2						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**20**			**1,58**	**0,22**	**10,02**	**48**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**10**			**0,74**	**0,12**	**5,7**	**24,25**	**0**	
Кисель из черной смородины	**150**			**0,15**	**0,15**	**9,51**	**40**	**0,75**	**147/1**
Черная смородина		16	15						
сахар		5	5						
крахмал		7	7						
итого за ужин	**275**			**23,45**	**20,01**	**29,39**	**385**	**0,87**	
итого за день	**1535**			**76,46**	**61,63**	**168,75**	**1514,75**	**38,11**	

8 день (среда)									
Название блюд и продуктов	**Выход (г)**	**Брутто (г)**	**Нетто (г)**	**Белки (г)**	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**	**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамин С**	**№ рецептуры**
Завтрак									
Каша молочная кукурузная жидкая	**150**			**4,64**	**5,33**	**25,32**	**170**	**0,98**	**66**
крупа кукурузная		30	30						
молоко		75	75						
сахар		1,5	1,5						
масло сливочное		4	4						
Бутерброд с маслом	**25**			**1,52**	**3,75**	**9,87**	**80**	**0**	**1**
масло сливочное		5	5						
Хлеб пшеничный 1 сорт		20	20						
Хлеб ржаной Бородинский	**20**			**1,48**	**0,24**	**11,4**	**48,5**	**0**	
Кофейный напиток с молоком	**150**			**2,1**	**1,9**	**6,7**	**52**	**0,53**	**143**
кофейный напиток		1,8	1,8						
сахар		6	6						
молоко 2,5 %		75	75						
Яйцо вареное	**40**			**2,54**	**2,3**	**0,14**	**31,5**	**0**	**5,1**
итого за завтрак	**385**			**12,28**	**13,52**	**53,43**	**382**	**1,51**	
2-й завтрак									
Бананы	**95**	158	95	**1,43**	**0,48**	**19,95**	**90**	**9,5**	
Обед									
Суп картофельный с крупой (рис)	**150**			**1,18**	**1,64**	**8,75**	**55**	**4,95**	**34**
картофель		60	45						
рис		3	3						
морковь		7,5	6						
лук репчатый		7	6						
масло растительное		1,5	1,5						
соль		1	1						
Макаронные изделия отварные с маслом	**110**			**4,07**	**0,33**	**21,68**	**140**	**0**	**121**
Макаронные изделия		37	37						
масло сливочное		5	5						
Суфле куриное	**55**			**10,92**	**11,01**	**2,14**	**151**	**0,02**	**114**
бройлер-цыпленок		138	116						
яйца (г)		10	10						
масло сливочное		2	2						
молоко 2,5 %		11,2	11,2						
мука пшеничная в/с		2	2						
соль		0,5	0,5						
Икра из моркови	**40**			**0,88**	**1,84**	**4,35**	**38**	**2,05**	**7/1**
морковь		40	32						
лук репчатый		7,8	6,6						

томатное пюре		11	11						
масло растительное		2	2						
сахар		0,5	0,5						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**20**			**1,58**	**0,22**	**10,02**	**48**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**10**			**0,74**	**0,12**	**5,7**	**24,25**	**0**	
Компот из свежей вишни	**150**			**0,08**	**0,08**	**4,84**	**21**	**0,45**	**136**
вишня		17	15						
сахар		5	5						
итого за обед	**535**			**19,45**	**15,24**	**57,48**	**477,25**	**7,47**	
Полдник									
ватрушка с повидлом	**60**			**3,67**	**1,75**	**42,24**	**199**	**0,15**	**156**
мука пшеничная в/с		31,2	31,2						
сахар		1,6	1,6						
масло растительное		1,5	1,5						
соль		0,5	0,5						
дрожжи прессованные		0,9	0,9						
повидло		30	30						
Молоко 2,5 %	**150**	159	150	**5,48**	**4,88**	**9,07**	**102**	**2,46**	**148**
итого за полдник	**210**			**9,15**	**6,63**	**51,31**	**301**	**2,61**	**304**
Ужин									
Запеканка картофельная с печенью	**120**			**8,9**	**5,46**	**23,91**	**180**	**4,75**	**103**
печень		38	31						
масло сливочное		4	4						
картофель		153	115						
лук репчатый		10	8						
соль		0,5	0,5						
Салат из свеклы с сыром	**40**			**1,88**	**3,8**	**2,85**	**53**	**3,3**	**17**
свекла		42	32						
сыр российский 50%		7	6						
масло растительное		2	2						
соль		0,5	0,5						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**20**			**1,58**	**0,22**	**10,02**	**48**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**10**			**0,74**	**0,12**	**5,7**	**24,25**	**0**	
Чай с молоком	**150**			**2,27**	**2,18**	**7,87**	**56**	**0,71**	**142**
чай		0,8	0,8						
сахар		6	6						
Молоко 2,5 %		75	75						
итого за ужин	**340**			**15,37**	**11,78**	**50,35**	**361,25**	**8,76**	
итого за день	**1565**			**57,68**	**47,65**	**232,52**	**1611,5**	**29,85**	
9 день (четверг)									

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Брутто (г)	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак									
Суп молочный с крупой (геркулес)	**150**			**4,44**	**4,45**	**13,45**	**112**	**0,68**	**40**
Молоко 2,5%		105	105						
хлопья овсяные "Геркулес"		9	9						
сахар		1,6	1,6						
масло сливочное		1,5	1,5						
бутерброд с маслом	**25**			**1,52**	**3,75**	**9,87**	**80**	**0**	**1**
масло сливочное		5	5						
Хлеб пшеничный 1 сорт		20	20						
Хлеб ржаной Бородинский	**20**			**1,48**	**0,24**	**11,4**	**48,5**	**0**	
Чай с молоком	**150**			**2,27**	**2,18**	**7,87**	**56**	**0,71**	**142**
чай		0,8	0,8						
сахар		6	6						
Молоко 2,5 %		75	75						
Груша Конференция	**95**	106	95	**0,38**	**0,29**	**9,79**	**44**	**5**	
итого за завтрак	**440**			**10,09**	**10,91**	**52,38**	**340,5**	**6,39**	
2-й завтрак									
Сок яблочный	**200**			**0,8**	**0,8**	**18**	**84**	**29,12**	
Обед									
Суп картофельный с бобовыми	**150**			**3,29**	**3,16**	**9,79**	**81**	**3,49**	**35**
картофель		40	30						
горох		12	12						
лук репчатый		7	6						
морковь		10	7,5						
масло растительное		3	3						
соль		1	1						
Пюре картофельное	**110**			**2,31**	**4,4**	**6,71**	**75**	**2,75**	**123**
картофель		128	96						
молоко		16,5	16,5						
масло сливочное		5	5						
соль		0,4	0,4						
Котлета рубленая	**60**			**10,88**	**8,08**	**1,28**	**160**	**0,1**	**100**
говядина		60	44						
Хлеб пшеничный 1 сорт		11	11						
молоко 2,5 %		14	14						
масло сливочное		4	4						
соль		0,5	0,5						
Салат из моркови с изюмом	**40**			**0,51**	**0,06**	**0,9**	**39,5**	**1,61**	**22/1**
морковь		40	30						
изюм		4,4	4,4						
сахар		4	4						

Хлеб пшеничный 1 сорт	**10**			**0,8**	**0,11**	**5,01**	**24**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**10**			**0,74**	**0,12**	**5,7**	**24,25**	**0**	
Компот из ежевики	**150**			**0,23**	**0,09**	**13,12**	**54**	**19,35**	**137**
ежевика		16	15						
сахар		5	5						
итого за обед	**530**			**18,76**	**16,02**	**42,51**	**457,75**	**27,3**	
Полдник									
Сырники из творога запеченные	**75**			**14,8**	**3,9**	**10,46**	**136**	**0,15**	**82**
творог 5%		68	67,5						
сахар		2	2						
крупа манная		5,5	5,5						
мука пшеничная в/с		5	5						
яйцо		3	2,6						
сметана 15%		2,5	2,5						
масло растительное		1	1						
Соус молочный сладкий	**15**			**0,29**	**0,68**	**1,99**	**15**	**0,05**	**131**
молоко 2,5%		7,5	7,5						
масло сливочное		0,7	0,7						
мука пшеничная в/с		0,7	0,7						
сахар		1,2	1,2						
Молоко 2,5 %	**150**	159	150	**5,48**	**4,88**	**9,07**	**102**	**2,46**	**148**
итого за полдник	**240**			**20,57**	**9,46**	**21,52**	**253**	**2,66**	
Ужин									
Рыба, запеченная в омлете	**69**			**11,43**	**3,82**	**2,24**	**89**	**0,14**	**87**
горбуша б/г		65	60						
мука пшеничная в/с		2	2						
яйца (г)		15	15						
молоко 2,5%		6	6						
масло сливочное		2	2						
соль		1	1						
Овощи отварные	**110**			**3,7**	**3**	**12,8**	**93,5**	**2,4**	**125/2**
смесь овощная весенняя		119	119						
масло сливочное		3	3						
соль		0,3	0,3						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**20**			**1,58**	**0,22**	**10,02**	**48**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**10**			**0,74**	**0,12**	**5,7**	**24,25**	**0**	
Кисель из клюквы	**150**			**0,15**	**0,15**	**9,51**	**40**	**0,75**	**147/1**
клюква		16,5	15						
сахар		5	5						
Крахмал		7	7						
Бананы	**95**	158	95	**1,43**	**0,01**	**20**	**90**	**9,5**	**135**
итого за ужин	**454**			**19,03**	**7,32**	**60,27**	**384,75**	**12,79**	
итого за день	**1864**			**69,25**	**44,51**	**194,68**	**1520**	**78,26**	

10 день (пятница)									
Название блюд и продуктов	**Выход (г)**	**Брутто (г)**	**Нетто (г)**	**Белки (г)**	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**	**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамин С**	**№ рецептуры**
Завтрак									
Омлет с овощами	**60**			**4,07**	**9,27**	**1,61**	**104**	**1,95**	**79**
яйцо (г)		30	30						
молоко		16	16						
морковь		14	11						
капуста белокочанная		15	12						
масло сливочное		3	3						
соль		1	1						
Салат из моркови с курагой	**40**			**0,59**	**0,04**	**4,74**	**22**	**1,83**	**22**
морковь		47	37						
курага		3	3						
сахар		1	1						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**20**			**1,58**	**0,22**	**10,02**	**48**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**20**			**1,48**	**0,24**	**11,4**	**48,5**	**0**	
Кофейный напиток с молоком	**150**			**2,1**	**1,9**	**6,7**	**52**	**0,53**	**143**
кофейный напиток		1,8	1,8						
сахар		6	6						
молоко 2,5 %		75	75						
итого за завтрак	**290**			**9,82**	**11,67**	**34,47**	**274,5**	**4,31**	
2-й завтрак									
Яблоко	**95**	**108**	**95**	**0,38**	**0,38**	**9,31**	**42**	**9,5**	
Обед									
Суп картофельный с макаронными изделиями	**150**			**1,61**	**1,7**	**10,29**	**63**	**4,95**	**36**
картофель		60	45						
макароны		6	6						
морковь		7,5	6						
лук репчатый		7	6						
масло растительное		1,5	1,5						
соль		1	1						
Пюре картофельное с морковью	**110**			**2,09**	**4,51**	**9,24**	**86**	**2,98**	**124**
картофель		73	55						
морковь		76	59						
молоко		9	9						
масло сливочное		5	5						
соль		0,4	0,4						
Гуляш из говядины	**80**			**8,33**	**9,56**	**3,92**	**135**	**1,16**	**108**
говядина		101	74						
масло сливочное		5,4	5,4						
лук репчатый		14	12						
томатное пюре		9,2	9,2						

мука пшеничная		3	3						
соль		0,5	0,5						
Салат из моркови с яблоками	**40**			**0,36**	**4,08**	**2,86**	**50**	**1,7**	**21/1**
морковь		30	24						
яблоки		17	12						
масло растительное		2	2						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**20**			**1,58**	**0,22**	**10,02**	**48**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**10**			**0,74**	**0,12**	**5,7**	**24,25**	**0**	
Компот из сушеных ягод	**150**			**0,23**	**0,01**	**9,64**	**40**	**0,08**	**138**
изюм		15	15						
сахар		5	5						
итого за обед	**560**			**14,94**	**20,2**	**51,67**	**446,25**	**10,87**	
Полдник									
Сдоба обыкновенная	**50**			**3,88**	**2,36**	**26,15**	**141**	**0**	**155**
мука пшеничная		37,5	37,5						
сахар		3,7	3,7						
масло сливочное		2,6	2,6						
яйца		1,3	1,3						
Соль		0,6	0,6						
дрожжи		0,6	0,6						
Молоко 2,5 %	**150**			**5,48**	**4,88**	**9,07**	**102**	**2,46**	**148**
итого за полдник	**200**			**9,36**	**7,24**	**35,22**	**243**	**2,46**	
Ужин									
Суфле из рыбы	**60**			**12,61**	**7,32**	**3,29**	**129**	**0,14**	**93**
горбуша б/г		57	52						
молоко 2,5%		15	15						
масло сливочное		2,5	2,5						
мука в/с		2,5	2,5						
яйцо (г)		8	8						
масло растительное		2	2						
Картофель в молоке	**150**			**3,33**	**5,07**	**18,18**	**132**	**115,65**	**43**
картофель		145	109						
молоко 2,5 %		45	43						
масло сливочное		5	5						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**20**			**1,58**	**0,22**	**10,02**	**48**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**10**			**0,74**	**0,12**	**5,7**	**24,25**	**0**	
Чай с молоком	**150**			**2,27**	**2,18**	**7,87**	**56**	**0,71**	**142**
чай		0,8	0,8						
сахар		6	6						
Молоко 2,5 %		75	75						
итого за ужин	**390**			**20,53**	**14,91**	**45,06**	**389,25**	**116,5**	**278**
итого за день	**1535**			**55,03**	**54,4**	**175,73**	**1395**	**143,64**	