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 3 до 7 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	**200**			**11,17**	**10,28**	**31,78**	**264**	**0,19**	**74**
Макаронные изделия		59	59						
Масло сливочное		5	5						
Сыр Российский 50 %		22	20						
соль		1	1						
Салат из моркови с курагой	**60**			**0,88**	**0,06**	**7,61**	**35**	**2,74**	**22**
морковь		42	52						
курага		4	6						
сахар		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	**180**			**2,97**	**2,61**	**8,42**	**69**	**0,63**	**145**
какао порошок		2,2	2,2						
сахар		7	7						
Молоко 2,5 %		90	90						
итого за завтрак	**480**			**18,08**	**13,41**	**69,23**	**464,5**	**3,56**	
2-й завтрак									
Сок яблочный	**200**			**1,2**	**0,8**	**24,2**	**101**	**4,8**	**147**
Обед									
Рассольник домашний со сметаной	**200**			**2,1**	**5,11**	**16,93**	**122**	**7,54**	**31**
капуста свежая		20	16						
картофель		80	60						
морковь		10	8						
лук репчатый		10	8						
огурцы соленые		13	12						
масло растительное		4	4						
сметана 15 %		7	7						
соль		1	1						
Рис припущенный	**150**			**3,5**	**5,4**	**28,52**	**177**	**0**	**120**
крупа рисовая		52	51						
масло сливочное		6,8	6,8						
соль		0,4	0,4						
Печень говяжья по-строгановски	**110**			**14,63**	**13,38**	**5,41**	**201**	**13,99**	**111**
печень говяжья		124	103						
масло растительное		4	4						
соль		0,2	0,2						
сметана 15%		10	10						
мука в/с		3	3						
Салат из свеклы и моркови	**60**			**0,77**	**6,06**	**4,11**	**75**	**3,56**	**19/1**
свекла		46	37						

морковь		23	18						
масло растительное		3	3						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**40**			**3,16**	**0,44**	**20,04**	**96**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**20**			**1,48**	**0,24**	**11,4**	**48,5**	**0**	
Компот из свежих плодов (вишни)	**180**			**0,09**	**0,09**	**5**	**25**	**0,54**	**136**
вишня		21	18						
сахар		6	6						
итого за обед	**760**			**25,73**	**30,72**	**91,41**	**744,5**	**25,63**	
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 %	**200**	210	200	**6,76**	**6,02**	**11,19**	**126**	**3,03**	**148**
итого за полдник	**250**			**9,91**	**7,84**	**31,65**	**237**	**3,37**	**299**
Ужин									
Суп молочный с гречневой крупой	**200**			**5,92**	**5,93**	**17,93**	**149**	**0,91**	**40**
Молоко 2,5 %		140	140						
Крупа гречневая		16	16						
сахар		2,2	2,2						
Масло сливочное		2	2						
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**	
Сдоба обыкновенная	**50**			**3,88**	**2,36**	**26,15**	**141**	**0**	**155**
мука в/с		37,5	37,5						
сахар		3,7	3,7						
масло сливочное		2,6	2,6						
яйцо (г)		1,3	1,3						
соль		0,6	0,6						
дрожжи		0,6	0,6						
Напиток из шиповника	**180**			**0,63**	**0,27**	**12,47**	**54**	**72**	**146**
шиповник		18	18						
сахар		6	6						
итого за ужин	**460**			**12,75**	**8,9**	**72,27**	**416,25**	**72,91**	
итого за день	**2150**			**67,67**	**61,67**	**288,76**	**1963,25**	**110,27**	
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	**200**			**7,42**	**7,26**	**33,4**	**232**	**1,38**	**65**
крупа пшеничная		40	40						
молоко		100	100						
сахар		2	2						
масло сливочное		5	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**	
Кофейный напиток с молоком	**180**			**2,05**	**2,3**	**8,2**	**63**	**0,63**	**143**
кофейный напиток		2,2	2,2						
сахар		7	7						
молоко		90	90						
итого за завтрак	**420**			**12,53**	**10,02**	**63,02**	**391,5**	**2,01**	
2-й завтрак									
Яблоко	**100**	**114**	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	**10**	**135**
Обед									
Борщ с капустой и картофелем	**200**			**1,45**	**3,93**	**7,89**	**73**	**8,23**	**28**
свекла		40	32						
капуста белокочанная		20	16						
картофель		21	16						
морковь		12,6	10						
лук репчатый		9,6	8						
томатное пюре		6	6						
масло растительное		4	4						
сахар		0,7	0,7						
сметана 15 %		7	7						
соль		1	1						
Запеканка из печени с рисом	**180**			**22,47**	**9,14**	**24,73**	**271**	**10,45**	**103/1**
печень говяжья		136	113						
Крупа рисовая		23	23						
лук репчатый		54	45						
масло сливочное		5	5						
яйца		13	13						
соль		2	2						
Салат картофельный	**60**			**1,14**	**3,21**	**8,28**	**67**	**7,78**	**26**
картофель		69	55						
лук репчатый		12,1	10,2						
масло растительное		3	3						
соль		1	1						
Соус сметанный с томатом	**30**			**0,53**	**1,5**	**2,11**	**24**	**0,4**	**134**
сметана 15%		7,5	7,5						
мука в/с		2,3	2,3						
томатное пюре		3	3						

соль		0,2	0,2						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**40**			**3,16**	**0,44**	**20,04**	**96**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**20**			**1,48**	**0,24**	**11,4**	**48,5**	**0**	
Компот из черной смородины	**180**			**0,27**	**0,09**	**10,17**	**43**	**19,53**	**137/1**
смородина черная		28	27						
сахар		9	9						
итого за обед	**710**			**30,5**	**18,55**	**84,62**	**622,5**	**46,39**	
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 %	**200**	210	200	**6,76**	**6,02**	**11,19**	**126**	**3,03**	**148**
итого за полдник	**260**			**10,98**	**15,06**	**46,15**	**364,09**	**3,03**	
Ужин									
Драчена	**85**			**9,66**	**12,8**	**5,44**	**175**	**0,15**	**80**
яйца		68	68						
молоко		22	22						
мука		5	5						
сметана		8,5	8,5						
соль		0,4	0,4						
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**	
Кисель из ягод свежих	**180**			**0,18**	**0,18**	**11,32**	**47**	**0,9**	**147/1**
ежевика		19	18						
сахар		6	6						
крахмал		8	8						
итого за ужин	**295**			**12,16**	**13,32**	**32,48**	**294,25**	**1,05**	
итого за день	**1785**			**66,57**	**57,35**	**236,07**	**1716,34**	**62,48**	
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)	**200**			**5,92**	**5,93**	**17,93**	**149**	**0,91**	**40**
молоко 2,5 %		140	140						
крупа рисовая		12	12						
сахар		2,2	2,2						
масло сливочное		2	2						
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	**180**			**2,97**	**2,61**	**8,42**	**69**	**0,63**	**145**
какао порошок		2,2	2,2						
сахар		7	7						
молоко 2,5 %		90	90						
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	**485**			**15,53**	**16,13**	**54,74**	**420**	**1,66**	
2-й завтрак									
Сок яблочный	**200**			**0,8**	**0,8**	**18**	**84**	**29,12**	**147**
Обед									
рассольник ленинградский со сметаной	**200**			**2,1**	**5,11**	**16,93**	**122**	**7,54**	**32**
картофель		80	60						
крупа перловая		4	4						
морковь		10	8						
лук репчатый		4,8	4						
огурцы соленые		13,4	12						
масло растительное		4	4						
сметана 15 %		7	7						
соль		1	1						
Пюре картофельное	**150**			**3,15**	**6**	**9,15**	**102**	**3,75**	**123**
картофель		174	131						
молоко 2,5 %		22,5	22,5						
масло сливочное		6,8	6,8						
соль		1	1						
Бефстроганов из отварного мяса	**160**			**20,68**	**16,57**	**4,38**	**249**	**0,01**	**98**
говядина		175	129						
сметана 15%		20	20						
мука		6	6						
соль		0,5	0,5						
Салат из белокочанной капусты	**60**			**0,84**	**3,05**	**4,2**	**48**	**21**	**14**
капуста белокочанная		59	47						
морковь		8	6						
сахар		2	2						
масло растительное		3	3						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**20**			**1,6**	**0,22**	**10,02**	**48**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**20**			**1,48**	**0,24**	**11,4**	**48,5**	**0**	
Компот из клюквы	**180**			**0,27**	**0,11**	**15,95**	**66**	**23,22**	**137/1**
клюква		21	18						
сахар		6	6						
итого за обед	**790**			**30,12**	**31,3**	**72,03**	**683,5**	**55,52**	
Полдник									
Запеканка из творога	**100**			**21,07**	**6,13**	**9,88**	**179**	**0,4**	**85**
творог 5%		94	93						

молоко 2,5 %		26	26						
сахар		3	3						
крупа манная		6,7	6,7						
сметана 15 %		3	3						
яйцо куриное		3	3						
масло растительное		1	1						
Повидло абрикосовое	**30**			**0,09**	**0,39**	**16,92**	**68,01**	**0,72**	
Молоко 2,5 %	**200**			**6,76**	**6,02**	**11,19**	**126**	**3,03**	**148**
Молоко 2,5 %		210	200						
итого за полдник	**330**			**27,92**	**12,54**	**37,99**	**373,01**	**4,15**	
Ужин									
Овощи отварные с маслом	**150**			**1,97**	**3,89**	**7,77**	**74**	**5,53**	**125/1**
морковь		198	158						
масло сливочное		5	5						
соль		2	2						
котлеты рыбные любительские	**80**			**10,09**	**3,26**	**6,79**	**97**	**0,24**	**91**
горбуша б/г		57	55						
морковь		25	20						
Хлеб пшеничный 1 сорт		6	6						
яйцо (г)		10	10						
лук репчатый		9	7,2						
масло сливочное		3	3						
молоко 2,5 %		8	8						
соль		1	1						
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	**180**			**2,71**	**2,64**	**8,47**	**69**	**0,86**	**142**
чай		0,9	0,9						
сахар		7	7						
Молоко 2,5 %		90	90						
Груша Конференция	**100**	110	100	**0,4**	**0,31**	**10,3**	**46**	**5,3**	
итого за ужин	**530**			**16,71**	**10,33**	**44,04**	**334,25**	**11,93**	
итого за день	**2335**			**91,08**	**71,1**	**226,8**	**1894,76**	**102,38**	
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	**200**			**8**	**6,83**	**35,64**	**236**	**1,57**	**72**
крупа манная		37	37						
морковь		33	27						
молоко 2,5 %		137	137						
сахар		2	2						
масло сливочное		4	4						
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	**180**			**2,05**	**2,3**	**8,2**	**63**	**0,63**	**143**
кофейный напиток		2,2	2,2						
сахар		7	7						
молоко 2,5 %		90	90						
Яйцо вареное	**20**			**1,27**	**1,15**	**0,007**	**15,75**	**0**	**5/1**
Печенье овсяное	**60**			**3,72**	**10,86**	**39,54**	**270**	**0,3**	
итого за завтрак	**500**			**18,1**	**21,6**	**104,807**	**681,25**	**2,5**	
2-й завтрак									
Яблоко	**100**	114	100	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	**10**	**135**
Обед									
Суп картофельный с клецками	**200**			**6,88**	**2,69**	**9,71**	**70**	**4,6**	**37**
картофель		53	40						
морковь		10	8						
лук репчатый		10	8						
масло растительное		2	2						
мука в/с		6	6						
масло сливочное		0,7	0,7						
яйцо (г)		1,8	1,8						
молоко 2,5 %		10	10						
соль		0,2	0,2						
Рагу из птицы	**230**			**13,67**	**16,59**	**21,61**	**301**	**13,35**	**117**
курица		107	95						
масло растительное		2,6	2,6						
картофель		141	105						
морковь		28	22						
томатное пюре		8	8						
лук репчатый		16	13						
мука пшеничная		1,3	1,3						
соль		1	1						
Салат из свеклы с яблоками	**60**			**0,79**	**3,1**	**7,2**	**61**	**3,56**	**18/1**
свекла		52	42						
яблоки свежие		22	15						
сахар		1,8	1,8						
масло растительное		3	3						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**40**			**3,16**	**0,44**	**20,04**	**96**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**20**			**1,48**	**0,24**	**11,4**	**48,5**	**0**	
Компот из плодов сушеных (курага)	**180**			**0,27**	**0,01**	**11,76**	**49**	**0,09**	**138**
курага		18	18						
сахар		6	6						
итого за обед	**730**			**26,25**	**23,07**	**81,72**	**625,5**	**21,6**	
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 %	**200**	210	200	**6,76**	**6,02**	**11,19**	**126**	**3,03**	**148**
итого за полдник	**260**			**11,31**	**14,06**	**49,28**	**369**	**3,03**	
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	**155**			**3**	**5,4**	**16,65**	**152**	**21,75**	**122**
картофель		207	155						
масло сливочное		5	5						
соль		1,2	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**	
Чай с молоком	**180**			**2,71**	**2,64**	**8,47**	**69**	**0,86**	**142**
чай		0,9	0,9						
сахар		7	7						
Молоко 2,5 %		90	90						
итого за ужин	**485**			**17,21**	**9,6**	**44,65**	**356,25**	**23,77**	
итого за день	**2075**			**73,27**	**68,73**	**290,257**	**2076**	**60,9**	
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	**200**			**7,79**	**9,9**	**32,92**	**255**	**1,46**	**68**
крупа пшенная		40	40						
молоко		112	112						
сахар		2	2						
масло сливочное		5	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	**180**			**2,97**	**2,61**	**8,42**	**69**	**0,63**	**145**
какао-порошок		2,2	2,2						
сахар		7	7						
молоко 2,5 %		90	90						
Яйцо вареное	**40**			**2,54**	**2,3**	**0,14**	**31,5**	**0**	**5,1**

итого за завтрак	**465**			**16,3**	**18,8**	**62,75**	**484**	**2,09**	
2-й завтрак									
Сок яблочный	**200**			**0,8**	**0,8**	**18**	**84**	**29,12**	
Обед									
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	**200**			**1,39**	**3,91**	**6,79**	**68**	**14,77**	**30**
капуста белокочанная		50	40						
картофель		32	24						
морковь		13	10						
лук репчатый		10	8						
томатное пюре		2	2						
масло растительное		4	4						
сметана 10%		7	7						
соль		1	1						
Жаркое по-домашнему	**230**			**27,53**	**7,47**	**21,95**	**265**	**8,97**	**97**
говядина		175	129						
картофель		175	131						
лук репчатый		13	11						
масло сливочное		6	6						
томатное пюре		1	1						
соль		2	2						
Икра свекольная	**60**			**1,41**	**2,76**	**7,4**	**60**	**4,03**	**7/1**
свекла		61	49						
лук репчатый		12	10						
томатное пюре		16,5	16,5						
масло растительное		3	3						
сахар		0,7	0,7						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**20**			**1,6**	**0,22**	**10,02**	**48**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**20**			**1,48**	**0,24**	**11,4**	**48,5**	**0**	
Компот из свежих ягод (ежевика)	**180**			**0,09**	**0,09**	**5**	**25**	**0,54**	**136**
ежевика		20	18						
сахар		6	6						
итого за обед	**710**			**33,5**	**14,69**	**62,56**	**514,5**	**28,31**	
Полдник									
Запеканка морковная с творогом	**150**			**14,89**	**12,76**	**19,88**	**245,09**	**1,6**	**85/2**
морковь		117	94						
масло сливочное		7,5	7,5						
молоко 2,5 %		23	23						
крупа манная		15	15						
творог 5%		57	56						
яйцо (г)		6	6						
сахар		6	6						
сметана 10%		4	4						
Молоко 2,5 %	**200**	210	200	**6,76**	**6,02**	**11,19**	**126**	**3,03**	**148**
итого за полдник	**350**			**21,65**	**18,78**	**31,07**	**371,09**	**4,63**	**148**
Ужин									

Капуста тушеная	**150**			**3,3**	**5,1**	**9,65**	**98**	**21,3**	**126**
капуста белокочанная		197	158						
томатное пюре		12	12						
лук репчатый		11	9						
морковь		7,5	6						
масло сливочное		6,8	6,8						
сахар		2	2						
мука пшеничная		1,8	1,8						
соль		2	2						
Биточки рыбные запеченные	**80**			**10,09**	**3,26**	**6,79**	**97**	**0,24**	**90**
горбуша б/г		65	60						
Хлеб пшеничный 1 сорт		14	14						
молоко 2,5 %		20	20						
масло сливочное		4	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	**180**			**2,71**	**2,64**	**8,47**	**69**	**0,86**	**142**
чай		0,9	0,9						
сахар		7	7						
Молоко 2,5 %		90	90						
итого за ужин	**440**			**18,42**	**11,34**	**40,63**	**336,25**	**22,4**	**358**
итого за день	**2165**			**90,67**	**64,41**	**215,01**	**1789,84**	**86,55**	
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	**200**			**6,8**	**11,42**	**30,6**	**253**	**2,02**	**53**
крупа гречневая		50,5	50						
масло растительное		5	5						
лук репчатый		48	40						
масло сливочное		8	8						
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	**180**			**0,63**	**0,27**	**12,47**	**54**	**72**	**146**
плоды шиповника сушеного		18	18						
сахар		6	6						
Сыр (порциями)	**15**	16	15	3,48	4,43	0	54	0,11	5
итого за завтрак	**435**			**13,97**	**16,58**	**64,49**	**457,5**	**74,13**	
2-й завтрак									
Сок яблочный	**200**			**0,8**	**0,8**	**18**	**84**	**29,12**	
Обед									
Суп картофельный	**200**			**1,87**	**2,26**	**13,31**	**81**	**9,6**	**33**

картофель		120	90						
морковь		10	8						
лук репчатый		9,6	8						
масло растительное		2	2						
соль		1	1						
Голубцы ленивые	**160**			**14,12**	**9,04**	**20,26**	**219**	**20,03**	**105**
капуста белокочанная		121	96						
говядина		81	60						
крупа рисовая		8	8						
лук репчатый		16	13						
масло сливочное		4	4						
яйцо (г)		5	5						
Соус сметанный	**30**			**0,42**	**1,5**	**1,76**	**22**	**0,011**	**133**
сметана		7,5	7,5						
мука пшеничная в/с		2,2	2,2						
соль		0,2	0,2						
Салат из моркови	**60**			**0,75**	**0,06**	**5,97**	**27**	**2,88**	**21**
морковь		72	58						
сахар		2	2						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**40**			**3,16**	**0,44**	**20,04**	**96**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**20**			**1,48**	**0,24**	**11,4**	**48,5**	**0**	
Компот из свежих плодов (вишни)	**180**			**0,09**	**0,09**	**5**	**25**	**0,54**	**136**
вишня		21	18						
сахар		6	6						
итого за обед	**690**			**21,89**	**13,63**	**77,74**	**518,5**	**33,061**	
Полдник									
Сырники из творога	**100**			**19,73**	**5,2**	**14,28**	**183**	**0,2**	**82**
творог 5%		91	90						
сахар		3	3						
крупа манная		7	7						
мука пшеничная в/с		7	7						
яйцо (г)		3,5	3,5						
сметана 15%		3	3						
масло растительное		1	1						
соль		1	1						
Молоко 2,5 %	**200**	210	200	**6,76**	**6,02**	**11,19**	**126**	**3,03**	**148**
итого за полдник	**300**			**26,49**	**11,22**	**25,47**	**309**	**3,23**	**230**
Ужин									
Рыба, запеченная с картофелем	**120**			**6,35**	**5,1**	**7,87**	**103**	**2,2**	**88**
горбуша б/г		93	80						
картофель		55	44						
масло сливочное		6	6						
Молоко 2,5 %		13,5	13,5						
мука пшеничная в/с		3	3						
соль		2	2						
Салат из свеклы	**60**			**0,86**	**3,65**	**5,02**	**56**	**5,7**	**19**
свекла		73	58						
масло растительное		3,6	3,6						

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	**180**			**2,71**	**2,64**	**8,47**	**69**	**0,86**	**142**
чай		0,9	0,9						
сахар		7	7						
Молоко 2,5 %		90	90						
итого за ужин	**390**			**12,24**	**11,73**	**37,08**	**300,25**	**8,76**	
итого за день	**2015**			**75,39**	**53,96**	**222,78**	**1669,25**	**148,301**	
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)	**200**			**5,92**	**5,93**	**17,93**	**149**	**0,91**	**40**
молоко 2,5 %		140	140						
пшено		16	16						
сахар		2,2	2,2						
масло сливочное		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**	
Сыр (порциями)	**15**			**3,48**	**4,43**	**0**	**54**	**0,11**	**5**
Кофейный напиток с молоком	**180**			**2,05**	**2,3**	**8,2**	**63**	**0,63**	**143**
кофейный напиток		2,2	2,2						
сахар		7	7						
молоко 2,5 %		90	90						
Пряник детский	**60**			**3,3**	**2,1**	**47,1**	**210**	**0**	
итого за завтрак	**495**			**17,81**	**15,22**	**94,65**	**572,5**	**1,65**	
2-й завтрак									
Яблоко	**100**	114	100	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	**10**	**135**
Обед									
Борщ с картофелем со сметаной	**200**			**1,63**	**4**	**11,29**	**88**	**7,03**	**29**
свекла		41	33						
картофель		53	40						
морковь		13	10						
лук репчатый		10	8						
томатная паста		2	2						
масло растительное		4	4						
сахар		1,2	1,2						
сметана 15%		9	9						
соль		1	1						
Мясо тушеное	**80**			**12,17**	**10,12**	**1,88**	**147**	**0,58**	**106**
говядина		90	66						
морковь		4	3,2						
лук репчатый		4	3,2						

масло растительное		4	4						
томатное пюре		5,6	5,6						
мука пшеничная в/с		1,6	1,6						
соль		2	2						
Капуста тушеная	**150**			**3,3**	**5,1**	**9,65**	**98**	**21,3**	**126**
капуста белокочанная		197	158						
томатное пюре		12	12						
лук репчатый		11	9						
морковь		7,5	6						
масло сливочное		6,8	6,8						
сахар		2	2						
мука пшеничная в/с		1,8	1,8						
Салат из моркови с зеленым горошком	**60**			**1,17**	**6,06**	**3,92**	**80**	**3,22**	**24**
морковь		42	34						
горошек зеленый свежемороженый		26	24						
масло растительное		3	3						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**40**			**3,16**	**0,44**	**20,04**	**96**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**20**			**1,48**	**0,24**	**11,4**	**48,5**	**0**	
Компот из смеси фруктов	**180**			**0,54**	**0,09**	**14,1**	**60**	**0,18**	**138/1**
фрукты сушеные (смесь)		18	18						
сахар		6	6						
итого за обед	**730**			**23,45**	**26,05**	**72,28**	**617,5**	**32,31**	
Полдник									
Запеканка из творога	**100**			**21,07**	**6,13**	**9,88**	**179**	**0,4**	**85**
творог 5%		94	93						
молоко		26	26						
сахар		3	3						
крупа манная		6,7	6,7						
сметана 15%		3	3						
яйцо (г)		3	3						
масло растительное		1	1						
соль		1	1						
Соус молочный сладкий	**30**			**0,58**	**1,36**	**3,98**	**31**	**18,81**	**131**
молоко 2,5 %		15	15						
масло сливочное		1,4	1,4						
мука пшеничная в/с		1,4	1,4						
сахар		2,4	2,4						
Молоко 2,5 %	**200**	210	200	**6,76**	**6,02**	**11,19**	**126**	**3,03**	**148**
итого за полдник	**330**			**28,41**	**13,51**	**25,05**	**336**	**22,24**	**364**
Ужин									
Драчена	**85**			**9,66**	**12,8**	**5,44**	**175**	**0,15**	**80**
яйца		68	68						
молоко		22	22						
мука		5	5						
сметана		8,5	8,5						
соль		0,4	0,4						

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**	
Кисель из черной смородины	**180**			**0,18**	**0,18**	**11,32**	**47**	**0,9**	**147/1**
Черная смородина		19	18						
сахар		7	7						
крахмал		8	8						
итого за ужин	**295**			**12,16**	**13,32**	**32,48**	**294,25**	**1,05**	
итого за день	**1950**			**82,23**	**68,5**	**234,26**	**1864,25**	**67,25**	
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	**200**			**6,18**	**7,11**	**34,09**	**228**	**1,3**	**66**
крупа кукурузная		40	40						
молоко		100	100						
сахар		2	2						
масло сливочное		5	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**	
Кофейный напиток с молоком	**180**			**2,05**	**2,3**	**8,2**	**63**	**0,63**	**143**
кофейный напиток		2,2	2,2						
сахар		7	7						
молоко 2,5 %		90	90						
Яйцо вареное	**40**			**2,54**	**2,3**	**0,14**	**31,5**	**0**	**5,1**
итого за завтрак	**465**			**13,77**	**15,7**	**63,7**	**451**	**1,93**	
2-й завтрак									
Бананы	**100**	166	100	**1,51**	**0,51**	**21**	**95**	**10**	
Обед									
Суп картофельный с крупой (рис)	**200**			**1,58**	**2,19**	**11,66**	**73**	**6,6**	**34**
картофель		80	60						
рис		4	4						
морковь		10	8						
лук репчатый		9,6	8						
масло растительное		2	2						
соль		1	1						
Макаронные изделия отварные с маслом	**150**			**5,55**	**0,45**	**29,57**	**190**	**0**	**121**
Макаронные изделия		51	51						
масло сливочное		6,8	6,8						
Суфле куриное	**73**			**12,48**	**12,59**	**2,45**	**173**	**0,03**	**114**

бройлер-цыпленок		149	51						
яйца (г)		13	13						
масло сливочное		3	3						
молоко 2,5 %		15	15						
мука пшеничная в/с		2,7	2,7						
соль		1	1						
Икра из моркови	**40**			**1,32**	**2,76**	**1,13**	**56**	**3,07**	**7/1**
морковь		60	48						
лук репчатый		12	10						
томатное пюре		16,5	16,5						
масло растительное		3	3						
сахар		0,7	0,7						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**40**			**3,16**	**0,44**	**20,04**	**96**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**20**			**1,48**	**0,24**	**11,4**	**48,5**	**0**	
Компот из свежей вишни	**180**			**0,09**	**0,09**	**5**	**25**	**0,54**	**136**
вишня		21	18						
сахар		6	6						
итого за обед	**703**			**25,66**	**18,76**	**81,25**	**661,5**	**10,24**	
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 %	**200**	210	200	**6,76**	**6,02**	**11,19**	**126**	**3,03**	**148**
итого за полдник	**260**			**10,43**	**7,77**	**53,43**	**325**	**3,18**	**304**
Ужин									
Запеканка картофельная с печенью	**160**			**10,18**	**6,25**	**27,33**	**206**	**5,43**	**103**
печень		50	41						
масло сливочное		7	7						
картофель		204	153						
лук репчатый		13	11						
соль		1	1						
Салат из свеклы с сыром	**60**			**2,82**	**5,7**	**4,28**	**80**	**4,9**	**17**
свекла		62	50						
сыр российский 50%		10	9						
масло растительное		3	3						
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**	
Чай с молоком	**180**			**2,71**	**2,64**	**8,47**	**69**	**0,86**	**142**
чай		0,9	0,9						

сахар		7	7						
Молоко 2,5 %		90	90						
итого за ужин	**430**			**18,03**	**14,93**	**55,8**	**427,25**	**11,19**	
итого за день	**1958**			**69,4**	**57,67**	**275,18**	**1959,75**	**36,54**	
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)	**200**			**5,92**	**5,93**	**17,93**	**149**	**0,91**	**40**
Молоко 2,5%		140	140						
хлопья овсяные "Геркулес"		12	12						
сахар		2,2	2,2						
масло сливочное		2	2						
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	**180**			**2,71**	**2,64**	**8,47**	**69**	**0,86**	**142**
чай		0,9	0,9						
сахар		7	7						
Молоко 2,5 %		90	90						
Груша Конференция	**100**	112	100	**0,4**	**0,31**	**10,31**	**46,62**	**5,26**	
итого за завтрак	**525**			**12,03**	**12,87**	**57,98**	**393,12**	**7,03**	
2-й завтрак									
Сок яблочный	**200**			**0,8**	**0,8**	**18**	**84**	**29,12**	
Обед									
Суп картофельный с бобовыми	**200**			**4,39**	**4,22**	**13,06**	**108**	**4,65**	**35**
картофель		53	40						
горох		16	16						
лук репчатый		10	8						
морковь		13	10						
масло растительное		4	4						
соль		1	1						
Пюре картофельное	**150**			**3,15**	**6**	**9,15**	**102**	**3,75**	**123**
картофель		174	131						
молоко		22,5	22,5						
масло сливочное		6,8	6,8						
соль		1	1						
Котлета рубленая	**80**			**12,44**	**9,24**	**1,47**	**183**	**0,12**	**100**
говядина		80	59						
Хлеб пшеничный 1 сорт		14	14						
молоко 2,5 %		19	19						
масло сливочное		5	5						
соль		1	1						

Салат из моркови с изюмом	**60**			**0,76**	**0,08**	**13,52**	**59,3**	**2,42**	**22/1**
морковь		60	45						
изюм		6,6	6,6						
сахар		6	6						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**20**			**1,6**	**0,22**	**10,02**	**48**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**20**			**1,48**	**0,24**	**11,4**	**48,5**	**0**	
Компот из ежевики	**180**			**0,27**	**0,11**	**15,95**	**66**	**23,22**	**137**
ежевика		20	18						
сахар		6	6						
итого за обед	**710**			**24,09**	**20,11**	**74,57**	**614,8**	**34,16**	
Полдник									
Сырники из творога запеченные	**100**			**19,73**	**5,2**	**14,28**	**183**	**0,2**	**82**
творог 5%		91	90						
сахар		3	3						
крупа манная		7	7						
мука пшеничная в/с		7	7						
яйцо		3,5	3,5						
сметана 15%		3	3						
масло растительное		1	1						
соль		1	1						
Соус молочный сладкий	**30**			**0,58**	**1,36**	**3,98**	**31**	**0,1**	**131**
молоко 2,5%		15	15						
масло сливочное		1,4	1,4						
мука пшеничная в/с		1,4	1,4						
сахар		2,4	2,4						
Молоко 2,5 %	**200**	210	200	**6,76**	**6,02**	**11,19**	**126**	**3,03**	**148**
итого за полдник	**330**			**27,07**	**12,58**	**29,45**	**340**	**3,33**	
Ужин									
Рыба, запеченная в омлете	**90**			**13,07**	**4,37**	**2,57**	**102**	**0,17**	**87**
горбуша б/г		84	78						
мука пшеничная в/с		3	3						
яйца (г)		20	20						
молоко 2,5%		8	8						
масло сливочное		3	3						
соль		2	2						
Овощи отварные	**150**			**5,1**	**4,1**	**17,4**	**128**	**3,3**	**125/2**
смесь овощная весенняя		162	162						
масло сливочное		4,5	4,5						
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**	
Кисель из клюквы	**180**			**0,18**	**0,18**	**11,32**	**47**	**0,9**	**147/1**
клюква		20	18						
сахар		6	6						

Крахмал		8	8						
Бананы	**95**	166	100	**1,51**	**0,01**	**21,05**	**95**	**10**	**135**
итого за ужин	**545**			**22,18**	**9**	**68,06**	**444,25**	**14,37**	
итого за день	**2310**			**86,17**	**55,36**	**248,06**	**1876,17**	**88,01**	
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	**80**			**5,58**	**11,23**	**2,83**	**135**	**3,51**	**79**
яйцо (г)		40	40						
молоко		21	21						
морковь		19	15						
капуста белокочанная		20	16						
масло сливочное		4	4						
соль		1	1						
Салат из моркови с курагой	**60**			**0,88**	**0,06**	**7,61**	**35**	**2,74**	**22**
морковь		70	56						
курага		4	4						
сахар		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**	
Кофейный напиток с молоком	**180**			**2,05**	**2,3**	**8,2**	**63**	**0,63**	**143**
кофейный напиток		2,2	2,2						
сахар		7	7						
молоко 2,5 %		90	90						
итого за завтрак	**360**			**11,57**	**14,05**	**40,06**	**329,5**	**6,88**	
2-й завтрак									
Яблоко	**100**	**114**	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	**10**	**135**
Обед									
Суп картофельный с макаронными изделиями	**200**			**2,15**	**2,27**	**13,71**	**84**	**6,6**	**36**
картофель		80	60						
макароны		8	8						
морковь		10	8						
лук репчатый		9,6	8						
масло растительное		2	2						
соль		1	1						
Пюре картофельное с морковью	**150**			**2,85**	**6,15**	**12,6**	**117**	**4,05**	**124**
картофель		99	74						
морковь		104	81						
молоко		9	12						
масло сливочное		5	5						
соль		0,6	0,6						
Гуляш из говядины	**100**			**10,42**	**11,95**	**4,9**	**169**	**1,45**	**108**
говядина		126	93						

масло сливочное		5,4	5,4						
лук репчатый		14	12						
томатное пюре		9,2	9,2						
мука пшеничная		3	3						
соль		1	1						
Салат из моркови с яблоками	**60**			**0,55**	**6,12**	**4,29**	**75**	**2,54**	**21/1**
морковь		46	37						
яблоки		26	18						
масло растительное		6	6						
Хлеб пшеничный 1 сорт	**40**			**3,16**	**0,44**	**20,04**	**96**	**0**	
Хлеб ржаной Бородинский	**20**			**1,48**	**0,24**	**11,4**	**48,5**	**0**	
Компот из сушеных ягод	**180**			**0,27**	**0,01**	**11,76**	**49**	**0,09**	**138**
изюм		18	18						
сахар		6	6						
итого за обед	**750**			**20,88**	**27,18**	**78,7**	**638,5**	**14,73**	
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 %	**200**	**210**	**200**	**6,76**	**6,02**	**11,19**	**126**	**3,03**	**148**
итого за полдник	**250**			**10,64**	**8,38**	**37,34**	**267**	**3,03**	
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						
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	**180**			**2,71**	**2,64**	**8,47**	**69**	**0,86**	**142**
чай		0,9	0,9						
сахар		7	7						
Молоко 2,5 %		90	90						
итого за ужин	**270**			**17,64**	**10,3**	**27,48**	**270,25**	**1**	**235**
итого за день	**1730**			**61,13**	**60,31**	**193,38**	**1549,25**	**35,64**	