

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Терентьевский детский сад»
(МАДОУ «Терентьевский детский сад»)

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МАДОУ
«Терентьевский детский сад»
_____ О.Н. Семенова
Приказ №18 от 24.03.2025г.

**ОСНОВНОЕ 10-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 3-Х ЛЕТ**

Примерное десятидневное меню (пребывание 12 часов)

Неделя первая. Понедельник.

Полдник:									
Блинчики			55	2,59	4,82	14,94	114,0		№430
Мука пшеничная	21	20,8							
Молоко	52	52							
Миланж	4	4							
Сахар	1,25	1,25							
Соль	0,4	0,4							
Масло растительное	1	1							
Масло сливочное	5	5							
Повидло	5	5							
Молоко кипяченое			150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	№419
Молоко	160	150							
Итого за полдник:			205	7,17	8,9	22,52	199,0	2,05	
Ужин:									
Картофель отварной			130	2,47	3,7	19,93	123,37	18,2	№336
Картофель	173	126							
Масло сливочное	5	5							
Свекла тушеная в белом соусе			100	1,47	3,20	9,77	74,0	1,14	№357
Свекла	119	95							
Масло растительное	2	2							
Сахар	1	1							
Соус белый № 36		24							
Какао с молоком			150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	№416
Какао-порошок	2	2							
Сахар	8	8							
Молоко	92	92							
Вода	65	65							
Хлеб пшеничный			30	1,98	0,6	12,56	64,33	0	
Итого за ужин:			410	9,07	10,22	55,22	350,7	21,74	
Итого за весь день			1605	40,37	49,52	205,6	1412,1	126,77	

Примерное десятидневное меню (пребывание 12 часов)

Вторник

Наименование блюда	Брутто г.	Нетто г.	Выход г.(объем пищи)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энер. ценность	С.г.	№ рецепты
Завтрак									
Запеканка из творога			130/30	22,8	15,66	22,29	321,1	0,3	№251
Творог	122	120							
Крупа манная	7	7							
Масло сливочное	4	4							
Сахар	8	8							
Яйцо	1/8	5							
Сухари	2	2							
Сметана	2	2							
Масса готовой запеканки		130							
Сгущенное молоко	30	30							
Кофейный напиток с молоком			150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,96	№413
Кофейный напиток	2	2							
Сахар	7	7							
Молоко	75	75							
Вода	90	90							
Бутерброд с маслом			40	2,45	7,55	14,62	136,0		№ 1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
Итого за завтрак:			350	27,59	25,21	47,54	527,1	1,26	
10ч.									
Молоко витаминизированное			100	2,8	3,2	4,7	59,0	6,0	
Итого за полдник:			100	2,8	3,2	4,7	59,0	6,0	
Обед:									
Уха			180	5,03	2,52	9,04	81,70	2,16	№ 32
Рыба	73	22/18							
Крупа пшено	4	4							
Картофель	63	54							
Морковь	9	7							
Лук репчатый	9	7							
Масло сливочное	2	2							
Макаронные изделия отварные			115	4,21	3,2	20,21	126,8	0	№ 219
Макаронные изделия	38	38							
Масло сливочное	5	5							
Котлеты, рубленные из птицы			60	11,66	2,75	9,98	111,0	0,10	№ 322
Филе птицы(полуфабрикат)	45	44							
Хлеб пшеничный	11	11							
Молоко	16	16							
Масса полуфабриката		75							
Масло сливочное	2	2							

Соус белый основной			30	0,18	1,0	1,0	14,61	0,08	№ 365
Бульон		30							
Масло сливочное	2	2							
Мука пшеничная	2	2							
Лук репчатый	2	1							
Компот из сухофруктов			150	0,32	0,01	20,85	84,75	0,3	№394
Фрукты сушеные (смесь)	15	37							
Сахар	12	12							
Кислота лимонная	0,8	0,8							
Вода	156,4	156,4							
Хлеб ржаной			40	2,6	0,4	13,29	70,0	0	
Итого за обед:			575	24,0	9,88	74,37	488,86	2,64	
Полдник									
Булочка домашняя			60	4,36	7,51	31,54	214,8		№452
Мука пшеничная	39	39							
Мука на под пыл	2	2							
Сахар	6	6							
Сахар (для отделки)	2	2							
Масло сливочное	8	8							
Миланж	2	2							
Соль	0,6	0,6							
Дрожжи	1	1							
Молоко	17	17							
Кисломолочный продукт	155	150	150	5,6	6,38	8,18	112,52	20,1	№ 420
Итого за полдник:			210	9,96	13,89	39,72	327,32	20,1	
Ужин									
Суп картофельный с рисом			180	1,58	2,04	10,29	65,8	5,94	№ 86
Картофель	72	54							
Крупа рис	4	4							
Морковь	9	7							
Лук репчатый	9	7							
Масло растительное	2	2							
Бульон №60	135	135		0,21	0,02	0,18	3,0		
Выход		180							
Чай с молоком			180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	№ 413
Чай-заварка№410	30	30							
Сахар	10	10							
Молоко	92	90							
Вода	60	60							
Хлеб пшеничный			10	0,66	0,2	4,18	21,44	0	
Бутерброд с повидлом			35	1,58	2,5	17,53	99,27	0,6	№ 2
Джем или повидло		10							
Масло сливочное		5							
Хлеб пшеничный		20							
Итого за ужин:			405	6,7	7,1	46,49	278,51	7,74	
Итого за весь день:			1643	41,05	59,28	212,82	1680,8	37,74	

Примерное десятидневное меню (пребывание 12 часов)

Среда

Наименование блюда	Брутто г.	Нетто г.	Выход г.(объем пищи)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энер. ценность	С.г.	№ рец-ры
Завтрак									
Суп молочный с макаронными изделиями			180	5,1	4,6	16,94	130,68	0,9	№100
Молоко	126	126							
Макаронные изделия	14	14							
Сахар	2	2							
Масло сливочное	2	2							
Чай с молоком			150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	№413
Чай-заварка	20	20							
Сахар	7	7							
Молоко	76	76							
Вода	40	40							
Бутерброд с маслом			40	2,45	7,55	14,62	136,0		№ 1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
Итого за завтрак:			370	10,2	14,48	42,87	343,68	2,09	
10ч.									
Молоко витаминизированное			100	2,8	3,2	4,7	59,0	6,0	
Итого за полдник:			100	2,8	3,2	4,7	59,0	6,0	
Обед:									
Морковь отварная с маслом			30	0,39	0,89	1,53	14,79	1,10	№ 338
Морковь	39	31							
Масло сливочное	1	1							
Суп борщ			180	2,34	3,15	15,37	95,49	7,3	№ 10
Мясо	27	27							
Масло растительное	2	2							
Томатное пюре	2	14							
Сметана	9	9							
Капуста	23	18							
Свекла	40	36							
Картофель	40	36							
Морковь	14	11							
Лук репка	9	7							
Жаркое по-домашнему			150	12,40	11,23	13,08	210,37	6,05	№ 51
Говядина (боковой и наружные куски тазобедренной части)	48	45							
Картофель	108	82							
Лук репчатый	9	7							
Масло растительное	3	3							
Морковь	13	10							

Компот из свежих фруктов			150	0,11	0,11	17,9	73,2	1,2	№ 390
Яблоки	34	30							
Вода	129	129							
Сахар	15	15							
Кислота лимонная	1	1							
Хлеб ржаной			40	2,6	0,4	13,29	70,0	0	
Итого за обед:			550	17,84	15,78	61,17	463,85	15,6	
								5	
Полдник:									
Печенье			40	0,9	1,2	8,9	50,0	1,5	
Сок фруктовый			150	0,75		15,15	64,0	3,0	№418
Итого:			190	1,65	1,2	24,05	114,0	4,5	
Ужин:									
Каша молочная рисовая			160	2,32	3,96	28,97	161,0		№ 199
Молоко	120	120							
Крупа рис	22	22							
Сахар	5	5							
Масло сливочное	5	5							
Какао с молоком			150	3,15	2,72	12,96	89,8	1,2	№416
Какао-порошок	2	2							
Сахар	8	8							
Молоко	92	92							
Вода	65	65							
Хлеб пшеничный			30	1,98	0,6	12,56	64,33	0	
Фрукт			100	0,4	0,4	9,80	57,2	13,0	№386
Итого за ужин:			440	7,85	7,68	64,29	372,33	14,2	
Итого за весь день:			1650	40,34	42,34	197,08	1352,26	42,4	
								4	

Примерное десятидневное меню (пребывание 12 часов)

Четверг

Наименование блюда	Брутто г.	Нетто г.	Выход г.(объем пищи)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энер. ценность	С.г.	№ рец-ры
Завтрак									
Омлет натуральный			130	12,22	21,86	2,45	255,11	0,23	№229
Яйцо	2	80							
Молоко	47	47							
Масло сливочное	4	4							
Масса готового омлета		130							
Кофейный напиток с молоком			150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,96	№414
Какао-порошок	2	2							
Сахар	7	7							
Молоко	75	75							
Вода	90	90							
Бутерброд с маслом			40	2,45	7,55	14,62	136,0		№ 1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
Салат из горошка зелёного консервированного			30	0,89	1,5	1,86	25,08	3,3	№ 10
Горошек зеленый	44	28,5							
Масло растительное	2	2							
Итого за завтрак:			350	17,9	32,91	29,56	486,19	4,49	
10ч.									
Фрукт			100	0,4	0,4	9,80	57,2	13,0	№386
Итого за полдник:			100	0,4	0,4	9,80	57,2	13,0	
Обед:									
Суп картофельный с клецками			180	1,51	2,23	8,73	62,82	4,1	№ 91
Картофель	48	36							
Морковь	9	7							
Лук репчатый	9	7							
Масло растительное	2	2							
Бульон т. к. №60		150							
Клецки готовые №128		20							
Картофельное пюре			110	2,91	4,57	19,48	130,84	17,3	№ 339
Картофель	125	94							
Молоко	16	15							
Масло сливочное	5	5							
Рыба, запеченная с морковью			60	6,63	4,09	2,28	72,0	0,93	№267
Из филе выпускемого промышленностью									
Филе минтая	40	37							
Масса припущеной рыбы		30							
Морковь	14	10							
Масло растительное	2	2							
Лук репчатый	3	2							
Сыр твердый	3,2	3							
Соус № 372		20							

Масса полуфабриката		67						
Масса запеченной рыбы		60						
Компот из изюма		150	0,25	0,16	20,82	84,75	0,3	№394
Изюм	15	24,0						
Сахар	12	12						
Вода	152,2	152,2						
Кислота лимонная	1	1						
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	13,29	70,0	0	
Итого за обед:		540	13,9	11,45	64,6	420,41	22,63	
Полдник								
Пирожок с капустой		90	5,59	4,14	25,88	160,3	25,0	№278
Мука пшеничная	30	30						
Молоко	20	20						
Дрожжи	3	3						
Сахар	3	3						
Масло растительное	2	2						
Яйцо	1/6	7						
Капуста	75	60						
Масло сливочное	3	3						
Молоко кипяченое		150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	№419
Молоко	160	150						
Итого за полдник:		240	10,17	8,22	33,46	245,3	27,05	
Ужин								
Каша «Дружба»		160	5,24	6,66	28,07	192,88	1,12	№ 63
Крупа рисовая	12	12						
Крупа пшененная	9	9						
Молоко	130	130						
Сахар	5	5						
Масло сливочное	5	5						
Чай сахаром		180	0,06	0,06	9,99	40,0	0,03	№411
Чай-заварка	20	20						
Сахар	7	7						
Вода	130	130						
Хлеб пшеничный		30	1,98	0,6	12,56	64,33	0	
Итого за ужин:		370	7,28	7,32	51,25	297,21	1,15	
Итого за весь день:		1550	49,65	60,3	188,67	1506,31	68,3	

Печень тушеная в сметанном соусе			60	7,7	7,2	2,7	107,0	7,2	№ 172
Печень говяжья	53	44							
Мука пшеничная	1+2	1+2							
Масло сливочное	2+2	2+2							
Сметана	12	12							
Компот из сухофруктов			150	0,32	0,01	20,85	84,75	0,3	№ 394
Фрукты сушеные(смесь)	15	37							
Сахар	12	12							
Кислота лимонная	1	1							
Вода	167	167							
Хлеб ржаной			40	2,6	0,4	13,29	70,0	0	
Итого за обед;			570	15,14	16,63	76,47	520,32	24,3	
Полдник:									
Вафли			50	1,5	11,5	23,37	203,75	3,75	
Кисломолочный продукт	155	150	150	5,6	6,8	8,18	112,52	20,1	№ 420
Итого за полдник			200	7,1	18,3	31,55	316,27	23,9	
Ужин:									
Вареники ленивые			130	18,53	13,57	18,88	271,25	0,23	№ 244
Творог	100	97,5							
Мука пшеничная	13	13							
Сахар	5	5							
Яйцо	1/8	5							
Соль		0,2							
Масло сливочное	5	5							
Какао на молоке			150	3,15	2,72	12,96	89,8	1,2	№ 416
Какао-порошок	2	2							
Сахар	8	8							
Молоко	92	92							
Вода	65	65							
Хлеб пшеничный			30	1,98	0,6	12,56	64,33	0	
Фрукт			100	0,4	0,4	9,8	57,2	13,0	№386
Итого за ужин:			410	24,06	17,29	54,2	482,58	14,4	
Итого за весь день:			1630	51,55	66,8	209,68	1671,17	69,9	

Примерное десятидневное меню (пребывание 12 часов)

Неделя вторая. Понедельник.

Наименование блюда	Брут то г.	Нетт о г.	Выход г.(объем пищи)	Белк и г.	Жир ы г.	Углево ды г.	Энер. цен- ность	С, г.	№ рецеп туры
Завтрак:									
Каша молочная пшеничная			160	3,46	4,57	24,70	173,25		№ 199
Крупа пшено	30	30							
Молоко	130	130							
Сахар	5	5							
Масло сливочное	5	5							
Кофейный напиток с молоком			150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,96	№ 414
Кофейный напиток	2	2							
Сахар	7	7							
Молоко	75	75							
Вода	90	90							
Бутерброд с маслом			40	2,45	7,55	14,62	136,0		№ 1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
Итого за завтрак:			350	8,25	14,12	49,95	379,25	0,96	
10 ч.									
Фрукт			100	0,4	0,4	9,80	57,2	13,0	№ 386
Итого:			100	0,4	0,4	9,80	57,2	13,0	
Обед:									
Суп борщ			180	1,3	3,5	9,17	73,8	7,4	№ 63
Свекла	36	29							
Капуста свежая	18	14							
Картофель	19	14							
Морковь	11	9							
Лук репчатый	9	7							
Масло растительное	4	4							
Сахар	1	1							
Бульон №60		144							
Каша гречневая вязкая			110	3,35	3,67	15,04	106,7	0	№ 331
Крупа гречневая	28	28							
Масло сливочное	5	5							
Гуляш из отварного мяса			60	10,31	8,15	2,62	208,83	0,5	№ 293
Говядина	66	48,5							
Масса отварного мяса		30							
Морковь	10	8							
Лук репчатый	9	7							
Томатное пюре	3	3							
Масло сливочное	3	3							
Мука пшеничная	2	2							
Овощной отвар или вода		20							
Масса соуса		30							
Масса гуляша		60							
Компот из сухофруктов			150	0,32	0,01	20,85	84,75	0,3	№ 394
Фрукты сушеные (смесь)	15	37							
Сахар	12	12							

Вода	167	167						
Хлеб ржаной			40	2,6	0,4	13,29	70,0	0
Итого за обед:			540	17,88	15,73	61,37	544,08	8,2
Полдник:								
Сдоба			60	4,6	2,8	21,38	169,2	1,5
Мука пшеничная	42	42						
Мука пшеничная на подпыл	2	2						
Сахар	4	4						
Масло сливочное	2	2						
Дрожжи	2	2						
Молоко	19	19						
Миланж	2	2						
Чай с сахаром			150	0,04	0,01	6,99	28,0	№411
Чай-заварка№ 410	20	20						
Сахар	7	7						
Вода	130	130						
Итого за полдник:			210	4,64	2,81	28,37	197,2	1,5
Ужин:								
Суп рыбный			180	6,88	6,72	15,47	133,8	2,29
Картофель	130	84						
Морковь	10	7,5						
Лук репчатый	10	8,4						
Масло растительное	3	3						
Масло сливочное	2	2						
Рыба минтай с/м	30	24						
Чай с молоком			180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20
Чай-заварка№400(мл)	20	20						
Сахар	7	7						
Молоко	92	90						
Вода	40	40						
Хлеб пшеничный			30	1,98	0,6	12,56	64,33	0
Итого за ужин:			390	11,53	9,66	42,34	287,13	3,49
Итого за весь день:			1590	42,7	42,72	191,83	1464,96	27,15

Примерное десятидневное меню (пребывание 12 часов)

Вторник

Наименование блюда	Брутто г.	Нетто г.	Выход, г.(объем пищи)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энер. ценность	С, г.	№ рец-ры
Завтрак									
Каша молочная рисовая			160	2,32	3,96	28,97	161,0	0	№199
Молоко	130	130							
Крупа рис	23	23							
Масло сливочное	5	5							
Сахар	5	5							
Чай с лимоном			150	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	№412
Чай-заварка	20	20							
Сахар	7	7							
Лимон свежий	4	3,5							
Вода	130	130							
Бутерброд с сыром			45	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07	№3
Сыр российский	10,6	10							
Масло сливочное	5	5							
Хлеб пшеничный	30	30							
Итого за завтрак:			355	7,12	10,85	50,63	329,0	1,49	
10 ч.									
Фрукт			100	0,4	0,4	9,80	57,2	13,0	№386
Итого:			100	0,4	0,4	9,80	57,2	13,0	
Обед									
Суп картофельный			180	1,68	2,03	11,97	72,9	8,64	№ 83
Картофель	108	81							
Морковь	9	7							
Лук репчатый	9	7							
Масло растительное	2	2							
Бульон №60	150	150							
Макаронные изделия отварные			115	4,2	3,23	20,21	126,8	0	№219
Макаронные изделия	38	38							
Масло сливочное	5	5							
Птица тушеная			50	5,5	4,55	1,46	69,06		№318
Бройлер-цыпленок	62	46							
Масса отварной птицы		20							
Соус № 373		30							
Компот из сухофруктов			160	0,33	0,015	20,82	84,75	0,3	№394
Фрукты сушеные(смесь)	15	37							
Сахар	12	12							
Кислота лимонная	0,15	0,15							
Вода	152	152							
Хлеб ржаной			40	2,6	0,4	13,29	70,0	0	
Итого за обед:			545	14,31	10,22	67,75	423,51	8,94	
Полдник									
Печенье			50	1,12	1,5	11,12	62,5	1,8	
Кисломолочный продукт	155	150	150	5,6	6,38	8,18	112,52	20,1	№420
Итого за полдник:			200	16,72	7,88	19,3	175,02	21,9	

Ужин									
Рагу из овощей			130	1,98	9,53	12,51	143,8	7,5	№148
Картофель	55	42							
Морковь	26/21	19							
Лук репчатый	21/17	13							
Капуста свежая белокочанная	18\15	13							
Масло растительное	5	5							
Соус № 366		40							
Кабачки	23	16							
Масса рагу		130							
Тефтели из печени с рисом			60/30	7,40	12,77	11,79	192,0	5,52	№301
Печень говяжья	36	30							
Крупа рисовая	9	25							
Лук репчатый	13	11							
Масло сливочное	1	1							
Яйцо	1/8	5							
Масса полуфабриката		69							
Вода	12	12							
Соус №385									
Какао на молоке			150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	№ 416
Какао-порошок	2	2							
Сахар	8	8							
Молоко	92	92							
Вода	65	65							
Хлеб пшеничный			30	1,98	0,6	12,56	64,33	0	
Итого за ужин:			400	14,51	25,62	49,82	489,13	14,22	
Итого за весь день:			1600	53,06	54,97	197,3	1473,86	58,85	

Примерное десятидневное меню (пребывание 12 часов)

Среда

Наименование блюда	Брут то г.	Нетт о г.	Выход, г.(объем пищи)	Белк и, г.	Жир ы, г.	Угле- воды, г.	Энер. цен- ность	С, г.	№ рец- ры
Завтрак									
Запеканка из творога			130/30	22,8	15,66	22,29	321,1	0,3	№251
Творог	121	120							
Крупа манная	7	7							
Масло сливочное	4	4							
Сахар	8	8							
Яйцо	1/8	5							
Сметана	2	2							
Масса готовой запеканки		130							
Сгущенное молоко	30	30							
Кофейный напиток с молоком			150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,96	№ 414
Кофейный напиток	2	2							
Сахар	7	7							
Молоко	75	75							
Вода	90	90							
Бутерброд с маслом			40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	№1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
Итого за завтрак:			350	27,59	25,21	47,54	527,1	1,26	
10 ч.									
Молоко витаминизированный			100	2,8	3,2	4,7	59,0	6,0	
Итого:			100	2,8	2,8	4,7	59,0	6,0	
Обед									
Суп картофельный с макаронными изделиями			180	1,93	2,04	12,33	75,42	5,9	№ 88
Картофель	72	54							
Макароны, лапша, вермишель, фигурные изд.	7	7							
Морковь	9	7							
Лук репчатый	9	7							
Масло растительное	2	2							
Бульон из птицы №60		126							
Куры потрошенные 1 кат.	25	22							
Капуста тушеная			130	5,28	14,89	35,46	213,4	4,4	№354
Капуста белокочанная св.	143	115							
Масло растительное	4	4							
Морковь	3	2							
Лук репчатый	5	4							
Мука	1	1							
Сахар		1							
Котлеты рубленые			60	6,65	19,62	9,64	242,0	0,09	№299
Свинина (котлетное мясо)	52	44							

Хлеб пшеничный	11	11						
Молоко	14	14						
Сухари	6	6						
Масса полуфабриката		74						
Масло сливочное	4	4						
Лук репчатый	9	7						
Соус белый основной			30	0,18	1,05	1,09	14,61	0,08
Компот из кураги			150	0,8	0,05	25,72	106,56	0,43
Курага	15	27,7						
Сахар	8	8						
Вода	152	152						
Кислота лимонная	0,15	0,15						
Хлеб ржаной			40	2,6	0,4	13,2	70,0	0
Итого за обед:			590	17,44	38,05	106,44	721,99	10,9
Полдник								
Пирожок с картофелем			90	2,51	3,93	28,88	161,0	0,48
Мука пшеничная	42	42						
Мука на подпыл	2	2						
Сахар	2	2						
Масло растительное	2	2						
Миланж	2	2						
Дрожжи	1,2	1,2						
Молоко	17	17						
Фарш № 500	25	25						
Картофель	30	22						
Лук репчатый	8	7						
Масло растительное	1	1						
Масло растительное	2	2						
Миланж для смеси пирожков	1,8	1,8						
Молоко кипяченое			150	4,58	4,08	7,5	85,0	2,05
Молоко	160	150						
Итого за полдник:			240	7,09	8,01	36,38	246,0	2,53
Ужин								
Каша молочная ячневая жидкая			160	3,2	3,6	28,38	161,7	0
Молоко	130	130						
Крупа ячневая	20	20						
Масло сливочное	5	5						
Сахар	5	5						
Чай с сахаром			150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02
Чай-заварка №410 (мл)	20	20						
Сахар	7	7						
Вода	130	130						
Хлеб пшеничный			30	1,98	0,6	12,56	64,33	0
Фрукт			100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0
Итого за ужин:			440	5,62	4,61	57,73	298,03	10,02
Итого за весь день:			1720	60,45	78,68	252,79	1852,12	30,71

Примерное десятидневное меню (пребывание 12 часов)

Четверг

Наименование блюда	Брутто г.	Нетт о г.	Выход, г.(объем пищи)	Белк и, г.	Жир ы, г.	Угле-воды, г.	Энер. цен-ность	С, г.	№ рец-ры
Завтрак									
Омлет натуральный			130	12,22	21,86	2,45	255,11	0,23	№229
Яйцо	2	80							
Молоко	47	47							
Масло сливочное	4	4							
Масло сливочное	5	5							
Чай с молоком			150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	№ 413
Чай-заварка	20	20							
Сахар	7	7							
Молоко	92	90							
Вода	40	40							
Бутерброд с маслом			40	2,45	7,55	14,62	136,0		№1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
Салат из горошка зеленого консервированного			30	0,89	1,5	1,86	25,08	3,3	№ 10
Горошек зеленый	44	28,5							
Масло растительное	2	2							
Итого за завтрак:			350	18,21	33,24	30,24	493,19	4,72	
10 ч.									
Фрукт			100	0,52	0,52	12,74	57,2	13,0	№386
Итого:			100	0,52	0,52	12,74	57,2	13,0	
Обед									
Салат из свежих огурцов			30	0,22	1,82	0,7	20,19	2,85	№13
Огурцы свежие	36	28							
Масло растительное	1	1							
Свекольник со сметаной			180	1,46	3,6	10,15	79,02	6,32	№ 58
Свекла	36	29							
Картофель	50	36							
Морковь	7	5							
Лук репчатый	7	5							
Томатное пюре	2	2							
Масло растительное	3	3							
Бульон №60	144	144							
Сметана	8	8							
Картофельное пюре			130	2,65	4,16	17,71	118,95	15,73	№339
Картофель	148	111							
Масло сливочное	5	5							
Молоко	20	19							
Рыба, запеченная с морковью			60	6,63	4,09	2,28	72,0	0,93	№267

Примерное десятидневное меню (пребывание 12 часов)

Пятница

Наименование блюда	Брутто г.	Нетто г.	Выход г.(объем пищи)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энер. ценность	С.г.	№ рец-ры
Завтрак									
Каша молочная «Дружба»			160	5,24	6,66	28,07	192,88	1,12	№63
Крупа рисовая	12	12							
Крупа пшенная	9	9							
Молоко	130	130							
Сахар	5	5							
Масло сливочное	5	5							
Кофейный напиток с молоком			150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,96	№ 414
Кофейный напиток	2	2							
Сахар	7	7							
Молоко	75	75							
Вода	90	90							
Бутерброд с маслом			40	2,45	7,55	14,62	136,0		№ 1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
Итого за завтрак:			350	10,03	16,21	53,32	398,88	2,08	
10ч.									
Молоко витаминизированное			100	2,8	3,2	4,7	59,0	6,0	№ 386
Итого за полдник:			100	2,8	3,2	4,7	59,0	6,0	
Обед:									
Суп картофельный с горохом			180	3,98	3,83	13,07	108,6	0,8	№ 87
Картофель	48	36							
Горох	14	14							
Лук репчатый	9	7							
Морковь	11	9							
Масло растительное	3	3							
Бульон № 60	130	130							
Птица тушеная в соусе с овощами			150	7,22	4,62	13,74	125,83	6,12	№ 319
Бройлер-цыпленок	93	69							
Масса отварной птицы		30							
Соус № 372		30							
Картофель	98	58							
Морковь	32	26							
Лук репчатый	8	6							
Масса овощей и соуса		120							
Компот из сухофруктов			150	0,32	0,01	20,85	84,75	0,3	№394
Фрукты сушеные (смесь)	18	45							
Сахар	14	14							
Кислота лимонная	1	1							
Вода	187,7	187,7							
Хлеб ржаной			40	2,6	0,4	13,29	70,0	0	
Итого за обед:			520	14,12	8,86	60,95	389,18	7,22	

Полдник:								
Вафли			50	1,5	11,5	23,37	203,75	3,75
Кисломолочный продукт	155	150	150	5,6	6,38	8,18	112,52	20,1
Итого за полдник			200	7,1	17,88	31,55	316,27	23,85
Ужин:								
Сырники из творога со сг молоком			150/30	28,03	19,0	17,1	351,0	0,37
Творог	153	150						
Мука пшеничная	19	19						
Яйца		6						
Масса полуфабриката		171						
Масло растительное	4	4						
Масса готовых сырников		150						
Сгущенное молоко		30						
Чай с сахаром			180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
Чай-заварка № 410(мл.)	20	20						
Сахар	7	7						
Хлеб пшеничный			30	1,98	0,6	12,56	64,33	0
Итого за ужин:			390	30,07	19,62	39,65	455,33	0,4
Итого за весь день:			1450	64,12	65,77	189,97	1618,66	76,32
Итого за десять дней:			1605	50,5	57,47	194,78	1541,8	58,78

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 624968863811065629611195640403565453899633040286

Владелец Семенова Оксана Николаевна

Действителен с 30.12.2025 по 30.12.2026