

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 С 3 ДО 7 ЛЕТ**

### Примерное десятидневное меню (пребывание 12 часов)

## Неделя первая. Понедельник.

[illegible]

<b>Полдник:</b>									
<b>Блинчики</b>			<b>115</b>	<b>5,19</b>	<b>2,76</b>	<b>36,71</b>	<b>192,0</b>	<b>0,12</b>	<b>№430</b>
Мука пшеничная	41,6	41,6							
Молоко	104	104							
Миланж	8	8							
Сахар	2,5	2,5							
Соль	0,8	0,8							
Масло растительное	2	2							
Масло сливочное	5	5							
Джем	10	10							
<b>Молоко кипяченое</b>			<b>180</b>	<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102,0</b>	<b>2,46</b>	<b>№419</b>
Молоко	190	180							
<b>Итого за полдник:</b>			<b>295</b>	<b>10,67</b>	<b>7,64</b>	<b>45,78</b>	<b>294,0</b>	<b>2,58</b>	
<b>Ужин:</b>									
<b>Картофель отварной</b>			<b>130</b>	<b>2,47</b>	<b>3,7</b>	<b>19,93</b>	<b>123,37</b>	<b>18,2</b>	<b>№336</b>
Картофель	173	126							
Масло сливочное	5	5							
<b>Свекла тушеная в белом соусе</b>			<b>100</b>	<b>1,47</b>	<b>3,20</b>	<b>9,77</b>	<b>73,8</b>	<b>1,14</b>	<b>№357</b>
Свекла	119	95							
Масло растительное	2	2							
Сахар	1	1							
Соус белый № 365		24							
Вода		33							
Масло сливочное	2	2							
Лук	1	0,7							
Мука пшеничная	2	2							
<b>Какао с молоком</b>			<b>180</b>	<b>3,67</b>	<b>3,19</b>	<b>15,82</b>	<b>107,0</b>	<b>1,20</b>	<b>№416</b>
Какао-порошок	2	2							
Сахар	8	8							
Молоко	92	92							
Вода	65	65							
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>1,0</b>	<b>20,93</b>	<b>107,21</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за ужин:</b>			<b>460</b>	<b>10,91</b>	<b>11,09</b>	<b>66,45</b>	<b>411,38</b>	<b>20,54</b>	
<b>Итого за весь день</b>			<b>1905</b>	<b>48,28</b>	<b>52,51</b>	<b>258,2</b>	<b>1723,86</b>	<b>102,26</b>	

Примерное десятидневное меню (пребывание 12 часов)

**Вторник**

Наименование блюда	Брутто г.	Нетто г.	Выход г.(объем пищи)	Белки, г.	Жиры, г.	Угле- воды,г	Энер. цен- ность	С,г.	№ ре- цы
<b>Завтрак</b>									
<b>Запеканка из творога</b>			<b>130/30</b>	<b>22,8</b>	<b>15,66</b>	<b>22,29</b>	<b>321,1</b>	<b>0,31</b>	<b>№251</b>
Творог	122	120							
Крупа манная	8	8							
Масло сливочное	4	4							
Сахар	8	8							
Яйцо	1/8	5							
Сухари	4	4							
Сметана	4	4							
Масса готовой запеканки		130							
Сгущенное молоко	30	30							
<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>180</b>	<b>2,85</b>	<b>2,41</b>	<b>14,36</b>	<b>91,0</b>	<b>1,17</b>	<b>№413</b>
Кофейный напиток	2	3							
Сахар	10	10							
Молоко	90	90							
Вода	108	108							
<b>Бутерброд с сыром</b>			<b>60</b>	<b>6,68</b>	<b>8,45</b>	<b>19,39</b>	<b>180,0</b>	<b>0,11</b>	<b>№ 3</b>
Сыр российский	16	15							
Масло сливочное	5	5							
Хлеб пшеничный	40	40							
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>400</b>	<b>32,33</b>	<b>26,52</b>	<b>56,04</b>	<b>592,1</b>	<b>1,59</b>	
<b>10ч.</b>									
<b>Фрукт</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,80</b>	<b>57,2</b>	<b>13,0</b>	<b>№ 386</b>
<b>Итого за полдник:</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,80</b>	<b>57,2</b>	<b>13,0</b>	
<b>Обед:</b>									
<b>Уха</b>			<b>200</b>	<b>5,59</b>	<b>2,8</b>	<b>10,04</b>	<b>90,78</b>	<b>2,4</b>	<b>№ 32</b>
Рыба	82	25/20							
Крупа пшено	5	5							
Картофель	70	60							
Морковь	10	8							
Лук репчатый	10	8							
Масло сливочное	3	3							
<b>Макаронные изделия отварные</b>			<b>130</b>	<b>4,9</b>	<b>3,7</b>	<b>23,7</b>	<b>148,9</b>	<b>0</b>	<b>№ 219</b>
Макаронные изделия	46	46							
Масло сливочное	5	5							
<b>Котлеты, рубленые из птицы</b>			<b>80</b>	<b>12,99</b>	<b>11,85</b>	<b>13,46</b>	<b>212,0</b>	<b>0,73</b>	<b>№ 322</b>
Филе птицы(полуфабрикат)	60	59							
Хлеб пшеничный	15	15							
Молоко	21	21							
Масса полуфабриката		100							
Масло сливочное	3	3							
<b>Соус томатный</b>			<b>30</b>	<b>0,34</b>	<b>1,26</b>	<b>2,4</b>	<b>22,35</b>	<b>0,7</b>	<b>№ 366</b>
Бульон		30							

[illegible]

Примерное десятидневное меню (пребывание 12 часов)

**Среда**

Наименование блюда	Брутто г.	Нетто г.	Выход г.(объем пищи)	Белки, г.	Жиры, г.	Угле- воды,г.	Энер. цен- ность	С,г.	№ ре- цы
<b>Завтрак</b>									
<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>			<b>200</b>	<b>5,75</b>	<b>5,21</b>	<b>18,83</b>	<b>145,2</b>	<b>0,9</b>	<b>№100</b>
Молоко	140	140							
Макаронные изделия	16	16							
Сахар	2	2							
Масло сливочное	2	2							
<b>Чай с молоком</b>			<b>180</b>	<b>2,67</b>	<b>2,34</b>	<b>14,31</b>	<b>89,0</b>	<b>1,2</b>	<b>№413</b>
Чай-заварка	30	30							
Сахар	10	10							
Молоко	92	90							
Вода	60	60							
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>40</b>	<b>2,45</b>	<b>7,55</b>	<b>14,62</b>	<b>136,0</b>		<b>№ 1</b>
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>420</b>	<b>10,87</b>	<b>15,1</b>	<b>47,76</b>	<b>373,2</b>	<b>2,1</b>	
<b>10ч.</b>									
<b>Напиток витаминизированный</b>			<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,8</b>	<b>61,74</b>	<b>21,6</b>	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,8</b>	<b>61,74</b>	<b>21,6</b>	
<b>Обед:</b>									
<b>Суп борщ</b>			<b>200</b>	<b>2,6</b>	<b>3,51</b>	<b>17,08</b>	<b>106,1</b>	<b>8,16</b>	<b>№ 10</b>
Мясо	30	30							
Масло растительное	2	2							
Томатное пюре	2	2							
Сметана	10	10							
Капуста	25	20							
Свекла	50	40							
Картофель	50	40							
Морковь	15	12							
Лук репка	10	8							
<b>Жаркое по-домашнему</b>			<b>180</b>	<b>14,89</b>	<b>13,48</b>	<b>15,7</b>	<b>252,45</b>	<b>7,26</b>	<b>№51</b>
Говядина (боковой и наружные куски тазобедренной части)	58	55							
Картофель	130	98							
Лук репчатый	10	8							
Масло растительное	4	4							
Морковь	10	10							
<b>Компот из свежих фруктов</b>			<b>180</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>21,49</b>	<b>87,84</b>	<b>1,44</b>	<b>№ 390</b>
Яблоки	40,8	36							
Вода	154,8	154,8							

Сахар	18	18							
Кислота лимонная	1	1							
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,25</b>	<b>0,6</b>	<b>16,62</b>	<b>87,5</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за обед:</b>			<b>610</b>	<b>19,28</b>	<b>17,13</b>	<b>70,89</b>	<b>533,89</b>	<b>16,9</b>	
<b>Полдник:</b>									
<b>Печенье</b>			<b>50</b>	<b>0,9</b>	<b>1,2</b>	<b>8,9</b>	<b>50,0</b>	<b>3,0</b>	
<b>Сок фруктовый</b>			<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>-</b>	<b>20,2</b>	<b>84,44</b>	<b>4,0</b>	<b>№418</b>
<b>Итого:</b>			<b>250</b>	<b>1,9</b>	<b>1,2</b>	<b>29,1</b>	<b>134,44</b>	<b>7,0</b>	
<b>Ужин:</b>									
<b>Каша гречневая вязкая</b>			<b>135</b>	<b>4,06</b>	<b>4,23</b>	<b>18,23</b>	<b>127,2</b>	<b>0</b>	<b>№ 331</b>
Крупа гречневая	33	33							
Масло сливочное	5	5							
<b>Винегрет овощной</b>			<b>100</b>	<b>1,36</b>	<b>6,17</b>	<b>8,44</b>	<b>10,25</b>	<b>9,48</b>	<b>№ 46</b>
Картофель	34	25							
Свекла	25	20							
Морковь	19	15							
Огурцы соленые	25	20							
Лук репчатый	5	4							
Масло растительное	6	6							
<b>Какао с молоком</b>			<b>180</b>	<b>3,67</b>	<b>3,19</b>	<b>15,82</b>	<b>107,0</b>	<b>0,88</b>	<b>№416</b>
Какао - порошок	2	2							
Сахар	10	10							
Молоко	110	110							
Вода	80	80							
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>1,0</b>	<b>20,93</b>	<b>107,21</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за ужин:</b>			<b>460</b>	<b>12,39</b>	<b>14,59</b>	<b>62,82</b>	<b>351,66</b>	<b>10,4</b>	
<b>Итого за весь день:</b>			<b>1880</b>	<b>44,44</b>	<b>48,03</b>	<b>221,37</b>	<b>1454,93</b>	<b>58,0</b>	

Примерное десятидневное меню (пребывание 12 часов)

**Четверг**

Наименование блюда	Брутто г.	Нетто г.	Выход г.(объем пищи)	Белки, г.	Жиры, г.	Угле- воды,г .	Энер- цен- ность	С,г.	№ ре- цы
<b>Завтрак</b>									
<b>Омлет натуральный</b>			<b>130</b>	<b>12,22</b>	<b>21,86</b>	<b>2,45</b>	<b>255,11</b>	<b>0,23</b>	<b>№229</b>
Яйцо	2	80							
Молоко	47	47							
Масса омлетной смеси		112							
Масло сливочное	4	4							
Масса готового омлета		130							
Масло сливочное	5	5							
<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>180</b>	<b>2,85</b>	<b>2,41</b>	<b>14,36</b>	<b>91,0</b>	<b>1,17</b>	<b>№414</b>
Кофейный напиток	3	3							
Сахар	10	10							
Молоко	90	90							
Вода	108	108							
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>50</b>	<b>2,45</b>	<b>7,55</b>	<b>14,62</b>	<b>136,0</b>		<b>№ 1</b>
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	40	40							
<b>Салат из горошка зелёного консервированного</b>			<b>50</b>	<b>1,49</b>	<b>2,5</b>	<b>3,1</b>	<b>41,8</b>	<b>5,5</b>	<b>№ 10</b>
Горошек зеленый	73,1	47,5							
Масло растительное	2,5	2,5							
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>410</b>	<b>19,01</b>	<b>34,32</b>	<b>34,53</b>	<b>523,91</b>	<b>6,9</b>	
<b>10ч.</b>									
<b>Напиток витаминизированный</b>			<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,8</b>	<b>61,74</b>	<b>21,6</b>	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,8</b>	<b>61,74</b>	<b>21,6</b>	
<b>Обед:</b>									
<b>Салат из свежих огурцов</b>			<b>50</b>	<b>0,37</b>	<b>3,04</b>	<b>1,19</b>	<b>33,65</b>	<b>4,75</b>	<b>№ 13</b>
Огурцы свежие	59	47							
Масло растительное	3	3							
<b>Суп картофельный с клецками</b>			<b>200</b>	<b>2,92</b>	<b>5,96</b>	<b>16,22</b>	<b>130,35</b>	<b>8,16</b>	<b>№ 91</b>
Картофель	53	40							
Морковь	10	8							
Лук репчатый	10	8							
Масло растительное	2	2							
Бульон т. к. №60	150	150							
Клецки готовые №128	30	30							
Мука пшеничная	9	9							
Масло сливочное	1	1							
Яйца		3							
Вода	44	44							
<b>Картофельное пюре</b>			<b>150</b>	<b>3,06</b>	<b>4,8</b>	<b>20,44</b>	<b>137,25</b>	<b>18,16</b>	<b>№339</b>
Картофель	171	128							
Молоко	24	23							



[illegible]



### Примерное десятидневное меню (пребывание 12 часов)

## Пятница.

[illegible]

<b>Печень тушеная в сметанном соусе</b>			<b>60</b>	<b>7,7</b>	<b>7,2</b>	<b>2,7</b>	<b>107,0</b>	<b>7,2</b>	<b>№ 172</b>
Печень говяжья	53	44							
Мука пшеничная	1,6+1,8	1,6+1,8							
Масло сливочное	2,6+1,8	2,6+1,8							
Сметана	12	12							
<b>Компот из сухофруктов</b>			<b>160</b>	<b>0,34</b>	<b>0,01</b>	<b>22,21</b>	<b>90,4</b>	<b>0,37</b>	<b>№ 394</b>
Фрукты сушеные(смесь)	16	40							
Сахар	12	12							
Кислота лимонная	1	1							
Вода	167	167							
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,25</b>	<b>0,6</b>	<b>16,62</b>	<b>87,5</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за обед;</b>			<b>680</b>	<b>16,78</b>	<b>18,96</b>	<b>88,92</b>	<b>597,39</b>	<b>31,99</b>	
<b>Полдник:</b>									
<b>Вафли</b>			<b>50</b>	<b>1,5</b>	<b>11,5</b>	<b>23,37</b>	<b>203,75</b>	<b>3,0</b>	
<b>Кисломолочный продукт</b>	185	180	<b>180</b>	<b>4,66</b>	<b>4,05</b>	<b>6,48</b>	<b>85,86</b>		<b>№ 420</b>
<b>Итого за полдник</b>			<b>230</b>	<b>6,16</b>	<b>15,55</b>	<b>29,85</b>	<b>289,61</b>	<b>3,0</b>	
<b>Ужин:</b>									
<b>Вареники ленивые</b>			<b>150</b>	<b>21,38</b>	<b>15,65</b>	<b>22,96</b>	<b>312,98</b>	<b>0,26</b>	<b>№ 244</b>
Творог	115	112,5							
Мука пшеничная	15	15							
Сахар	6	6							
Яйцо	1/7	6							
Соль		0,3							
Масло сливочное	5	5							
<b>Какао на молоке</b>			<b>180</b>	<b>3,67</b>	<b>3,19</b>	<b>15,82</b>	<b>107,0</b>	<b>1,43</b>	<b>№ 416</b>
Какао-порошок	2	2							
Сахар	10	10							
Молоко	110	110							
Вода	80	80							
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>50</b>	<b>3,3</b>	<b>1,0</b>	<b>20,93</b>	<b>107,21</b>	<b>0</b>	
<b>Фрукт</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,80</b>	<b>57,2</b>	<b>13,0</b>	<b>№386</b>
<b>Итого за ужин:</b>			<b>480</b>	<b>28,75</b>	<b>20,24</b>	<b>69,51</b>	<b>584,39</b>	<b>14,69</b>	
<b>Итого за весь день:</b>			<b>1890</b>	<b>57,94</b>	<b>66,71</b>	<b>250,4</b>	<b>1863,69</b>	<b>64,5 1</b>	

### Примерное десятидневное меню (пребывание 12 часов)

## Неделя вторая. Понедельник.

[illegible]

Компот из сухофруктов			160	0,39	0,01	24,99	101,7	0,37	№394
Сухофрукты сушеные (смесь)	18	45							
Сахар	14	14							
Вода	188	188							
Хлеб ржаной			50	3,25	0,6	16,62	87,5	0	
Итого за обед:			640	23,55	16,31	91,42	693,08	7,47	
Полдник:									
Сдоба			60	4,6	2,8	21,38	169,2		№449
Мука пшеничная	42	42							
Мука пшенич. на подпыл	2	2							
Сахар	4	4							
Масло сливочное	2	2							
Дрожжи	2	2							
Молоко	19	19							
Миланж	2	2							
Соль		0,6							
Сок фруктовый			200	1,0	0	20,2	84,44	4,0	№418
Итого за полдник:			260	5,6	2,8	41,58	253,64	4,0	
Ужин:									
Суп рыбный			200	8,60	8,41	22,52	167,25	3,11	№ 95
Картофель	145	94							
Морковь	10	8							
Лук репчатый	10	8							
Масло растительное	3	3							
Масло сливочное	2	2							
Рыба минтай с/м	50	40							
Чай с молоком			180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	№413
Чай-заварка№400(мл)	30	30							
Сахар	10	10							
Молоко	92	90							
Вода	60	60							
Хлеб пшеничный			50	3,3	1,0	20,93	107,21	0	
Фрукт			100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	№386
Итого за ужин:			530	14,97	12,15	67,56	407,46	14,31	
Итого за весь день:			1930	53,31	46,36	263,32	1775,76	38,95	

### Примерное десятидневное меню (пребывание 12 часов)

## Вторник

[illegible]

<b>Кисель витаминизированный</b>			<b>160</b>	<b>1,08</b>	<b>0</b>	<b>23,2</b>	<b>92,95</b>	<b>18,1</b>	
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,25</b>	<b>0,6</b>	<b>16,62</b>	<b>87,5</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за обед:</b>			<b>670</b>	<b>21,67</b>	<b>12,58</b>	<b>85,16</b>	<b>540,68</b>	<b>26,22</b>	
<b>Полдник</b>									
<b>Печенье</b>			<b>50</b>	<b>0,9</b>	<b>1,2</b>	<b>8,9</b>	<b>50,0</b>	<b>3,0</b>	
<b>Кисломолочный продукт</b>			<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,74</b>	<b>7,36</b>	<b>101,26</b>	<b>18,1</b>	<b>№420</b>
<b>Итого за полдник:</b>			<b>230</b>	<b>5,94</b>	<b>6,94</b>	<b>16,26</b>	<b>151,26</b>	<b>21,1</b>	
<b>Ужин</b>									
<b>Рагу из овощей</b>			<b>155</b>	<b>2,29</b>	<b>11,0</b>	<b>14,44</b>	<b>166,0</b>	<b>8,67</b>	<b>№148</b>
Картофель	64	48							
Морковь	30/24	22							
Лук репчатый	24/20	16							
Капуста свежая белокочанная	21\17	15							
Масло растительное	6	6							
Соус № 366		45							
Кабачки	27	18							
Масса рагу		150							
Масло сливочное	5	5							
<b>Тефтели из печени с рисом</b>			<b>80/30</b>	<b>7,40</b>	<b>12,77</b>	<b>11,79</b>	<b>192,0</b>	<b>5,52</b>	<b>№301</b>
Печень говяжья	48	40							
Крупа рисовая	12	34							
Лук репчатый	18	15							
Масло сливочное	2	2							
Яйцо	1/6	7							
Масса полуфабриката		92							
Вода		16							
Соус № 385		30							
<b>Какао на молоке</b>			<b>180</b>	<b>3,67</b>	<b>3,19</b>	<b>15,82</b>	<b>107,0</b>	<b>0,88</b>	<b>№ 416</b>
Какао-порошок	2	2							
Сахар	10	10							
Молоко	110	110							
Вода	80	80							
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,8</b>	<b>16,74</b>	<b>85,77</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за ужин:</b>			<b>485</b>	<b>16,0</b>	<b>27,76</b>	<b>58,79</b>	<b>550,77</b>	<b>14,97</b>	
<b>Итого за весь день:</b>			<b>1905</b>	<b>53,78</b>	<b>60,2</b>	<b>236,6</b>	<b>1704,71</b>	<b>75,23</b>	



**Примерное десятидневное меню (пребывание 12 часов)**

**Среда**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Брут то г.</b>	<b>Нетт о г.</b>	<b>Выход, г.(объем пищи)</b>	<b>Белк и, г.</b>	<b>Жир ы, г.</b>	<b>Угле- воды, г.</b>	<b>Энер. цен- ность</b>	<b>С, г.</b>	<b>№ ре- цы</b>
<b>Завтрак</b>									
<b>Запеканка из творога</b>			<b>130/30</b>	<b>22,8</b>	<b>15,66</b>	<b>22,29</b>	<b>321,1</b>	<b>0,31</b>	<b>№251</b>
Творог	122	120							
Крупа манная	8	8							
Масло сливочное	4	4							
Сахар	8	8							
Яйцо	1/8	5							
Сухари	4	4							
Сметана	4	4							
Масса готовой запеканки		130							
Сгущенное молоко	30	30							
<b>Кофейный напиток с молоком</b>			<b>200</b>	<b>3,17</b>	<b>2,68</b>	<b>15,95</b>	<b>101,1</b>	<b>1,3</b>	<b>№ 414</b>
Кофейный напиток	2	2							
Сахар	11	11							
Молоко	100	100							
Вода	108	108							
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>40</b>	<b>2,45</b>	<b>7,55</b>	<b>14,62</b>	<b>136,0</b>	<b>0</b>	<b>№1</b>
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>400</b>	<b>28,42</b>	<b>25,89</b>	<b>52,86</b>	<b>558,2</b>	<b>1,61</b>	
<b>10 ч.</b>									
<b>Напиток витаминизированный</b>			100	0	0	6,0	34,52	13,0	
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,0</b>	<b>34,52</b>	<b>13,0</b>	
<b>Обед</b>									
<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>			<b>200</b>	<b>2,15</b>	<b>2,27</b>	<b>13,71</b>	<b>83,8</b>	<b>6,6</b>	<b>№ 88</b>
Картофель	80	60							
Макаронны, лапша, вермишель, фигурные изд.	8	8							
Морковь	10	8							
Лук репчатый	10	8							
Масло растительное	2	2							
Бульон из птицы №60	140	140							
Куры потрошенные 1 кат.	35	30							
<b>Капуста тушеная</b>			<b>130</b>	<b>5,28</b>	<b>14,89</b>	<b>35,46</b>	<b>213,4</b>	<b>4,4</b>	<b>№354</b>
Капуста белокочанная св.	186	149							
Масло растительное	4	4							
Морковь	4	3							
Лук репчатый	6	5							
Томат	5	5							
Мука	1	1							
Сахар									
<b>Котлеты рубленые</b>			<b>80</b>	<b>8,85</b>	<b>26,07</b>	<b>12,56</b>	<b>320,0</b>	<b>0,12</b>	<b>№299</b>
Свинина (котлетное мясо)	70	59							
Хлеб пшеничный	14	14							

Молоко	9	9							
Сухари	8	8							
Масса полуфабриката		99							
Масло сливочное	5	5							
Лук репчатый	10	8							
<b>Соус томатный</b>			<b>30</b>	<b>0,34</b>	<b>1,26</b>	<b>2,40</b>	<b>22,35</b>	<b>0,71</b>	<b>№366</b>
<b>Компот из кураги</b>			<b>180</b>	<b>0,8</b>	<b>0,05</b>	<b>25,72</b>	<b>106,56</b>	<b>0,43</b>	<b>№394</b>
Курага	18	33							
Сахар	10	10							
Вода	182	182							
Кислота лимонная	0,16	0,16							
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>50</b>	<b>3,25</b>	<b>0,6</b>	<b>16,62</b>	<b>87,5</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за обед:</b>			<b>670</b>	<b>20,67</b>	<b>45,14</b>	<b>106,47</b>	<b>833,61</b>	<b>12,26</b>	
<b>Полдник</b>									
<b>Пирожок с картофелем</b>			<b>90</b>	<b>2,51</b>	<b>3,93</b>	<b>28,88</b>	<b>161,0</b>	<b>0,48</b>	<b>№437</b>
Тесто дрожжевое №436									
Мука	44	44							
Сахар	2	2							
Масло растительное	2	2							
Миланж		2							
Дрожжи	1,2	1,2							
Молоко	17	17							
Фарш картофельный с луком №500		25							
Картофель	30	22							
Лук репчатый	8	7							
Масло растительное	1	1							
Масса пассерованного лука		3							
Масло растительное	2	2							
Миланж для смазки пирожков	2	2							
<b>Молоко кипяченое</b>			<b>180</b>	<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102,0</b>	<b>2,46</b>	<b>№419</b>
Молоко	190	180							
<b>Итого за полдник:</b>			<b>270</b>	<b>7,99</b>	<b>8,81</b>	<b>37,95</b>	<b>263,0</b>	<b>2,94</b>	
<b>Ужин</b>									
<b>Каша молочная ячневая жидкая</b>			<b>180</b>	<b>4,40</b>	<b>4,06</b>	<b>31,93</b>	<b>182,0</b>	<b>0</b>	<b>№199</b>
Молоко	150	150							
Крупа ячневая	25	25							
Масло сливочное	5	5							
Сахар	5	5							
<b>Чай с сахаром</b>			<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	<b>3,6</b>	<b>№411</b>
Чай-заварка №410 (мл)	30	30							
Сахар	10	10							
Вода	150	150							
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,8</b>	<b>16,74</b>	<b>85,77</b>	<b>0</b>	
<b>Зефир витамин</b>			<b>50</b>	<b>0,47</b>	<b>0</b>	<b>40,0</b>	<b>164,28</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за ужин:</b>			<b>450</b>	<b>8,41</b>	<b>4,86</b>	<b>106,85</b>	<b>508,05</b>	<b>3,6</b>	
<b>Итого за весь день:</b>			<b>1890</b>	<b>65,49</b>	<b>84,7</b>	<b>310,13</b>	<b>2197,38</b>	<b>33,41</b>	

## Примерное десятидневное меню (пребывание 12 часов)

### Четверг

Наименование блюда	Брутто г.	Нетто г.	Выход, г.(объем пищи)	Белк и, г.	Жир ы, г.	Угле- воды, г.	Энер. цен- ность	С, г.	№ реп- ры
<b>Завтрак</b>									
<b>Омлет натуральный</b>			<b>130</b>	<b>12,22</b>	<b>21,86</b>	<b>2,45</b>	<b>255,11</b>	<b>0,23</b>	<b>№229</b>
Яйцо	2	80							
Молоко	47	47							
Масло сливочное	4	4							
Масса готового омлета		130							
Масло сливочное	5	5							
<b>Чай с молоком</b>			<b>180</b>	<b>2,67</b>	<b>2,34</b>	<b>14,31</b>	<b>89,0</b>	<b>1,2</b>	<b>№ 413</b>
Чай-заварка	30	30							
Сахар	10	10							
Молоко	92	90							
Вода	60	60							
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>40</b>	<b>2,45</b>	<b>7,55</b>	<b>14,62</b>	<b>136,0</b>		<b>№1</b>
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
<b>Салат из горошка зеленого консервированного</b>			<b>50</b>	<b>1,49</b>	<b>2,5</b>	<b>3,1</b>	<b>41,8</b>	<b>5,5</b>	<b>№ 10</b>
Горошек зеленый	73,1	47,5							
Масло растительное	2,5	2,5							
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>400</b>	<b>18,83</b>	<b>34,25</b>	<b>34,48</b>	<b>521,91</b>	<b>6,93</b>	
<b>10 ч.</b>									
<b>Напиток витаминизированный</b>			<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,0</b>	<b>34,3</b>	<b>12,5</b>	
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,0</b>	<b>34,3</b>	<b>12,5</b>	
<b>Обед</b>									
<b>Салат из свежих огурцов</b>			<b>40</b>	<b>0,30</b>	<b>2,43</b>	<b>0,95</b>	<b>26,92</b>	<b>3,8</b>	<b>№13</b>
Огурцы свежие	48	38							
Масло растительное	2	2							
<b>Свекольник со сметаной</b>			<b>200</b>	<b>1,45</b>	<b>3,92</b>	<b>10,19</b>	<b>82,0</b>	<b>8,23</b>	<b>№ 63</b>
Свекла	40	32							
Картофель	56	40							
Морковь	13	11							
Лук репчатый	9,6	8							
Томатное пюре	6	6							
Масло растительное	4	4							
Бульон №60	160	160							
Сметана	8	8							
<b>Картофельное пюре</b>			<b>130</b>	<b>2,65</b>	<b>4,16</b>	<b>17,71</b>	<b>118,95</b>	<b>15,73</b>	<b>№339</b>
Картофель	147	111							
Масло сливочное	5	5							
Молоко	20	19							

[illegible]

### Примерное десятидневное меню (пребывание 12 часов)

## Пятница

[illegible]

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 624968863811065629611195640403565453899633040286

Владелец Семенова Оксана Николаевна

Действителен с 30.12.2025 по 30.12.2026