

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.**

Наименование блюда	Брутто г.	Нетто г.	Выход, г.(объем пищи)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энер. ценность	С. г.	№ рецепты
<b>Завтрак.</b>									
<b>Каша молочная геркулесовая</b>			<b>180</b>	<b>5,4</b>	<b>6,0</b>	<b>29,79</b>	<b>198,0</b>		№199
Молоко	150	150							
Крупа «Геркулес»	28	28							
Сахар	5	5							
Масло сливочное	5	5							
<b>Чай с лимоном</b>			<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,20</b>	<b>41,0</b>	<b>2,83</b>	№412
Чай-заварка №410 (мл)	30	30							
Сахар	10	10							
Лимон свежий	8	7							
Вода	150	150							
<b>Бутерброд с маслом</b>			<b>40</b>	<b>2,45</b>	<b>7,55</b>	<b>14,62</b>	<b>136,0</b>		№ 1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>400</b>	<b>7,85</b>	<b>13,55</b>	<b>54,61</b>	<b>375,0</b>	<b>2,83</b>	
<b>10 ч.</b>									
<b>Витаминизированный напиток</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 репчатого лука</b>			<b>50</b>	<b>0,66</b>	<b>3,09</b>	<b>3,89</b>	<b>46,05</b>	<b>4,75</b>	№11
Лук репчатый	60	48							
Масло растительное	3	3							
<b>Щи из сажей капусты с картофелем</b>			<b>200</b>	<b>1,59</b>	<b>3,8</b>	<b>6,68</b>	<b>70,68</b>	<b>14,77</b>	№ 73
Капуста белокочанная	50	40							
Картофель	32	24							
Морковь	13	8							
Лук репчатый	10	8							
Томатное пюре	2	2							
Масло растительное	4	4							
Бульон тех.карта №60	160	160							
<b>Плов из мяса свинины</b>			<b>170</b>	<b>12,85</b>	<b>12,64</b>	<b>33,45</b>	<b>299,2</b>	<b>0,27</b>	№375
Свинина	66,2	58,8							
Крупа рисовая	44	44							
Морковь	22	16							
Лук репчатый	9	7							
Масло растительное	6	6							
<b>Напиток из шиповника</b>			<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>24,7</b>	<b>100,8</b>	<b>46,92</b>	№417
Плоды шиповника сушеные	18	18							
Сахар	10	10							
Вода	180	180							
<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>650</b>	<b>18,85</b>	<b>20,23</b>	<b>85,34</b>	<b>609,18</b>	<b>66,71</b>	

<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							
Мilanж	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>	
<hr/>									
<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.	Углеводы, г	Энер. ценность	С.г.	№ рец-ры
<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, рубленные 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							

Масло сливочное	2	2						
Мука пшеничная	2	2						
Морковь	3	2						
Лук репчатый	2	1						
Томатное пюре	4	4						
<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>650</b>	<b>28,15</b>	<b>20,21</b>	<b>89,42</b>	<b>654,48</b>	<b>21,93</b>
<b>Полдник</b>								
<b>Булочка домашняя</b>			<b>60</b>	<b>4,36</b>	<b>7,51</b>	<b>31,54</b>	<b>214,8</b>	<b>№452</b>
Мука пшеничная	39	39						
Мука на под пыл	2	2						
Сахар	6	6						
Сахар ( для отделки)	2	2						
Масло растительное	8	8						
Миланж	2	2						
Соль	0,6	0,6						
Дрожжи	1	1						
Молоко	17	17						
<b>Кисломолочный продукт</b>	<b>185</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>4,66</b>	<b>4,05</b>	<b>6,48</b>	<b>85,86</b>	<b>0</b>
<b>Итого за полдник:</b>			<b>240</b>	<b>9,02</b>	<b>11,56</b>	<b>38,02</b>	<b>300,66</b>	
<b>Ужин</b>								
<b>Суп картофельный с рисом</b>			<b>200</b>	<b>2,13</b>	<b>2,24</b>	<b>13,70</b>	<b>83,6</b>	<b>6,6</b>
Картофель	80	60						
Крупа рис	4	4						
Морковь	10	8						
Лук репчатый	10	8						
Масло растительное	2	2						
Бульон №60	150	150		<b>0,21</b>	<b>0,02</b>	<b>0,18</b>	<b>3,0</b>	
Выход		200						
<b>Чай с молоком</b>			<b>200</b>	<b>2,96</b>	<b>2,6</b>	<b>15,9</b>	<b>98,88</b>	<b>1,3</b>
Чай-заварка	30	30						
Сахар	10	10						
Молоко	102	100						
Вода	66	66						
<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>440</b>	<b>7,94</b>	<b>5,56</b>	<b>46,52</b>	<b>271,25</b>	<b>6,63</b>
<b>Итого за весь день:</b>			<b>1830</b>	<b>77,84</b>	<b>64,25</b>	<b>239,8</b>	<b>18756,9</b>	<b>43,15</b>

**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
<b>Завтрак</b>									
<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b>			200	5,75	5,21	18,83	145,2	0,9	№100
Молоко	140	140							
Макаронные изделия	16	16							
Сахар	2	2							
Масло сливочное	2	2							
<b>Чай с молоком</b>			180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	№413
Чай-заварка	30	30							
Сахар	10	10							
Молоко	92	90							
Вода	60	60							
<b>Бутерброд с маслом</b>			40	2,45	7,55	14,62	136,0		№ 1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
<b>Итого за завтрак:</b>			420	10,87	15,1	47,76	373,2	2,1	
<b>10ч.</b>									
<b>Напиток витаминизированный</b>			100	0	0	10,8	61,74	21,6	
<b>Итого за полдник:</b>			100	0	0	10,8	61,74	21,6	
<b>Обед:</b>									
<b>Суп борщ</b>			200	2,6	3,51	17,08	106,1	8,16	№ 10
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 подомашнему</b>			180	14,89	13,48	15,7	252,45	7,26	№51
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>			180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,44	№ 390
Яблоки	40,8	36							
Вода	154,8	154,8							

<b>Сахар</b>	18	18						
<b>Кислота лимонная</b>	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>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.	Углеводы, г.	Энер. ценность	С.г.	№ рец-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							
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							

Масло сливочное	5	5							
<b>Рыба, запеченная с морковью</b>			<b>80</b>	<b>8,04</b>	<b>4,09</b>	<b>3,45</b>	<b>86,0</b>	<b>1,31</b>	<b>№267</b>
Из филе выпускаемого промышленностью	53	49							
Филе минтая									
Масса припущенной рыбы		40							
Морковь	18	13							
Масло растительное	2	2							
Лук репчатый	4	3							
Сыр твердый	4,3	4							
Соус № 372		26							
Масса полуфабриката		89							
Масса запеченной рыбы		80							
<b>Компот из изюма</b>			<b>180</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>24,99</b>	<b>101,7</b>	<b>0,36</b>	<b>№394</b>
Изюм	18	29							
Сахар	14	14							
Вода	183	183							
Кислота лимонная	0,2	0,2							
<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>710</b>	<b>17,94</b>	<b>18,69</b>	<b>82,91</b>	<b>576,45</b>	<b>32,74</b>	
<b>Полдник</b>									
<b>Пирожок с капустой</b>			<b>90</b>	<b>5,59</b>	<b>4,14</b>	<b>25,88</b>	<b>160,3</b>	<b>25,0</b>	<b>№278</b>
Мука на подпыл	30	30							
Молоко	20	20							
Дрожжи	3	3							
Сахар	3	3							
Масло растительное	2	2							
Капуста	75	60							
Яйцо	1/6	7							
Масло сливочное	3								
Молоко кипяченое	189	180	<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>
<b>Итого за полдник:</b>			<b>270</b>	<b>11,07</b>	<b>9,02</b>	<b>34,95</b>	<b>262,3</b>	<b>27,46</b>	
<b>Ужин</b>									
<b>Каша «Дружба»</b>			<b>180</b>	<b>5,89</b>	<b>7,49</b>	<b>131,58</b>	<b>216,99</b>	<b>1,26</b>	<b>№ 63</b>
Крупа рисовая	14	14							
Крупа пшеничная	10	10							
Молоко	150	150							
Сахар	5	5							
Масло сливочное	5	5							
<b>Чай сахаром</b>			<b>180</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>9,99</b>	<b>40,0</b>	<b>0,03</b>	<b>№411</b>
Чай-заварка	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>Фрукт</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>57,2</b>	<b>13,0</b>	<b>№386</b>
<b>Итого за ужин:</b>			<b>500</b>	<b>8,99</b>	<b>8,75</b>	<b>168,11</b>	<b>399,96</b>	<b>14,29</b>	
<b>Итого за весь день:</b>			<b>1990</b>	<b>57,01</b>	<b>70,76</b>	<b>331,3</b>	<b>1824,36</b>	<b>102,9</b>	



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

**Пятница.**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Брутто г.</b>	<b>Нетто г.</b>	<b>Выход г.(объем пищи)</b>	<b>Белки, г.</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Углеводы, г.</b>	<b>Энер. ценность</b>	<b>С.г.</b>	<b>№ рец-ры</b>
<b>Завтрак</b>									
<b>Каша молочная манная</b>			<b>180</b>	<b>3,8</b>	<b>4,4</b>	<b>31,30</b>	<b>181,0</b>	<b>0</b>	<b>№ 199</b>
Молоко	150	150							
Крупа пшенная	27	27							
Масло сливочное	5	5							
Сахар	5	5							
<b>Чай с лимоном</b>			<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,20</b>	<b>41,0</b>	<b>2,83</b>	<b>№ 412</b>
Чай-заварка	30	30							
Лимон свежий	10	10							
Вода	8	7							
<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>6,25</b>	<b>11,95</b>	<b>56,12</b>	<b>358,0</b>	<b>2,83</b>	
<b>10ч.</b>									
<b>Напиток витаминизированный</b>			<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,0</b>	<b>34,3</b>	<b>12,0</b>	
<b>Итого за полдник:</b>			<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6,0</b>	<b>34,3</b>	<b>12,0</b>	
<b>Обед:</b>									
<b>Салат из свежей капусты</b>			<b>50</b>	<b>0,7</b>	<b>2,5</b>	<b>4,32</b>	<b>42,95</b>	<b>17,4</b>	<b>№21</b>
Капуста белокочанная	49	39							
Лук	6	5							
Морковь	6	5							
Кислота лимонная	0,15	0,15							
Вода кипяченая	5	5							
Сахар	2	2							
Масло растительное	2	2							
<b>Свекольник</b>			<b>200</b>	<b>1,63</b>	<b>4,0</b>	<b>11,28</b>	<b>87,8</b>	<b>7,02</b>	<b>№ 58</b>
Свекла	40	32							
Картофель	56	40							
Морковь	8	6							
Лук репчатый	8	6							
Томатное пюре	2	2							
Масло растительное	3	3							
Бульон № 60	160	160							
Сметана	8	8							
<b>Рис отварной</b>			<b>130</b>	<b>3,16</b>	<b>4,65</b>	<b>31,79</b>	<b>181,74</b>	<b>0</b>	<b>№ 332</b>
Рис	46	46							
Масло сливочное	5	5							

<b>Печень тушеная в сметанном соусе</b>			<b>60</b>	7,7	7,2	2,7	107,0	7,2	№ 172
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>		№ 420
<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>	№ 244
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>	№ 416
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>	№ 386
<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</b>	
								<b>1</b>	

**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.	Углев оды г.	Энер. цен- ность	С, г.	№ рецеп туры
<b>Завтрак:</b>									
<b>Каша молочная пшеничная</b>			180	4,13	4,41	28,13	168,3		№ 199
Крупа пшено	36	36							
Молоко	150	150							
Сахар	5	5							
Масло сливочное	5	5							
<b>Кофеинный напиток с молоком</b>			180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	№ 414
Кофеинный напиток	3	3							
Сахар	10	10							
Молоко	90	90							
Вода	108	108							
<b>Бутерброд с маслом</b>			40	2,45	7,55	14,62	136,0		№ 1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
<b>Итого за завтрак:</b>			400	9,19	15,1	56,76	387,28	1,17	
<b>10 ч.</b>									
<b>Напиток витаминизированный</b>			100	0	0	6,0	34,3	12,0	
<b>Итого:</b>			100	0	0	6,0	34,3	12,0	
<b>Обед:</b>									
<b>Суп борщ</b>			200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	№ 63
Свекла	40	32							
Капуста свежая	20	12							
Картофель	21	16							
Морковь	13	10							
Лук репчатый	10	8							
Томатное пюре	6	6							
Масло растительное	4	4							
Сахар	2	2							
Бульон №60		160							
<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>			130	7,45	5,28	33,48	211,25	0	№ 330
Крупа гречневая	59	59							
Масло сливочное	5	5							
<b>Гуляш из отварного мяса</b>			60	10,31	8,15	2,62	208,83	0,5	№ 322
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							

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

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

**Вторник**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Брутто г.</b>	<b>Нетто г.</b>	<b>Выход, г.(объем пищи)</b>	<b>Белки, г.</b>	<b>Жиры, г.</b>	<b>Углеводы, г.</b>	<b>Энер. ценность</b>	<b>С, г.</b>	<b>№ рец-ры</b>
<b>Завтрак</b>									
<b>Каша молочная рисовая</b>			<b>180</b>	<b>3,09</b>	<b>4,07</b>	<b>36,98</b>	<b>197,0</b>	<b>0</b>	<b>№199</b>
Молоко	150	150							
Крупа рис	27	27							
Масло сливочное	5	5							
Сахар	5	5							
<b>Чай с лимоном</b>			<b>180</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10,20</b>	<b>41,0</b>	<b>2,83</b>	<b>№412</b>
Чай-заварка	30	30							
Сахар	10	10							
Лимон свежий	8	7							
Вода	150	150							
<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>420</b>	<b>9,77</b>	<b>12,52</b>	<b>66,57</b>	<b>418,0</b>	<b>2,94</b>	
<b>10 ч.</b>									
<b>Фрукт</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,80</b>	<b>44,0</b>	<b>10,0</b>	<b>№386</b>
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,80</b>	<b>44,0</b>	<b>10,0</b>	
<b>Обед</b>									
<b>Морковь отварная с маслом</b>			<b>50</b>	<b>0,62</b>	<b>1,49</b>	<b>2,55</b>	<b>36,97</b>	<b>1,82</b>	<b>№338</b>
Морковь	66	53							
Масло сливочное	2	2							
<b>Рассольник ленинградский</b>			<b>200</b>	<b>1,88</b>	<b>4,09</b>	<b>13,47</b>	<b>99,76</b>	<b>6,03</b>	<b>№ 82</b>
Картофель	80	60							
Крупа перловая	4	4							
Морковь	10	8							
Лук репчатый	5	4							
Огурцы соленые	13,4	12							
Масло растительное	4	4							
Бульон №60	150	150							
Сметана	10	10							
<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>Птица тушеная</b>			<b>80</b>	<b>9,94</b>	<b>2,7</b>	<b>5,62</b>	<b>75,5</b>	<b>0,27</b>	<b>№318</b>
Бройлер-цыпленок	155	115							
Масса отварной птицы		50							
Соус № 373		30							

<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**

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
<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							
Макароны, 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>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>
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>
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>
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>
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>
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.	Нетт о г.	Выход, г.(объем пищи)	Белк и, г.	Жир ы, г.	Угле-воды, г.	Энер. цен-ность	С, г.	№ рец-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							

<b>Рыба, запеченная с морковью</b>			<b>80</b>	<b>8,04</b>	<b>4,09</b>	<b>3,45</b>	<b>86,0</b>	<b>1,31</b>	<b>№267</b>
Из филе выпускемого промышленностью Филе минтая	52	49							
Масса припущенной рыбы		40							
Морковь	18	13							
Масло растительное	2	2							
Лук репчатый	4	3							
Сыр твердый	4,3	4							
Соус № 342	7	7							
Масса полуфабриката		89							
Масса запеченной рыбы		80							
<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	41	36							
Сахар	18	18							
Вода	160	160							
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>680</b>	<b>15,83</b>	<b>15,34</b>	<b>70,41</b>	<b>489,21</b>	<b>30,51</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>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84,44</b>	<b>4,0</b>	<b>№418</b>
<b>Итого за полдник:</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 молочная кукурузная</b>			<b>200</b>	<b>6,3</b>	<b>9,4</b>	<b>24,5</b>	<b>200,1</b>	<b>1,8</b>	<b>№58</b>
Молоко	150	150							
Крупа кукурузная	25	25							
Сахар	5	5							
Масло сливочное	5	5							
<b>Какао с молоком</b>			<b>200</b>	<b>4,07</b>	<b>3,54</b>	<b>17,57</b>	<b>118,88</b>	<b>0,97</b>	<b>№416</b>
Какао-порошок	2	2							
Сахар	11	11							
Молоко	122	122							
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>450</b>	<b>13,67</b>	<b>13,94</b>	<b>63,0</b>	<b>426,19</b>	<b>2,77</b>	
<b>Итого за весь день:</b>			<b>1880</b>	<b>50,23</b>	<b>70,73</b>	<b>202,99</b>	<b>1606,05</b>	<b>59,71</b>	

## **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.	№ рецепты
<b>Завтрак</b>									
<b>Каша молочная «Дружба»</b>			<b>180</b>	<b>5,89</b>	<b>7,49</b>	<b>31,58</b>	<b>216,99</b>	<b>0</b>	<b>№63</b>
Крупа рисовая	14	14							
Крупа пшененная	10	10							
Молоко	150	150							
Сахар	5	5							
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>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>400</b>	<b>11,19</b>	<b>17,45</b>	<b>60,56</b>	<b>443,99</b>	<b>1,17</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>Суп картофельный с горохом</b>			<b>200</b>	<b>4,43</b>	<b>4,26</b>	<b>14,53</b>	<b>120,68</b>	<b>4,6</b>	<b>№ 87</b>
Картофель	53	40							
Горох	16	16							
Лук репчатый	10	8							
Морковь	13	10							
Масло растительное	4	4							
Бульон № 60	160	160							
<b>Птица тушеная в соусе с овощами</b>			<b>180</b>	<b>8,66</b>	<b>5,55</b>	<b>16,49</b>	<b>151,0</b>	<b>7,34</b>	<b>№ 319</b>
Бройлер-цыпленок	93	69							
Масса отварной птицы		30							
Соус № 372		30							
Картофель	123	73							
Морковь	40	32							
Лук репчатый	10	8							
Масса овощей и соуса		150							
<b>Кисель витаминизированный</b>			<b>180</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>610</b>	<b>17,42</b>	<b>10,41</b>	<b>70,84</b>	<b>452,13</b>	<b>30,04</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>		<b>200</b>	<b>5,17</b>	<b>4,5</b>	<b>7,2</b>	<b>95,4</b>		<b>№ 420</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,67</b>	<b>16,0</b>	<b>30,57</b>	<b>299,15</b>	<b>3,0</b>	
<b>Ужин:</b>								
<b>Сырники из творога со сг. молоком</b>		<b>150/30</b>	<b>28,03</b>	<b>19,0</b>	<b>17,1</b>	<b>351,0</b>	<b>0,37</b>	<b>№ 245</b>
Творог	153	150						
Мука пшеничная	19	19						
Яйца	1/8	5						
Масса полуфабриката		170						
Масло растительное	4	4						
Масса готовых сырников		150						
Сгущенное молоко		30						
<b>Чай с сахаром</b>		<b>200</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>11,1</b>	<b>44,44</b>	<b>0,04</b>	<b>№ 411</b>
Чай-заварка № 410(мл.)	30	30						
Сахар	10	10						
Зефир витаминизированный		<b>50</b>	<b>0,47</b>	<b>0</b>	<b>40,0</b>	<b>154,28</b>	<b>0</b>	
<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>480</b>	<b>31,87</b>	<b>20,07</b>	<b>89,13</b>	<b>656,93</b>	<b>0,41</b>	
<b>Итого за весь день:</b>		<b>1840</b>	<b>67,55</b>	<b>64,33</b>	<b>260,9</b>	<b>1909,4</b>	<b>30,26</b>	
<b>Итого за десять дней:</b>		<b>1890</b>	<b>58,0</b>	<b>61,25</b>	<b>256,58</b>	<b>1781,32</b>	<b>67,65</b>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 624968863811065629611195640403565453899633040286

Владелец Семенова Оксана Николаевна

Действителен с 30.12.2025 по 30.12.2026