

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ ЦРР - ДС №36

«Ласточка» г. Светлоград

Подорожко В.К.

Приказ № 114«27 » июля 2022год



10-ти дневное МЕНЮ для детей с 3 до 7 лет С 10,5 часовым пребыванием детей

Разработано на основании:

1. Санитарно-эпидемиологических правил и норм Сан Пин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
2. МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения в Российской Федерации»
3. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. –М.ДеЛи плюс, 2016г. – 640 ст.

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-----------------------------------|-------------|------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|--------|--------|------|--|--|
| | | | Лук репчатый | 12 | 10,5 | | | | | | | | | | | |
| | | | Томатная паста | 7,5 | 7,5 | | | | | | | | | | | |
| | | | Крупа рисовая | 35 | 35 | 21,9 | 25,3 | 35,8 | 459 | 4,62 | 0,16 | 0,09 | 38 | 4,8 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,28 | 94,6 | 0,00 | 0,064 | 0,024 | 9,2 | 0,8 | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб окский | 40 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,00 | 0,074 | 0,03 | 14 | 1,56 | | |
| 394 | Компот из сушеных фруктов | 180 | Фрукты сушеные (смесь) | 18 | 45 | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 14,4 | 14,4 | | | | | | | | | | | |
| | | | Вода | 182,7 | 182,7 | | | | | | | | | | | |
| | | | Кислота лимонная | 0,15 | 0,15 | 0,5 | 0 | 28,2 | 111,6 | 0,18 | 0,001 | 0,0012 | 22,6 | 0,54 | | |
| | Овощи | 30 | Огурец или помидор | 30 | 30 | 0,1 | 0 | 0,25 | 1,5 | 0,2 | | | | | | |
| | ИТОГО ОБЕД | | | | | 31,38 | 31,28 | 113,33 | 860,35 | 23,85 | 0,351 | 1,076 | 137,2 | 6,38 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 432 | Оладьи с повидлом | 60/5 | Мука пшеничная | 28,9 | 28,9 | | | | | | | | | | | |
| 431 | | | Яйцо | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Молоко или вода | 28,9 | 28,9 | | | | | | | | | | | |
| | | | Соль | 0,54 | 0,54 | | | | | | | | | | | |
| | | | Дрожжи (прессованные) | 0,84 | 0,84 | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 1,02 | 1,02 | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло растительное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | повидло | 5 | 5 | 6,56 | 4,06 | 24,98 | 166 | 0,24 | 0,09 | 0,08 | 51,1 | 0,85 | | |
| 414 | Кофейный напиток с молоком | 180 | Кофейный напиток | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | | | Молоко | 90 | 90 | | | | | | | | | | | |
| | | | Вода | 108 | 108 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 0,04 | 0,14 | 113,2 | 0,12 | | |
| | ИТОГО ПОЛДНИК | | | | | 9,93 | 6,07 | 36,95 | 241,83 | 2,29 | 0,16 | 0,31 | 240,1 | 1,01 | | |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | | | | 53,72 | 51,06 | 197,9 | 1515,83 | 48,175 | 0,743 | 1616 | 573,54 | 9,95 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|--------|------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|-------|--------|--------|-------|--|
| | | | Масло сливочное | 5 | 5 | 14,03 | 1,09 | 0,25 | 74 | 0,28 | 0,07 | 0,06 | 15,60 | 0,41 | |
| 339 | Пюре картофельное | 150 | Картофель | 171 | 128,2 | | | | | | | | | | |
| | | | Молоко или вода | 23,7 | 22 | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 5,2 | 5,2 | 3,39 | 53,35 | 20,52 | 152,5 | 21 | 0,154 | 0,12 | 41,07 | 1,12 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,28 | 94,6 | 0,00 | 0,064 | 0,024 | 9,2 | 0,8 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб окский | 40 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,00 | 0,074 | 0,03 | 14 | 1,56 | |
| 394 | Компот из сушеных фруктов | 180 | Фрукты сушеные (смесь) | 18 | 45 | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 14,4 | 14,4 | | | | | | | | | | |
| | | | Вода | 182,7 | 182,7 | | | | | | | | | | |
| | | | Кислота лимонная | 0,15 | 0,15 | 0,5 | 0 | 28,2 | 111,6 | 0,18 | 0,001 | 0,0012 | 22,6 | 0,54 | |
| | Овощи | 30 | Огурец или помидор | 30 | 30 | 0,1 | 0 | 0,25 | 1,5 | 0,2 | | | | | |
| | ИТОГО ОБЕД | | | | | 18,18 | 56,94 | 78,05 | 486,1 | 34,06 | 0,517 | 1,11 | 229,48 | 6,536 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 244 243 | Вареники ленивые (отварные) со сметаной прокипяченной | 150/20 | Творог | 125,5 | 123 | | | | | | | | | | |
| | | | Мука пшеничная | 17,25 | 17,25 | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 9 | 9 | | | | | | | | | | |
| | | | Яйца | 5,7 | 5,7 | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | |
| | | | Соль | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | |
| | | | Сметана | 20 | 20 | 22,23 | 7,29 | 23 | 327 | 0,29 | 0,09 | 0,33 | 143 | 0,87 | |
| 416 | Какао с молоком | 180 | Какао порошок | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | |
| | | | Молоко | 110 | 110 | | | | | | | | | | |
| | | | Вода | 80 | 80 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 0,05 | 0,14 | 137 | 0,43 | |
| | ИТОГО ПОЛДНИК | | | | | 25,29 | 9,95 | 36,18 | 416,17 | 1,48 | 0,13 | 0,47 | 257,17 | 1,23 | |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | | | | 58,15 | 103,3 | 218,14 | 1583,13 | 35,952 | 0,791 | 1,649 | 677,47 | 10,94 | |

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

| № рецеп | Наименование блюда | Выход | Продукты | брутто | нетто | Пищевые вещества | Энергетическая | Витамины | Минеральные вещества |
|---------|--------------------|-------|----------|--------|-------|------------------|----------------|----------|----------------------|
|---------|--------------------|-------|----------|--------|-------|------------------|----------------|----------|----------------------|

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------------------|------------|------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|--------|-------|
| | | | Масло сливочное | 5,2 | 5,2 | 3,39 | 53,35 | 20,52 | 152,5 | 21 | 0,154 | 0,12 | 41,07 | 1,12 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,28 | 94,6 | 0,00 | 0,064 | 0,024 | 9,2 | 0,8 |
| | Овощи | 30 | Огурец или помидор | 30 | 30 | 0,1 | 0 | 0,25 | 1,5 | 0,2 | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб окский | 40 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,00 | 0,074 | 0,03 | 14 | 1,56 |
| 394 | Компот из сушеных фруктов | 180 | Фрукты сушеные (смесь) | 18 | 45 | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 14,4 | 14,4 | | | | | | | | | |
| | | | Вода | 182,7 | 182,7 | | | | | | | | | |
| | | | Кислота лимонная | 0,15 | 0,15 | 0,5 | 0 | 28,2 | 111,6 | 0,18 | 0,001 | 0,0012 | 22,6 | 0,54 |
| | ИТОГО ОБЕД | | | | | 22,46 | 22,07 | 76,04 | 591,93 | 7,5 | 0,236 | 0,207 | 107,25 | 4,753 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кондитерское изделие | 50 | Батон йодированный | 50 | 50 | 3,38 | 1,16 | 24,9 | 119,5 | 0,00 | 0,048 | 0,018 | 6,9 | 0,6 |
| 420 | Ряженка | 200 | ряженка | 210 | 200 ¹ | 5,07 | 4,52 | 8,4 | 94,44 | 2,28 | 0,08 | 0,25 | 210,0 | 0,18 |
| | ИТОГО ПОЛДНИК | | | | | 7,95 | 5,23 | 32,46 | 204,5 | 2,05 | 0,07 | 0,23 | 189,0 | 0,16 |
| | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ | | | | | 54,76 | 51,77 | 218,81 | 1470,15 | 14,86 | 0,755 | 1,663 | 568,85 | 18,76 |

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

| № рецеп | Наименование блюда | Выход | Продукты | брут | нетто | Пищевые вещества | Энергетическая | Витамины | Минеральные вещества |
|---------|--------------------|-------|----------|------|-------|------------------|----------------|----------|----------------------|
|---------|--------------------|-------|----------|------|-------|------------------|----------------|----------|----------------------|

| | | | | | | белки | жиры | углево ды | ценность | С | В1 | В2 | Са | Fe | |
|---------------------|------------------------------------|------------|--------------------|-------|-------|--------|-------|--------------|----------|-------|-------|-------|--------|------|--|
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 220 | <i>Макаронные отварные с сыром</i> | 200/ 20 | Макаронные изделия | 70 | 70 | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | |
| | | | Сыр | 22 | 20 | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 264,00 | 0,14 | 0,07 | 0,07 | 106,00 | 1,51 | |
| 416 | <i>Какао с молоком</i> | 180 | Какао порошок | 2 | 2 | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | | |
| | | | Молоко | 110 | 110 | | | | | | | | | | |
| | | | Вода | 80 | 80 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 0,05 | 0,14 | 137 | 0,43 | |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,28 | 94,6 | 0,00 | 0,064 | 0,024 | 9,2 | 0,8 | |
| | <i>ИТОГО ЗАВТРАК</i> | | | | | 17,63 | 16,04 | 55,54 | 465,6 | 1,6 | 0,14 | 0,26 | 269,5 | 2,31 | |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 386 | <i>Фрукты</i> | 100 | Яблоки | 114 | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10,00 | 0,03 | 0,02 | 16,00 | 2,20 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | <i>Рассольник ленинградский</i> | 200 | Картофель | 80 | 60 | | | | | | | | | | |
| | | | Крупа рисовая | 5,6 | 5,6 | | | | | | | | | | |
| | | | Морковь | 9,6 | 8 | | | | | | | | | | |
| | | | Лук репчатый | 4,8 | 4 | | | | | | | | | | |
| | | | Огурцы соленые | 16 | 12 | | | | | | | | | | |
| | | | Масло растительное | 2,4 | 2,4 | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 2,4 | 2,4 | | | | | | | | | | |
| | | | Бульон или вода | 152 | 152 | 1,6 | 4,9 | 13,54 | 97,4 | 6,03 | 0,097 | 0,06 | 19,92 | 0,75 | |
| 289 | <i>Рагу из птицы</i> | 150 | бройлер-цыпленок | 153,6 | 108,8 | | | | | | | | | | |
| | | | Масло растит. | 3,2 | 3,2 | | | | | | | | | | |
| | | | Картофель | 128,4 | 96 | | | | | | | | | | |
| | | | Лук репчатый | 14,4 | 12 | | | | | | | | | | |
| | | | Морковь | 25,2 | 20,4 | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочн | 4,8 | 4,8 | | | | | | | | | | |
| | | | Мука пшенич. | 1,2 | 1,2 | | | | | | | | | | |
| | | | Томат. пюре | 7,2 | 7,2 | 17,942 | 21 | 23,7 | 354,9 | 19,7 | 0,23 | 0,14 | 72,6 | 6,4 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------------------|------------|------------------------|-------|------------------|-------|------|--------|---------|--------|-------|--------|--------|-------|--|--|
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,28 | 94,6 | 0,00 | 0,064 | 0,024 | 9,2 | 0,8 | | |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | 40 | Хлеб окский | 40 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,00 | 0,074 | 0,03 | 14 | 1,56 | | |
| 394 | <i>Компот из сушеных фруктов</i> | 180 | Фрукты сушеные (смесь) | 18 | 45 | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 14,4 | 14,4 | | | | | | | | | | | |
| | | | Вода | 182,7 | 182,7 | | | | | | | | | | | |
| | | | Кислота лимонная | 0,15 | 0,15 | 0,5 | 0 | 28,2 | 111,6 | 0,18 | 0,001 | 0,0012 | 22,6 | 0,54 | | |
| | <i>Овощи</i> | 30 | Огурец или помидор | 30 | 30 | 0,1 | 0 | 0,25 | 1,5 | 0,2 | | | | | | |
| | <i>ИТОГО ОБЕД</i> | | | | | 15,25 | 9,53 | 76,26 | 463,88 | 11,91 | 0,266 | 0,198 | 82,35 | 4,35 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 420 | <i>Ряженка</i> | 200 | ряженка | 210 | 200 ¹ | 5,07 | 4,52 | 8,4 | 94,44 | 2,28 | 0,08 | 0,25 | 210,0 | 0,18 | | |
| | <i>Кондитерское изделие</i> | 50 | Батон йодированный | 50 | 50 | 3,38 | 1,16 | 24,9 | 119,5 | 0,00 | 0,048 | 0,018 | 6,9 | 0,6 | | |
| | <i>ИТОГО ПОЛДНИК</i> | | | | | 7,95 | 5,23 | 32,46 | 204,5 | 0,025 | 0,15 | 0,03 | 37,29 | 1,9 | | |
| | <i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i> | | | | | 55,77 | 35,8 | 207,76 | 1553,14 | 18,585 | 0,716 | 1,362 | 398,99 | 10,89 | | |

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

| № реце | Наименование блюда | Вых од | Продукты | брут то | нетт о | Пищевые вещества | Энергетиче ская | Витамины | Минеральные вещества |
|-----------|--------------------|-----------|----------|------------|-----------|------------------|--------------------|----------|-------------------------|
|-----------|--------------------|-----------|----------|------------|-----------|------------------|--------------------|----------|-------------------------|

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|----------------------------------|-------|------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|--------|--------|--|--|
| | | | Вода | - | 150 | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 5,3 | 5,3 | 3,64 | 5,3 | 36,66 | 200,00 | 0,00 | 0,02 | 0,018 | 2,41 | 0,51 | | |
| 366 | Соус томатный | 40 | Бульон или вода | - | 40 | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 1,8 | 1,8 | | | | | | | | | | | |
| | | | Мука пшеничная | 1,8 | 1,8 | | | | | | | | | | | |
| | | | Морковь | 3 | 2,4 | | | | | | | | | | | |
| | | | Лук репчатый | 1,4 | 0,8 | | | | | | | | | | | |
| | | | Петрушка (корень) | 0,5 | 0,4 | | | | | | | | | | | |
| | | | Томатное пюре | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 0,6 | 0,6 | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 0,4 | 0,4 | | | | | | | | | | | |
| | | | Соль | - | 0,4 | 0,46 | 1,68 | 3,21 | 29,8 | 0,95 | 0,008 | 0,007 | 6,35 | 0,193 | | |
| | Овоци | 30 | Огурец или помидор | 30 | 30 | 0,1 | 0 | 0,25 | 1,5 | 0,2 | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,28 | 94,6 | 0,00 | 0,064 | 0,024 | 9,2 | 0,8 | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб окский | 40 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,00 | 0,074 | 0,03 | 14 | 1,56 | | |
| 394 | Компот из сушеных фруктов | 180 | Фрукты сушеные (смесь) | 18 | 45 | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 14,4 | 14,4 | | | | | | | | | | | |
| | | | Вода | 182,7 | 182,7 | | | | | | | | | | | |
| | | | Кислота лимонная | 0,15 | 0,15 | 0,5 | 0 | 28,2 | 111,6 | 0,18 | 0,001 | 0,0012 | 22,6 | 0,54 | | |
| | ИТОГО ОБЕД | | | | | 18,36 | 15,52 | 93,17 | 581,26 | 12,26 | 0,185 | 0,152 | 94,49 | 3,93 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 416 | Какао с молоком | 200 | Какао порошок | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 11 | 11 | | | | | | | | | | | |
| | | | Молоко | 122 | 122 | | | | | | | | | | | |
| | | | Вода | 89 | 89 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 119 | 1,43 | 0,05 | 0,17 | 137 | 0,43 | | |
| 1 | Бутерброд с повидлом | 40/10 | Масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,61 | 4,56 | 10,47 | 97,2 | 0,06 | 0,04 | 0,04 | 96,1 | 0,52 | | |
| | ИТОГО ПОЛДНИК | | | | | 7,54 | 4,99 | 31,41 | 202 | 0,81 | 0,118 | 0,198 | 152,35 | 1,05 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | 42,41 | 44,08 | 209,01 | 1474,48 | 30,61 | 0,695 | 1,3 | 508,00 | 10,163 | | |

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------------------------------|--------------|------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|--------|-------|--|--|
| | | | Морковь | 28,62 | 21,25 | 2,3 | 12,38 | 13 | 172,88 | 0,12 | 0,08 | 0,13 | 35,25 | 1,2 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,28 | 94,6 | 0,00 | 0,064 | 0,024 | 9,2 | 0,8 | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб окский | 40 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,00 | 0,074 | 0,03 | 14 | 1,56 | | |
| 394 | Компот из сушеных фруктов | 180 | Фрукты сушеные (смесь) | 18 | 45 | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 14,4 | 14,4 | | | | | | | | | | | |
| | | | Вода | 182,7 | 182,7 | | | | | | | | | | | |
| | | | Кислота лимонная | 0,15 | 0,15 | 0,5 | 0 | 28,2 | 111,6 | 0,18 | 0,001 | 0,0012 | 22,6 | 0,54 | | |
| | ИТОГО ОБЕД | | | | | 22,28 | 13,79 | 93,75 | 586,85 | 14,28 | 0,345 | 1,021 | 124,27 | 5,13 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 199 | Каша жидкая молочная пшеничная | 150 | Крупа пшеничная | 30 | 30 | | | | | | | | | | | |
| | | | Молоко | 75 | 75 | | | | | | | | | | | |
| | | | Вода | 108,7 | 108,7 | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 6 | 6 | 4,73 | 4,73 | 29 | 177,6 | 0,00 | 0,09 | 0,03 | 19,27 | 2,02 | | |
| 411 | Чай с сахаром | 150/7 | Чай-заварка №410, (мл) | 20 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар, | 7 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | | | Вода | 130 | 130 | 0,05 | 0,017 | 7,88 | 28 | 0,025 | 0,00 | 0,00 | 7,89 | 0,22 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,28 | 94,6 | 0,00 | 0,064 | 0,024 | 9,2 | 0,8 | | |
| | ИТОГО ПОЛДНИК | | | | | 3,35 | 6,917 | 26,28 | 187,57 | 0,025 | 0,12 | 0,06 | 20,19 | 1,72 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | 37,4 | 34,46 | 169,98 | 1492,89 | 28,03 | 0,435 | 1,281 | 207,45 | 10,78 | | |

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|------------------------------------|-------|------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|--------|-------|
| | <i>рисом.</i> | | Крупа рисовая | 12 | 12 | | | | | | | | | |
| | | | Лук репчатый | 18 | 15 | | | | | | | | | |
| | | | Яйца | 7 | 7 | | | | | | | | | |
| | | | Масло растит | 2 | 2 | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 7 | 7 | 10,28 | 11,84 | 17,45 | 217 | 0,13 | 0,08 | 0,14 | 36,75 | 0,56 |
| 372 | <i>Соус сметанный</i> | 30 | Сметана | 7,5 | 7,5 | | | | | | | | | |
| | | | Мука | 2,25 | 2,25 | | | | | | | | | |
| | | | Вода | 22,5 | 22,5 | 0,42 | 1,5 | 1,8 | 22,23 | 0,01 | 0,006 | 0,009 | 8,2 | 0,06 |
| 219 | <i>Макаронные изделия отварные</i> | 150/5 | Макароны | 52,5 | 52,5 | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 5 | 5 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 181 | 0 | 0,12 | 0,072 | 5,00 | 1,844 |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,28 | 94,6 | 0,00 | 0,064 | 0,024 | 9,2 | 0,8 |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | 40 | Хлеб окский | 40 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,00 | 0,074 | 0,03 | 14 | 1,56 |
| 394 | <i>Компот из сушеных фруктов</i> | 180 | Фрукты сушеные (смесь) | 18 | 45 | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 14,4 | 14,4 | | | | | | | | | |
| | | | Вода | 182,7 | 182,7 | | | | | | | | | |
| | | | Кислота лимонная | 0,15 | 0,15 | 0,5 | 0 | 28,2 | 111,6 | 0,18 | 0,001 | 0,0012 | 22,6 | 0,54 |
| | <i>ИТОГО ОБЕД</i> | | | | | 23,4 | 18,47 | 85,5 | 686,4 | 48,13 | 0,423 | 1,041 | 235,78 | 6,371 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Кондитерское изделие</i> | 50 | Плюшка | 50 | 50 | 3,38 | 1,16 | 24,9 | 119,5 | 0,00 | 0,048 | 0,018 | 6,9 | 0,6 |
| 419 | <i>Молоко кипяченое</i> | 200 | Молоко | 208 | 200 ¹ | 6,09 | 5,43 | 10 | 113,33 | 2,73 | 0,07 | 0,3 | 252,0 | 0,21 |
| | <i>ИТОГО ПОЛДНИК</i> | | | | | 7,95 | 8,72 | 32,46 | 204,5 | 2,05 | 0,11 | 0,34 | 250,5 | 0,62 |
| | <i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i> | | | | | 50,01 | 49,59 | 168,43 | 1465,23 | 52,31 | 0,713 | 1,678 | 785,52 | 8,674 |

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|------------|------------------------|-------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | Масло растительное | 5 | 5 | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 5 | 5 | 12,24 | 2,37 | 72 | 358,6 | 0 | 0,12 | 2,33 | 40,18 | 2,5 |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,28 | 94,6 | 0,00 | 0,064 | 0,024 | 9,2 | 0,8 |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | 40 | Хлеб окский | 40 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,00 | 0,074 | 0,03 | 14 | 1,56 |
| 394 | <i>Компот из сушеных фруктов</i> | 180 | Фрукты сушеные (смесь) | 18 | 45 | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 14,4 | 14,4 | | | | | | | | | |
| | | | Вода | 182,7 | 182,7 | | | | | | | | | |
| | | | Кислота лимонная | 0,15 | 0,15 | 0,5 | 0 | 28,2 | 111,6 | 0,18 | 0,001 | 0,0012 | 22,6 | 0,54 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | 31,5 | 27,82 | 103,82 | 8321 | 16,81 | 0,493 | 1,132 | 166,94 | 8,98 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | |
| 251 | <i>Запеканка из творога со сметанной прокипяченной</i> | 100 | Творог | 93,8 | 92 | | | | | | | | | |
| | | | Крупа манная | 6 | 6 | | | | | | | | | |
| | | | Яйца | 10 | 10 | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 4 | 4 | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 8 | 8 | | | | | | | | | |
| | | | Сметана | 4 | 4 | 12,05 | 17,15 | 7,0 | 247,00 | 0,27 | 0,05 | 0,26 | 147,3 | 0,69 |
| 372 | <i>Соус сметанный</i> | 30 | Сметана | 7,5 | 7,5 | | | | | | | | | |
| | | | Мука пшеничная | 2,25 | 2,25 | | | | | | | | | |
| | | | Вода или отвар | 22,5 | 22,5 | | | | | | | | | |
| | | | Соль | - | 0,2 | 0,42 | 0,03 | 1,76 | 22,23 | 0,01 | 0,006 | 0,009 | 8,19 | 0,06 |
| 414 | <i>Кофейный напиток с молоком</i> | 180 | Кофейный напиток | 3 | 3 | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 10 | 10 | | | | | | | | | |
| | | | Молоко | 90 | 90 | | | | | | | | | |
| | | | Вода | 108 | 108 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 0,04 | 0,14 | 113,2 | 0,12 |
| | ИТОГО ПОЛДНИК | | | | | 64,38 | 49,7 | 211,26 | 1872,91 | 19,17 | 0,563 | 0,872 | 348,61 | 12,33 |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | | | | | | | | |

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход | Продукты | брутто | нетто | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | Минеральные вещества | |
|---------------------|---|------------|-----------------------|--------|-------|------------------|-------|----------|-------------------------|----------|------|------|----------------------|------|
| | | | | | | белки | жиры | углеводы | | С | В1 | В2 | Ca | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 182 | <i>Каша вязкая молочная рисовая</i> | 180 | Крупа рисовая | 40 | 40 | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 5 | 5 | | | | | | | | | |
| | | | Молоко | 90 | 90 | | | | | | | | | |
| | | | Вода | 54 | 54 | 3,2 | 5,5 | 35,60 | 196,48 | 0,00 | 0,02 | 0,02 | 6,26 | 0,47 |
| 1 | <i>Бутерброд с маслом</i> | 40/10 | Масло сливочное | 10 | 10 | | | | | | | | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 40 | 30 | 4,8 | 6,08 | 14 | 155,6 | 0,06 | 0,04 | 0,04 | 96,1 | 0,52 |
| 411 | <i>Чай с сахаром</i> | 180/ 10 | Чай-заварка №410,(мл) | 30 | 30 | | | | | | | | | |
| | | | чай | 0,3 | 0,3 | | | | | | | | | |
| | | | Вода | 150 | 150 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 33,6 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 9,47 | 0,27 |
| | | | Сахар, | 10 | 10 | | | | | | | | | |
| | <i>ИТОГО ЗАВТРАК</i> | | | | | 7,92 | 13,38 | 22,14 | 385,68 | 0,085 | 0,06 | 0,06 | 109,21 | 1,13 |
| 2-ой ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 418 | <i>Сок фруктовый</i> | 150 | Сок яблочный | 150 | 150 | 0,90 | 0,00 | 18,18 | 76,00 | 3,60 | 0,02 | 0,02 | 12,6 | 2,52 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 87 | <i>Суп картофельный с бобовыми</i> | 200 | горох лущеный | 16,2 | 16 | | | | | | | | | |
| | | | Картофель | 53,4 | 40 | | | | | | | | | |
| | | | Морковь | 12,8 | 10 | | | | | | | | | |
| | | | Лук репчатый | 9,6 | 8 | | | | | | | | | |
| | | | Масло растительное | 4 | 4 | | | | | | | | | |
| | | | Бульон или вода | 140 | 140 | 6,2 | 5,6 | 23,4 | 167,2 | 7 | 0,16 | 0,08 | 39,4 | 2,8 |
| 229 | <i>Рыба, тушеная в томате с овощами</i> | 80 | Минтай | 98,4 | 49,6 | | | | | | | | | |
| | | | Вода | 11,4 | 11,4 | | | | | | | | | |
| | | | Морковь | 13,8 | 10,8 | | | | | | | | | |
| | | | Томатное пюре | 6 | 6 | | | | | | | | | |
| | | | Лук репчатый | 6 | 4,8 | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 1,4 | 1,4 | | | | | | | | | |
| | | | Масло растительное | 3 | 3 | 7,2 | 3,8 | 3,8 | 79,2 | 1,25 | 0,04 | 0,03 | 2,4 | 0,34 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|------------------------------------|-----|------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|--------|-------|--|
| 339 | <i>Пюре картофельное</i> | 150 | Картофель | 171 | 128,2 | | | | | | | | | | |
| | | | Молоко или вода | 23,7 | 22 | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 5,2 | 5,2 | 3,39 | 53,35 | 20,52 | 152,5 | 21 | 0,154 | 0,12 | 41,07 | 1,12 | |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,28 | 94,6 | 0,00 | 0,064 | 0,024 | 9,2 | 0,8 | |
| | <i>Хлеб ржаной</i> | 40 | Хлеб окский | 40 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,00 | 0,074 | 0,03 | 14 | 1,56 | |
| 394 | <i>Компот из сушеных фруктов</i> | 180 | Фрукты сушеные (смесь) | 18 | 45 | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 14,4 | 14,4 | | | | | | | | | | |
| | | | Вода | 182,7 | 182,7 | | | | | | | | | | |
| | | | Кислота лимонная | 0,15 | 0,15 | 0,5 | 0 | 28,2 | 111,6 | 0,18 | 0,001 | 0,0012 | 22,6 | 0,54 | |
| | <i>ИТОГО ОБЕД</i> | | | | | 16,59 | 49,31 | 80,65 | 497,6 | 28,62 | 0,297 | 0,196 | 111,95 | 3,936 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | |
| 229 | <i>Омлет на натуральном молоке</i> | 80 | Яйца | 2шт | 80 | | | | | | | | | | |
| | | | Молоко | 23 | 23 | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 4 | 4 | 7,73 | 13,04 | 1,50 | 157 | 0,15 | 0,05 | 0,31 | 62,8 | 1,18 | |
| 57 | <i>Икра кабачковая</i> | 70 | Икра кабачковая | 73 | 70 | 1,96 | 7,72 | 12,55 | 126,56 | 12,53 | 0,04 | 0,07 | 65,3 | 1,12 | |
| | <i>Хлеб пшеничный</i> | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,28 | 94,6 | 0,00 | 0,064 | 0,024 | 9,2 | 0,8 | |
| 411 | <i>Чай с сахаром</i> | 150 | Чай-заварка №410, (мл) | 20 | 20 | | | | | | | | | | |
| | | | чай | 0,2 | 0,2 | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар, | 7 | 7 | | | | | | | | | | |
| | | | Вода | 150 | 150 | 0,06 | 0,02 | 9,46 | 33,6 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 9,47 | 0,27 | |
| | <i>ИТОГО ПОЛДНИК</i> | | | | | 6,35 | 9,177 | 46,35 | 292,51 | 0,085 | 0,06 | 0,06 | 109,21 | 1,13 | |
| | <i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i> | | | | | 31,76 | 71,87 | 167,32 | 1548,14 | 322 | 0,407 | 0,516 | 293,45 | 6,776 | |

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--|-----|------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|--------|--------|-------|--|--|
| | | | Масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | | | Бульон или вода | 140 | 140 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 | 8,0 | 0,10 | 0,06 | 131,2 | 6,6 | | |
| 306 | Биточки рубленые из птицы паровые | 70 | Бройлер-цыпленок | 81 | 51 | | | | | | | | | | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 12,8 | 12,8 | | | | | | | | | | | |
| | | | Лук репчатый | 15 | 12,8 | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | | | | | | |
| | | | Вода | 8 | 8 | 10,38 | 9,45 | 11 | 169 | 1,04 | 0,05 | 0,055 | 25,8 | 2,1 | | |
| 144 | Картофель, тушеный в соусе | 150 | Картофель | 184 | 138 | | | | | | | | | | | |
| | | | Масло растительное | 8 | 8 | | | | | | | | | | | |
| | | | Лук репчатый | 8 | 7 | | | | | | | | | | | |
| | | | Морковь | 10 | 8 | 3,22 | 9,36 | 23,29 | 237,5 | 10,91 | 0,13 | 0,09 | 25,8 | 1,23 | | |
| 372 | Соус сметанный | 30 | Сметана | 7,5 | 7,5 | | | | | | | | | | | |
| | | | Мука пшеничная | 2,5 | 2,5 | | | | | | | | | | | |
| | | | Вода | 22,5 | 22,5 | | | | | | | | | | | |
| | | | Соль | | 0,2 | 0,42 | 0,3 | 1,76 | 8,2 | 0,1 | 0,006 | 0,009 | 8,19 | 0,06 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 | 40 | 3,16 | 0,4 | 19,28 | 94,6 | 0,00 | 0,064 | 0,024 | 9,2 | 0,8 | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | Хлеб окский | 40 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,6 | 0,00 | 0,074 | 0,03 | 14 | 1,56 | | |
| | Овощи | 40 | Огурец или помидор | 40 | 40 | 0,1 | 0 | 0,25 | 1,5 | 0,2 | | | | | | |
| 394 | Компот из сушеных фруктов | 180 | Фрукты сушеные (смесь) | 18 | 45 | | | | | | | | | | | |
| | | | Сахар | 14,4 | 14,4 | | | | | | | | | | | |
| | | | Вода | 182,7 | 182,7 | | | | | | | | | | | |
| | | | Кислота лимонная | 0,15 | 0,15 | 0,5 | 0 | 28,2 | 111,6 | 0,18 | 0,001 | 0,0012 | 22,6 | 0,54 | | |
| | ИТОГО ОБЕД | | | | | 22,51 | 18,83 | 105,93 | 683,06 | 7,34 | 0,414 | 0,244 | 94,14 | 7,35 | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кондитерское изделие | 50 | Печенье ,плюшка | 50 | 50 | 3,3 | 10,75 | 39,18 | 119,5 | 0,00 | 0,048 | 0,018 | 6,9 | 0,6 | | |
| 419 | Молоко кипяченое | 200 | Молоко | 208 | 200 ¹ | 6,09 | 5,43 | 10 | 113,33 | 2,73 | 0,07 | 0,3 | 252,0 | 0,21 | | |
| | ИТОГО ПОЛДНИК | | | | | 7,87 | 14,82 | 46,74 | 317,5 | 2,05 | 0,118 | 0,248 | 195,9 | 0,76 | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | 57,72 | 67,07 | 277,49 | 1563,49 | 34,68 | 1,704 | 1,694 | 624,49 | 12,81 | | |