

Утверждено приказом заведующего
МБДОУ детского сада № 8
О.В.Шевякова
от 02.10. 2023 г № 220 - ос

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 8» ГОРОДА ВОТКИНСКА УДМУРТСКОЙ
РЕСПУБЛИКИ**

**Примерное десятидневное
меню основного
(организованного) питания на
осенне-зимний период для
детей дошкольного возраста
3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецепт	%
День № 1			Б	Ж	У	Са	Fe	В1	Mg	С			
Завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом (крупа гречневая, соль, масло слив.)	200	6,1	5,4	26,7	72	4	0,2	0,06	9,6	182	ек.3/4	
	Повидло	10	0,05	0	6,5	1,4	0,15	0	0	0,05	66,1	ек.	
	Хлеб пшеничный	42	3,36	0,42	20,37	9,66	0,4	0	0	0	100,8	потр.уп.	
	Масло сливочное	6	0,05	4,35	0,08	1,44	0,01	0	0,01	0	39,66	ек.5/1	
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	200	3	2,8	16	52,93	0,06	0	0	0,26	98	уфа4/10	
Выход		458	12,56	12,97	69,65	137,4	4,62	0,2	0,07	9,91	486,6		25,54%
2													
завтрак	Кефир	100	3	0,1	4	126	0	0,04	15	1	31	ТК 435	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	22	1	0	0,2	0	63	ек.1/6	
Выход		140	8,1	4,7	4,3	148	1	0,04	15,2	1	94		7,81%
Обед													
	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной (капуста белокоч., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль, сметана 15%)	200	1,6	2,6	6,5	86,5	1,3	0,1	0,1	20,7	55	ек.8/2	
	Котлеты из мяса говядины (говядина 1 кат., хлеб, масло слив.)	80	11,4	11,1	5,2	16,5	1,7	0	0,1	1,1	167	ек.14/8	
	Каша перловая вязкая с маслом (крупа перловая, молоко, масло слив.)	150	4,95	4,28	27	8,25	8,25	0,08	0,15	3,37	167,3	ек.10/4	
	Салат из отварной свеклы с раст.маслом (свекла, масло раст.)	80	3,37	6,49	8,09	36,07	1,44	0,03	21,64	0	104,2	тк 56	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	0,5	0	18,3	43,41	6,38	0,62	0	6,38	72	ек.6/10	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	6,75	0,5	0	0	0	72	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	25	1,67	0,35	8,33	8,75	1,2	0,1	0	0	44,17	потр.уп.	
	Выход	765	25,89	25,12	87,97	206,2	20,77	0,93	21,99	31,55	681,6		42,67%
У плотный полдник													
	Какао с молоком (какао, молоко, сахар)	200	3,9	3,5	22,9	147,6	1,6	0,1	0,2	7,1	135	ек.14/10	
	Зразы или рулет из рыбы (минтай неразд., хлеб, молоко, лук репч., масло слив., яйца кур., мука пшен., масло раст.)	80	9	4,8	8,6	41	0,8	0,1	0,1	0,5	114	ек.18/8	
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив.)	130	2,69	3,64	17,85	32,15	0,95	0,09	0,09	9,27	117	ек.3/3	
	Хлеб дарницкий	20	1,33	0,27	5	5,25	0,6	0,05	0	0	35,33	потр.уп.	
	Выход	430	16,92	12,21	54,35	226	3,95	0,34	0,39	16,87	401,3		23,98%
Итого за день		1793	63,47	55	216,3	717,7	30,34	1,51	37,65	59,33	1664		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
	День № 2		Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая с маслом (кр.геркулес, молоко, масло слив.)	180	7,2	8,46	20,88	85,08	0,48	0,16	0,16	0,16	189	уфа	
	Какао с молоком (какао, молоко, сахар)	200	3,9	3,5	22,9	147,6	1,6	0,1	0,2	7,1	135	ек.14/10	
	Хлеб пшеничный	42	3,36	0,42	20,37	9,66	0,4	0	0	0	100,8	потр.уп	
	Масло сливочное	6	0,05	4,35	0,08	1,44	0,01	0	0,01	0	39,66	ек.5/1	
Выход		428	14,51	16,73	64,23	243,8	2,49	0,26	0,37	7,26	464,5		25,43%
2 завтрак	Молоко кипяченое	100	3,05	2,65	5,05	126	1	0,04	14,5	1,5	56,5	тк 434	
Выход		100	3,05	2,65	5,05	126	1	0,04	14,5	1,5	56,5		5,94%
Обед	Суп картофельный с клецками (картофель, лук репч., морковь, масло раст., мука, масло слив., яйцо)	200	1,67	2,27	11,53	10,27	0,6	0,07	0,07	5,27	74	уфа	
	Салат из отварных картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом (масло раст., картофель, морковь, лук репч., соль)	80	1,28	3,44	8,64	17,44	0,64	0	0	2,56	84,8	ек.17	
	Капуста тушеная с мясом говядины (говядина 1 кат., капуста белок., лук репч., морковь, мука пшен., сахар, масло раст.)	200	4,67	2,18	18,13	124,4	1,73	0,13	0,13	44,53	125,3	ек.8/3	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,2	0	6,6	0,2	0,02	0	0	0	26	уфа258	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	6,75	0,5	0	0	0	72	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	25	1,67	0,35	8,33	8,75	1,2	0,1	0	0	44,17	потр.уп.	
Выход		735	11,89	8,54	67,78	167,8	4,69	0,3	0,2	52,36	426,3		43,67%
Уплотненный полдник	Кофейный напиток с молоком (молоко, кофейный напиток, сахар)	200	3	2,8	16	52,93	0,06	0	0	0,26	98	уфа4/10	
	Запеканка из творога с морковью (творог, морковь, молоко, крупа манная, сахар, яйца кур., сметана 15%, масло раст., масло слив.)	150	20,4	17,7	19,05	186	1,05	0	0,3	1,65	319,5	екат.13/5	
	Повидло	50	0,2	0	26	5,6	0,6	0	0	0,2	264,4	ек.	
	Хлеб дарницкий	20	1,33	0,27	5	5,25	0,6	0,05	0	0	35,33	потр.уп.	
Выход		420	24,93	20,77	66,05	249,8	2,31	0,05	0,3	2,11	717,2		24,96%
Итого за день		1683	54,38	48,69	203,1	787,4	10,49	0,65	15,37	63,23	1664		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
День № 3			Б	Ж	У	Са	Fe	В1	Mg	С			
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, молоко, сахар, масло слив.)	180	4,59	5,76	28,44	139,1	0,72	0,09	0,18	11,43	184,5	ек.53	
	Молоко кипяченое	180	5,49	4,77	9,09	226,8	1,8	0,07	26,1	2,7	101,7	тк 434	
	Повидло	20	0,1	0	13	2,8	0,3	0	0	0,1	132,2	ек.	
	Хлеб пшеничный	42	3,36	0,42	20,37	9,66	0,4	0	0	0	100,8	потр.уп.	
	Масло сливочное	6	0,05	4,35	0,08	1,44	0,01	0	0,01	0	39,66	ек.5/1	
Выход		428	13,59	15,3	70,98	379,8	3,23	0,16	26,29	14,23	558,9		24,00%
2 завтрак	Снежок	100	3	0,1	4	126	0	0,04	15	1	31	ТК 435	
Выход		100	3	0,1	4	126	0	0,04	15	1	31		5,61%
Обед	Суп картофельный с яйцом (лук репч., масло слив., морковь, яйцо кур., картофель)	250	2	6,4	9,9	80,3	1,5	0,1	0,1	16,9	105	стан.	
	Картофель тушеный с мясом кур (масло раст., кура 1 кат., картофель, лук репч.)	200	14,2	16	198,8	45,7	2,2	0,2	0,2	13,9	282	ек.85	
	Салат из отварной свеклы с раст.маслом (свекла, масло раст.)	80	3,37	6,49	8,09	36,07	1,44	0,03	21,64	0	104,2	тк 56	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	0,5	0	18,3	43,41	6,38	0,62	0	6,38	72	ек.6/10	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	6,75	0,5	0	0	0	72	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	25	1,67	0,35	8,33	8,75	1,2	0,1	0	0	44,17	потр.уп.	
Выход		785	24,14	29,54	258	221	13,22	1,05	21,94	37,18	679,4		44,03%
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные (макароны или вермишель, масло слив.)	130	4,59	3,29	28,08	11,09	0,61	0,09	0	0	162,9	ек.43/3	
	Рыба тушеная с овощами (минтай нераздел., морковь, лук репч., масло раст., сахар)	80	8,83	4,8	3,73	36,42	0,69	0,08	0,08	2,06	92,95	ек.4/7	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	22	1	0	0,2	0	63	ек.1/6	
	Какао с молоком (какао, молоко, сахар)	200	3,9	3,5	22,9	147,6	1,6	0,1	0,2	7,1	135	ек.14/10	
	Хлеб дарницкий	20	1,33	0,27	5	5,25	0,6	0,05	0	0	35,33	потр.уп.	
Выход		470	23,75	16,46	60,01	222,4	4,5	0,32	0,48	9,16	489,2		26,36%
Итого за день		1783	64,48	61,4	393	949,2	20,95	1,57	63,71	61,57	1758		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	рецептура	%
День № 4			Б	Ж	У	Са	Fe	B1	B2	С			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (крупа пшено, молоко, сахар, масло слив.)	200	6,5	6	31,2	126,2	1,4	0,2	0,1	5,7	206	ек.11/4	
	Какао с молоком (какао, молоко, сахар)	200	3,9	3,5	22,9	147,6	1,6	0,1	0,2	7,1	135	ек.14/10	
	Хлеб пшеничный	42	3,36	0,42	20,37	9,66	0,4	0	0	0	100,8	потр.уп.	
	Салат из моркови (сахар, масло раст., морковь)	50	0,55	4,95	5,5	11,9	0,3	0,05	0,05	2,2	68	ек.11	
	Масло сливочное	6	0,05	4,35	0,08	1,44	0,01	0	0,01	0	39,66	ек.5/1	
Выход		498	14,36	19,22	80,05	296,8	3,71	0,35	0,36	15	549,5		27,93%
2 завтрак	Кефир	100	3	0,1	4	126	0	0,04	15	1	31	ТК 435	
Выход		100	3	0,1	4	126	0	0,04	15	1	31		5,61%
Обед	Суп крестьянский с крупой со сметаной (капуста белок., картофель, крупа перловая, морковь, масло раст., лук репч., сметана 15%)	200	1,8	4,4	10,1	81,1	1,3	0,1	0,1	16,6	88	ек.16/2	
	Биточки из мяса говядины (говядина 1 кат., хлеб, масло слив.)	80	11,4	11,1	5,2	16,5	1,7	0	0,1	1,1	167	ек.14/8	
	Пюре из моркови (морковь, масло слив., сахар)	150	1,96	5,54	12,46	75,81	1,5	0,12	55,85	3,23	110,3	ек.10/3	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,2	0	6,6	0,2	0,02	0	0	0	26	уфа258	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	6,75	0,5	0	0	0	72	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	25	1,67	0,35	8,33	8,75	1,2	0,1	0	0	44,17	потр.уп.	
Выход		685	19,43	21,69	57,24	189,1	6,22	0,32	56,05	20,93	507,5		38,42%
Уплотненный полдник	Кофейный напиток с молоком (молоко, кофейный напиток, сахар)	200	3	2,8	16	52,93	0,06	0	0	0,26	98	уфа4/10	
	Кекс творожный (мука пшен., сахар, масло слив., яйцо кур., творог нежирный)	80	9,14	10,4	31,54	35,54	0,46	0	9,6	0	257,6	тк 488	
	Суп молочный с лапшой (вермишель, молоко, масло слив., сахар)	200	3,4	3,7	12	121,1	0,7	0,1	0,1	6,4	95	ек.21/2	
	Хлеб дарницкий	20	1,33	0,27	5	5,25	0,6	0,05	0	0	35,33	потр.уп.	
Выход		500	16,87	17,17	64,54	214,8	1,82	0,15	9,7	6,66	485,9		28,04%
Итого за день		1783	53,66	58,18	205,8	826,7	11,75	0,86	81,11	43,59	1574		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	рецептура	%
	День № 5		Б	Ж	У	Са	Fe	B1	B2	C			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным (крупа манная, молоко, масло слив., сахар)	200	5,3	5,1	27,5	127,5	0,8	0,1	0,1	6,7	178	ек.5/4	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,2	0	6,6	0,2	0,02	0	0	0	26	уфа258	
	Повидло	10	0,05	0	6,5	1,4	0,15	0	0	0,05	66,1	ек.	
	Хлеб пшеничный	42	3,36	0,42	20,37	9,66	0,4	0	0	0	100,8	потр.уп.	
	Масло сливочное	6	0,05	4,35	0,08	1,44	0,01	0	0,01	0	39,66	ек.5/1	
Выход		458	8,96	9,87	61,05	140,2	1,38	0,1	0,11	6,75	410,56		24,58%
2 завтрак	Кисель молочный (молоко, сахар, крахмал)	180	0,09	0	27	5,4	0,09	0	1,8	5,4	108	тк 410	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	22	1	0	0,2	0	63	ек.1/6	
Выход		220	5,19	4,6	27,3	27,4	1,09	0	2	5,4	171		11,81%
Обед	Борщ со сметаной (свекла, капуста белок., морковь, картофель, мука пшен., масло раст., сметана)	200	1,8	4,3	8,6	89,9	1,5	0,1	0,1	19,4	81	ек.2/2	
	Жаркое по-домашнему (масло слив., морковь, говядина I кат., картофель, лук репч.)	150	7,2	9,3	14,1	18	1,5	0,1	25,7	7	168,7	тк 258	
	Салат из белокочанной капусты с луком и раст.маслом (капуста белокоч., лук репч., сахар, масло раст.)	80	1,2	5,33	7,47	33,07	0,4	0	0	29,87	81,33	ек.6/1	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	0,5	0	18,3	43,41	6,38	0,62	0	6,38	72	ек.6/10	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	6,75	0,5	0	0	0	72	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	25	1,67	0,35	8,33	8,75	1,2	0,1	0	0	44,17	потр.уп.	
Выход		685	14,77	19,58	71,35	199,9	11,48	0,92	25,8	62,65	519,2		36,77%
Уплотненный полдник	Суп картофельный с рыбой (минтай неразд., картофель, лук репч., масло раст., морковь)	200	7,2	4,1	13	73	1,6	0,1	0,1	15,4	119	ек.30/2	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (яйца кур., дрожжи, молоко, мука пшен., сахар, масло слив., повидло, масло раст.)	80	4,8	2,06	48,46	24,91	0,9	0	0	0,23	228,57	ек.17-2/12	
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	200	3	2,8	16	52,93	0,06	0	0	0,26	98	уфа4/10	
	Хлеб дарницкий	20	1,33	0,27	5	5,25	0,6	0,05	0	0	35,33	потр.уп.	
Выход		500	16,33	9,23	82,46	156,1	3,16	0,15	0,1	15,89	480,9		26,84%
Итого за день		1863	45,25	43,28	242,2	523,6	17,11	1,17	28,01	90,69	1581,7		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
День № 6			Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
Завтрак	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным (масло слив, крупа пшеничн., сахар, соль)	200	6,5	6	31,2	126,2	1,4	0,2	0,1	5,7	206	ек.15/4	
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	200	3	2,8	16	52,93	0,06	0	0	0,26	98	уфа4/10	
	Хлеб пшеничный	42	3,36	0,42	20,37	9,66	0,4	0	0	0	100,8	потр.уп	
	Масло сливочное	6	0,05	4,35	0,08	1,44	0,01	0	0,01	0	39,66	ек.5/1	
	Выход	448	12,91	13,57	67,65	190,2	1,87	0,2	0,11	5,96	444,46		27,10%
2 завтрак	Кефир	100	3	0,1	4	126	0	0,04	15	1	31	ТК 435	
Выход		100	3	0,1	4	126	0	0,04	15	1	31		6,05%
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной (капуста белок., картофель, морковь, лук репч., масло раст., сметана 15%)	200	1,6	2,6	6,6	34,8	0,6	0	0	11,1	56	ек.6/2	
	Макаронные изделия отварные (макароны или вермишель, масло слив.)	130	4,59	3,29	28,08	11,09	0,61	0,09	0	0	162,93	ек.43/3	
	Бефстроганов из отварного мяса говядины (говядина 1 кат., мука пшен., молоко, лук репч., масло слив.)	80	12,8	12,7	4,6	51,5	1,6	0	0,1	0,4	184	ек.7/8	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,2	0	6,6	0,2	0,02	0	0	0	26	уфа258	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	6,75	0,5	0	0	0	72	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	25	1,67	0,35	8,33	8,75	1,2	0,1	0	0	44,17	потр.уп.	
	Выход	665	23,26	19,24	68,76	113,1	4,53	0,19	0,1	11,5	545,1		40,23%
уплотненный полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с луком и яйцами (мука пшен., масло раст., яйца, соль, молоко, дрожжи, сахар, лук репч., масло слив.)	70	5,32	7,71	17,04	31,12	0,85	0,05	0,1	1,67	160,16	уфа	
	Икра свекольная (свекла, лук репч., масло раст.)	150	6,32	12,17	15,17	67,63	2,7	0,06	40,58	0	195,39	тк 56	
	Какао с молоком (какао, молоко, сахар)	200	3,9	3,5	22,9	147,6	1,6	0,1	0,2	7,1	135	ек.14/10	
	Хлеб дарницкий	20	1,33	0,27	5	5,25	0,6	0,05	0	0	35,33	потр.уп.	
	Выход	440	16,87	23,65	60,11	251,6	5,75	0,26	40,88	8,77	525,88		26,62%
Итого за день		1653	56,04	56,56	200,5	680,9	12,15	0,69	56,09	27,23	1546,4		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества									ЭЦ	№ рецепту ры	%
День № 7			Б	Ж	У	Са	Fe	B1	B2	С				
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным (масло слив., крупа рисовая, крупа пшено, молоко, сахар)	200	5	5,9	25,6	137,7	0,8	0,1	0,2	4,7	175	ек.16/4		
	Какао с молоком (какао, молоко, сахар)	200	3,9	3,5	22,9	147,6	1,6	0,1	0,2	7,1	135	ек.14/10		
	Хлеб пшеничный	42	3,36	0,42	20,37	9,66	0,4	0	0	0	100,8	потр.уп		
	Масло сливочное	6	0,05	4,35	0,08	1,44	0,01	0	0,01	0	39,66	ек.5/1		
	Повидло	10	0,05	0	6,5	1,4	0,15	0	0	0,05	66,1	ек.		
Выход		458	12,36	14,17	75,45	297,8	2,96	0,2	0,41	11,85	516,56		25,40%	
2 завтрак	Молоко кипяченое	100	3,05	2,65	5,05	126	1	0,04	14,5	1,5	56,5	тк 434		
Выход		100	3,05	2,65	5,05	126	1	0,04	14,5	1,5	56,5		5,55%	
Обед	Свекольник со сметаной (свекла, картофель, морковь, лук репч., масло раст., сахар, сметана 15%)	200	1,7	4,4	11,7	83,9	1,8	0,1	0,1	15	93	ек.5/2		
	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины (картофель, говядина 1 кат., лук репч., яйца кур., масло слив., масло раст.)	160	12,29	11,27	22,4	23,36	1,27	0,06	0,06	11,52	242,56	ек.36/8		
	Салат из белокочаной капусты с луком и раст.маслом (капуста белокоч., лук репч., сахар, масло раст.)	80	1,2	5,33	7,47	33,07	0,4	0	0	29,87	81,33	ек.6/1		
	Соус томатный (масло раст., мука пшен., морковь, лук репч., томат.паста, сахар)	50	1,23	3	9,77	2,21	0,37	0,03	0,01	8,27	71,21	тк364		
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	0,5	0	18,3	43,41	6,38	0,62	0	6,38	72	ек.6/10		
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	6,75	0,5	0	0	0	72	потр.уп.		
	Хлеб дарницкий	25	1,67	0,35	8,33	8,75	1,2	0,1	0	0	44,17	потр.уп.		
	Выход		745	20,99	24,65	92,52	201,5	11,92	0,91	0,17	71,04	676,27		41,32%
Уплотненный полдник	Каша ячневая молочная с маслом сливочным (масло слив., крупа ячневая, сахар, молоко)	200	4,23	3,9	20,28	82,03	0,91	0,13	0,07	3,71	133,9	ек.15/4		
	Ватрушка с творогом (мука пшен., молоко, яйца курин., сахар, творог, дрожжи, масло раст.)	80	10,46	9,97	32,25	74,34	0,86	0,12	0,12	0,12	260,92	ек.5/12		
	Кофейный напиток с молоком (молоко, кофейный напиток, сахар)	200	3	2,8	16	52,93	0,06	0	0	0,26	98	уфа4/10		
	Хлеб дарницкий	20	1,33	0,27	5	5,25	0,6	0,05	0	0	35,33	потр.уп.		
Выход		500	19,02	16,94	73,53	214,6	2,43	0,3	0,19	4,09	528,15		27,73%	
Итого 7 день		1803	55,42	58,41	246,6	839,8	18,31	1,45	15,27	88,48	1777,5		100,00%	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
День № 8			Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным (крупка кукурузная, молоко, сахар, масло слив.)	200	3,09	5,27	4,67	147,2	0,51	0	0	6,81	98,57	ек.56	
	Кофейный напиток с молоком (молоко, кофейный напиток, сахар)	200	3	2,8	16	52,93	0,06	0	0	0,26	98	уфа4/10	
	Хлеб пшеничный	42	3,36	0,42	20,37	9,66	0,4	0	0	0	100,8	потр.уп	
	Масло сливочное	6	0,05	4,35	0,08	1,44	0,01	0	0,01	0	39,66	ек.5/1	
Выход		448	9,5	12,84	41,12	211,2	0,98	0	0,01	7,07	337,03		25,13%
2 завтрак	Кефир	100	3	0,1	4	126	0	0,04	15	1	31	ТК 435	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	22	1	0	0,2	0	63	ек.1/6	
Выход		140	8,1	4,7	4,3	148	1	0,04	15,2	1	94		7,85%
Обед	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль)	200	Быточ	4	15,9	70,7	2	0,2	0,1	12,3	118	ек.17/2	
	Морковь тушеная (морковь, масло слив., мука пшен., сахар, соль)	150	1,82	5,11	11,27	40,21	0,78	0,09	0,09	3,03	112,7	ек.10/3	
	Биточки (котлеты) из мяса кур (кура, хлеб, молоко, мука пшеничная, масло раст.)	80	14,3	11,7	11,9	36,8	1,4	0,1	0,1	0,3	211	ек.5/9	
	Салат из отварных картофеля, моркови и репчатого лука с раст.маслом (масло раст., картофель, морковь, лук репч., соль)	60	0,96	2,58	6,48	13,08	0,48	0	0	1,92	63,6	ек.17	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,2	0	6,6	0,2	0,02	0	0	0	26	уфа258	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	6,75	0,5	0	0	0	72	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	25	1,67	0,35	8,33	8,75	1,2	0,1	0	0	44,17	потр.уп.	
Выход		745	21,35	24,04	75,03	176,5	6,38	0,49	0,29	17,55	647,47		41,78%
Уплотненный полдник	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	0,5	0	18,3	43,41	6,38	0,62	0	6,38	72	ек.6/10	
	Рыба запеченная в омлете (рыба минт.неразд., мука пшен., яйца кур., молоко, масло слив.)	80	10,67	2,93	2,27	32,67	0,53	0,15	33,6	0,15	78,53	тк 249	
	Свекла тушеная в сметанном соусе (свекла, масло слив., сахар, мука пшен., сметана 15%)	150	2,52	2,7	14,18	50,46	2	0,03	26,1	0,87	106,41	тк 347	
	Хлеб дарницкий	20	1,33	0,27	5	5,25	0,6	0,05	0	0	35,33	потр.уп.	
Выход		450	15,02	5,9	39,75	131,8	9,51	0,85	59,7	7,4	292,27		25,24%
Итого за день		1783	53,97	47,48	160,2	667,5	17,87	1,38	75,2	33,02	1370,8		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
День № 9			Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
Завтрак	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным (сахар, масло слив., соль, курпа пшеничная, крупа кукурузная, молоко)	200	6	6	27,4	140	0,9	0,1	0,2	4,7	188	ек.57	
	Какао с молоком (какао, молоко, сахар)	200	3,9	3,5	22,9	147,6	1,6	0,1	0,2	7,1	135	ек.14/10	
	Повидло	10	0,05	0	6,5	1,4	0,15	0	0	0,05	66,1	ек.	
	Хлеб пшеничный	42	3,36	0,42	20,37	9,66	0,4	0	0	0	100,8	потр.уп	
	Масло сливочное	6	0,05	4,35	0,08	1,44	0,01	0	0,01	0	39,66	ек.5/1	
Выход		458	13,36	14,27	77,25	300,1	3,06	0,2	0,41	11,85	529,56		27,46%
2	Снежок	100	3	0,1	4	126	0	0,04	15	1	31	ТК 435	
Выход		100	3	0,1	4	126	0	0,04	15	1	31		6,00%
Обед	Суп-пюре из разных овощей (капуста белокоч., картофель, морковь, лук репч., мука пшен., масло слив., молоко, соль)	200	2,7	3,6	9,5	101,4	1,2	0,1	0,1	15,2	81	ек.27/2	
	Гренки (сухарики) (хлеб)	15	1,29	0,12	16,11	3,17	0,17	0,05	0	0	39,45	ек.34/2	
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив.)	130	2,69	3,64	17,85	32,15	0,95	0,09	0,09	9,27	117	ек.3/3	
	Суфле из мяса говядины (говядина 1 кат., яйца кур., молоко, мука пшен., масло слив., соль)	70	15,75	11,9	1,93	32,73	1,93	0	0,1	0	177,63	ек.26/8	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	200	0,5	0	18,3	43,41	6,38	0,62	0	6,38	72	ек.6/10	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	9,7	4,6	0,4	0	0	0	36	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	30	2	0,4	10	10,5	1,2	0,1	0	0	53	потр.уп.	
Выход		660	26,13	19,81	83,39	228	12,23	0,96	0,29	30,85	576,08		39,57%
Уплотненный полдник	Соус молочный сладкий (молоко, масло слив., мука пшен., сахар)	60	1,2	2,9	13,5	34,1	0,1	0	4,7	0,2	85,3	тк 351	
	Сырники из творога (творог нежирный, мука пшен., яйца кур., масло раст.)	120	20,4	4,7	16,3	90,7	0,4	0	19,4	0,2	191,3	тк 231	
	Салат из моркови (сахар, масло раст., морковь)	50	0,55	4,95	5,5	11,9	0,3	0,05	0,05	2,2	68	ек.11	
	Кисель молочный (сахар, крахмал, молоко)	200	3,9	3,5	22,9	147,6	1,6	0,1	0,2	7,1	135	ек.14/10	
	Хлеб дарницкий	20	1,33	0,27	5	5,25	0,6	0,05	0	0	35,33	потр.уп.	
Выход		450	27,38	16,32	63,2	289,6	3	0,2	24,35	9,7	514,93		26,98%
Итого за день		1668	69,87	50,5	227,8	943,6	18,29	1,4	40,05	53,4	1651,6		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
День № 10			Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным (крупа манная, молоко, масло слив., сахар)	200	5,3	5,1	27,5	127,5	0,8	0,1	0,1	6,7	178	ек.5/4	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,2	0	6,6	0,2	0,02	0	0	0	26	уфа258	
	Хлеб пшеничный	42	3,36	0,42	20,37	9,66	0,4	0	0	0	100,8	потр.уп	
	Повидло	10	0,05	0	6,5	1,4	0,15	0	0	0,05	66,1	ек.	
	Масло сливочное	6	0,05	4,35	0,08	1,44	0,01	0	0,01	0	39,66	ек.5/1	
Выход		458	8,96	9,87	61,05	140,2	1,38	0,1	0,11	6,75	410,56		23,94%
2 завтрак	Кисель молочный (молоко, сахар, крахмал)	180	0,09	0	27	5,4	0,09	0	1,8	5,4	108	тк 410	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	22	1	0	0,2	0	63	ек.1/6	
Выход		220	5,19	4,6	27,3	27,4	1,09	0	2	5,4	171		11,50%
Обед	Суп картофельный с крупой перловой со сметаной (картофель, крупа перловая, морковь, масло раст., лук репч., сметана 15%)	200	2,3	3,7	14,5	24,7	0,8	0,1	18,4	4,5	104,6	тк 80	
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) (капуста белок., говядина 1 кат., крупа рисовая, масло раст., сметана 15%, мука пшен., масло слив.)	200	12,47	12,93	8,86	64,49	1,6	0	0,1	4,06	212,31	ек.31/8	
	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом (свекла, масло раст., картофель, морковь, лук репч.)	80	1,28	4,96	6,36	11,16	0,48	0	0	2,16	84,8	ек.16	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,2	0	6,6	0,2	0,02	0	0	0	26	уфа258	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,55	6,75	0,5	0	0	0	72	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	25	1,67	0,35	8,33	8,75	1,2	0,1	0	0	44,17	потр.уп.	
	Выход	735	20,32	22,24	59,2	116,1	4,6	0,2	18,5	10,72	543,88		38,42%
Уплотненный полдник	Суп картофельный с рыбой (рыба минтай неразд., лук репч., картофель, морковь, масло раст.)	200	5,7	2,4	7,9	28	0,8	0,1	29,5	4,1	76,9	тк 84	
	Булочка школьная (мука пшен., сахар, дрожжи, масло слив., яйца кур., масло раст.)	80	6,4	1,96	37,24	12,04	0,56	0	0	0	219,2	ек.4	
	Хлеб дарницкий	20	1,33	0,27	5	5,25	0,6	0,05	0	0	35,33	потр.уп.	
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	200	3	2,8	16	52,93	0,06	0	0	0,26	98	уфа4/10	
Выход		500	16,43	7,43	66,14	98,22	2,02	0,15	29,5	4,36	429,43		26,14%
Итого за день		1913	50,9	44,14	213,7	381,9	9,09	0,45	50,11	27,23	1554,9		100,00%