

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 раннего возраста
1-3 года**

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.)	150	4,58	4,05	20,02	5,4	3	0,15	0,04	7,2	136,5	ек.3/4	
	Повидло	9	0,05	0	5,85	1,26	0,13	0	0	0	22,5	ек.	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,56	7,36	0,6	0	0	0	72	потр.уп.	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,07	1,2	0,01	0	0,01	0	33,05	ек.5/1	
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	150	2,25	2,1	12	52,93	0,06	0	0	0,26	73,5	уфа4/10	
Выход		344	9,32	10,07	52,5	68,15	3,8	0,15	0,05	7,46	337,6		25,02%
2	Кефир	100	3	0,1	4	126	0	0,04	15	1	31	ТК 435	
завтрак	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		10,18%
Обед	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной (капуста белокоч., картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль, сметана 15% жирн.)	150	1,2	1,95	4,88	64,88	0,98	0,05	0,05	15,53	41,25	ек.8/2	
	Гуляш из мяса говядины (говядина 1 кат., масло слив., лук репч., мука пшен., соль)	60	7,66	8,07	2,42	19,44	1,29	0,07	0,7	1,65	113,1	ек.11/8	
	Каша перловая вязкая с маслом (крупа перловая, молоко, масло слив.)	100	3,3	2,86	18	5,5	5,5	0,06	0,1	2,24	111,5	ек.10/4	
	Салат из отварной свеклы с раст.маслом (свекла, масло раст.)	60	2,53	4,87	6,07	27,05	1,08	0,03	16,23	0	78,15	тк 56	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0,38	0	13,73	31,07	0,46	0	0	4,78	54	ек.6/10	
	Хлеб пшеничный	25	3,2	0,4	19,4	9,8	0,8	0	0	0	96	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,24	6	6,3	0,72	0,06	0	0	31,8	потр.уп.	
	Выход	563	19,47	18,39	70,5	164	10,83	0,27	17,08	24,2	525,8		40,95%
Уплотненный полдник	Какао с молоком (какао, молоко, сахар)	150	2,93	2,63	17,18	110,7	1,2	0,05	0,1	5,33	101,3	ек.14/10	
	Зразы или рулет из рыбы (минтай неразд., хлеб, молоко, лук репч., масло слив., яйца кур., мука пшен., масло раст.)	60	6,75	3,6	6,45	30,75	0,6	0,05	0,05	0,4	85,5	ек.18/8	
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив.)	100	2,07	2,8	13,73	24,73	0,73	0,07	0,07	7,13	90	ек.3/3	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,24	6	6,3	0,72	0,06	0	0	31,8	потр.уп.	
	Выход	328	12,95	9,27	43,36	172,5	3,25	0,23	0,22	12,86	308,6		23,85%
Итого за день		1375	49,84	42,43	170,7	552,7	18,88	0,69	32,55	45,52	1266		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.)	150	6,2	7,3	18	94,53	0,53	0,18	0,18	0,18	162	уфа	
	Какао с молоком (какао, молоко, сахар)	150	2,93	2,63	17,18	110,7	1,2	0,05	0,1	5,33	101,3	ек.14/10	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,56	7,36	0,6	0	0	0	72	72	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,07	1,2	0,01	0	0,01	0	33,05	ек.5/1	
Выход		335	11,57	13,85	49,81	213,8	2,34	0,23	0,29	5,51	368,3		26,05%
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		7,78%
Обед	Суп картофельный с клецками (картофель, лук репч., морковь, масло раст., мука, масло слив., яйцо)	150	1,25	1,7	8,65	7,7	0,45	0,05	0,05	3,95	55,5	уфа	
	Салат из отварных картофеля, моркови и репчатого лука с растительным 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	
	Капуста тушеная с мясом говядины (говядина 1 кат., капуста белок., лук репч., морковь, мука пшен., сахар, масло раст.)	150	3,5	2,9	3,6	93,3	1,3	0,1	0,1	33,4	94	ек.8/3	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	0,15	0	4,95	0,03	0,02	0	0	0	19,5	уфа 258	
	Хлеб пшеничный	25	3,2	0,4	19,4	9,8	0,8	0	0	0	96	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,24	6	6,3	0,72	0,06	0	0	31,8	потр.уп.	
Выход		553	10,26	7,82	49,08	130,2	3,77	0,21	0,15	39,27	360,4		43,00%
Уплотненный полдник	Кофейный напиток с молоком (молоко, кофейный напиток, сахар)	150	2,25	2,1	12	39,7	0,05	0	0	0,2	73,5	уфа4/10	
	Запеканка из творога с морковью (творог, морковь, молоко, крупа манная, сахар, яйца кур., сметана 15%, масло раст., масло слив.)	100	13,6	1,8	2,7	124	0,7	0	0,2	1,2	213	екат.13/5	
	Повидло	30	0,16	0	19,5	4,2	0,44	0	0	0	75	ек.	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,24	6	6,3	0,72	0,06	0	0	31,8	потр.уп.	
Выход		298	17,21	4,14	40,2	174,2	1,91	0,06	0,2	1,4	393,3		23,17%
Итого за день		1286	42,09	28,46	144,1	644,2	9,02	0,54	15,14	47,68	1179		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.)	150	3,83	4,8	23,7	116	0,6	0,08	0,15	9,53	153,8	ек.53	
	Молоко кипяченое	150	4,58	3,98	7,58	189	1,5	0,06	21,75	2,25	84,75	тк434	
	Повидло	9	0,05	0	5,85	1,26	0,13	0	0	0	22,5	ек.	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,56	7,36	0,6	0	0	0	72	72	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,07	1,2	0,01	0	0,01	0	33,05	ек.5/1	
Выход		344	10,9	12,7	51,76	314,8	2,84	0,14	21,91	11,78	366,1		25,20%
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		7,33%
Обед	Суп картофельный с яйцом (лук репч., масло слив., морковь, яйцо кур., картофель)	150	0,9	3,84	5,94	48,18	0,9	0,05	0,05	10,14	63	стан.	
	Картофель тушеный с мясом кур (масло раст., кура 1 кат., картофель, лук репч.)	150	10,65	12	14,85	34,28	1,65	0,1	0,1	10,43	211,5	ек.85	
	Салат из отварной свеклы с раст.маслом (свекла, масло раст.)	60	2,53	4,87	6,07	27,05	1,08	0,02	16,23	0	78,16	тк 56	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0,38	0	13,73	31,07	0,46	0	0	4,78	54	ек.6/10	
	Хлеб пшеничный	25	3,2	0,4	19,4	9,8	0,8	0	0	0	96	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,24	6	6,3	0,72	0,06	0	0	31,8	потр.уп.	
Выход		553	18,86	21,35	65,99	156,7	5,61	0,23	16,38	25,35	534,5		40,51%
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные (макароны или вермишель, масло слив.)	100	3,53	2,53	21,6	8,53	0,47	0,05	0	0	125,3	ек.43/3	
	Рыба тушеная с овощами (минтай нераздел., морковь, лук репч., масло раст., сахар)	60	5,8	3,15	2,45	23,9	0,45	0,05	0,05	1,35	61	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)	150	2,93	2,63	17,18	110,7	1,2	0,05	0,1	5,33	101,3	ек.14/10	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,24	6	6,3	0,72	0,06	0	0	31,8	потр.уп.	
Выход		368	18,56	13,15	47,53	171,4	3,84	0,21	0,35	6,68	382,4		26,96%
Итого за день		1365	51,32	47,3	169,3	768,9	12,29	0,62	53,64	44,81	1314		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	рецептура	%
День № 4			Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (крупа пшено, молоко, сахар, масло слив.)	150	4,88	4,5	23,4	94,65	1,05	0,15	0,04	4,28	154,5	ек.11/4	
	Какао с молоком (какао, молоко, сахар)	150	2,93	2,63	17,18	110,7	1,2	0,05	0,1	5,33	101,3	ек.14/10	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,56	7,36	0,6	0	0	0	72	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	5	0,04	3,62	0,07	1,2	0,01	0	0,01	0	33,05	ек.5/1	
Выход		385	10,8	16	60,71	225,8	3,16	0,25	0,2	11,81	428,8		28,18%
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		7,32%
Обед	Суп крестьянский с крупой со сметаной (капуста белок., картофель, крупа перловая, морковь, масло раст., лук репч., сметана 15%)	150	1,35	3,3	7,58	60,83	0,98	0,08	0,08	12,45	66	ек.16/2	
	Биточки (котлеты) из мяса говядины (говядина 1 кат., хлеб, масло слив.)	60	8,55	8,33	3,9	12,38	1,28	0	0,08	0,83	125,3	ек. 14/8	
	Пюре из моркови (морковь, масло слив., сахар)	100	1,4	3,93	8,67	30,93	0,6	0,05	0,05	2,33	75,33	ек.10/3	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	0,15	0	4,95	0,03	0,02	0	0	0	19,5	уфа 258	
	Хлеб пшеничный	25	3,2	0,4	19,4	9,8	0,8	0	0	0	96	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,24	6	6,3	0,72	0,06	0	0	31,8	потр.уп.	
Выход		503	15,85	16,2	50,5	120,3	4,4	0,19	0,21	15,61	413,9		36,82%
Уплотненный полдник	Кофейный напиток с молоком (молоко, кофейный напиток, сахар)	150	2,25	2,1	12	39,7	0,05	0	0	0,2	73,5	уфа4/10	
	Кекс творожный (мука пшен., сахар, масло слив., яйцо кур., творог нежирный)	60	6,85	7,8	23,66	26,66	0,34	0	7,2	0	193,2	тк 488	
	Суп молочный с лапшой (вермишель, молоко, масло слив., сахар)	150	2,55	2,78	9	90,83	0,53	0,08	0,08	4,8	71,25	ек.21/2	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,24	6	6,3	0,72	0,06	0	0	31,8	потр.уп.	
Выход		378	12,85	12,92	50,66	163,5	1,64	0,14	7,28	5	369,8		27,67%
Итого за день		1366	42,5	45,22	165,9	635,6	9,2	0,62	22,69	33,42	1243		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 манна, молоко, масло слив., сахар)	150	3,98	3,83	20,63	95,63	0,6	0,08	0,08	5,03	133,5	ек.5/4	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	0,1	0	5	0,1	0,01	0	0	0	20	уфа 258	
	Повидло	9	0,05	0	5,85	1,26	0,13	0	0	0	22,5	ек.	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,56	7,36	0,6	0	0	0	72	потр.уп.	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,07	1,2	0,01	0	0,01	0	33,05	ек.5/1	
Выход		344	6,57	7,75	46,11	105,6	1,35	0,08	0,09	5,03	281,05		23,32%
2 завтрак	Кисель молочный (молоко, сахар, крахмал)	150	0,075	0	22,5	4,5	0,075	0	1,5	4,5	90	тк 410	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	22	1	0	0,2	0	63	ек.1/6	
Выход		190	5,175	4,6	22,8	26,5	1,075	0	1,7	4,5	153		12,88%
Обед	Борщ со сметаной (свекла, капуста белок., морковь, картофель, мука пшен., масло раст., сметана)	150	1,35	3,23	6,45	67,43	1,12	0,08	0,08	14,55	60,75	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 растительным маслом (капуста белок., лук репч., сахар, масло раст.)	60	0,9	4	5,6	24,8	0,3	0	0	22,4	61	ек.6/1	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0,38	0	13,73	31,07	0,46	0	0	4,78	54	ек.6/10	
	Хлеб пшеничный	25	3,2	0,4	19,4	9,8	0,8	0	0	0	96	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,24	6	6,3	0,72	0,06	0	0	31,8	потр.уп.	
Выход		553	14,23	17,17	65,28	157,4	4,9	0,24	25,78	48,73	472,25		37,49%
Уплотненный полдник	Суп картофельный с рыбой (минтай неразд., картофель, лук репч., масло раст., морковь)	150	5,1	1,58	7,35	25,38	0,53	0	0	5,16	65,25	ек.30/2	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (яйца кур., дрожжи, молоко, мука пшен., сахар, масло слив., повидло, масло раст.)	70	4,2	1,8	42,4	21,8	0,8	0	0	0,2	200	ек.17-2/12	
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	150	2,25	2,1	12	52,93	0,06	0	0	0,26	73,5	уфа4/10	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,24	6	6,3	0,72	0,06	0	0	31,8	потр.уп.	
Выход		388	12,75	5,72	67,75	106,4	2,11	0,06	0	5,62	370,55		26,31%
Итого за день		1475	38,73	35,24	201,9	395,9	9,435	0,38	27,57	63,88	1276,9		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)	150	4,88	4,5	23,4	94,65	0,05	0,15	0,08	4,28	154,5	ек.15/4	
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	150	2,25	2,1	12	52,93	0,06	0	0	0,26	73,5	уфа4/10	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,56	7,36	0,6	0	0	0	72	потр.уп	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,07	1,2	0,01	0	0,01	0	33,05	ек.5/1	
	Выход	335	9,57	10,52	50,03	156,1	0,72	0,15	0,09	4,54	333,05		26,05%
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		7,78%
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной (капуста белок., картофель, морковь, лук репч., масло раст., сметана 15%)	150	1,2	1,95	4,95	26,1	0,45	0	0	8,32	42	ек.6/2	
	Макаронные изделия отварные (макароны или вермишель, масло слив.)	100	3,53	2,53	21,6	8,53	0,47	0,05	0	0	125,33	ек.43/3	
	Бефстроганов из отварного мяса говядины (говядина 1 кат., мука пшен., молоко, лук репч., масло слив.)	60	9,6	9,53	3,45	38,63	1,2	0	0,08	0,3	138	ек.7/8	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	0,15	0	4,95	0,03	0,02	0	0	0	19,5	уфа 258	
	Хлеб пшеничный	25	3,2	0,4	19,4	9,8	0,8	0	0	0	96	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,24	6	6,3	0,72	0,06	0	0	31,8	потр.уп.	
	Выход	503	18,88	14,65	60,35	89,39	3,66	0,11	0,08	8,62	452,63		39,11%
уплотненный полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с луком и яйцами (мука пшен., масло раст., яйца, соль, молоко, дрожжи, сахар, лук репч., масло слив.)	60	4,56	6,61	14,61	26,67	0,73	0,04	0,09	1,43	137,28	уфа	
	Икра свекольная (свекла, лук репч., масло раст.)	120	5,06	9,74	12,14	54,1	2,16	0,04	32,46	0	156,32	тк 56	
	Какао с молоком (какао, молоко, сахар)	150	2,93	2,63	17,18	110,7	1,2	0,05	0,1	5,33	101,25	ек.14/10	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,24	6	6,3	0,72	0,06	0	0	31,8	потр.уп.	
	Выход	348	13,75	19,22	49,93	197,8	4,81	0,19	32,65	6,76	426,65		27,06%
Итого за день		1286	45,2	44,49	164,3	569,3	9,19	0,49	47,82	20,92	1243,3		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
День № 7			Б	Ж	У	Са	Fe	В1	В2	С			
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным (масло слив., крупа рисовая, крупа пшено, молоко, сахар)	150	3,75	4,43	19,2	103,3	0,6	0,08	0,15	3,53	131,25	ек.16/4	
	Какао с молоком (какао, молоко, сахар)	150	2,93	2,63	17,18	110,7	1,2	0,05	0,1	5,33	101,25	ек.14/10	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,56	7,36	0,6	0	0	0	72	потр.уп	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,07	1,2	0,01	0	0,01	0	33,05	ек.5/1	
	Повидло	9	0,05	0	5,85	1,26	0,13	0	0	0	22,5	ек.	
Выход		344	9,17	10,98	56,86	223,8	2,54	0,13	0,26	8,86	360,05		24,84%
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		7,22%
Обед	Свекольник со сметаной (свекла, картофель, морковь, лук репч., масло раст., сахар, сметана 15%)	150	1,28	3,3	8,78	62,93	1,35	0,08	0,08	11,25	69,75	ек.5/2	
	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины (картофель, говядина 1 кат., лук репч., яйца кур., масло слив., масло раст.)	120	9,22	8,45	16,8	17,52	1,92	0,05	0,05	8,64	181,92	ек.36/8	
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом (капуста белок., морковь, масло раст., сахар)	50	0,83	3,34	4,92	23,41	0,34	0	0	18,75	52,5	ек.5/1	
	Соус томатный (масло слив., мка 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)	150	0,38	0	13,73	31,07	0,46	0	0	4,78	54	ек.6/10	
	Хлеб пшеничный	25	3,2	0,4	19,4	9,8	0,8	0	0	0	96	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,24	6	6,3	0,72	0,06	0	0	31,8	потр.уп.	
Выход		563	17,34	18,73	79,4	153,2	5,96	0,22	0,14	51,69	557,18		40,65%
Уплотненный полдник	Каша ячневая молочная с маслом сливочным (масло слив., крупа ячневая, сахар, молоко)	150	4,88	4,5	23,4	94,65	1,05	0,15	0,1	4,28	154,5	ек.15/4	
	Ватрушка с творогом (мука пшен., молоко, яйца курин., сахар, творог, дрожжи, масло раст.)	60	7,85	7,48	24,19	55,76	0,65	0,09	0,09	0,09	195,69	ек.5/12	
	Кофейный напиток с молоком (молоко, кофейный напиток, сахар)	150	2,25	2,1	12	39,7	0,05	0	0	0,2	73,5	уфа4/10	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,24	6	6,3	0,72	0,06	0	0	31,8	потр.уп.	
Выход		378	16,18	14,32	65,59	196,4	2,47	0,3	0,19	4,57	455,49		27,29%
Итого за день		1385	45,74	46,68	206,9	699,5	11,97	0,69	15,09	66,62	1429,2		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 (крупа кукурузная, молоко, сахар, масло слив.)	150	2,4	4,1	6	114,5	0,4	0	0,1	5,3	69	ек.56	
	Кофейный напиток с молоком (молоко, кофейный напиток, сахар)	150	2,25	2,1	12	39,7	0,05	0	0	0,2	73,5	уфа4/10	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,56	7,36	0,6	0	0	0	72	потр.уп	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,07	1,2	0,01	0	0,01	0	33,05	ек.5/1	
Выход		335	7,09	10,12	32,63	162,8	1,06	0	0,11	5,5	247,55		24,52%
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		10,25%
Обед	Суп картофельный с бобовыми (картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст., соль)	150	3,22	3	11,93	53,03	1,5	0,15	0,08	9,23	88,5	ек.31/2	
	Морковь тушеная (морковь, масло слив., мука пшен., сахар, соль)	100	1,4	3,93	8,7	30,93	0,6	0,07	0,07	2,33	75,33	ек.10/3	
	Биточки (котлеты) из мяса кур (кура, хлеб, молоко, мука пшеничная, масло раст.)	60	10,73	8,78	8,93	27,6	1,05	0,08	0,08	0,23	158,25	ек.5/9	
	Салат из отварных картофеля, моркови и репчатого лука с растительным 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)	150	0,1	0	5	0,1	0,01	0	0	0	20	уфа 258	
	Хлеб пшеничный	25	3,2	0,4	19,4	9,8	0,8	0	0	0	96	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,24	6	6,3	0,72	0,06	0	0	31,8	потр.уп.	
Выход		563	20,81	18,93	66,44	140,8	5,16	0,36	0,23	13,71	533,48		41,22%
Уплотненный полдник	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0,38	0	13,73	31,07	0,46	0	0	4,78	54	ек.6/10	
	Рыба запеченная в омлете (рыба минт.неразд., мука пшен., яйца кур., молоко, масло слив.)	60	8	2,2	1,7	24,5	0,4	0,1	25,2	0,1	58,9	тк 249	
	Свекла тушеная в сметанном соусе (свекла, масло слив., сахар, мука пшен., сметана 15%)	100	1,94	2,08	10,91	38,82	1,54	0,02	20,08	1,13	70,94	тк 347	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,24	6	6,3	0,72	0,06	0	0	31,8	потр.уп.	
Выход		328	11,52	4,52	32,34	100,7	3,12	0,18	45,28	6,01	215,64		24,01%
Итого за день		1366	47,52	38,27	135,7	552,3	10,34	0,58	60,82	26,22	1090,7		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)	150	4,5	4,5	20,55	105	0,68	0,08	0,15	3,52	141	ек.57	
	Какао с молоком (какао, молоко, сахар)	150	2,93	2,63	17,18	110,7	1,2	0,05	0,1	5,33	101,25	ек.14/10	
	Повидло	9	0,05	0	5,85	1,26	0,13	0	0	0	22,5	ек.	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,56	7,36	0,6	0	0	0	72	потр.уп.	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,07	1,2	0,01	0	0,01	0	33,05	ек.5/1	
Выход		344	9,92	11,05	58,21	225,5	2,62	0,13	0,26	8,85	369,8		27,19%
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		7,91%
Обед	Суп-пюре из разных овощей (капуста белокоч., картофель, морковь, лук репч., мука пшен., масло слив., молоко, соль)	150	2,02	2,7	7,13	76,05	0,83	0,08	0,08	11,4	60,75	ек.27/2	
	Гренки (сухарики) (хлеб)	10	0,86	0,08	5,37	2,11	0,11	0,04	0	0	26,3	ек.34/2	
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив.)	100	2,04	2,8	13,73	24,73	0,73	0,07	0,07	7,13	90	ек.3/3	
	Суфле из мяса говядины (говядина 1 кат., яйца кур., молоко, мука пшен., масло слив., соль)	60	13,5	10,2	1,65	28,05	1,65	0	0,08	0	152,25	ек.26/8	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты, сахар)	150	0,38	0	13,73	31,07	0,46	0	0	4,78	54	ек.6/10	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,28	3,68	0,3	0	0	0	36	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,24	6	6,3	0,72	0,06	0	0	31,8	потр.уп.	
Выход		503	21,2	16,17	54,89	172	4,8	0,25	0,23	23,31	451,1		39,76%
Уплотненный полдник	Сырники из творога (творог нежирный, мука пшен., яйца кур., масло раст.)	100	15,73	11,4	16,73	124,5	0,6	0,05	0,1	0,1	234,67	ек.5/5	
	Соус молочный сладкий (молоко, масло слив., мука пшен., сахар, повидло)	50	0,2	0	26	5,6	0,6	0	0	0,2	264,4	ек.	
	Кисель молочный (молоко, сахар, крахмал)	150	0,075	0	22,5	4,5	0,075	0	1,5	4,5	90	тк 410	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,24	6	6,3	0,72	0,06	0	0	31,8	потр.уп.	
Выход		318	17,21	11,64	71,23	140,9	1,995	0,11	1,6	4,8	620,87		25,14%
Итого за день		1265	51,33	38,96	188,3	664,4	9,415	0,53	17,09	37,96	1472,8		100,00%

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								ЭЦ	№ рецептуры	%
День № 10			Б	Ж	У	Са	Fe	B1	B2	С			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным (крупа манная, молоко, сахар, соль)	150	3,98	3,83	20,63	95,63	0,6	0,08	0,08	5,03	133,5	ек.5/4	
	Чай с сахаром (чай, сахар)	150	0,1	0	5	0,1	0,01	0	0	0	20	уфа 258	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,56	7,36	0,6	0	0	0	72	потр.уп	
	Повидло	10	0,05	0	6,5	1,4	0,15	0	0	0,05	66,1	ек.	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,07	1,2	0,01	0	0,01	0	33,05	ек.5/1	
Выход		345	6,57	7,75	46,76	105,7	1,37	0,08	0,09	5,08	324,65		23,86%
2 завтрак	Кисель молочный (молоко, сахар, крахмал)	150	0,075	0	22,5	4,5	0,075	0	1,5	4,5	90	тк 410	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	22	1	0	0,2	0	63	ек.1/6	
Выход		190	5,175	4,6	22,8	26,5	1,075	0	1,7	4,5	153		13,14%
Обед	Суп картофельный с крупой перловой со сметаной (картофель, крупа перловая, морковь, масло раст., лук репч., сметана 15%)	150	1,73	2,78	10,88	18,53	0,6	0,08	13,8	3,37	78,45	тк 80	
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) (капуста белок., говядина 1 кат., крупа рисовая, масло раст., сметана 15%, мука пшен., масло слив.)	130	8,1	8,4	7,2	52,4	1,3	0	0,1	3,3	138	ек.31/8	
	Салат из отварных картофеля, моркови и репчатого лука с растительным 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)	150	0,1	0	5	0,1	0,01	0	0	0	20	уфа258	
	Хлеб пшеничный	25	3,2	0,4	19,4	9,8	0,8	0	0	0	96	потр.уп.	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,24	6	6,3	0,72	0,06	0	0	31,8	потр.уп.	
	Выход	533	15,29	14,4	54,96	100,2	3,91	0,14	13,9	8,59	427,85		36,86%
Уплотненный полдник	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (рыба минтай неразд., яйца кур., лук репч., картофель, морковь, томат.паста, масло раст.)	150	1,4	8	13,2	28,8	0,8	0	0	5,2	128	ек.10/1	
	Булочка школьная (мука пшен., сахар, дрожжи, масло слив., яйца кур., масло раст.)	60	4	1,5	46,4	15	0	0,07	9	12	214	тк453	
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	150	2,25	2,1	12	52,93	0,06	0	0	0,26	73,5	уфа4/10	
	Хлеб дарницкий	18	1,2	0,24	6	6,3	0,72	0,06	0	0	31,8	потр.уп.	
	Выход	378	8,85	11,84	77,6	103	1,58	0,13	9	17,46	447,3		26,14%
Итого за день		1446	35,89	38,59	202,1	335,4	7,935	0,35	24,69	35,63	1352,8		100,00%