

Син 03.09.2024

Утверждаю:

Заведующий БДОУ г. Омска «Центр развития ребенка – детский сад № 235»

Е.В.Воронцова



Вед
Григорьев № 09 от 06.09.2024

**Примерное 10-дневное меню для воспитанников (3-7 лет)
БДОУ г.Омска «Центр развития ребенка-детский сад № 235»**

Циклическое меню учреждения

БДОУ г. Омска «ЦРР – детский сад №235, 3-7 л., 2 недели 5 дней (10 дней), , осень -зима

День	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Кка	
Прием пищи						
Блюдо	№ рецептуры (код сборника)					
Состав блюда						
День 1 (Понедельник) из10		1 800	67,2	66,4	217,7	1 77
ЗАВТРАК		400	10,4	8,8	56,4	41
Каша манная молочная жидкая	160(21)	160	4,9	4,6	23,3	20
Крупа манная - 35,12 гр.						
Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 117,07 гр.						
Вода питьевая - 54,63 гр.						
Сахар - 2,34 гр.						
Масло сливочное - 1,17 гр.						
Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)	60	3,0	4,2	15,2	13
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 34,20 гр.						
Масло сливочное - 9,00 гр.						
Сыр твердый Голландский - 13,20 гр.						
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	391(21)	180	2,5	0,0	17,8	8
Кофейный напиток - 1,80 гр.						
Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 90,00 гр.						
Сахар - 13,50 гр.						
Вода питьевая - 108,00 гр.						
ЗАВТРАК 2		100	0,7		10,1	4
Сок яблочный	389(2)	100	0,7		10,1	4
Сок яблочный - 100,00 гр.						
ОБЕД		600	21,7	19,6	72,1	75
Суп картофельный с клецками	69(21)	170	1,5	1,9	5,9	4
Картофель - 30,36 гр.						
Морковь - 6,07 гр.						
Лук репка - 6,07 гр.						
Масло сливочное - 1,52 гр.						
Бульон - 113,84 гр.						
Мука пшеничная - 6,07 гр.						
Масло сливочное - 0,76 гр.						
Яйцо куриное - 1,52 гр.						
Вода питьевая - 9,11 гр.						
Котлеты, биточки, шницели рубленные (говядина на молоке)	282(3)	80	12,0	14,4	8,0	26
Говядина - 136,00 гр.						
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 14,00 гр.						
Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 19,00 гр.						
- гр.						
Масло сливочное - 5,00 гр.						
Капуста тушеная (гарнир)	336(3)	120	4,2	2,6	15,9	31
Капуста белокочанная - 211,80 гр.						
Масло растительное - 2,40 гр.						
Морковь - 18,00 гр.						
Лук репка - 4,80 гр.						
Томатная паста. Консервы - 7,20 гр.						
Сахар - 1,20 гр.						
Мука пшеничная - 1,44 гр.						
Масло сливочное - 3,00 гр.						
Сметана 15,0% жирности - 24,00 гр.						
Хлеб ржаной	2(1)	50	3,3	0,6	16,7	7
Хлеб ржаной формовой (из обойной муки) - 50,00 гр.						
Компот из кураги	348(2)	180	0,7	0,0	25,6	4
Абрикосы сушеные без косточки (курага) - 23,40 гр.						
Сахар - 6,30 гр.						
Кислота лимонная пищевая - 0,18 гр.						
Вода питьевая - 182,70 гр.						
ПОЛДНИК		250	14,2	12,6	36,4	8
Ватрушка с творогом	5/12(1)	70	9,2	8,7	29,1	
Творог полужирный 9,0% жирности - 26,92 гр.						
Мука пшеничная - 35,00 гр.						
Яйцо куриное - 10,77 гр.						
Масло растительное - 5,38 гр.						
Сахар - 7,00 гр.						
Соль пищевая йодированная - 0,54 гр.						
Дрожжи хлебопекарные - 2,16 гр.						

	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 13,46 гр.					
	Масло сливочное - 2,10 гр.					
Кисломолочный продукт	406(21)	180	5,0	3,9	7,4	8
	Кефир 2,5% жирности - 180,00 гр.					
УЖИН		450	20,1	25,3	42,7	47
Омлет запеченный	2/6(1)	150	14,7	19,7	2,6	24
	Масло сливочное - 11,25 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 41,25 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 0,95 гр.					
	Яйцо куриное - 112,50 гр.					
Икра из кабачков. Консервы	продукт(13)	60	1,1	5,3	4,6	7
	Икра из кабачков. Консервы - 60,00 гр.					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	продукт(1)	40	3,0	0,3	19,7	9
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 46,00 гр.					
Чай с молоком (1 вариант)	384(21)	200	1,3	0,0	15,8	6
	Чай высший сорт - 40,00 гр.					
	Вода питьевая - 100,00 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 46,67 гр.					
	Сахар - 13,33 гр.					
День 2 (Вторник) из 10		1 800	61,2	61,1	211,3	1 72
ЗАВТРАК		400	21,0	15,3	57,4	46
Запеканка из творога с изюмом	11/5(1)	100	16,2	9,6	17,5	22
	Масло растительное - 1,00 гр.					
	Вода питьевая - 13,00 гр.					
	Сахар - 7,00 гр.					
	Сметана 10,0% жирности - 5,00 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 0,50 гр.					
	Яйцо куриное - 4,00 гр.					
	Творог полужирный 9,0% жирности - 86,70 гр.					
	Крупа манная - 7,00 гр.					
	Виноград сушеный (изюм, кишмиш) - 5,00 гр.					
Соус шоколадный	376(21)	10	0,3	0,2	2,2	
	Какао-порошок - 0,50 гр.					
	Сахар - 2,00 гр.					
	Вода питьевая - 3,00 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 3,50 гр.					
Салат из моркови и яблок	40(3)	60	0,5	1,9	4,7	3
	Морковь - 72,00 гр.					
	Яблоки - 25,80 гр.					
	Масло растительное - 2,40 гр.					
Хлеб пшеничный с маслом	1/13(1)	60	1,8	3,2	11,0	10
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 39,90 гр.					
	Масло сливочное - 9,00 гр.					
Какао с молоком (1 -й вариант)	387(21)	170	2,2	0,4	22,1	10
	Какао-порошок - 2,55 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 170,00 гр.					
	Вода питьевая - 93,50 гр.					
	Сахар - 4,25 гр.					
ЗАВТРАК 2		100	0,9	0,9	0,0	5
Яблоки	продукт(13)	100	0,9	0,9	0,0	5
	Яблоки - 100,00 гр.					
ОБЕД		600	23,1	25,3	60,9	54
Щи из свежей капусты с картофелем	82(21)	160	1,3	3,6	4,6	5
	Капуста белокочанная - 32,00 гр.					
	Картофель - 19,20 гр.					
	Морковь - 6,40 гр.					
	Лук репка - 6,40 гр.					
	Петрушка (корень) - 1,60 гр.					
	Масло растительное - 3,20 гр.					
	Вода питьевая - 128,00 гр.					
	Сметана 15,0% жирности - 6,40 гр.					
Супле из мяса кур	8/9(1)	80	15,8	18,2	3,7	24
	Масло растительное - 2,00 гр.					
	Масло сливочное - 6,00 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 35,00 гр.					
	Куры 1 кат. - 82,00 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 1,00 гр.					
	Яйцо куриное - 16,00 гр.					
	Мука пшеничная - 3,00 гр.					
Картофельное пюре	3/3(1)	100	2,1	2,8	14,9	9
	Картофель - 88,67 гр.					
	Масло сливочное - 3,33 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 13,33 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 0,67 гр.					

Огурцы соленые	309(21)	60	0,5	0,1	1,4	
	Огурцы соленые - 60,00 гр.					
Хлеб ржаной	2(1)	50	3,3	0,6	16,7	7
	Хлеб ржаной формовой (из обойной муки) - 50,00 гр.					
Кисель из плодов или ягод свежих (1 вариант, брусника)	378(3)	150	0,1	0,0	19,6	7
	Брусника - 24,00 гр.					
	Вода питьевая - 139,50 гр.					
	Сахар - 11,25 гр.					
	Крахмал картофельный - 10,05 гр.					
ПОЛДНИК		250	5,8	13,3	39,9	33
Печенье сахарное	продукт(13)	50	0,7	7,3	39,8	13
	Печенье сахарное из муки в/с - 33,25 гр.					
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	4(1)	200	5,1	5,9	0,0	20
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 200,00 гр.					
УЖИН		450	10,4	6,3	53,1	31
Голубцы овощные	107(21)	210	7,3	6,0	18,2	15
	Капуста белокочанная - 84,00 гр.					
	Лук репка - 6,30 гр.					
	Морковь - 31,50 гр.					
	Масло сливочное - 4,20 гр.					
	Крупа рисовая - 15,75 гр.					
	Яйцо куриное - 52,50 гр.					
	Укроп - 1,47 гр.					
	Соус, сметанный с томатом - 78,75 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 0,74 гр.					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	продукт(1)	40	3,0	0,3	19,7	9
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 46,00 гр.					
Чай с сахаром	382(21)	200			15,3	6
	Чай - 0,67 гр.					
	Сахар - 7,33 гр.					
День 3 (Среда) из10		1 800	45,8	42,9	223,2	1 52
ЗАВТРАК		400	12,7	14,0	38,0	35
Суп молочный с макаронными изделиями фигурные	93(3)	160	6,9	7,4	10,0	13
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 192,00 гр.					
	Вода питьевая - 48,00 гр.					
	Макаронные изделия - 12,80 гр.					
	Сахар - 1,28 гр.					
	Масло сливочное - 1,60 гр.					
Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)	60	3,0	4,2	15,2	13
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 34,20 гр.					
	Масло сливочное - 9,00 гр.					
	Сыр твердый Голландский - 13,20 гр.					
Кофейный напиток с молоком жирность 3,2%	395(3)	180	2,8	2,4	12,8	8
	Кофейный напиток - 1,80 гр.					
	Сахар - 10,01 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 90,00 гр.					
	Вода питьевая - 108,00 гр.					
ЗАВТРАК 2		100	1,0	0,1	1,9	1
Сок яблочный	407(21)	100	1,0	0,1	1,9	1
	Сок яблочный - 100,00 гр.					
ОБЕД		600	16,5	16,9	85,6	42
Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	59(3)	180	2,0	4,3	9,8	8
	Свекла - 36,00 гр.					
	Капуста белокочанная - 36,00 гр.					
	Морковь - 9,00 гр.					
	Лук репка - 2,34 гр.					
	Картофель - 22,50 гр.					
	Томатная паста. Консервы - 2,34 гр.					
	Мука пшеничная - 1,26 гр.					
	Масло растительное - 3,60 гр.					
	Сметана 10,0% жирности - 3,60 гр.					
	Вода питьевая - 144,00 гр.					
Печень по-строгановски	9/8(1)	70	3,7	8,6	1,7	6
	Соус сметанный - 42,00 гр.					
	Печень говяжья - 82,95 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 1,75 гр.					
	- гр.					
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	44/3(1)	70	4,5	0,2	7,4	5
	Лук репка - 7,00 гр.					
	Морковь - 7,00 гр.					
	Крупа гречневая ядрица - 31,50 гр.					
	Масло сливочное - 1,75 гр.					

	Вода питьевая - 49,00 гр.					
Салат из белокочанной капусты с морковью	20(3)	50	0,7	2,5	4,3	4
	Капуста белокочанная - 39,45 гр.					
	Морковь - 5,00 гр.					
	Вода питьевая - 4,85 гр.					
	Сахар - 2,50 гр.					
	Масло растительное - 2,50 гр.					
	Кислота лимонная пищевая - 0,15 гр.					
Хлеб ржаной	2(1)	50	3,3	0,6	16,7	7
	Хлеб ржаной формовой (из обойной муки) - 50,00 гр.					
Компот из сушеных фруктов (сухофрукты (ассорти))	376(3)	180	2,5	0,6	45,7	9
	Сухофрукты (ассорти) - 23,40 гр.					
	Сахар - 14,40 гр.					
	Кислота лимонная пищевая - 0,18 гр.					
	Вода питьевая - 182,70 гр.					
ПОЛДНИК		250	8,5	4,9	31,9	27
Плюшка новомосковская	184(11)	70	3,5	1,0	24,5	18
	Мука пшеничная - 45,50 гр.					
	Дрожжи хлебопекарные - 1,26 гр.					
	Сахар - 5,25 гр.					
	Масло сливочное - 2,80 гр.					
	Яйцо куриное - 2,45 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 28,00 гр.					
	Вода питьевая - 19,46 гр.					
	Масло растительное - 1,75 гр.					
Кисломолочный продукт	406(21)	180	5,0	3,9	7,4	8
	Кефир 2,5% жирности - 180,00 гр.					
УЖИН		450	7,0	7,0	65,9	46
Пюре картофельное	321(3)	170	0,9	5,5	28,7	24
	Картофель - 110,50 гр.					
	Масло сливочное - 3,40 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 102,00 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 1,36 гр.					
Биточки (котлеты) рыбные (минтай)	97(1)	60	3,0	1,2	3,6	7
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 18,00 гр.					
	Яйцо куриное - 21,00 гр.					
	Минтай - 111,00 гр.					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	продукт(1)	40	3,0	0,3	19,7	9
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 46,00 гр.					
Чай с повидлом	381(21)	180	0,1		13,9	5
	Чай - 0,72 гр.					
	Повидло яблочное - 4,50 гр.					
День 4 (Четверг) из 10		1 800	52,3	56,6	236,3	1 55
ЗАВТРАК		400	10,7	11,4	49,7	37
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	162(21)	180	5,6	5,3	24,9	16
	Хлопья «Геркулес» - 26,34 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 149,27 гр.					
	Вода питьевая - 60,85 гр.					
	Сахар - 4,39 гр.					
	Масло сливочное - 4,39 гр.					
Хлеб пшеничный с маслом	1/13(1)	60	1,8	3,2	11,0	10
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 39,90 гр.					
	Масло сливочное - 9,00 гр.					
Какао с молоком	397(3)	160	3,4	2,9	13,8	9
	Какао-порошок - 1,78 гр.					
	Вода питьевая - 71,10 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 97,78 гр.					
	Сахар - 8,90 гр.					
ЗАВТРАК 2		100	2,4	2,7	8,1	4
Бананы (свежие)	368(3)	100	2,4	2,7	8,1	4
	Банан - 112,50 гр.					
ОБЕД		600	19,2	17,8	81,9	42
Салат из соленых огурцов с луком репчатым	21(2)	50	0,0	0,0	2,3	
	Огурцы соленые - 40,00 гр.					
	Лук репка - 9,00 гр.					
	Масло растительное - 2,50 гр.					
Суп картофельный (на бульоне)	77(3)	180	1,7	2,0	12,0	7
	Картофель - 81,00 гр.					
	Морковь - 7,20 гр.					
	Лук репка - 7,20 гр.					
	Масло растительное - 1,80 гр.					
	Бульон мясной - 126,00 гр.					
Куры отварные	300(3)	70	12,8	14,9	10,3	11

	Куры 1 кат. - 126,00 гр.					
	Лук репка - 2,18 гр.					
Макаронные изделия отварные	306(21)	70	0,2	0,2	14,6	5
	Макаронные изделия - 21,00 гр.					
	Масло сливочное - 4,20 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 0,06 гр.					
Хлеб ржаной	2(1)	50	3,3	0,6	16,7	7
	Хлеб ржаной формовой (из обойной муки) - 50,00 гр.					
Кисель из концентрата плодового или ягодного	394(21)	180	1,2		26,1	10
	Концентрат киселя - 21,60 гр.					
	Сахар - 4,50 гр.					
	Вода питьевая - 171,00 гр.					
ПОЛДНИК		250	4,7	7,5	45,2	28
Вафли с молочно-жировой начинкой	продукт(13)	50	0,1	1,1	30,2	10
	Вафли с молочно-жировой начинкой - 35,00 гр.					
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	405(21)	200	4,6	6,4	15,0	18
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 210,00 гр.					
УЖИН		450	15,3	17,2	51,4	43
Сырники из творога	231(3)	150	10,5	12,9	15,4	24
	Творог полужирный 9,0% жирности - 97,50 гр.					
	Мука пшеничная - 9,75 гр.					
	Яйцо куриное - 12,00 гр.					
	Масло растительное - 9,00 гр.					
	Сахар - 12,00 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 75,00 гр.					
Салат из кукурузы (консервированной)	12(3)	60	1,7	3,7	6,1	6
	Кукуруза сахарная консервированная - 55,80 гр.					
	Сахар - 1,20 гр.					
	Масло растительное - 3,60 гр.					
Соус шоколадный	376(21)	20	0,6	0,3	4,4	
	Какао-порошок - 1,00 гр.					
	Сахар - 4,00 гр.					
	Вода питьевая - 6,00 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 7,00 гр.					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	продукт(1)	30	2,3	0,2	14,8	7
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 34,50 гр.					
Чай с лимоном №393	393(3)	190	0,2	0,0	10,8	4
	Чай-заварка - 76,00 гр.					
	Сахар - 10,56 гр.					
	Лимон - 4,75 гр.					
	Вода питьевая - 158,33 гр.					
День 5 (Пятница) из10		1 800	49,9	60,5	238,2	1 69
ЗАВТРАК		400	10,5	10,9	52,4	37
Каша пшеничная молочная жидкая	165(21)	160	4,7	4,3	24,4	15
	Крупа пшено шлифованное - 31,22 гр.					
	Вода питьевая - 52,45 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 78,67 гр.					
	Сахар - 3,90 гр.					
	Масло сливочное - 3,90 гр.					
Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)	60	3,0	4,2	15,2	13
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 34,20 гр.					
	Масло сливочное - 9,00 гр.					
	Сыр твердый Голландский - 13,20 гр.					
Кофейный напиток с молоком жирность 3,2%	395(3)	180	2,8	2,4	12,8	8
	Кофейный напиток - 1,80 гр.					
	Сахар - 10,01 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 90,00 гр.					
	Вода питьевая - 108,00 гр.					
ЗАВТРАК 2		100	1,0	0,1	1,9	1
Сок яблочный	407(21)	100	1,0	0,1	1,9	1
	Сок яблочный - 100,00 гр.					
ОБЕД		600	13,8	15,0	83,2	53
Суп картофельный с бобовыми(фасоль, с маслом растительным на воде)	102(2)	180	4,0	3,8	11,9	10
	Фасоль, зерно - 14,40 гр.					
	Картофель - 36,00 гр.					
	Лук репка - 7,20 гр.					
	Морковь - 7,20 гр.					
	Петрушка - 1,80 гр.					
	Масло растительное - 3,60 гр.					
	Лист лавровый сухой - 1,80 гр.					
	Укроп - 1,80 гр.					
Рыба отварная под маринадом (минтай)	2/7(1)	70	2,2	7,8	10,8	12
	Лук репка - 10,50 гр.					

	Морковь - 14,00 гр.					
	Масло растительное - 3,50 гр.					
	Вода питьевая - 17,50 гр.					
	Сахар - 1,17 гр.					
	Рыба отварная (минтай) - 94,50 гр.					
Гарнир овощной сборный	36/3(1)	120	3,9	2,8	18,8	12
	Картофель - 36,00 гр.					
	Морковь - 28,80 гр.					
	Масло сливочное - 1,20 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 30,00 гр.					
	Мука пшеничная - 3,20 гр.					
	Горошек зеленый - 18,00 гр.					
	Капуста белокочанная - 42,00 гр.					
	Масло растительное - 3,00 гр.					
Хлеб ржаной	2(1)	50	3,3	0,6	16,7	7
	Хлеб ржаной формовой (из обойной муки) - 50,00 гр.					
Компот из шиповника с изюмом	376(3)	180	0,4	0,0	25,0	10
	Виноград сушеный (изюм, кишмиш) - 28,80 гр.					
	Сахар - 14,40 гр.					
	Шиповник сухой - 28,80 гр.					
ПОЛДНИК		250	6,3	11,7	48,0	23
Печенье сахарное	продукт(13)	50	0,7	7,3	39,8	13
	Печенье сахарное из муки в/с - 33,25 гр.					
Кисломолочный продукт	406(21)	200	5,6	4,4	8,2	9
	Кефир 2,5% жирности - 200,00 гр.					
УЖИН		450	18,3	22,8	52,6	54
Соус сметанный с луком	356(3)	20	0,3	1,2	1,4	1
	Лук репка - 4,00 гр.					
	Масло сливочное - 0,40 гр.					
	Томатная паста. Консервы - 0,40 гр.					
	Соус сметанный (на воде) - 36,00 гр.					
Запеканка картофельная с печенью говяжьей	291(3)	130	6,1	11,3	19,7	26
	Печень говяжья - 54,47 гр.					
	Картофель - 84,50 гр.					
	Лук репка - 8,94 гр.					
	Масло сливочное - 5,69 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 3,12 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 156,00 гр.					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	продукт(1)	40	3,0	0,3	19,7	9
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 46,00 гр.					
Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	21/1(1)	60	0,8	5,9	5,8	7
	Морковь - 18,00 гр.					
	Масло растительное - 6,00 гр.					
	Свекла - 37,00 гр.					
Чай	435(3)	200	8,1	4,0	6,1	9
	Вода питьевая - 183,34 гр.					
	Чай - 0,22 гр.					
	Сахар - 5,00 гр.					
День 6 (Понедельник) из10		1 800	61,4	64,3	199,6	1 98
ЗАВТРАК		400	14,7	14,9	41,4	37
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	19/4(1)	150	4,5	4,5	21,3	14
	Масло сливочное - 3,00 гр.					
	Вода питьевая - 52,50 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 76,50 гр.					
	Сахар - 3,75 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 0,60 гр.					
	Крупа кукурузная - 11,25 гр.					
	Крупа пшеничная - 11,25 гр.					
Яйца вареные	187(21)	50	6,4	5,8	0,3	7
	Яйцо куриное - 50,00 гр.					
Хлеб пшеничный с маслом	1/13(1)	50	1,5	2,7	9,1	9
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 33,25 гр.					
	Масло сливочное - 7,50 гр.					
Кофейный напиток с молоком жирность 3,2%	395(3)	150	2,3	2,0	10,6	7
	Кофейный напиток - 1,50 гр.					
	Сахар - 8,34 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 75,00 гр.					
	Вода питьевая - 90,00 гр.					
ЗАВТРАК 2		100	1,0	0,1	1,9	1
Сок яблочный	407(21)	100	1,0	0,1	1,9	1
	Сок яблочный - 100,00 гр.					
ОБЕД		600	19,2	21,9	58,1	85

Свекольник со сметаной	5/2(1)	180	4,7	5,4	0,7	31
	Картофель - 99,00 гр.					
	Лук репка - 36,00 гр.					
	Морковь - 27,00 гр.					
	Масло растительное - 4,50 гр.					
	Вода питьевая - 144,00 гр.					
	Свекла - 108,00 гр.					
	Сахар - 0,90 гр.					
	Сметана 15,0% жирности - 4,50 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 1,80 гр.					
Плов из отварного мяса говядины	5/8(1)	130	10,4	10,4	13,0	29
	Лук репка - 7,80 гр.					
	Морковь - 24,70 гр.					
	Масло сливочное - 5,20 гр.					
	Вода питьевая - 67,60 гр.					
	Говядина - 136,50 гр.					
	Рис - 32,50 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 1,17 гр.					
	Масло растительное - 1,95 гр.					
Хлеб ржаной	2(1)	50	3,3	0,6	16,7	7
	Хлеб ржаной формовой (из обойной муки) - 50,00 гр.					
Винегрет овощной	50(21)	60	0,8	5,5	4,2	6
	Картофель - 13,20 гр.					
	Свекла - 9,00 гр.					
	Морковь - 6,00 гр.					
	Огурцы соленые - 18,00 гр.					
	Лук репка - 9,00 гр.					
	Масло растительное - 6,00 гр.					
Кисель из плодов или ягод свежих (1 вариант, клюква)	378(3)	180	0,1	0,0	23,5	9
	Клюква - 18,00 гр.					
	Вода питьевая - 167,40 гр.					
	Сахар - 18,00 гр.					
	Крахмал картофельный - 8,10 гр.					
ПОЛДНИК		250	14,3	9,4	36,5	28
Ватрушки из дрожжевого теста с повидлом яблочным	458(3)	70	9,2	5,5	29,2	20
	Повидло яблочное - 21,00 гр.					
	Тесто дрожжевое (для простых пирожков) - 58,00 гр.					
Кисломолочный продукт	406(21)	180	5,0	3,9	7,4	8
	Кефир 2,5% жирности - 180,00 гр.					
УЖИН		450	12,2	17,9	61,7	45
Котлеты картофельные (мука пшеничная)	139(3)	160	7,9	12,2	40,6	24
	Картофель - 96,00 гр.					
	Яйцо куриное - 12,80 гр.					
	Мука пшеничная - 10,67 гр.					
	Масло растительное - 3,20 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 80,00 гр.					
Салат из моркови с зеленым горошком	28(21)	60	1,4	5,5	4,3	7
	Морковь - 33,60 гр.					
	Горошек зеленый - 24,00 гр.					
	Масло растительное - 6,00 гр.					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	продукт(1)	30	2,3	0,2	14,8	7
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 34,50 гр.					
Чай с лимоном	383(21)	200	0,7	0,0	2,0	6
	Чай - 0,50 гр.					
	Вода питьевая - 150,00 гр.					
	Сахар - 15,00 гр.					
	Лимон - 7,00 гр.					
День 7 (Вторник) из10		1 800	57,3	55,5	230,3	1 88
ЗАВТРАК		400	12,4	13,0	50,8	40
Каша молочная пшеничная жидкая	161(21)	160	5,7	5,5	20,1	16
	Крупа пшеничная - 19,51 гр.					
	Вода питьевая - 53,07 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 156,10 гр.					
	Сахар - 1,56 гр.					
	Масло сливочное - 1,56 гр.					
Хлеб с маслом и сыром	4/13(1)	60	3,0	4,2	15,2	13
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 34,20 гр.					
	Масло сливочное - 9,00 гр.					
	Сыр твердый Голландский - 13,20 гр.					
Какао с молоком	397(3)	180	3,8	3,3	15,6	10
	Какао-порошок - 2,00 гр.					
	Вода питьевая - 79,99 гр.					

Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 110,00 гр.						
Сахар - 10,01 гр.						
ЗАВТРАК 2		100	0,5	0,1	10,1	4
Яблоки	3(1)	100	0,5	0,1	10,1	4
Яблоки - 100,00 гр.						
ОБЕД		600	26,4	22,5	66,4	58
Суп с рыбными консервами (на воде)	87(3)	180	6,2	6,0	10,3	12
Консервы из рыбы - 32,22 гр.						
Картофель - 50,40 гр.						
Рис - 3,60 гр.						
Морковь - 11,52 гр.						
Лук репка - 5,76 гр.						
Масло сливочное - 2,70 гр.						
Петрушка - 1,26 гр.						
Вода питьевая - 144,00 гр.						
Соль пищевая йодированная - 2,70 гр.						
Масло растительное - 5,40 гр.						
Биточки (котлеты) из мяса кур	5/9(1)	80	14,3	11,7	12,2	21
Хлеб пшеничный подовый из муки 1с - 14,00 гр.						
Масло растительное - 2,00 гр.						
Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 21,00 гр.						
Куры 1 кат. - 69,00 гр.						
Мука пшеничная - 8,00 гр.						
Соус сметанный	340(21)	10	0,1	0,7	0,3	
Мука пшеничная - 0,25 гр.						
Вода питьевая - 5,00 гр.						
Сметана 15,0% жирности - 9,60 гр.						
Пюре из свеклы (1-й вариант) с маслом	324(3)	100	2,1	3,4	7,0	8
Свекла - 140,00 гр.						
Масло сливочное - 2,50 гр.						
Сахар - 1,00 гр.						
Хлеб ржаной	2(1)	50	3,3	0,6	16,7	7
Хлеб ржаной формовой (из обойной муки) - 50,00 гр.						
Компот из свежих ягод, смородина черная	375(3)	180	0,3	0,1	19,9	8
Смородина черная - 27,00 гр.						
Сахар - 18,00 гр.						
Вода питьевая - 155,70 гр.						
ПОЛДНИК		250	5,7	5,5	38,4	19
Вафли с молочно-жировой начинкой	продукт(13)	50	0,1	1,1	30,2	10
Вафли с молочно-жировой начинкой - 35,00 гр.						
Кисломолочный продукт	406(21)	200	5,6	4,4	8,2	9
Кефир 2,5% жирности - 200,00 гр.						
УЖИН		450	12,3	14,3	64,6	65
Вареники ленивые отварные с маслом	218(2)	150	8,7	11,4	36,2	39
Вареники ленивые (полуфабрикат) - 164,29 гр.						
Масло сливочное - 5,00 гр.						
Салат из моркови и яблок	40(3)	60	0,5	1,9	4,7	3
Морковь - 72,00 гр.						
Яблоки - 25,80 гр.						
Масло растительное - 2,40 гр.						
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	продукт(1)	40	3,0	0,3	19,7	9
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 46,00 гр.						
Чай с молоком №394	394(3)	200	0,0	0,7	4,0	13
Чай-заварка - 80,00 гр.						
Сахар - 5,00 гр.						
Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 202,40 гр.						
Вода питьевая - 66,66 гр.						
День 8 (Среда) из10		1 800	55,0	43,8	266,4	1 71
ЗАВТРАК		400	12,1	13,8	59,9	41
Каша ячневая жидкая молочная, с маслом и сахаром	182(2)	160	10,2	10,6	35,1	25
Крупа ячневая - 18,18 гр.						
Вода питьевая - 50,91 гр.						
Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 123,64 гр.						
Масло сливочное - 1,45 гр.						
Сахар - 3,64 гр.						
Хлеб пшеничный с маслом	1/13(1)	60	1,8	3,2	11,0	10
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 39,90 гр.						
Масло сливочное - 9,00 гр.						
Чай с повидлом	381(21)	180	0,1		13,9	5
Чай - 0,72 гр.						
Повидло яблочное - 4,50 гр.						
ЗАВТРАК 2		100	0,5		10,1	8
Сок яблочный	399г(3)	100	0,5		10,1	8

	Сок яблочный - 100,00 гр.					
ОБЕД		600	13,0	12,6	84,7	48
Рассольник домашний со сметаной	10/2(1)	180	1,6	4,0	11,3	8
	Картофель - 54,00 гр.					
	Лук репка - 7,20 гр.					
	Морковь - 7,20 гр.					
	Огурцы соленые - 10,80 гр.					
	Масло растительное - 3,60 гр.					
	Вода питьевая - 126,00 гр.					
	Капуста белокочанная - 14,40 гр.					
	Сметана 10,0% жирности - 4,50 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 0,90 гр.					
Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	219(21)	80	4,9	3,7	8,4	8
	Минтай - 27,61 гр.					
	Мука пшеничная - 1,47 гр.					
	Масло растительное - 2,35 гр.					
	Картофельное пюре - 40,78 гр.					
	Масло сливочное - 1,57 гр.					
	Соус сметанный - 15,69 гр.					
	Сыр твердый Российский - 1,82 гр.					
Каша рисовая рассыпчатая	45/3(1)	80	1,9	1,8	20,6	10
	Масло сливочное - 2,14 гр.					
	Вода питьевая - 58,66 гр.					
	Рис - 28,26 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 0,54 гр.					
Хлеб ржаной	2(1)	40	2,6	0,5	13,4	6
	Хлеб ржаной формовой (из обойной муки) - 40,00 гр.					
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком репка и растительным маслом	4/1(1)	40	0,6	2,7	4,8	4
	Капуста белокочанная - 26,67 гр.					
	Кукуруза сахарная консервированная - 6,67 гр.					
	Лук репка - 2,67 гр.					
	Масло растительное - 2,67 гр.					
	Сахар - 2,00 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 0,33 гр.					
Кисель из концентрата плодового или ягодного	394(21)	180	1,2		26,1	10
	Концентрат киселя - 21,60 гр.					
	Сахар - 4,50 гр.					
	Вода питьевая - 171,00 гр.					
ПОЛДНИК		250	5,1	6,9	42,6	26
Гренки сладкие запеченные в молоке	(13)	50		1,0	42,6	6
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 15,91 гр.					
	Сахар - 2,27 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 36,36 гр.					
	Яйцо куриное - 22,73 гр.					
	Масло сливочное - 1,36 гр.					
	Масло растительное - 1,59 гр.					
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	4(1)	200	5,1	5,9	0,0	20
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 200,00 гр.					
УЖИН		450	24,4	10,5	69,1	47
Суфле из печени	35/8(1)	70	16,0	6,4	14,3	17
	Масло сливочное - 1,75 гр.					
	Яйцо куриное - 14,00 гр.					
	Печень говяжья - 77,00 гр.					
	Соус молочный (для запекания) - 21,00 гр.					
Чай с сахаром №392	392(3)	180	0,1	0,0	10,0	3
	Чай-заварка - 72,00 гр.					
	Вода питьевая - 149,99 гр.					
Гарнир овощной сборный	36/3(1)	160	5,2	3,8	25,1	16
	Картофель - 48,00 гр.					
	Морковь - 38,40 гр.					
	Масло сливочное - 1,60 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 40,00 гр.					
	Мука пшеничная - 4,27 гр.					
	Горошек зеленый - 24,00 гр.					
	Капуста белокочанная - 56,00 гр.					
	Масло растительное - 4,00 гр.					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	продукт(1)	40	3,0	0,3	19,7	9
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 46,00 гр.					
День 9 (Четверг) из10		1 800	43,9	49,3	241,5	1 76
ЗАВТРАК		400	12,5	12,5	50,4	45
Омлет натуральный	215(3)	130	7,9	5,7	19,7	21
	Яйцо куриное - 45,50 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 104,00 гр.					

	Масло сливочное - 2,60 гр.					
Свекла отварная крупной нарезки	52(2)	60	0,8	3,6	5,0	5
Хлеб пшеничный с маслом	1/13(1)	60	1,8	3,2	11,0	10
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 39,90 гр.					
	Масло сливочное - 9,00 гр.					
Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	391(21)	150	2,1	0,0	14,9	6
	Кофейный напиток - 1,50 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 75,00 гр.					
	Сахар - 11,25 гр.					
	Вода питьевая - 90,00 гр.					
ЗАВТРАК 2		100	0,9	0,9	0,0	5
Яблоки	продукт(13)	100	0,9	0,9	0,0	5
	Яблоки - 100,00 гр.					
ОБЕД		600	17,3	19,3	76,8	58
Суп крестьянский с крупой рисовой со сметаной (на мясном бульоне)	31/2(1)	180	1,6	4,0	10,6	7
	Картофель - 18,00 гр.					
	Лук репка - 7,20 гр.					
	Морковь - 7,20 гр.					
	Масло растительное - 3,60 гр.					
	Бульон - 153,00 гр.					
	Капуста белокочанная - 21,60 гр.					
	Рис - 7,20 гр.					
	Сметана 10,0% жирности - 4,50 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 0,90 гр.					
Жаркое по-домашнему	276(3)	140	11,2	10,3	21,4	27
	Говядина - 116,48 гр.					
	Картофель - 117,53 гр.					
	Лук репка - 7,00 гр.					
	Масло сливочное - 5,32 гр.					
	Томатная паста. Консервы - 6,37 гр.					
	Масло растительное - 4,20 гр.					
	Масло сливочное - 4,20 гр.					
Хлеб ржаной	2(1)	50	3,3	0,6	16,7	7
	Хлеб ржаной формовой (из обойной муки) - 50,00 гр.					
Салат луковый	30(8)	50	0,7	4,5	3,5	5
	Лук репка - 46,65 гр.					
	Масло растительное - 5,00 гр.					
Компот из смеси сухофруктов	399(21)	180	0,5		24,7	10
	Сухофрукты (ассорти) - 20,70 гр.					
	Сахар - 9,00 гр.					
	Вода питьевая - 171,00 гр.					
ПОЛДНИК		250	6,3	11,7	48,0	23
Печенье сахарное	продукт(13)	50	0,7	7,3	39,8	13
	Печенье сахарное из муки в/с - 33,25 гр.					
Кисломолочный продукт	406(21)	200	5,6	4,4	8,2	9
	Кефир 2,5% жирности - 200,00 гр.					
УЖИН		450	6,9	4,8	66,2	44
Макаронны, запеченные с сыром	207(3)	150	2,5	4,5	28,0	27
	Сыр твердый Голландский - 11,25 гр.					
	Масло сливочное - 5,25 гр.					
	Макаронные изделия отварные - 67,50 гр.					
Салат из соленых огурцов с луком репчатым	21(2)	60	0,0	0,0	2,7	
	Огурцы соленые - 48,00 гр.					
	Лук репка - 10,80 гр.					
	Масло растительное - 3,00 гр.					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	продукт(1)	40	3,0	0,3	19,7	9
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 46,00 гр.					
Чай с молоком (1 вариант)	384(21)	200	1,3	0,0	15,8	6
	Чай высший сорт - 40,00 гр.					
	Вода питьевая - 100,00 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 46,67 гр.					
	Сахар - 13,33 гр.					
День10 (Пятница) из10		1 800	61,1	52,8	225,3	1 73
ЗАВТРАК		400	11,3	11,8	53,4	37
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	2/4(1)	160	5,8	5,3	26,9	16
	Крупа гречневая ядрица - 32,00 гр.					
	Масло сливочное - 3,20 гр.					
	Вода питьевая - 72,32 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 64,00 гр.					
	Сахар - 3,20 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 0,64 гр.					
Хлеб пшеничный с маслом	1/13(1)	60	1,8	3,2	11,0	10
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 39,90 гр.					

	Масло сливочное - 9,00 гр.					
Какао с молоком	397(3)	180	3,8	3,3	15,6	10
	Какао-порошок - 2,00 гр.					
	Вода питьевая - 79,99 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 110,00 гр.					
	Сахар - 10,01 гр.					
ЗАВТРАК 2		100	0,5	0,1	10,1	4
Сок яблочный	3(1)	100	0,5	0,1	10,1	4
	Сок яблочный - 100,00 гр.					
ОБЕД		600	21,4	20,2	71,4	56
Суп картофельный с вермишелью	18/2(1)	180	1,6	1,1	11,0	5
	Картофель - 25,20 гр.					
	Лук репка - 1,80 гр.					
	Морковь - 1,80 гр.					
	Масло растительное - 0,90 гр.					
	Вода питьевая - 162,00 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 0,90 гр.					
	Макаронные изделия - 10,80 гр.					
Куры, тушеные с капустой	452(21)	190	16,1	18,3	31,1	37
	Куры 1 кат. - 116,45 гр.					
	Лук репка - 29,42 гр.					
	Масло сливочное - 1,84 гр.					
	Капуста белокочанная - 98,06 гр.					
	Морковь - 30,65 гр.					
Хлеб ржаной	2(1)	50	3,3	0,6	16,7	7
	Хлеб ржаной формовой (из обойной муки) - 50,00 гр.					
Компот из яблок	398(21)	180	0,4	0,3	12,7	5
	Яблоки - 36,00 гр.					
	Вода питьевая - 154,80 гр.					
	Сахар - 13,50 гр.					
	Кислота лимонная пищевая - 0,18 гр.					
ПОЛДНИК		250	6,5	5,6	22,1	24
Булочка домашняя	429(21)	70	1,5	1,6	14,7	15
	Мука пшеничная - 45,50 гр.					
	Сахар - 8,17 гр.					
	Масло сливочное - 6,07 гр.					
	Соль пищевая йодированная - 0,47 гр.					
	Дрожжи хлебопекарные - 1,28 гр.					
	Вода питьевая - 19,83 гр.					
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности - 81,67 гр.					
Кисломолочный продукт	406(21)	180	5,0	3,9	7,4	8
	Кефир 2,5% жирности - 180,00 гр.					
УЖИН		450	21,4	15,2	68,4	49
Пудинг из творога (запеченный) с соусом молочным №326	222(2)	170	17,5	14,8	30,3	32
	Творог полужирный 9,0% жирности - 80,75 гр.					
	Крупа манная - 8,50 гр.					
	Сахар - 8,50 гр.					
	Яйцо куриное - 4,25 гр.					
	Виноград сушеный (изюм, кишмиш) - 10,63 гр.					
	Масло сливочное - 4,25 гр.					
	Ванилин - 0,02 гр.					
	Сухари армейские из обойной муки - 4,25 гр.					
	Сметана 10,0% жирности - 4,25 гр.					
	Соус молочный (для подачи к блюду) - 63,75 гр.					
Хлеб пшеничный формовой из муки в/с	продукт(1)	40	3,0	0,3	19,7	9
	Хлеб пшеничный формовой из муки в/с - 46,00 гр.					
Чай с повидлом	376(2)	180	0,1	0,0	11,5	4
	Чай-заварка - 0,39 гр.					
	Повидло яблочное - 23,48 гр.					
	Вода питьевая - 117,39 гр.					
Салат из моркови с сахаром	41(3)	60	0,8	0,1	7,0	3
	Морковь - 57,60 гр.					
	Сахар - 3,00 гр.					
Итого		18 000	555,2	553,1	2 289,8	17 371

Пищевой и химический состав в среднем за цикл

Белки в среднем за цикл	Жиры в среднем за цикл	Углеводы в среднем за цикл	Ккал в среднем за цикл	Витамин С в среднем за цикл	В1 в среднем за цикл	В2 в среднем за цикл	Железо в среднем за цикл
55,5	55,3	229,0	1 737,1	79,28	0,882	1,547	13,943

Соотношение белков, жиров, углеводов (1:1:4) и обеспечение от

Белки	Жиры	Углеводы	Белки от ккал, в %	Жиры от ккал, в %	Углеводы от ккал, в %
1,0	1,0	4,1	13	29	53

Нормы в соответствии с типом пребывания и категорией доволь

Суточная норма белков, г	Суточная норма жиров, г	Суточная норма углеводов, г	Суточная норма ЭЦ, ккал	Суточная норма витамина С, мг
54	60	261	1 800	50

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в среднем за весь

Прием пищи	Выход в среднем
ЗАВТРАК	400
ЗАВТРАК 2	100
ОБЕД	600
ПОЛДНИК	250
УЖИН	450

Используемые сборники рецептур

Код сборника, Сборники рецептур
21, Сборник ДО и ОУ, Пермь, 2011
3, Сборник ДО, М.П. Могильного и В.А.Тутельяна - Москва 2011г.
13, Товары промышленного производства
2, Сборник ОУ, М.П. Могильного и В.А.Тутельяна - Москва 2011г.
11, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий Башкортостана, 2002 г.
1, Сборник ДО, Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.