

Администрация
Лужского муниципального района Ленинградской области
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
« Пехенецкий детский сад»
188267, Лужский район, д. Пехенец, ул. Школьная, д.8
тел.: 8(81372)61-265,
сайт: <http://peheneeds.ucoz.ru/> e-mail: moiseicova2013@yandex.ru

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего

МДОУ «Пехенецкий детский сад»

№ 50 по о/д от 30.08.2024 г

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕННЫХ БЛЮД (для детей 1-3 лет с 12-ти часовым пребыванием)

д. Пехенец 2024 г.

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Вит. С	Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150		6,47	7,03	26,6	0,99	197
греча	25	13					
молоко пастер. 2,5% жирности	111	111					
сахар песок	4	4					
масло сладко-сливочное несоленое	4	4					
вода	60	60					
соль йодированная	0,4	0,4					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		3,4	2,8	14,7	0,6	95,3
кофейный напиток	1,3	1,3					
сахар песок	10	10					
молоко пастер. 2,5% жирности	117	117					
вода питьевая	70	70					
ВАФЛИ	20		1,5	2	8,9	0	83,4
ВАФЛИ С ФРУКТОВО-ЯГОДНОЙ НАЧИНКАМИ	20	20					
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:			11,6	11,83	50,2	1,59	375,7
II Завтрак							
СОК	100		1,5	0	4,4	15	25
сок	100	100					
ВСЕГО ЗА II ЗАВТРАК:			1,5	0	4,4	15	25
Обед							
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННЫЙ	30		0,3	0	10,7	2,8	4
помидор	32	30					
РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ (МЕЛКОШИНКОВАННЫЙ)	150		5,3	5,6	10	0	141,3
крупа перловая	3	3					
морковь	7,5	6					
картофель	60	45					
огурцы соленые	10	10					
лук репчатый	4	3					
масло	1,5	1,5					
сметана 15% жирности	3	3					
вода питьевая	200	200					
масло подсолнечное рафинированное	2	2					
свинина мясная	13	12					
соль йодированная	0,4	0,4					
МАКАРОННИК С МЯСОМ	150		10,7	12	19,7	5,9	232
мясо	52	47					
макароны	42	42					
соль йодированная	0,4	0,4					
масло сливочное	3,3	3,3					
лук	8	6					
сухари панировочные	5	5					
яйцо	1/4	8					
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150		1,4	0	26,6	80	110
вода питьевая	150	150					
сухофрукты	13	13					
сахар песок	15	15					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36		2,4	0,3	15,3	0	73,5

хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	36	36					
ВСЕГО ЗА ОБЕД:			20,1	17,9	72,3	88,7	560,8
Уплотненный полдник							
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50		5	10,2	0,6	0	98,4
печень	51	50					
масло подсолнечное рафинированное	1,4	1					
мука	2,5	2,5					
лук репчатый	8	8					
молоко	26	26					
соль йодированная	0,4	0,4					
РАГУ ОВОЩНОЕ	50		5	10,2	0,6	0	98,4
картофель	57	33					
молоко	8,8	8,8					
масло	1	1					
капуста	63	50					
лук	2,4	2					
морковь	1,3	1					
соль йодированная	0,4	0,4					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150		0,15	0	7,6	0,7	29,3
чай черный байховый	0,2	0,2					
сахар песок	10	10					
лимон	4	3,5					
вода питьевая	130	130					
БАТОН	30		1,5	0,1	10	0	94,7
батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	30	30					
ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:			8,85	14	29,6	13,7	260,8
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ:			42,05	47,53	156,5	118,99	1222,3

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Вит. С	Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150		4	4,3	19,8	0,97	131,03
крупа пшеничка	15	15					
молоко пастер. 2,5% жирности	111	111					
вода питьевая	50	50					
масло сладко-сливочное несоленое	4	4					
сахар песок	3	3					
соль йодированная	0,4	0,4					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		1,13	0,96	16,8	0,75	80,03
кофе	1,3	1,3					
сахар песок	10	10					
молоко пастер. 2,5% жирности	117	117					
вода питьевая	52,2	52,2					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	30/3		2,29	6,7	15,44	0	129
батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	30	30					
масло сладко-сливочное несоленое	3	3					
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:			7,42	11,98	52,04	1,72	340,33
II Завтрак							
КЕФИР	100		1	0,2	18,4	34,4	82,8
кефир 2,5 % жирности	100	100					
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30		0,2	0	1,2	8	5,6
огурец свежий	50	50					
ЩИ	150		4,9	5,5	5	7,4	93,1
картофель	24	17,3,5					
морковь	7,5	6					
лук репчатый	7,2	10					
масло подсолнечное рафинированное	3	3					
вода питьевая	120	120					
мясо	13	12					
капуста	37,5	30					
сметана 15% жирности	3	3					
соль йодированная	0,4	0,4					
ПЛОВ	160		17,2	8,4	42,8	17,04	324
масло сладко-сливочное несоленое	3	3					
масло подсолнечное рафинированное	1,5	1,5					
крупа рисовая	37,4	37,4					

кура	52	32					
соль йодированная	0,4	0,4					
морковь	10,5	8,3					
лук	7,6	6					
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150	0,33	0	17,9	0,6	72,8
сухофрукты	10	10					
вода питьевая	129	129					
сахар песок	10	10					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		36	2,4	0,3	15,3	0	73,5
хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	36	36					
ВСЕГО ЗА ОБЕД:			25,03	14,2	82,2	33,04	569
Уплотненный полдник							
СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		130/20	15,3	18,6	40,2	0,43	326
творог 5,0% жирности	102	100					
мука	7	7					
манка	7	7					
сахар песок	3	3					
яйца куриные	1,6	7					
масло сладко-сливочное несоленое	3	3					
соль йодированная	0,4	0,4					
молоко сгущенное	15	15					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		150	1	0	7,5	0	29,3
чай	0,4	0,4					
лимон	10	10					
сахар песок	7,5	7,5					
ФРУКТ СВЕЖИЙ		150	1,42	0	16,5	90	64,5
фрукт свежий	150	150					
ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛОДНИК:			17,72	18,6	64,2	90,43	419,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			51,17	44,98	216,84	159,16	1411,93

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Вит С	Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ	150		6,7	7,03	26,6	1,32	197
пшено	25	25					
масло сладко-сливочное несоленое	4	4					
молоко пастер. 2,5% жирности	111	111					
сахар песок	4	4					
соль йодированная	0,4	0,4					
ЧАЙ С САХАРОМ	150		1	0	7,5	0	29,3
чай	0,2	0,2					
сахар песок	10	10					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	30/3		2,3	4,4	15,1	0	108,5
батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	30	30					
масло	3	3					
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:			10	11,43	49,2	1,32	334,8
II Завтрак							
КЕФИР	100		7,5	9	5,3	1,08	102
кефир	100	100					
			3,0	2,3	4,5		72,0
Обед							
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30		0,3	0	0,7	2,8	4
огурец	30	30					
СУП ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	150		3,5	3,7	7	6,6	76,3
картофель	41	30					
морковь	7,5	6					
лук репчатый	7,2	7					
масло подсолнечное рафинированное	3	3					
вода питьевая	150	150					
горошек зеленый консервы	7	4,5					
сметана 15% жирности	3	3					
свинина мясная	12	11,2					
капуста белокочанная	15	12					
соль йодированная	0,4	0,4					
РЫБНОЕ СУФЛЕ	50		12,9	6,3	32,1	12,8	243
рыба потрошенная обезглавленная	68	41					

мука	1,5	1,5					
молоко пастер. 2,5% жирности	8	8					
масло сладко-сливочное несоленое	1,5	1,5					
яйца куриные (шт.)	1/4	10					
соль йодированная	0,4	0,4					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		110	2,1	4,1	13,1	6,7	89
картофель	114	86					
молоко пастер. 2,5% жирности	15,8	15,8					
масло сладко-сливочное несоленое	3	3					
соль йодированная	0,4	0,4					
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150	0,33	0	17,9	0,6	72,3
сухофрукты	10	10					
сахар	10	10					
вода	129	129					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		36	2,4	0,3	15,3	0	73,5
хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	36	36					
ВСЕГО ЗА ОБЕД:			21,53	14,4	86,1	29,6	558,1
Уплотненный полдник							
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ		100	6,9	3,5	39,21	0	213
мука пшеничная высш.сорт	53,3	53,3					
яйца куриные (шт.)	1/2	10					
масло сладко-сливочное несоленое	3	3					
сахар песок	5,55	5,55					
соль йодированная	0,4	0,4					
дрожжи	0,9	0,9					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		150	0,15	0	7,6	0,6	29,3
чай черный байховый	0,2	0,2					
вода питьевая	200	200					
сахар песок	4	4					
лимон	7	7					
ФРУКТ СВЕЖИЙ		150	1,42	0	16,5	90	64,5
фрукт свежий	150	150					
ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:			8,47	3,5	63,31	90,6	306,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,8	38,33	221,91	42,2	1383,7

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Вит С	Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	150		3,7	4,1	16,6	0,91	124
молоко пастер. 2,5% жирности	111	111					
сахар	4	4					
вода питьевая	79,5	79,5					
масло сладко-сливочное несоленое	4	4					
овсяные хлопья "геркулес"	15	15					
соль йодированная	0,4	0,4					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		3,4	2,8	14,7	0,6	95,3
кофейный напиток	1,3	1,3					
сахар песок	10	10					
молоко пастер. 2,5% жирности	117	117					
вода питьевая	70	70					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ	30/3		2,3	4,4	15,1	0	108,5
батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	30	30					
масло	3	3					
ВСЕГО НА ЗАВТРАК:			9,4	11,3	46,4	1,51	327,8
II Завтрак							
КЕФИР	100		4,4	3,8	6,0	1,05	79,5
кефир 2,5 % жирности	100	100					
			4,4	3,8	6,0		79,5
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯ	30		0,2	0	1,2	8	5,6
помидор	30	30					
СВЕКОЛЬНИК	150		7,3	5,3	10,5	2,9	152
картофель	40	29					
морковь	7,5	6					
масло подсолнечное рафинированное	3	3					
лук репчатый	7,2	6					
свекла	50	30					
сметана 15% жирности	7	7					
кура	13	12					
соль йодированная	0,4	0,4					
ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ	50/30		7,1	4,9	1,6	0,3	99
куры потрош. 1 категории	12	11					
морковь	10	8					
лук	10	8					
масло сладко-сливочное несоленое	4	4					
сметана	5	5					
мука пшеничная высш.сорт	4	4					
соль йодированная	0,4	0,4					
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ	110		3,3	5,7	35,3	0	210
крупа рис	35	35					
масло сладко-сливочное несоленое	2,5	2,5					
соль йодированная	0,4	0,4					
СОК	150		1	0,2	18,4	34,4	82,8
сок	150	150					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36		2,4	0,3	15,3	0	73,5
хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	36	36					

ВСЕГО ЗА ОБЕД:		21,3	16,4	82,3	45,6	622,9
Уплотненный полдник						
САЛАТ ОВОЩНОЙ	160		1,5	10,1	6,3	10,3
свекла	35	25				
морковь	20	15				
огурец соленый	20	20				
картофель	69	40				
масло подсолнечное рафинированное	5	5				
соль йодированная	0,4	0,4				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150		0,15	0	7,6	0,6
чай черный байховый	0,2	0,2				
сахар песок	10	10				
лимон	4	2,5				
вода питьевая	150	150				
БАТОН	30		2,3	0,2	15,1	0
батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	30	30				
ФРУКТ СВЕЖИЙ	150		1,6	0	22,1	10,5
фрукт	150	150				
ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:			5,55	10,3	51,1	21,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			40,65	41,6	185,58	69,06

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Вит С	Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ	150		6,7	7,03	26,6	0,99	197,0
крупа рисовая	10	10					
молоко пастер. 2,5% жирности	100	100					
вода питьевая	90,73	90,73					
масло сладко-сливочное несоленое	4	4					
сахар песок	4	4					
соль йодированная	0,4	0,4					
КАКАО С МОЛОКОМ	150		3,7	3,8	15,1	0,2	142,5
какао-порошок	2	2					
сахар песок	10	10					
молоко пастер. 2,5% жирности	92	92					
вода питьевая	100	100					
БАТОН С МАСЛОМ	30/3		2,3	4,4	15,1	0	108,5
батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	30	30					
масло	3	3					
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:			12,7	15,23	56,8	1,19	448
II Завтрак							
СОК	100		1,5	0	4,4	15	25
сок	100	100					
			1,5	0	4,4	15	25
Обед							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ КВАШЕН.	30		0,48	1,8	2,31	8,1	24,9
масло подсолнечное рафинированное	2	2					
капуста белокочанная квашеная	32,4	32,4					
сахар песок	2	2					
лук	5,2	4,1					
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	150		4,5	5	6,3	5,1	131,1
капуста	22,5	18					
картофель	20	15					
крупа пшено	3	3					
морковь	7,5	6					
лук репчатый	7,2	6					
масло подсолнечное рафинированное	3	3					
вода питьевая	160	160					
свинина мясная	13	12					
сметана 15% жирности	3	3					
соль йодированная	0,4	0,4					
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150		10,4	10,6	11,3	5,9	182,6

картофель	128	96					
лук репчатый	11,5	9,6					
масло сладко-сливочное несоленое	4,8	4,8					
морковь	7	7					
свинина мясная	52	47					
соль йодированная	0,4	0,4					
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150	0,6	0	16,7	0,05	67,1
сухофрукты	10	10					
сахар	10	10					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		36	2,4	0,3	15,3	0	73,5
хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	36	36					
ВСЕГО ЗА ОБЕД:			18,38	17,7	51,91	19,15	479,2
Уплотненный полдник							
ОМЛЕТ		100/5	7,52	13,46	1,57	0,15	157
мука пшеничная высш.сорт	3	3					
яйца куриные (шт.)	1/2	40					
молоко	30	30					
масло сливочное	5	5					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		150	0,15	0	7,6	0,6	29,3
чай черный байховый	0,5	0,5					
вода питьевая	200	200					
сахар песок	7	7					
лимон	4	4					
БАТОН С МАСЛОМ И СЫРОМ		20/5/15	6	10,1	13,9	0	172,5
сыр	15	15					
масло	5	5					
батон	20	20					
ФРУКТ СВЕЖИЙ		150	0,5	0	12,9	13,2	62
фрукт	150	150					
ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:			14,17	23,56	35,97	13,95	420,35
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			46,75	65,49	149,08	49,29	1372,55

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Вит С	Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША ДРУЖБА	150		3,76	4,41	19,79	1,29	177,33
рис	10	10					
пшено	7,5	7,5					
вода питьевая	100	100					
масло сладко-сливочное несоленое	3	3					
молоко пастер. 2,5% жирности	100	100					
сахар песок	3	3					
соль йодированная	0,4	0,4					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		3,4	2,8	14,7	0,6	95,3
кофейный напиток	1,3	1,3					
сахар песок	10	10					
молоко пастер. 2,5% жирности	117	117					
вода питьевая	52,5	52,5					
ПЕЧЕНЬЕ	15		1,2	1,5	11,2	0	63
печенье сахарное мука высш.сорт	15	15					
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:			8,36	8,71	45,69	1,89	355,63
II Завтрак							
СОК	100		1	0	18,4	34,4	82,8
сок	100	100					
			1	0	18,4	34,4	82,8
Обед							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ КВАШЕН.	30		0,48	1,8	2,31	8,1	24,9
масло подсолнечное рафинированное	2	2					
капуста белокочанная квашеная	32,4	32,4					
сахар песок	2	2					
лук	3,5	3,5					
СУП ГОРОХОВЫЙ	150		7,3	5,3	10,5	2,9	152,0
горох	12,2	12,2					
картофель	40	29					
морковь	7,5	6					
лук репчатый	7,2	6					
масло подсолнечное рафинированное	3	3					
вода питьевая	160	160					
свинина мясная	12	11,2					
соль йодированная	0,4	0,4					
ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ ИЗ СВИНИНЫ	50		7,8	5,8	7,9	0,12	114
мясо	41	37					
молоко	10	10					
булка	9	9					
масло растительное	3	3					
яйцо	1/6	10					
мука	4	4					
СОУС СМЕТАННЫЙ	20		0,3	3,4	1,08	0,04	30
вода	10	10					
сметана	1,5	1,5					
мука	1	1					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110		5,7	4,9	24,6	0	160,4
греча	47,6	47,1					
масло сливочное	3,5	3,5					

ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		36	2,4	0,3	15,3	0	73,5
хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	36	36					
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		150	1	0,2	18,4	34	82,8
сухофрукты (смесь)	10	10					
сахар песок	10	10					
вода питьевая	192	192					
ВСЕГО ЗА ОБЕД:			24,98	21,7	80,09	45,56	638,6
Уплотненный полдник							
БИГУС		160	12	13,1	9	69,8	198,2
мясо	47	44					
картофель	92,25	64,5					
морковь	27	21,8					
лук	12,8	10,5					
масло подсолнечное рафинированное	2	2					
соль йодированная	0,4	0,4					
капуста	75	60					
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		150	0,15	0	7,6	0,6	29,3
чай черный байховый	0,5	0,5					
вода питьевая	150	150					
сахар песок	7	7					
лимон	20	20					
БАТОН		30	1,9	0,2	12,6	0	59,2
батон	30	30					
ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛОДНИК			14,05	13,3	29,2	70,4	286,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,39	43,71	173,38	152,25	1363,73

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Вит С	Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150		4	4,3	19,8	0,97	131,03
молоко пастер. 2,5% жирности	111	111					
масло сладко-сливочное несоленое	4	4					
сахар песок	3	3					
крупа ячневая	18,8	18,8					
соль йодированная	0,4	0,4					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ С МАСЛОМ И ЯЙЦОМ	30/5/40		2	4,9	13,03	0	104,5
батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	30	30					
масло	5	5					
яйцо	1/4	40					
КАКАО С МОЛОКОМ	150		3,7	3,8	24,4	0,2	142,5
какао-порошок	2	2					
сахар песок	10	10					
молоко пастер. 2,5% жирности	92	92					
вода питьевая	92	92					
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:			9,7	13	57,23	1,17	378,03
II Завтрак							
КЕФИР	100		4,4	3,8	6	1,05	79,5
кефир	100	100					
			4,4	3,8	6	1,05	79,5
Обед							
ПОМИДОР СВЕЖИЙ ПОРЦИЯМИ	30		0,2	0	1,2	8	5,6
помидор	30	30					
СУП РЫБНЫЙ	150		3,6	2,1	7,3	6,7	71,4
лук репчатый	6	4					
перловка	6	6					
картофель	60	43,8					
морковь	7,2	4,8					
масло подсолнечное рафинированное	1,2	1,2					
вода питьевая	140	140					
рыба	42	31					
сметана	8	8					
соль йодированная	0,4	0,4					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160		20,3	15,5	14,1	4,9	277,5
капуста белокочанная	112,5	90					
крупа рисовая	11	11					
лук репчатый	15	11					
масло сладко-сливочное несоленое	4	4					

масло подсолнечное рафинированное	2,2	2,2					
свинина мясная	40	35					
морковь	15	12					
сметана 15% жирности	8	8					
соль йодированная	0.4	0.4					
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		150	0,33	0	17,9	0,6	72,8
сухофрукты (смесь)	10	10					
сахар песок	10	10					
вода питьевая	192	192					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		36	2,4	0,3	15,3	0	73,5
хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	36	36					
ВСЕГО ЗА ОБЕД:			26,83	17,9	55,8	20,2	500,8
Уплотненный полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА		130/20	22,8	14	19,4	0,2	288,2
творог 5,0% жирности	128	122					
изюм	4	4					
яйца куриные (шт.)	1/4	10					
масло сладко-сливочное несоленое	1,7	1,7					
сахар песок	5	5					
крупа манная	9	9					
сметана	5	5					
соль йодированная	0.4	0.4					
молоко сгущенное	25	25					
ЧАЙ С САХАРОМ		150	0,6	0	16,7	0,05	67,1
чай черный байховый	0,2	0,2					
вода питьевая	150	150					
сахар песок	8	8					
ПЕЧЕНЬЕ		20	0,6	4,3	15,5	0	71
печенье	20	20					
ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:			24	18,3	51,6	0,25	426,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			64,93	53	134,53	22,67	1384,63

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Вит С	Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
ВЕРМИШЕЛЬ НА МОЛОКЕ	150		5,3	5,9	18,5	1	105,8
масло сладко-сливочное несоленое	4	4					
сахар песок	4	4					
макаронные изделия высш.сорт яичные	19	19					
молоко пастер. 2,5% жирности	100	100					
соль йодированная	0.4	0.4					
КАКАО С МОЛОКОМ	150		3,7	3,8	24,4	0,2	142,5
какао-порошок	2	2					
сахар песок	10	10					
молоко пастер. 2,5% жирности	92	92					
вода питьевая	100	100					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МАСЛОМ	30/3		2,3	4,4	15,1	0	108,5
батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	30	30					
масло	3	3					
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:			11,3	14,1	58	1,2	356,8
КЕФИР							
КЕФИР	100		4,4	3,8	6	10,5	79,5
кефир	100	100					
			4,4	3,8	6	10,5	79,5
Обед							
ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30		1,2	0,1	2,5	1,6	15,5
горошек	62	30					
СУП Р-ПОРЕ	150/10		4,9	5,3	10,1	6,3	109,7
вода питьевая	150	150					
картофель	75	45					
яйцо	1/16	1/16					
сметана	4	4					
кура	12	11					
морковь	7,5	6					
лук репчатый	8	7,5					
масло сладко-сливочное несоленое	4	4					
молоко	35	35					
батон (гренки)	10	10					
соль йодированная	0.4	0.4					
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110		2,1	4,1	13,1	6,7	89
картофель	114	86					
молоко	15,8	15,8					
масло сладко-сливочное несоленое	4	4					
соль йодированная	0.4	0.4					

КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ		50	8,6	2,8	5,9	0,2	83
рыба треска потрошенная обезглавленная	53	39					
батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	11	11					
молоко пастер. 2,5% жирности	15	15					
масло сладко-сливочное несоленое	5	5					
яйца куриные (шт.)	1/4	14					
масло подсолнечное рафинированное	4	4					
сухари панировочные	5	5					
соль йодированная	0.4	0.4					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		36	2,4	0,3	15,3	0	73,5
хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	36	36					
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		150	0,33	0	17,9	0,6	72,8
сухофрукты (смесь)	10	10					
сахар песок	10	10					
вода питьевая	192	192					
ВСЕГО ЗА ОБЕД:			19,53	12,6	64,8	15,4	443,5
Уплотненный полдник							
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МОЛОКОМ		130/150	8,6	7,3	36,9	0	240,6
греча	47,6	47,1					
молоко	150	150					
масло сладко-сливочное несоленое	4	4					
соль йодированная	0.5	0.5					
вода питьевая	100	100					
БАТОН		30	1,5	0,1	10	0	47,3
батон	30	30					
ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:			14,2	11,9	53,4	0	368,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,3	42,4	182,2	17,65	1248,7

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Вит С	Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША МАННАЯ	150		4,6	6,1	20,5	1	155,4
крупа манная	25	25					
сахарный песок	5	5					
молоко пастер. 2,5% жирности	100	100					
вода питьевая	53	53					
масло сладко-сливочное несоленое	5	5					
соль йодированная	0.4	0.4					
ЧАЙ С САХАРОМ	150		1	0	7,5	0	29,3
чай	0.2	0.2					
сахар песок	10	10					
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МАСЛОМ И СЫРОМ	30/3/20		6	10,1	13,9	0	172,05
батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	30	30					
масло	3	3					
сыр	20	20					
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:			11,6	16,2	41,9	1	356,75
II Завтрак							
КЕФИР	100		1	0	18,4	34,4	82,8
кефир	100	100					
			1	0	18,4	34,4	82,8
Обед							
ПОМИДОР ПОРЦИЯ	30		0,2	0	1,2	8	5,6
помидор	30	30					
БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ	150		7	2,6	7,9	6,3	85,2
кура	18,4	14,4					
лук репчатый	1,5	1,5					
вермишель	5	5					
морковь	2,0	1,5					
вода питьевая	175	175					
батон	19	16					
соль йодированная	0.4	0.4					
РИС ОТВАРНОЙ	110		2,43	3,58	24,45	0	140
крупа рисовая	50	49.5					
масло сладко-сливочное несоленое	3	3					
соль йодированная	0.4	0.4					
СОУС СМЕТАННЫЙ	20		0,5	1,9	1,8	0,07	26,2

сметана 15% жирности	7,5	7,5					
мука пшеничная высш.сорт	2	2					
вода питьевая	37,5	37,5					
соль йодированная	0,4	0,4					
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ		50	11	7,5	10,4	0,4	146
куры потрош. 1 категории	68,5	37					
молоко	13	13					
батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	9	9					
масло сладко-сливочное несоленое	3	3					
масло подсолнечное рафинированное	2	2					
сухари панировочные	3	3					
соль йодированная	0,4	0,4					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		36	2,4	0,3	15,3	0	73,5
хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	36	36					
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		150	0,33	0	17,9	0,6	72,8
сухофрукты (смесь)	10	10					
сахар песок	10	10					
вода питьевая	150	150					
ВСЕГО ЗА ОБЕД:			23,86	15,88	78,95	15,37	549,3
Уплотненный полдник							
ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ		100/20	7,3	7	46,1	0	278
мука	60	57					
дрожжи	1	1					
молоко сгущенное	20	20					
сахар	3	3					
яйца куриные (шт.)	1/4	0,25					
молоко пастер. 2,5% жирности	80	57					
масло сладко-сливочное несоленое	2	1					
масло подсолнечное рафинированное	7	7					
соль йодированная	0,4	0,4					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150	0,15	0	7,6	1	29
чай черный байховый	0,01	0,01					
сахар песок	10	10					
лимон	10	8					
вода питьевая	150	150					
ФРУКТ СВЕЖИЙ		110	1,04	0	12,1	66	47,3
фрукт	110	110					
ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:			8,49	7	65,8	1,7	354,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,95	39,08	205,05	117,77	1343,15

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Вит С	Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МАСЛОМ	30/3		2,29	6,7	15,44	0	129
батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами	30	30					
масло	3	3					
КАША АССОРТИ	150		3,69	4,41	23,1	1,89	163,3
пшено	8	8					
молоко пастер. 2,5% жирности	100	100					
сахар песок	4	4					
масло сладко-сливочное несоленое	4	4					
крупа рисовая	8	8					
геркулес	8	8					
соль йодированная	0.4	0.4					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150		3,4	2,8	14,7	0	95,3
кофейный напиток	1,3	1,3					
сахар песок	10	10					
молоко пастер. 2,5% жирности	117	117					
вода питьевая	52,2	52,2					
ВСЕГО ЗА ЗАВТРАК:			9,38	13,91	53,24	1,89	387,6
II Завтрак							
СОК	100		1	0,2	18,4	34,4	82,8
сок фруктовый	100	100					
			1	0,2	18,4	34,4	82,8
Обед							
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ КВАШЕН..	30		0,8	5,05	3,7	14	63,5
масло подсолнечное рафинированное	2	2					
капуста белокочанная квашен.	32,4	32,4					
сахар песок	2	2					
лук	5,2	5,2					
БОРЩ	150		4,14	6,94	18,79	7,8	99,21
картофель	16	12					
капуста	15	12					
свекла	30	24					
лук репчатый	7,2	6					
морковь	7,5	6					
масло подсолнечное рафинированное	2	2					
вода питьевая	140	140					
масло сладко-сливочное несоленое	3	3					
свинина мясная	13	12					
сметана	3	3					
томатная паста	2	2					
соль йодированная	0.4	0.4					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110		2,1	4,1	13,1	6,7	89

картофель	114	96					
молоко пастер. 2,5% жирности	3	15,8					
масло сладко-сливочное несоленое	3	3					
соль йодированная	0.4	0.4					
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ		70	9,78	11,66	16,41	7,37	210
мука пшеничная высш.сорт	5	5					
яйца куриные (шт.)	1/4	10					
масло подсолнечное рафинированное	5	5					
масло сладко-сливочное несоленое	3	3					
лук репчатый	8	7					
говяжья печень	68	50					
соль йодированная	0.4	0.4					
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		150	0,15	0	14,6	3,9	55,9
сухофрукты	10	10					
вода питьевая	150	150					
сахар песок	10	10					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		36	2,4	0,3	15,3	0	73,5
хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	36	36					
ВСЕГО ЗА ОБЕД:			15,98	24,01	76,21	37,21	518,41
Уплотненный полдник							
ЁЖИКИ МЯСНЫЕ		60	9,3	16,5	12,6	0,9	234,9
рис	2	2					
масло растительное	3	3					
мясо	40	40					
яйца куриные	1/10	4					
соль йодированная	0.4	0.4					
СВЕКЛА ТУШЕНЕЯ		100	1	5,6	6,4	5,8	79
свекла	155	124					
сметана	2	2					
лук	5	4					
паста томатная	2	2					
морковь	5	4					
масло растительное	2	2					
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		150	0,15	0	7,6	0,6	29,3
чай	0,2	0,2					
лимон	4	3,5					
вода питьевая	200	200					
сахар песок	10	10					
БАТОН		20	1,5	0,1	10	0	47,3
батон	20	20					
ФРУКТ СВЕЖИЙ		150	1,42	0	16,5	90	64,5
фрукт	150	150					
ВСЕГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:			13,37	22,2	53,1	97,3	455
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,73	60,32	200,95	170,8	1443,81