

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад №3

«Рябинка»

 Н.В.Чермакова

«02» ноября 2021г.

Приказ № 112 от «02» ноября 2021г.



## СБОРНИК ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Технический документ  
для организаций питания детей  
с 2-х до 7-ми лет в ДОУ  
(часовое пребывание – 10,5)

# МЕНЮ

## Ясли 10,5 часов

### ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ		140	3,8	4,8	17,9	130,6
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/5	2,3	5,0	15,5	116,0
ЧАЙ С САХАРОМ		180/9	0,2		9,1	37,2
Итого:350			<b>6,3</b>	<b>9,8</b>	<b>42,5</b>	<b>283,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		170	0,8	0,2	16,7	70,9
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,7</b>	<b>70,9</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		150	1,2	1,6	8,2	52,4
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		110	2,1	3,9	6,4	70,1
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)		50	8,1	7,2	5,9	120,3
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		30	0,4	1,8	2,4	27,3
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		150			11,6	46,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
Итого:530			<b>14,5</b>	<b>14,9</b>	<b>51,5</b>	<b>398,1</b>
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ		80	8,0	7,6	17,5	171,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150	2,3	2,4	11,6	77,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
Итого:250			<b>11,8</b>	<b>10,1</b>	<b>39,1</b>	<b>296,8</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33,4</b>	<b>35,0</b>	<b>149,8</b>	<b>1 049,6</b>

# МЕНЮ

Ясли 10,5 часов

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ		140	4,6	6,8	18,7	154,6
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ		30/7	3,7	2,8	15,4	101,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		160	2,4	2,4	11,4	77,5
Итого:330			<b>10,7</b>	<b>12,0</b>	<b>45,5</b>	<b>333,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		150	3,3	3,2	9,8	81,1
РИС ОТВАРНОЙ		110	2,7	3,2	28,0	151,8
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ		50	6,7	2,6	7,0	78,6
СОУС СМЕТАННЫЙ №354		20	0,3	1,0	1,2	14,9
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		30	0,5	1,5	2,8	26,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		150	0,1	0,1	16,6	68,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
Итого:550			<b>16,3</b>	<b>12,0</b>	<b>82,4</b>	<b>502,6</b>
<b>Полдник</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		80	6,6	8,9	1,3	111,8
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,2		7,3	30,3
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
300			<b>9,8</b>	<b>11,0</b>	<b>33,5</b>	<b>272,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>37,2</b>	<b>35,4</b>	<b>171,2</b>	<b>1 156,4</b>

# МЕНЮ

Ясли 10,5 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		140	3,5	5,6	21,6	151,1
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/5	2,3	5,0	15,5	116,0
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,6	3,7	13,9	104,7
Итого:350			<b>9,4</b>	<b>14,3</b>	<b>51,0</b>	<b>371,8</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		150	1,2	2,8	6,3	55,9
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		110	4,9	3,7	22,0	140,1
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		50	13,5	13,9	4,1	195,1
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ		30	0,2		0,5	3,9
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		150	0,4	0,2	13,7	65,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
Итого:530			<b>22,9</b>	<b>21,0</b>	<b>63,6</b>	<b>541,8</b>
<b>Полдник</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		120	3,3	4,3	11,2	97,6
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА		150			18,9	75,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
Итого:290			<b>4,8</b>	<b>4,4</b>	<b>40,1</b>	<b>220,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>37,5</b>	<b>40,1</b>	<b>164,5</b>	<b>1 181,0</b>

# МЕНЮ

Ясли 10,5 часов

## ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		140	3,8	5,5	18,5	138,8
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		30/7	2,3	0,9	20,0	97,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,4	2,5	11,8	79,9
Итого:350			<b>8,5</b>	<b>8,9</b>	<b>50,3</b>	<b>315,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		170	0,8	0,2	16,7	70,9
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,7</b>	<b>70,9</b>
<b>Обед</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		150	1,0	3,8	4,8	57,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	3,0	4,8	20,6	137,8
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)		50	8,1	7,2	6,0	120,8
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		20	0,4	0,8	1,9	16,7
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		30	0,4		3,4	15,6
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА		150			20,7	82,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
Итого:570			<b>15,6</b>	<b>17,0</b>	<b>74,4</b>	<b>512,6</b>
<b>Полдник</b>						
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ		60	5,0	8,0	31,8	218,5
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7	0,2		7,2	29,5
Итого:210			<b>5,2</b>	<b>8,0</b>	<b>39,0</b>	<b>248,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>30,1</b>	<b>34,1</b>	<b>180,4</b>	<b>1 147,4</b>

# МЕНЮ

Ясли 10,5 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		140	4,4	5,6	20,5	150,9
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ		30/7	3,7	2,8	15,4	101,8
ЧАЙ С САХАРОМ		180/9	0,2		9,1	37,2
Итого:350			<b>8,3</b>	<b>8,4</b>	<b>45,0</b>	<b>289,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		170	0,8	0,2	16,7	70,9
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,7</b>	<b>70,9</b>
<b>Обед</b>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		150	1,0	2,1	6,3	48,1
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		110	4,1	2,9	26,4	148,0
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		50	7,8	7,5	2,9	110,2
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		30	0,4	1,8	2,4	27,3
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		150	0,1		14,8	60,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
Итого:530			<b>16,1</b>	<b>14,7</b>	<b>69,8</b>	<b>475,3</b>
<b>Полдник</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ		140	5,0	6,2	19,8	155,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150	2,3	2,4	11,6	77,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
Итого:310			<b>8,8</b>	<b>8,7</b>	<b>41,4</b>	<b>280,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>34,0</b>	<b>32,0</b>	<b>172,9</b>	<b>1 116,4</b>

# МЕНЮ

Ясли 10,5 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ		140	3,8	4,8	17,9	130,6
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ		30/7	2,3	0,9	20,0	97,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,7	2,7	12,8	87,2
Итого:350			<b>8,8</b>	<b>8,4</b>	<b>50,7</b>	<b>315,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ С МЯСОМ		150	3,0	4,1	7,4	78,2
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ		160	15,2	17,5	31,2	343,2
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		30	0,5	1,5	2,8	26,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		150	0,1	0,1	16,6	68,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
Итого:530			<b>21,5</b>	<b>23,6</b>	<b>75,0</b>	<b>598,0</b>
<b>Полдник</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ		80	12,0	6,6	14,9	169,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,2		7,3	30,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
Итого:280			<b>13,7</b>	<b>6,7</b>	<b>32,2</b>	<b>247,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>44,4</b>	<b>39,1</b>	<b>167,7</b>	<b>1 207,1</b>

# МЕНЮ

Ясли 10,5 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		140	4,2	5,9	19,6	149,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/5	2,3	5,0	15,5	116,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ		180	2,4	2,5	11,8	79,9
Итого:350			<b>8,9</b>	<b>13,4</b>	<b>46,9</b>	<b>344,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		170	0,8	0,2	16,7	70,9
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,7</b>	<b>70,9</b>
<b>Обед</b>						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		150	5,0	1,0	6,0	52,0
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		130	3,1	3,9	21,1	132,3
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ		50	9,2	9,1	4,7	137,5
СОУС СМЕТАННЫЙ №354		20	0,3	1,0	1,2	14,9
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		30	0,4		3,4	15,6
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА		150			20,7	82,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
Итого:570			<b>20,7</b>	<b>15,4</b>	<b>74,1</b>	<b>516,6</b>
<b>Полдник</b>						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ		110	5,0	5,5	26,7	176,3
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7	0,2		7,2	29,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
Итого:280			<b>6,7</b>	<b>5,6</b>	<b>43,9</b>	<b>253,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>37,1</b>	<b>34,6</b>	<b>181,6</b>	<b>1 185,6</b>

# МЕНЮ

Ясли 10,5 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ		140	4,5	6,6	18,7	153,1
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ		30/7	2,3	0,9	20,0	97,2
ЧАЙ С САХАРОМ		180/9	0,2		9,1	37,2
Итого:350			<b>7,0</b>	<b>7,5</b>	<b>47,8</b>	<b>287,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		170	0,8	0,2	16,7	70,9
			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>16,7</b>	<b>70,9</b>
<b>Обед</b>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ		150	2,5	4,1	7,3	76,6
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		110	2,1	3,9	6,2	69,2
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА		50	8,2	8,6	5,9	133,7
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		30	0,4	1,8	2,4	27,3
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		150			11,6	46,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
Итого:530			<b>15,9</b>	<b>18,8</b>	<b>50,4</b>	<b>434,8</b>
<b>Полдник</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ		150	4,0	5,0	13,9	117,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
ЧАЙ С САХАРОМ		150/7	0,2		7,2	29,5
Итого:320			<b>5,7</b>	<b>5,1</b>	<b>31,1</b>	<b>194,4</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>29,4</b>	<b>31,6</b>	<b>146,0</b>	<b>987,6</b>

# МЕНЮ

Ясли 10,5 часов

## ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"		140	4,0	6,0	21,3	155,4
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ		30/7	3,7	2,8	15,4	101,8
КАКАО С МОЛОКОМ		180	3,6	3,7	13,9	104,7
Итого:350			<b>11,3</b>	<b>12,5</b>	<b>50,6</b>	<b>361,9</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ		150	3,0	2,7	13,9	92,4
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ		140	8,9	5,1	11,8	128,8
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		20	0,5	0,8	2,6	19,2
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ		30	0,3	1,8	0,8	20,4
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		150	0,4	0,2	14,1	67,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
Итого:530			<b>15,8</b>	<b>11,0</b>	<b>60,2</b>	<b>410,3</b>
<b>Полдник</b>						
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)		110	2,1	5,2	10,9	99,5
ПРЯНИКИ		30	1,8	1,4	22,5	109,8
ЧАЙ С МОЛОКОМ		150	2,3	2,4	11,6	77,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		20	1,5	0,1	10,0	47,4
Итого:310			<b>7,7</b>	<b>9,1</b>	<b>55,0</b>	<b>334,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,2</b>	<b>33,0</b>	<b>175,6</b>	<b>1 153,5</b>

# МЕНЮ

Ясли 10,5 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		140	3,8	5,5	18,5	138,8
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/5	2,3	5,0	15,5	116,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		180	2,7	2,7	12,8	87,2
Итого:350			<b>8,8</b>	<b>13,2</b>	<b>46,8</b>	<b>342,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО		100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ		150	1,4	3,6	6,6	64,5
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		140	12,5	10,8	18,1	220,2
СОУС СМЕТАННЫЙ №354		20	0,3	1,0	1,2	14,9
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		30	0,4		3,4	15,6
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА		150			20,7	82,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		40	2,7	0,4	17,0	81,6
Итого:530			<b>17,3</b>	<b>15,8</b>	<b>67,0</b>	<b>479,5</b>
<b>Полдник</b>						
ВАТРУШКИ		65	4,0	1,8	35,1	172,7
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		180	0,2		7,3	30,3
Итого:245			<b>4,2</b>	<b>1,8</b>	<b>42,4</b>	<b>203,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>30,7</b>	<b>31,2</b>	<b>166,0</b>	<b>1 071,5</b>

# МЕНЮ

Сад 10,5 часов

## ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ		180	4,7	6,2	22,2	164,3
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/7	2,3	6,7	15,5	131,0
ЧАЙ С САХАРОМ		190/10	0,2		10,1	41,1
Итого:400			<b>7,2</b>	<b>12,9</b>	<b>47,8</b>	<b>336,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	1,0	0,2	19,6	83,4
			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		180	1,4	2,2	9,9	64,7
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		130	2,8	4,1	8,5	83,4
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)		70	11,2	11,3	8,6	180,3
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0,7	3,0	4,1	45,5
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180			13,9	55,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого:660			<b>19,4</b>	<b>21,0</b>	<b>66,2</b>	<b>531,6</b>
<b>Полдник</b>						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ		100	10,2	9,5	22,6	218,3
ЧАЙ С МОЛОКОМ		190	3,1	3,2	13,8	96,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
Итого:320			<b>15,6</b>	<b>12,9</b>	<b>51,5</b>	<b>386,0</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43,2</b>	<b>47,0</b>	<b>185,1</b>	<b>1 337,4</b>

# МЕНЮ

Сад 10,5 часов

## ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" И ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ		180	5,8	8,0	22,5	185,6
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ		30/10	4,4	3,6	15,4	111,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		190	2,9	3,0	13,6	93,0
Итого:400			<b>13,1</b>	<b>14,6</b>	<b>51,5</b>	<b>390,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ		180	3,8	3,8	11,5	96,0
РИС ОТВАРНОЙ		130	3,1	4,1	31,8	176,2
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ		70	9,2	3,3	9,8	106,4
СОУС СМЕТАННЫЙ №354		20	0,3	1,0	1,2	14,9
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		50	0,7	2,5	4,5	43,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	20,8	85,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого:680			<b>20,5</b>	<b>15,2</b>	<b>100,8</b>	<b>624,7</b>
<b>Полдник</b>						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		100	8,4	11,8	1,7	146,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		190/7	0,2		9,2	38,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
ПЕЧЕНЬЕ		20	1,5	2,0	14,9	83,4
Итого:340			<b>12,4</b>	<b>14,0</b>	<b>40,9</b>	<b>339,2</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>46,4</b>	<b>44,2</b>	<b>203,0</b>	<b>1 401,2</b>

# МЕНЮ

Сад 10,5 часов

## ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		180	4,7	7,0	22,3	170,8
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ		30/10	2,3	0,9	22,0	105,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ		190	3,0	3,1	13,7	95,4
Итого:400			<b>10,0</b>	<b>11,0</b>	<b>58,0</b>	<b>371,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	1,0	0,2	19,6	83,4
			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>
<b>Обед</b>						
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ		180	1,2	4,8	5,7	71,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,5	5,5	23,8	159,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (1 ВАРИАНТ)		70	11,2	11,3	8,6	180,3
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		20	0,4	0,8	1,9	16,7
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		50	0,6	0,1	5,6	26,0
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА		180			25,4	101,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого:700			<b>20,2</b>	<b>22,9</b>	<b>92,2</b>	<b>656,9</b>
<b>Полдник</b>						
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ		70	5,5	8,2	35,7	238,4
ЧАЙ С САХАРОМ		180/7	0,2		8,5	34,9
Итого:250			<b>5,7</b>	<b>8,2</b>	<b>44,2</b>	<b>273,3</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>36,9</b>	<b>42,3</b>	<b>214,0</b>	<b>1 385,0</b>

# МЕНЮ

Сад 10,5 часов

## ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ		180	4,4	7,1	27,8	194,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/7	2,3	6,7	15,5	131,0
КАКАО С МОЛОКОМ		190	3,8	3,9	15,2	112,4
Итого:400			<b>10,5</b>	<b>17,7</b>	<b>58,5</b>	<b>437,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		180	1,6	3,8	9,9	80,9
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	5,5	4,6	24,7	162,1
ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		70	17,5	18,4	5,1	255,5
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ		50	0,4	0,1	0,9	6,5
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА		180	0,5	0,2	15,3	73,4
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого:660			<b>28,8</b>	<b>27,5</b>	<b>77,1</b>	<b>680,4</b>
<b>Полдник</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		140	3,9	4,8	14,0	115,4
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА		180			22,6	90,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
Итого:350			<b>6,2</b>	<b>5,0</b>	<b>51,7</b>	<b>276,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,9</b>	<b>50,6</b>	<b>197,1</b>	<b>1 441,7</b>

# МЕНЮ

Сад 10,5 часов

## ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ		180	5,3	7,2	24,2	183,5
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ		30/10	4,4	3,6	15,4	111,7
ЧАЙ С САХАРОМ		190/10	0,2		10,1	41,1
Итого:400			<b>9,9</b>	<b>10,8</b>	<b>49,7</b>	<b>336,3</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	1,0	0,2	19,6	83,4
			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>
<b>Обед</b>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		180	1,3	4,6	7,9	78,7
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	4,9	3,4	31,2	174,6
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА		70	10,9	10,5	4,0	154,2
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ		50	0,7	3,0	4,1	45,5
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ		180	0,2		18,0	73,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого:660			<b>21,3</b>	<b>21,9</b>	<b>86,4</b>	<b>628,3</b>
<b>Полдник</b>						
КАША ГРЕЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ		160	7,1	7,4	29,1	211,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ		190	3,1	3,2	13,8	96,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
Итого:380			<b>12,5</b>	<b>10,8</b>	<b>58,0</b>	<b>379,1</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>44,7</b>	<b>43,7</b>	<b>213,7</b>	<b>1 427,1</b>

# МЕНЮ

Сад 10,5 часов

## ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ЯЧНЕВАЯ		180	4,8	6,2	22,3	164,9
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ		30/10	2,3	0,9	22,0	105,2
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		190	2,9	3,0	13,6	93,0
Итого:400			<b>10,0</b>	<b>10,1</b>	<b>57,9</b>	<b>363,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
БОРЩ С МЯСОМ		180	3,7	4,6	9,2	92,8
ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ		200	19,0	23,1	39,4	441,9
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		50	0,7	2,5	4,5	43,5
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК		180	0,1	0,1	20,8	85,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого:660			<b>26,8</b>	<b>30,7</b>	<b>95,1</b>	<b>765,9</b>
<b>Полдник</b>						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ		100/15	14,9	8,8	21,6	228,1
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		190/7	0,2		9,2	38,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
Итого:320			<b>17,4</b>	<b>9,0</b>	<b>45,9</b>	<b>337,5</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,6</b>	<b>50,2</b>	<b>208,7</b>	<b>1 513,5</b>

# МЕНЮ

Сад 10,5 часов

## ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ		180	5,3	7,5	24,8	189,0
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/7	2,3	6,7	15,5	131,0
ЧАЙ С МОЛОКОМ		190	3,0	3,1	13,7	95,4
Итого:400			<b>10,6</b>	<b>17,3</b>	<b>54,0</b>	<b>415,4</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ		200	1,0	0,2	19,6	83,4
			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>
<b>Обед</b>						
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		180	6,0	1,8	8,0	72,2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ		150	3,3	4,9	22,5	147,8
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ		70	12,8	12,9	5,9	190,5
СОУС ТОМАТНЫЙ №348		20	0,5	0,8	2,6	19,2
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		50	0,6	0,1	5,6	26,0
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА		180			25,4	101,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого:700			<b>26,5</b>	<b>20,9</b>	<b>91,2</b>	<b>659,2</b>
<b>Полдник</b>						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ		130	6,4	6,4	31,6	209,9
ЧАЙ С САХАРОМ		180/7	0,2		8,5	34,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		30	2,3	0,2	15,1	71,1
Итого:340			<b>8,9</b>	<b>6,6</b>	<b>55,2</b>	<b>315,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>47,0</b>	<b>45,0</b>	<b>220,0</b>	<b>1 473,9</b>

# МЕНЮ

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180		5,1	7,3	27,3	195,9
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30/10		4,4	3,6	15,4	111,7
КАКАО С МОЛОКОМ	190		3,8	3,9	15,2	112,4
Итого:400			<b>13,3</b>	<b>14,8</b>	<b>57,9</b>	<b>420,0</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	180		3,4	3,8	16,0	112,1
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	180		10,4	6,5	13,7	154,7
СОУС ТОМАТНЫЙ №348	20		0,5	0,8	2,6	19,2
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50		0,5	3,0	1,4	34,0
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180		0,5	0,2	16,2	77,3
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
Итого:660			<b>18,6</b>	<b>14,7</b>	<b>71,1</b>	<b>499,3</b>
<b>Полдник</b>						
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	130		2,6	4,1	14,2	104,4
ЧАЙ С МОЛОКОМ	190		3,1	3,2	13,8	96,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
ПРЯНИКИ	30		1,8	1,4	22,5	109,8
Итого:380			<b>9,8</b>	<b>8,9</b>	<b>65,6</b>	<b>381,9</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,1</b>	<b>38,8</b>	<b>204,4</b>	<b>1 348,2</b>

# МЕНЮ

Сад 10,5 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ЖИДКАЯ	180		5,6	8,4	22,9	189,8
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/10		2,3	0,9	22,0	105,2
ЧАЙ С САХАРОМ	190/10		0,2		10,1	41,1
Итого:400			<b>8,1</b>	<b>9,3</b>	<b>55,0</b>	<b>336,1</b>
<b>II Завтрак</b>						
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200		1,0	0,2	19,6	83,4
			<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>83,4</b>
<b>Обед</b>						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРОЙ	180		3,1	6,2	9,8	107,6
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130		2,8	4,1	8,5	83,7
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ИЛИ КРОЛИКА	70		10,9	12,3	6,9	182,0
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50		0,7	3,0	4,1	45,5
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180				13,6	54,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50		3,3	0,4	21,2	102,0
Итого:660			<b>20,8</b>	<b>26,0</b>	<b>64,1</b>	<b>575,0</b>
<b>Полдник</b>						
СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	140		3,3	4,3	11,6	98,6
ЧАЙ С САХАРОМ	180/7		0,2		8,5	34,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30		2,3	0,2	15,1	71,1
Итого:350			<b>5,8</b>	<b>4,5</b>	<b>35,2</b>	<b>204,6</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>35,7</b>	<b>40,0</b>	<b>173,9</b>	<b>1 199,1</b>

# МЕНЮ

Сад 10,5 часов

## ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>						
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		180	4,7	7,1	22,3	171,5
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ		30/7	2,3	6,7	15,5	131,0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		190	2,9	3,0	13,6	93,0
Итого:400			<b>9,9</b>	<b>16,8</b>	<b>51,4</b>	<b>395,5</b>
<b>II Завтрак</b>						
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,4	9,8	47,0
			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>
<b>Обед</b>						
ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ		180	1,5	4,6	7,6	78,4
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		180	15,1	15,3	22,9	290,5
СОУС СМЕТАННЫЙ №354		20	0,3	1,0	1,2	14,9
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		50	0,6	0,1	5,6	26,0
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА		180			25,4	101,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ		50	3,3	0,4	21,2	102,0
Итого:660			<b>20,8</b>	<b>21,4</b>	<b>83,9</b>	<b>613,3</b>
<b>Полдник</b>						
ВАТРУШКИ		70	5,8	3,4	41,2	219,4
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		190/7	0,2		9,2	38,3
Итого:260			<b>6,0</b>	<b>3,4</b>	<b>50,4</b>	<b>257,7</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>37,1</b>	<b>42,0</b>	<b>195,5</b>	<b>1 313,5</b>