

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 95/1 О/Д
от «31» августа 2022г.

Примерное 10-ти дневное меню

Для питания детей с 3 – 7 лет с 8-10 ч пребыванием
в дошкольных образовательных учреждениях

г.Ишим, 2022 год

Объемы порций для детей (СанПиН 2.3/2.4 3590-20)

Наименование блюд	От 3 до 7 лет
Завтрак	
Каша	150-200
Какао, кофейный напиток	180-200
Творожное блюдо	150-200
Яичное блюдо	150-200
2 завтрак	
Свежие фрукты	100
Соки	150
Обед	
Салаты	50-60
Первое блюдо	180-200
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	70-80
Гарнир	130-150
Третье блюдо	180-200
Хлеб дарницкий	45
Хлеб пшеничный	50
Полдник	
Молоко, чай	180
Булочка	70
Кондитерское изделие	50

1 день

Наименование блюда	Брутто , г	Нетто, г	Химический состав					Вита мин, мг С
			Выход, г	Белк и, г	Жир ы, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			540	14,9	14,3	51,1	393	1,5
Каша пшеничная жидкая с маслом (р.311-2004)			200	8,0	8,5	26,7	219	0,90
крупы пшеничные	30	30						
вода питьевая	72	72						
молоко питьевое	180	180						
сахар	2,5	2,5						
соль йодированная	0,8	0,8						
Масло сливочное	5	5						
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			20/5	1,6	3,5	9,9	78	0,00
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
Какао с молоком (р.693-2004)			180	4,1	3,6	16,7	115	0,78
какао-порошок	2,2	2,2						
молоко питьевое	130	130						
сахар	10	10						
Второй завтрак				0,9	0,3	15,3	68	6,0
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)			140	1,0	0,4	21,0	92	10,1
Обед			520	16,9	15,9	59,0	444	7,3
Нарезка из свеклы отварной (таблица №10 – 2001, г.Пермь)			40	0,6	0,1	3,0	15	0,80
свекла – до 01.01 – 20%	53	42						
С 01.01 – 25%	56	42						
или								
Нарезка из свежих помидоров и огурцов (№20- 2004)			40	0,5	2,3	1,5	29	10,00
помидоры свежие парниковые	21	20						
или помидоры свежие грунтовые	24	20						
огурцы свежие парниковые	21	20						
или огурцы свежие грунтовые	21	20						
масло растительное при подаче	2	2						
Суп гороховый с гренками (р.170-2004)			200/10	4,1	4,3	23,6	150	1,72
горох	16	16						
картофель-01.09.-31.10.-25%	53	40						
01.11.-31.12.-30%	57	40						
01.01.-29.02.-35%	62	40						
01.03-40%	67	40						
морковь –до 01.01-20%	14	11						
С 01.01-25%	15	11						
лук репчатый	10	8						
масло сливочное	4	4						
хлеб пшеничный	19	16						
соль йодированная	0,8	0,8						
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						
Мясо тушеное с капустой (Бигус) ТТК			240	13,3	17,8	10,5	255	20,80
говядина полуфабрикат	74	63						
масса готового мяса		40						
капуста свежая белокочанная	263	210						
морковь – до 01.01-20%	23	18						

С 01.01-25%	24	18					
лук	17	14					
томатное пюре(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6					
Масло растительное	7	7					
соль йодированная	0,7	0,7					
или							
Голубцы ленивые с соусом сметанным (р.160-2001, Пермь)			170	9,8	11,1	8,7	174 5,10
говядина полуфабрикат	80	68					
крупа рисовая	8,5	8,5					
лук репчатый	12	10					
Морковь до 01.01-20%	12,5	10					
С 01.01-25%	13,3	10					
масло сливочное	5	5					
капуста свежая белокочанная	115	92					
соль йодированная	0,6	0,6					
Выход готовых голубцов 170 г.	2 шт/85 г.						
Соус сметанный(р.600-2004)		50					
сметана	12,5	12,5					
мука пшеничная	3,5	3,5					
бульон или отвар	37,5	37,5					
Компот из изюма + Витамин «С» (р.638-2004)			180	0,3	0,0	19,5	75 0,00
изюм	15	15					
сахар	8	8					
Хлеб ржаной			30	2,0	0,4	10,0	52 0,00
или хлеб витаминизированный			30				
Хлеб пшеничный витаминизированный			15	1,2	0,2	5,7	29 0,00
Полдник			250	4,9	3,7	44,0	229 0,50
Ватрушка с повидлом (р.289-2001, Пермь)			70	4,8	3,7	34,0	189 034
масса теста		55					
мука пшеничная	36	36					
сахар	1	1					
масло сливочное	2	2					
соль йодированная	0,4	0,4					
яйцо куриное	4	4					
дрожжи сухие хлебопекарные	0,3	0,3					
молоко питьевое	14	14					
масса повидла		35					
повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	35,4	35					
яйца для смазки изделия	4	4					
масло растительное для смазки листа	1	1					
или Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			50				
Чай с сахаром (р.685-2004)			180	0,1	0,0	10,6	43 0,00
чай-заварка	0,6	0,6					
сахар	10	10					
ИТОГО:				33,5	32,3	153,8	1039 15,1

2 день

Наименование блюда	Брутто ,г	Нетто, г	Химический состав					Вита мин, г. С
			Выход, г	Белк и, г	Жир ы, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			548	13,6	15,2	59,0	428	1,42
Каша «Попурри» с маслом (ТТК)			200	7,8	8,4	30	227	0,90
крупа рисовая	16	16						
крупа гречневая	15	15						
молоко питьевое	176	176						
сахар	2	2						
масло сливочное	5	5						
соль йодированная	0,8	0,8						
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			28	2,1	4,4	7,6	78	0,00
хлеб пшеничный	20	20						
сыр	9	8						
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			180	3,0	2,6	16,8	102	0,52
кофейный напиток	3	3						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Хлеб ржаной			10	0,7	0,1	3,3	18	0,0
Второй завтрак				0,8	0,2	21,0	89	5,1
Сок фруктовый или овощной			140	0,8	0,2	21,0	89	5,10
Обед			685	21,6	20,1	80,7	594	16,06
Морковь отварная с маслом (р.9-2004, Пермь)			60	0,9	3,0	4,1	47	1,04
морковь – до 01.01-20%	80	64						
С 01.01-25%	85	64						
масло растительное	3	3						
Нарезка из свежих помидоров с маслом растительным (р.15/1-2011, Екатеринбург)			40	0,4	3,0	1,8	38	12,0
помидоры свежие парниковые	41	40						
масло растительное на полив при раздаче	2	2						
Борщ «Сибирский» с мясом, со сметаной (р.111-2004)			200/10/5	4,1	5,6	12,0	115	2,19
говядина полуфабрикат или говядина 1 категории	19	16						
свекла – до 01.01 – 20%	22	16						
С 01.01 – 25%	40	32						
капуста свежая белокочанная или капуста квашеная промышленного производства	43	32						
картофель – 01.09-31.10 -25%	20	16						
01.11-31.12-30%	17	12						
01.01-29.02-35%	11	8						
01.03.-40%	11	8						
фасоль	12	8						
морковь – до 01.01-20%	13	8						
С 01.01-25%	13	10						
лук репчатый	10	8						
томатное пюре(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
масло сливочное	4	4						
сметана	5	5						
соль йодированная	0,8	0,8						
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						

Котлета рыбная (р.388-2004)			80	8,7	7,4	6,1	126	0,17
горбуша потрошенная с головой(филе без кожи и костей)	83	55						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	74	55						
хлеб пшеничный	10	10						
вода питьевая	5	5						
лук репчатый	17	14						
яйцо куриное	7	7						
сухари пшеничные	8	8						
масло растительное	4	4						
соль йодированная	0,7	0,7						
Рыба запечённая (р.377-2004)			50	10,3	3,7	2,0	83	0,18
горбуша потрошенная с головой(филе без кожи и костей)	84	59						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	76	56						
сухари пшеничные	6	6						
масло растительное	3	3						
соль йодированная	0,5	0,5						
Картофельное пюре (р.520-2004)			150	2,9	3,3	17,9	115	10,40
картофель – 01.09-31.10 -25%	170	128						
01.11-31.12-30%	183	128						
01.01-29.02-35%	197	128						
01.03.-40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	3,5	3,5						
соль йодированная	0,6	0,6						
Компот из сухофруктов + Витамин «С» (р.638-2004)			180	0,6	0,0	18,5	76	0,20
сухофрукты	15	15						
сахар	8	8						
Хлеб ржаной			30	2,0	0,3	10,0	53	0,0
или хлеб витаминизированный			30					
Хлеб пшеничный витаминизированный			20	1,6	0,3	7,6	39	0,00
Полдник			230	8,2	7,1	21,2	182	1,16
Сочник с творогом (выпечное изделие, ТТК)			100	8,3	5,2	23,5	174	0,20
мука пшеничная	37	37						
кефир или ацидофилин	5	5						
сахар	6	6						
сметана	15	15						
масло сливочное	11	11						
яйцо куриное	7	7						
двууглекислый натрий	0,7	0,7						
Фарш творожный								
творог	42	40						
яйцо куриное	3	3						
сахар	3	3						
мука пшеничная	0,7	0,7						
масло растительное для смазки листа	1	1						
или мучное изделие промышленного производства в ассортименте			50					
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004))	186	180	180	1,9	3,5	2,9	51	1,20

или

Молоко питьевое (р.260-2001, Пермь)	189	180	180	4,9	4,0	7,9	86	0,90
ИТОГО:				49,2	44,7	192,1	1371	23,7

3 день

Наименование блюда	Брутто ,г	Нетто, г	Химический состав					Вита мин, г. С
			Выход, г	Белк и, г	Жир ы, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Каша «Геркулесовая» с маслом (р.311-2004)			545	12,7	10,1	63,3	395	1,61
			200	8,4	8,2	22,8	199	0,46
крупка «Геркулес»	25	25						
молоко питьевое	182	182						
сахар	3	3						
соль йодированная	0,7	0,7						
масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном (р.686-2004)			180	0,1	0,0	12,1	49	2,00
чай-заварка	0,6	0,6						
сахар	10	10						
лимон	6	5						
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			30/30	1,5	0,3	25,6	111	0,48
хлеб пшеничный	30	30						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	30,2	30						
Второй завтрак								
Отвар шиповника (р.705-2004)			140	0,4	0,1	21	87	19,30
шиповник	12	12						
сахар	4	4						
Обед								
Морковь отварная с маслом (р.9-2004)			650	31,7	23,6	66,7	608	41,71
			60	0,9	3,0	4,1	47	1,04
морковь – до 01.01-20%	80	64						
С 01.01-25%	85	64						
масло растительное	3	3						
или								
Нарезка из свежих огурцов с маслом (р.14/1-2011, Екатеринбург)			60	0,5	3,0	2,9	41	15,00
огурцы свежие парниковые	61	60						
или огурцы свежие грунтовые	63	60						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (р.140-2004)			200	4,2	5,7	10,10	109	0,36
картофель – 01.09-31.10 -25%	64	48						
01.11-31.12-30%	69	48						
01.01-29.02-35%	74	48						
01.03.-40%	80	48						
макаронные изделия	8	8						
морковь – до 01.01-20%	15	12						
С 01.01-25%	16	12						
лук	10	8						
масло сливочное	4	4						
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						
Курица отварная (р.487-2004)			80	17,4	8,1	0,2	143	0,33
курица потрошенная 1 категории (порционные кусочки с костью)	128	114						
или грудка куриная на кости (порционные кусочки с костью)	122	117						
лук репчатый	25	20						

Рагу овощное (р.224-2004)			130	2,0	3,8	14,5	101	9,10
картофель – 01.09-31.10 -25%	39	29						
01.11-31.12-30%	42	29						
01.01-29.02-35%	45	29						
01.03.-40%	49	29						
капуста свежая белокочанная	54	44						
морковь – до 01.01-20%	28	23						
С 01.01-25%	30	23						
лук репчатый	13	11						
масло растительное	4	4						
соус		40						
мука пшеничная	1,8	1,8						
масло сливочное	2,3	2,3						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1,6	1,6						
морковь – до 01.01-20%	9	7						
С 01.01-25%	9,5	7						
лук репчатый	2,3	2						
сахар	0,4	0,4						
вода питьевая	36	36						
Компот из свежих плодов + Витамин «С» (р.631-2004)			180	0,5	0,2	13,9	59	1,98
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40						
или груши свежие(с удаленным семенным гнездом)	44,4	40						
сахар	8	8						
Хлеб пшеничный			15	1,3	0,2	5,7	30	0,00
или хлеб пшеничный витаминизированный			15					
Хлеб ржаной			35	2,3	0,4	11,7	62	0,00
Полдник			260	3,9	5,4	43,6	239	2,00
Запеканка из творога со сгущенным молоком (р.366-2004)			100/20	9,5	10,8	12,2	184	0,40
творог	94	93						
крупа манная	7	7						
или мука пшеничная	8	8						
яйцо куриное	4	4						
сахар	3,5	3,5						
сметана	8	8						
сухари пшеничные	4	4						
масло сливочное для смазки листа	1,8	1,8						
молоко сгущенное с сахаром	20	20						
Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001, Пермь)			189	180	180	4,9	4,0	7,9
ИТОГО:								
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД			45,7	38,8	194,0	1311	28,78	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД, Г			481	435	1892	13412	354	
СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ			48	43	189	1341	35	
			192	391	757	1340		

4 день

Наименование блюда	Брутто ,г	Нетто, г	Химический состав					Вита мин, г. С	
			Выход, г	Белк и, г	Жир ы, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал		
Завтрак			545	14,2	13,9	51,1	386	0,15	
Кулеш гречневый (ТТК)			150	4,6	5,8	15,2	131	0,15	
крупя гречневая	18	18							
вода питьевая	60	60							
молоко питьевое	90	90							
сахар	3	3							
масло сливочное	5	5							
Яйцо куриное вареное (р.337-2004)			50	4,8	4,1	0,3	57	0,00	
яйцо куриное	50	50							
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			20/5	1,6	3,5	9,9	78	0,00	
хлеб пшеничный	20	20							
масло сливочное	5	5							
Чай с сахаром (р.685-2004)			150	0,1	0,0	10,6	43	0,00	
чай-заварка	0,5	0,5							
сахар	10	10							
Хлеб пшеничный			20	1,7	0,3	7,6	39	0,00	
Второй завтрак				0,8	0,2	21	89	5,10	
Сок фруктовый или овощной			180	180	0,8	0,2	21	89	5,10
Обед			660	18,9	19,7	85,2	596	17,03	
Свекла отварная с маслом (р.56-2006,Москва)			60	0,9	3,0	4,1	47	1,04	
свекла – до 01.01-20%	79	63							
С 01.01-25%	84	63							
масло растительное	3	3							
или									
Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011, Екатеринбург)			60	0,6	3,1	2,3	40	15,00	
помидоры свежие парниковые	59	58							
или помидоры свежие грунтовые	68	58							
масло растительное на полив при подаче	3	3							
зелень свежая (петрушка или укроп)	2,7	2							
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной			200/10/5	4,1	3,7	8,0	82	4,73	
говядина 1 категории	22	16							
или говядина полуфабрикат	19	16							
картофель-01.09-31.10-25%	32	24							
01.11-31.12-30%	34	24							
01.01-29.02-35%	37	24							
01.03-40%	40	24							
капуста свежая белокочанная	50	40							
морковь до 01.01-20%	14	11							
с 01.01	15	11							
лук репчатый	10	8							
масло растительное	3	3							
сметана	5	5							
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1							
Котлета полтавская запеченная (р.427-1996)			50	7,2	8,1	3,9	117	0,00	
говядина 1 категории	79	58							
или говядина полуфабрикат	68	58							
ил фарш промышленного производства	58	58							

вода питьевая	5	5						
чеснок	0,4	0,3						
яйцо куриное	2,5	2,5						
сухари пшеничные	5	5						
масло растительное	2	2						
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			150	3,1	4,0	30,9	172	0,00
макаронные изделия	51	51						
масло сливочное	4	4						
Кисель из свежих ягод (р.640-2004)			180	0,1	0,00	15,1	61	1,10
клюква свежемороженая	18,9	18						
или смородина свежемороженая	18,4	18						
сахар	10	10						
мука картофельная (крахмал)	8,6	8,6						
или Кисель из концентрата+витамин «С» (р.233-2004,Перьмь)			180	0,0	0,0	17,5	70	0,00
кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	22	22						
сахар	12	12						
мука крахмальная (крахмал)	8	8						
Хлеб пшеничный или хлеб витаминизированный Хлеб ржаной			20	1,6	0,3	7,6	39	0,00
Полдник			25	1,7	0,3	8,4	43	0,00
Пирог манный ТТК			250	7,6	9,6	34,9	255	1,13
			70	2,7	5,6	27,0	169	0,23
мука пшеничная	16	16						
яйцо куриное	10	10						
сахар	12	12						
масло сливочное	5	5						
Соль йодированная	0,4	0,4						
крупа манная	15	15						
сметана	11	11						
двууглекислый натрий	0,7	0,7						
масло растительное для смазки листа	0,7	0,7						
или Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			50					
Молоко питьевое (р.260-2001, Перьмь)	189	180	180	4,9	4,0	7,9	86	0,90
ИТОГО:				41,5	43,4	192,2	1326	23,4

5 день

Наименование блюда	Брутто ,г	Нетто, г	Химический состав					Вита мин, г. С
			Выход, г	Белк и, г	Жир ы, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			405	12,9	16,0	48,9	391	1,61
Суп молочный с крупой (р.161-2004)			200	6,6	9,1	17,5	178	1,09
крупя «Геркулес» или манная или др.	12	12						
или ячневая или гречневая или пшено	16	16						
молоко питьевое	100	100						
вода питьевая	110	110						
сахар	2	2						
Соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	2	2						
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			28	2,1	4,4	7,6	78	0,00
хлеб пшеничный	20	20						
сыр	9	8						
Хлеб пшеничный			15	1,2	0,2	5,7	29	0,00
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			180	3,0	2,3	18,1	105	0,52
цикорий растворимый порошкообразный	3	3						
молоко питьевое	100	100						
сахар	10	10						
Второй завтрак				1,0	0,4	21,0	92	10,10
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблока, груш, апельсина, бананов)			140	1,0	0,4	21,0	92	10,1
Обед			678	27,8	27,0	65,7	619	23,74
Сельдь с луком (р.89-2004)			50/10/3	5,2	5,4	0,8	73	1,20
сельдь	104	50						
лук репчатый	10	12						
масло растительное	3	3						
Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1- 2011, Екатеринбург)			60	0,6	3,1	2,3	40	15,00
помидоры свежие парниковые или помидоры свежие грунтовые	59	58						
масло растительное на полив при раздаче	3	3						
Рассольник «Домашний» со сметаной (р.131- 2004)			200/5	1,8	2,4	10,6	71	3,19
картофель – 01.09-31.10 -25%	80	60						
01.11-31.12-30%	86	60						
01.01-29.02-35%	92	60						
01.03.-40%	100	60						
капуста свежая белокочанная	20	16						
морковь – до 01.01-20%	10	8						
С 01.01-25%	11	8						
лук репчатый	10	8						
Соль йодированная	0,6	0,6						
огурцы соленые	27	15						
масло сливочное	4	4						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка или	0.1	0.1						

укроп)									
Гуляш (р.437-2004)			80	13,6	14,5	2,3	194	0,15	
говядина полуфабрикат	74	63							
или говядина 1 категории	85	63							
или гуляш полуфабрикат	63	63							
масса готового мяса		40							
масло растительное	4	4							
лук репчатый	12	10							
томатное пюре(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5							
мука пшеничная	2	2							
соль йодированная	0,5	0,5							
			или						
Печень, тушенная в соусе (р.439-2004)			80	12,2	12,2	3,5	173	3,60	
печень говяжья	69	57							
мука пшеничная	3	3							
масса полуфабриката		59							
масло растительное	4	4							
масса тушенной печени		40							
Соус сметанный с томатом и луком (р.602-2004)		40							
сметана	8	8							
масло сливочное	2	2							
мука пшеничная	2	2							
лук репчатый	10	12							
соль йодированная	0,5	0,5							
томатное пюре(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4							
вода питьевая	25	25							
Картофельное пюре с морковью (р.217-2001, Пермь)			150	2,8	4,1	17,1	117	8,20	
картофель – 01.09-31.10 -25%	133	100							
01.11-31.12-30%	143	100							
01.01-29.02-35%	154	100							
01.03.-40%	167	100							
морковь – до 01.01-20%	55	44							
С 01.01-25%	59	44							
молоко питьевое	20	20							
масло сливочное	3,5	3,5							
соль йодированная	0,6	0,6							
Компот из кураги + Витамин «С» (р.638-2004)			180	0,8	0,0	17,3	72	11,00	
курага	14	14							
сахар	8	8							
Хлеб пшеничный			15	1,3	0,2	5,7	30	0,00	
или хлеб витаминизированный			15						
Хлеб ржаной			20	1,4	0,2	6,6	36	0,00	
Полдник			300	14,4	14,8	20,1	270	1,30	
Булочка Тюменская (ТТК)			60	3,8	5,4	31,5	190	0,0	
мука пшеничная	35	35							
сахар	7	7							
молоко питьевое	15	15							
соль йодированная	0,3	0,3							
яйцо куриное	6	6							
масло сливочное	5	5							
дрожжи сухие	0,4	0,4							
повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и	5,2	5							

консервантов)								
яйцо куриное для смазки изделия	2	2						
сахарная пудра	1	1						
масло растительное для смазки листа	2	2						
или булочное изделие промышленного производства в ассортименте			60					
Чай с лимоном (р.686-2004)			200	0,1	0,0	12,1	49	2,0
чай - заварка	0,6	0,6						
сахар	10	10						
лимон	6	5						
			или					
ИТОГО:			48,0	56,7	186,9	1451	37,5	

6 день

Наименование блюда	Брутто ,г	Нетто, г	Химический состав					Вита мин, г. С
			Выход, г	Белк и, г	Жир ы, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			570	11,3	7,6	64,5	372	1,50
Каша ячневая с маслом (р.311-2004)			200	7,0	5,7	24,0	175	0,35
крупя ячневая	25	25						
молоко питьевое	170	170						
сахар	3	3						
соль йодированная	0,6	0,6						
масло сливочное	5	5						
вода питьевая	20	20						
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/20	1,6	0,2	23,7	103	0,48
хлеб пшеничный	30,2	30						
Джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	30,2	30						
Чай с молоком (р.267-2001, Пермь)			170	2,8	1,6	13,9	80	0,67
чай-заварка	0,6	0,6						
сахар	10	10						
молоко питьевое	60	60						
Второй завтрак			140	1,0	0,4	21,0	92	10,1
Сок фруктовый			120	1,2	0,4	21,0	92	6,4
Обед			635	24,0	17,1	87,0	598	11,95
Свекла отварная с огурцами, с маслом(р.21-2004, Пермь)			40	0,5	2,0	2,0	28	0,03
свекла – до 01.01 – 20%	34	27						
С 01.01 – 25%	36	27						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
или огурцы свежие парниковые	15,3	15						
или огурцы свежие грунтовые	16	15						
масло растительное	2	2						
или								
Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным (р.14/1-2011. Екатеринбург)			60	0,8	3,0	2,0	41	15,00
огурцы свежие парниковые	61	60						
масло растительное	3	3						
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)			40	0,3	0,1	0,6	4	0,9
Суп из овощей со сметаной (р.135-2004)			200/5	2,8	3,4	9,5	80	3,74
картофель – 01.09-31.10 -25%	53	40						
01.11-31.12-30%	57	40						
01.01-29.02-35%	62	40						
01.03.-40%	67	40						
лук репчатый	12	10						
морковь – до 01.01-20%	12,5	10						
С 01.01-25%	13,3	10						
капуста свежая белокочанная	28	22						
горошек зеленый консервированный	18	12						
масло сливочное	4	4						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						
Соль йодированная	0,7	0,7						
Плов из говядины (р.443-2004)			210	15,4	10,8	32,8	290	0,28
говядина полуфабрикат	74	63						

масло растительное	6	6						
масса готового мяса		40						
крупa рисовая	45	45						
морковь – до 01.01-20%	50	40						
С 01.01-25%	53	40						
лук репчатый	18	15						
соль йодированная	0,7	0,7						
Компот из ягод + Витамин «С» (р.637-2004)			180	0,2	0,0	17,9	72	7,90
смородина черная замороженная	20,6	20						
или клюква замороженная	21	20						
сахар	12	12						
или								
Компот из свежих плодов + Витамин «С»			180	0,5	0,2	13,9	49	1,98
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40						
или груши свежие(с удаленным семенным гнездом)	44,4	40						
сахар	8	8						
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,3	7,6	39	0,00
или хлеб витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			30	2,0	0,3	10,0	51	0,0
Полдник			300	19,7	10,8	22,0	264	1,38
Ватрушка царская с молоком сгущенным ТТК (творожное блюдо)			100/20	17,8	7,3	19,1	213	0,18
творог	74	73						
крупa манная	2,5	2,5						
яйцо куриное	7	7						
сахар	10	10						
мука пшеничная	9	9						
масло сливочное	8	8						
масло сливочное для смазки листа	2	2						
масса готовой продукции		100						
молоко сгущенное	20	20						
или								
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой) (р.698-2004)	186	180	180	1,9	3,5	2,9	51	1,20
ИТОГО:				56,2	35,9	194,5	1326	21,2

7 день

Наименование блюда	Брутто ,г	Нетто, г	Химический состав					Вита мин, г. С
			Выход, г	Белк и, г	Жир ы, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			405	13,3	14,0	48,7	374	1,12
Каша пшенная с маслом (р.311-2004)			200	7,1	7,6	19,9	176	0,44
крупы пшено	30	30						
молоко питьевое	180	180						
сахар	3	3						
соль йодированная	0,7	0,7						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с маслом (р.2-2004)			20/5	1,6	3,5	9,9	78	0,00
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
Какао с молоком (р.693-2004)			180	4,6	3,3	15,1	109	0,78
какао-порошок	1,8	1,8						
молоко питьевое	130	130						
сахар	10	10						
Второй завтрак								
Фрукт (просчитана средняя пищевая ценность яблока, груш, апельсина, бананов)			140	1,0	0,4	21,0	92	10,1
Обед			550	18,3	14,8	63,6	463	9,03
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) (р.244-2006, Москва)			92	6,0	6,0	2,9	0,1	4,7
или								
Нарезка из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным (№20-2004)			60	0,8	2,3	2,3	33	15,00
или помидоры свежие парниковые	41	30						
или помидоры свежие грунтовые	48	40						
огурцы свежие парниковые	31	30						
или огурцы свежие грунтовые	32	30						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
«Бабушкин» суп с мясом со сметаной (ТТК)			200/10/5	4,2	4,7	10,3	100	2,04
говядина полуфабрикат	19	16						
или говядина 1 категории	22	16						
картофель – 01.09-31.10 -25%	59	44						
01.11-31.12-30%	63	44						
01.01-29.02-35%	68	44						
01.03.-40%	73	44						
масло растительное	3	3						
морковь – до 01.01-20%	18	14						
С 01.01-25%	19	14						
лук репчатый	17	14						
масло растительное	3	3						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						
Рыба, тушеная в томате с овощами (р.374-2004)			80/50	18,3	10,2	4,2	182	0,71
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без кости)	137	96						

или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	132	98						
или кета или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	165	96						
морковь до 01.01-20%	31	25						
с 01.01-25%	33	25						
лук репчатый	14	12						
томатная пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
масло растительное	5	5						
сахар	1	1						
Соль йодированная	0,6	0,6						
Картофель отварной с маслом (р.203-2004)			130	2,4	2,9	18,9	111	5,20
картофель – 01.09-31.10 -25%	173	130						
01.11-31.12-30%	186	130						
01.01-29.02-35%	188	130						
01.03.-40%	217	130						
масло сливочное	4	4						
Соль йодированная	0,7	0,7						
Компот из сухофруктов+витамин «С» (р.638-2004)			180	0,6	0,0	18,5	76	0,20
сухофрукты	15	15						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,3	8,4	44	0,00
или хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			35	2,3	0,4	11,7	61	0,00
Полдник								
Шанежка с картофелем (р.296-2004, Пермь)			70	4,2	3,5	23,9	144	0,21
Масса дрожжевого теста		35						
мука пшеничная	25	25						
сахар	1,2	1,2						
масло сливочное	1,1	1,1						
яйцо куриное	1,2	1,2						
соль йодированная	0,3	0,3						
дрожжи сухие хлебопекарные	1,4	1,4						
молоко питьевое или вода	10	10						
Масса картофельного фарша		51						
картофель – 01.09-31.10 -25%	53	40						
01.11-31.12-30%	57	40						
01.01-29.02-35%	62	40						
01.03.-40%	67	40						
молоко питьевое	7	7						
яйцо куриное	2,3	2,3						
масло сливочное	1,2	1,2						
яйцо куриное для смазки изделия	0,8	0,8						
сметана для смазки изделий	2,2	2,2						
масло сливочное для смазки готовых изделий	1,1	1,1						
масло растительное для смазки листа	0,3	0,3						
или булочное изделие промышленного производства в ассортименте			70					
Сок	200	200	200	0,2	0,0	18,0	73	7,90
ИТОГО:				48,9	39,8	184,0	1290	29,3

8 день

Наименование блюда	Брутто ,г	Нетто, г	Химический состав					Вита мин, г. С
			Выход, г	Белк и, г	Жир ы, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Суп молочный с макаронными изделиями (р.160-2004)			408 200	10,9 5,8	13,7 7,0	48,6 22,9	361,3 178	1,14 0,62
молоко питьевое	184	184						
макаронные изделия	20	20						
соль йодированная	0,6	0,6						
сахар	1,8	1,8						
масло сливочное	1,8	1,8						
Бутерброд горячий с сыром (р.3-2004)			33	2,3	7,9	7,6	111	0,00
хлеб пшеничный	20	20						
масло	5	5						
сыр	9	8						
Кофейный напиток (р.253-2004)			180	3,0	2,3	17,5	103	0,52
кофейный напиток	3	3						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Второй завтрак				1,0	0,4	21,0	92	10,10
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)			140	1,0	0,4	21,0	92	10,1
Обед			550	17,4	17,6	63,9	484	19,19
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	73	40	40	0,3	0,1	0,6	4	0,90
			или					
Нарезка из свежих помидоров с маслом растительным (р. 15/1-2011, Екатеринбург)			40	0,5	2,0	1,9	28	10,00
помидоры свежие парниковые	41	40						
или помидоры свежие грунтовые	47	40						
масло растительное на полив при подаче	2	2						
Суп «Волна» с мясом (ТТК)			200/10	5,6	5,9	10,3	117	2,04
говядина полуфабрикат	19	16						
или говядина 1 категории	22	16						
или гуляш полуфабрикат	16	16						
картофель – 01.09-31.10 -25%	112	84						
01.11-31.12-30%	120	84						
01.01-29.02-35%	129	84						
01.03.-40%	140	84						
морковь – до 01.01-20%	18	14						
С 01.01-25%	19	14						
лук репчатый	18	15						
масло сливочное	4	4						
яйцо куриное	20	20						
соль йодированная	0,7	0,7						
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						
Биточки рубленые из птицы (р.498-2004)			80	9,8	9,4	11,2	168	0,57
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	137	59						
или грудка куриная на кости	100	59						
или грудка куриное филе	71	59						

хлеб пшеничный	15	15						
яйцо куриное	7	7						
вода питьевая или молоко питьевое	16	16						
крупа манная для панировки	8	8						
масло растительное	4	4						
соль йодированная	0,6	0,6						
Сложный гарнир (картофельное пюре, овощи тушеные)			75/75					
Картофельное пюре (р.520-2004)			75	1,5	1,7	9,0	57	5,20
картофель – 01.09-31.10 -25%	85	64						
01.11-31.12-30%	92	64						
01.01-29.02-35%	99	64						
01.03.-40%	107	64						
молоко питьевое	12	12						
масло сливочное	2	2						
соль йодированная	0,6	0,6						
Капуста тушеная (р.534-2004)			75	2,7	2,7	11,6	81	20,63
капуста свежая белокочанная	110	88						
морковь – до 01.01-20%	5,6	4,5						
С 01.01-25%	6	4,5						
томатное пюре(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1,5	1,5						
лук репчатый	4,2	3,5						
мука пшеничная	0,8	0,8						
масло растительное	1,6	1,6						
соль йодированная	0,6	0,6						
Компот из свежих яблок + Витамин «С» (р.631- 2004)			180	0,2	0,2	20,6	85	12,40
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный или пшеничный витаминизированный			20	1,7	0,3	7,6	39	0,00
Хлеб ржаной			20					
Полдник			25	1,6	0,3	8,4	44	0,0
Булочка российская № 775-2004			260	3,3	6,3	42,8	241	0,07
мука пшеничная	34	34	60	3,2	6,3	32,2	198	0,1
мука пшеничная на подпыл	1	1						
сахар	8	8						
сахар (для отделки)	2	2						
вода или молоко питьевое	17	17						
масло сливочное	5	5						
яйцо куриное	2	2						
яйцо куриное для смазки изделия	1,5	1,5						
соль йодированная	0,4	0,4						
дрожжи сухие хлебопекарные	0,25	0,25						
масло растительное	0,2	0,2						
ванилин	0,02	0,02						
или булочка промышленного производства в ассортименте			60					
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0,1	0,0	10,6	43	0,00
чай-заварка	0,6	0,6						
сахар	10	10						
ИТОГО:				37,2	43,9	186,8	1291	32,51

9 день

Наименование блюда	Брутто ,г	Нетто, г	Химический состав					Вита мин, г. С
			Выход, г	Белк и, г	Жир ы, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак								
Каша манная с маслом (р.311-2004)			550	11,2	9,0	67,5	395	2,05
			200	6,9	7,1	27	199	0,90
крупа манная	27	27						
молоко питьевое	180	180						
сахар	2	2						
масло сливочное	5	5						
соль йодированная	0,6	0,6						
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/20	1,6	0,2	23,7	103	0,48
хлеб пшеничный	20	20						
Джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20	20						
Чай с молоком (р.267-2001, Пермь)			170	2,8	1,6	14,9	85	0,67
чай-заварка	0,6	0,56						
молоко питьевое	60	60						
сахар	10	10						
Второй завтрак				1,2	0,4	21,0	92	6,40
Сок фруктовый или овощной	120	120	120	1,2	0,4	21,0	92	6,40
Обед			550	19,4	16,2	58,8	461	31,05
Морковь отварная с маслом (р.9-2004, Пермь)			60	0,9	3,0	4,1	47	1,04
морковь – до 01.01-20%	80	64						
С 01.01-25%	85	64						
масло растительное	3	3						
или								
Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным (р.14/1-2011, Екатеринбург)			60	0,6	3,1	2,3	40	15,00
огурцы свежие парниковые	61	60						
или огурцы свежие грунтовые	63	60						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
Свекольник со сметаной (р.34-2004, Пермь)			200/5	2,2	3,7	14,5	100	6,45
свекла – до 01.01 – 20%	63	50						
С 01.01 – 25%	67	50						
картофель – 01.09-31.10 -25%	47	35						
01.11-31.12-30%	50	35						
01.01-29.02-35%	54	35						
01.03.-40%	58	35						
морковь – до 01.01-20%	10	8						
С 01.01-25%	10,6	8						
лук репчатый	11	9						
масло сливочное	4	4						
томатное пюре(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2,4	2,4						
сметана	5	5						
соль йодированная	0,6	0,6						
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						
Жаркое по-домашнему (р.436-2004)			250	15,3	14,4	22,2	200	7,50

говядина полуфабрикат	93	79						
или говядина 1 категории	107	79						
или гуляш полуфабрикат	79	79						
масса готового мяса		50						
картофель – 01.09-31.10 -25%	226	170						
01.11-31.12-30%	243	170						
01.01-29.02-35%	262	170						
01.03.-40%	284	170						
лук репчатый	14	12						
масло растительное	4	4						
морковь – до 01.01-20%	53	42						
С 01.01-25%	56	42						
соль йодированная	0,6	0,6						
Отвар шиповника (р.705-2004)			180	0,3	0,0	15,3	62	26,70
шиповник	12	12						
сахар	5	5						
Хлеб пшеничный			20	1,7	0,3	7,6	39	0,0
Хлеб ржаной			25	1,6	0,3	8,4	44	0,0
Полдник			330	11,9	9,5	25,1	232	1,03
Суфле творожное с молоком сгущенным или джемом (повидлом) (р.365-2004)			120/30	7,0	5,5	17,2	146	0,13
творог	89	88						
сметана	9	9						
яйцо куриное	6	6						
сахар	5	5						
мука пшеничная	9	9						
молоко питьевое	17	17						
масло сливочное для смазки листа	1	1						
молоко сгущенное с сахаром	30	30						
или джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	30	30						
Молоко питьевое	189	180	180	4,9	4,0	7,9	86	0,90
или кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой)	186	180	180	1,9	3,5	2,9	51	1,20
ИТОГО:			46,4	40,5	183,8	1283	51,37	

10 день

Наименование блюда	Брутто ,г	Нетто, г	Химический состав					Вита мин, г. С
			Выход, г	Белк и, г	Жир ы, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			545	12,8	15,7	58,1	425	3,11
Каша рисовая с маслом (р.311-2004)			200	7,1	8,6	29,3	224	1,00
крупa рисовая	25	25						
молоко питьевое	190	190						
сахар	2,5	2,5						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с сыром и маслом (р.1,3-2004)			20/10/5	4,1	8,2	11,4	136	0,11
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
сыр	11	10						
Чай с лимоном			180	0,2	0,0	10,2	42	2,00
чай-заварка	0,6	0,6						
сахар	10	10						
лимон	6	5						
Хлеб пшеничный			15	1,2	0,2	5,7	29	0,00
Второй завтрак				1,0	0,4	21	92	10,1
Сок фруктовый (или овощной)			120	1,2	0,4	21,0	92	6,4
Обед			780	29,7	20,0	79,4	618	17,8
Винегрет овощной (р.71-2004)			60	0,8	3	4,3	47	2,35
картофель – 01.09-31.10 -25%	17	13						
01.11-31.12-30%	19	13						
01.01-29.02-35%	20	13						
01.03.-40%	22	13						
свекла – до 01.01 – 20%	19	15						
С 01.01 – 25%	20	15						
морковь – до 01.01-20%	15	12						
С 01.01-25%	16	12						
огурцы соленые без уксуса	25	14						
или капуста квашеная промышленного производства	20	14						
лук репчатый	9,5	8						
масло растительное	3	3						
или								
Кукуруза консервированная (после термической обработки) (р.244-2006, Москва)	100	60	60	1,4	0,3	8	40	0,00
Уха рыбацкая (р.30/2-2011, Екатеринбург)			200/50	8,2	6,2	12,8	140	0,75
горбуша потрошенная с головой(филе без кожи и костей)	86	60						
или горбуша неразделанная (филе с кожей без кости)	103	60						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	84	62						
картофель – 01.09-31.10 -25%	80	60						
01.11-31.12-30%	86	60						
01.01-29.02-35%	92	60						
01.03.-40%	100	60						
лук репчатый	15	13						
масло растительное	3	3						

Соль йодированная	0,7	0,7							
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1							
Котлеты, биточки, шницели (р.451-2004)			80	6,9	10,2	7,2	148	0,01	
говядина полуфабрикат	70	59							
или фарш промышленного производства	59	59							
хлеб пшеничный	15	15							
лук репчатый	13	11							
яйцо куриное	8	8							
сухари пшеничные	8	8							
масло растительное	3	3							
Соль йодированная	0,7	0,7							
Гречка вязкая отварная			150	4,6	3,7	20,0	133	0,00	
крупя гречневая	37,5	37,5							
вода питьевая	120	120							
масло сливочное	3,5	3,5							
Кисель из свежих ягод (р.640-2004)			180	0,1	0,0	15,1	61	1,10	
клюква свежемороженая	18,9	18							
или брусника свежемороженая	20	18							
или смородина свежемороженая	18,4	18							
сахар	10	10							
мука картофельная(крахмал)	8,6	8,6							
или Кисель из концентрата+витамин «С» (р.233-2004,Перьмь)			180	0,0	0,0	17,5	70	0,00	
кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	22	22							
сахар	12	12							
мука крахмальная (крахмал)	8	8							
Хлеб ржаной			30	2,0	0,3	10,0	53	0,00	
Хлеб пшеничный витаминизированный			10	0,8	0,1	3,8	20	0,00	
Полдник			220	7,2	7,5	26,45	202	5,92	
Мучное изделие промышленного производства (печенье сдобное или затяжное, вафли, баранки, бублики, пряники ит.д.)	50	50	50	3,3	3,9	25,0	148	0,00	
Яйцо куриное вареное (р.337-2004)			50	4,8	4,1	0,3	57	0,00	
яйцо куриное	50	50							
Сок фруктовый	200	200	200	0,2	0,0	18,0	73	7,90	
ИТОГО:				52,0	44,0	201,8	1413	35,2	
ИТОГО:				40,2	46,7	194,4	1362	36,52	

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 95/1 О/Д
от «31» августа 2022г.

Примерное 10-ти дневное меню
Для питания детей с 1– 3 лет с 8-10 ч пребыванием
в дошкольных образовательных учреждениях

г.Ишим, 2022 год

Объемы порций для детей (СанПиН 2.3/2.4 3590-20)

Наименование блюд	От 1 до 3 лет
Завтрак	
Каша	130-150
Какао, кофейный напиток	150-180
Творожное блюдо	130-150
Яичное блюдо	130-150
2 завтрак	
Свежие фрукты	95
Соки	150-180
Обед	
Салаты	30-40
Первое блюдо	150-180
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	50-60
Гарнир	110-120
Третье блюдо	150-180
Хлеб дарницкий	30
Хлеб пшеничный	49
Полдник	
Молоко, чай	150
Булочка	50
Кондитерское изделие	30

1 день

Наименование блюда	Брутто , г	Нетто, г	Химический состав					Вита мин, мг С
			Выход, г	Белк и, г	Жир ы, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			355	12,2	13,5	45,0	350	1,46
Каша пшеничная жидкая с маслом (р.311-2004)			150	6,0	6,7	20,0	164	0,68
крупa пшеничная	18	18						
молоко питьевое	140	140						
сахар	2,0	2,0						
соль йодированная	0,5	0,5						
Масло сливочное	3	3						
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			20,5	1,6	3,5	9,9	78	0,00
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
Какао с молоком (р.693-2004)			180	4,6	3,3	15,1	109	0,78
какао-порошок	1,8	1,8						
молоко питьевое	130	130						
сахар	10	10						
Второй завтрак			0,9	0,3	15,3	68	6,0	
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблока, груш, апельсина, бананов)			120	0,9	0,3	15,3	68	6,0
Обед								
Нарезка из свеклы отварной (таблица №10 – 2001, г.Пермь)			40	0,6	0,1	3,0	15	0,80
свекла – до 01.01 – 20%	54	43						
С 01.01 – 25%	54	43						
или								
Нарезка из свежих помидоров и огурцов (№20- 2004)			40	0,5	2,3	1,5	29	10,00
помидоры свежие парниковые	20	20						
или помидоры свежие грунтовые	24	20						
огурцы свежие парниковые	20	20						
или огурцы свежие грунтовые	21	20						
масло растительное при подаче	2	2						
Суп гороховый с гренками (р.170-2004)			180/10	3,1	2,2	20,2	113	1,36
горох	15	15						
картофель-01.09.-31.10.-25%	48	36						
01.11.-31.12.-30%	51	36						
01.01.-29.02.-35%	55	36						
01.03-40%	60	36						
морковь –до 01.01-20%	11	9						
С 01.01-25%	12	9						
лук репчатый	8	7						
масло сливочное	3	3						
хлеб пшеничный	19	16						
соль йодированная	0,4	0,4						
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						
Мясо тушеное с капустой (Бигус) ТТК			170	9,4	10,5	7,4	162	14,73
говядина полуфабрикат	74	63						
говядина 1 категории	86	63						
масса готового мяса		40						

капуста свежая белокочанная	171	137					
морковь – до 01.01-20%	15	12					
С 01.01-25%	16	12					
лук репчатый	11	9					
томатное пюре(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3,5	3,5					
Масло растительное	3	3					
соль йодированная	0,6	0,6					
или							
Голубцы ленивые с соусом сметанным (р.160-2001, Пермь)			170	9,8	11,1	8,7	174 5,10
говядина полуфабрикат	99	56					
говядина 1 категории	76	56					
крупа рисовая	7	7					
лук репчатый	10	8					
Морковь до 01.01-20%	10,0	8					
С 01.01-25%	10,6	8					
масло сливочное	4	4					
капуста свежая белокочанная	95	76					
соль йодированная	0,3	0,3					
Выход готовых голубцов 170 г.	2 шт/70 г.						
Соус сметанный(р.600-2004)		30					
сметана	8	8					
мука пшеничная	2,0	2,0					
бульон или отвар	22	22					
Компот из изюма + Витамин «С» (р.638-2004)			120	0,2	0,0	11,4	44 0,00
изюм	10	10					
сахар	5	5					
Хлеб ржаной			30	2,0	0,4	10,0	52 0,00
Хлеб пшеничный							
Хлеб пшеничный витаминизированный			15	1,2	0,2	5,7	29 0,00
Полдник			250	4,9	3,7	44,0	229 0,50
Ватрушка с повидлом (р.289-2001, Пермь)			50	3,4	2,6	24,0	134 0,22
масса теста		39					
мука пшеничная	26	26					
сахар	1,0	1,0					
масло сливочное	1,4	1,4					
соль йодированная	0,4	0,4					
яйцо куриное	3	3					
дрожжи сухие хлебопекарные	0,2	0,2					
молоко питьевое	10	10					
масса повидла		25					
повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	25,3	25					
яйца для смазки изделия	3	3					
масло растительное для смазки листа	0,8	0,8					
или Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			50				
Чай с сахаром (р.685-2004)			150	0,1	0,0	10,6	43 0,00
чай-заварка	0,6	0,6					
сахар	10	10					
ИТОГО:				33,5	32,3	153,8	1039 15,1

2 день

Наименование блюда	Брутто ,г	Нетто, г	Химический состав					Вита мин, г. С
			Выход, г	Белк и, г	Жир ы, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			435	13,0	19,5	55,3	450	1,10
Каша «Попурри» с маслом (ТТК)			130	5,1	5,5	19,5	148	0,58
крупа рисовая	11	11						
крупа гречневая	11	11						
молоко питьевое	108	108						
сахар	2	2						
масло сливочное	3	3						
соль йодированная	0,4	0,4						
Бутерброд горячий с сыром (р.3-2004)			30	2,2	7,6	7,5	10,7	0,00
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
сыр	5,2	5						
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			180	3,0	2,3	17,5	10,3	0,52
кофейный напиток	2,5	2,5						
сахар	11	11						
молоко питьевое	100	100						
Хлеб ржаной			10	0,7	0,1	3,3	18	0,0
Второй завтрак								
Сок фруктовый или овощной			100	0,8	0,2	15,8	68	4,00
Обед								
Морковь отварная с кукурузой маслом (р.9-2004, Пермь)			40	0,9	2,0	4,6	40	2,1
морковь – до 01.01-20%	35	28						
С 01.01-25%	37	28						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	23	14						
масло растительное	2	2						
Нарезка из свежих помидоров с маслом растительным (р.15/1-2011, Екатеринбург)			40	0,4	2,0	1,5	26	10,00
помидоры свежие парниковые	41	40						
масло растительное на полив при раздаче	2	2						
Борщ «Сибирский» с мясом, со сметаной (р.111-2004)			180/10/5	3,5	4,2	9,6	90	1,75
говядина полуфабрикат или говядина 1 категории	22	22						
свекла – до 01.01 – 20%	36	29						
С 01.01 – 25%	36	29						
капуста свежая белокочанная или капуста квашеная промышленного производства	19	15						
картофель – 01.09-31.10 -25%	9	7						
01.11-31.12-30%	10	7						
01.01-29.02-35%	11	7						
01.03.-40%	12	7						
фасоль	7	7						
морковь – до 01.01-20%	11,3	9						
С 01.01-25%	12	9						
лук репчатый	8	7						

томатное пюре(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4,6	4,6						
масло сливочное	3	3						
сметана	5	5						
соль йодированная	0,8	0,8						
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						
Котлета рыбная (р.388-2004)			75	8,1	7,1	5,7	119	0,16
горбуша потрошенная с головой(филе без кожи и костей)	80	53						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	72	53						
хлеб пшеничный	8	8						
вода питьевая	4	4						
лук репчатый	15	13						
яйцо куриное	4	4						
сухари пшеничные	7	7						
масло растительное	7	7						
соль йодированная	0,5	0,5						
Рыба запечённая (р.377-2004)			50	5,4	4,6	3,8	78	0,11
горбуша потрошенная с головой(филе без кожи и костей)	84	59						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	76	56						
сухари пшеничные	6	6						
масло растительное	3	3						
соль йодированная	0,5	0,5						
Картофельное пюре (р.520-2004)			120	2,3	3,4	14,3	97	8,3
картофель – 01.09-31.10 -25%	136	102						
01.11-31.12-30%	146	102						
01.01-29.02-35%	157	102						
01.03.-40%	170	102						
молоко питьевое	19	19						
масло сливочное	3,5	3,5						
соль йодированная	0,3	0,3						
Компот из сухофруктов + Витамин «С» (р.638-2004)			120	0,3	0,0	10,5	43	0,1
сухофрукты	12	12						
сахар	5	5						
хлеб пшеничный			10	0,8	0,2	3,8	20	0,00
Хлеб ржаной			30	2,0	0,3	10,0	53	0,0
Хлеб пшеничный витаминизированный			10					
Полдник			230	8,2	7,1	21,2	182	1,16
Сочник с творогом (выпечное изделие, ТТК)			80	6,6	4,2	18,8	140	0,16
мука пшеничная	30	30						
кефир или ацидофилин	4	4						
сахар	5	5						
сметана	12	12						
масло сливочное	9	9						
яйцо куриное	9	9						
двууглекислый натрий	0,6	0,6						

Фарш творожный		37						
творог	33	32						
яйцо куриное	2,5	2,5						
сахар	2,5	2,5						
мука пшеничная	0,6	0,6						
масло растительное для смазки листа	0,8	0,8						
или мучное изделие промышленного производства в ассортименте			50					
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004))	155	150	150	1,6	2,9	2,4	42	1,00
			или					
Молоко питьевое (р.260-2001, Пермь)	158	150	150	4,1	3,3	6,6	73	0,80
ИТОГО:				39,9	44,0	150,9	1162	18,7

3 день

Наименование блюда	Брутто ,г	Нетто, г	Химический состав					Вита мин, г. С
			Выход, г	Белк и, г	Жир ы, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			445	9,5	7,1	47,6	292	1,38
Каша «Геркулесовая» с маслом (р.311-2004)			130	5,5	5,3	16,9	137	0,30
крупа «Геркулес»	16	16						
молоко питьевое	119	119						
сахар	2	2						
соль йодированная	0,7	0,7						
масло сливочное	3	3						
Чай с молоком (р.267-2001, Пермь)			150	2,8	1,6	12,9	77	0,67
чай-заварка	0,5	0,6						
сахар	9	9						
молоко	60	60						
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/15	1,2	0,2	17,8	78	0,41
хлеб пшеничный	20	20						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	15,2	15						
Второй завтрак				0,3	0,0	17,8	73	17,8
Отвар шиповника (р.705-2004)			130	0,3	0,0	17,8	73	17,8
шиповник	10	10						
сахар	4	4						
Обед			650	31,7	23,6	66,7	608	41,71
Морковь отварная с маслом (р.9-2004)			60	0,9	3,0	4,1	47	1,04
морковь – до 01.01-20%	80	64						
С 01.01-25%	85	64						
масло растительное	3	3						
или								
Нарезка из свежих огурцов с маслом (р.14/1-2011, Екатеринбург)			60	0,5	3,0	2,9	41	15,00
огурцы свежие парниковые	61	60						
или огурцы свежие грунтовые	63	60						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (р.140-2004)			180	2,9	2,3	14,6	91	0,16
картофель – 01.09-31.10 -25%	57	43						
01.11-31.12-30%	61	43						
01.01-29.02-35%	66	43						
01.03.-40%	72	43						
макаронные изделия	7	7						
морковь – до 01.01-20%	14	11						
С 01.01-25%	15	11						
лук репчатый	8	7						
масло сливочное	3	3						
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						
Курица отварная (р.487-2004)			70	15,2	7,1	0,2	126	0,29
курица потрошенная 1 категории (порционные кусочки)	112	100						

с костью)								
или грудка куриная на кости (порционные кусочки с костью)	107	102						
лук репчатый	25	20						
Рагу овощное (р.224-2004)			100	1,6	3,6	11,2	84	7,7
картофель – 01.09-31.10 -25%	31	23						
01.11-31.12-30%	33	23						
01.01-29.02-35%	35	23						
01.03.-40%	38	23						
капуста свежая белокочанная	43	34						
морковь – до 01.01-20%	23	18						
С 01.01-25%	24	18						
лук репчатый	11	9						
масло растительное	2	2						
соус		30						
мука пшеничная	1,3	1,3						
масло сливочное	1,8	1,8						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1,2	1,2						
морковь – до 01.01-20%	7,5	6						
С 01.01-25%	8	6						
лук репчатый	1,8	1,5						
сахар	0,3	0,3						
вода питьевая	28	28						
Компот из свежих плодов + Витамин «С» (р.631-2004)			120	0,1	0,1	12,4	51	1,10
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	27,4	24						
или груши свежие(с удаленным семенным гнездом)	26,6	24						
сахар	7	7						
Хлеб пшеничный			10	0,8	0,2	3,8	20	0,00
или хлеб пшеничный витаминизированный			10					
Хлеб ржаной			25	1,6	0,3	8,4	44	0,0
Полдник								
Запеканка из творога со сгущенным молоком (р.366-2004)			80/20	7,5	8,7	9,8	148	0,3
творог	77	76						
крупа манная	5	5						
или мука пшеничная	7	7						
яйцо куриное	3	3						
сахар	3	3						
сметана	5	5						
сухари пшеничные	3	3						
масло сливочное для смазки листа	1,5	1,5						
молоко сгущенное с сахаром	20	20						
Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001, Пермь)	158	150	150	3,5	3,0	5,2	62	0,8
ИТОГО:				46	38,3	133,5	1064	52,7

4 день

Наименование блюда	Брутто ,г	Нетто, г	Химический состав					Вита мин, г. С
			Выход, г	Белк и, г	Жир ы, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			445	11,2	12,7	37,7	310	0,13
Кулеш гречневый (ТТК)			130	4,0	5,0	13,2	114	0,13
крупя гречневая	15	15						
вода питьевая	50	50						
молоко питьевое	80	80						
сахар	2	2						
масло сливочное	5	5						
Яйцо куриное вареное (р.337-2004)			50	4,8	4,1	0,3	57	0,00
яйцо куриное	50	50						
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			20/5	1,6	3,5	9,9	78	0,00
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром (р.685-2004)			150	0,1	0,0	10,6	43	0,00
чай-заварка	0,5	0,5						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			10	0,8	0,2	3,8	20	0,00
Второй завтрак				0,8	0,2	15,8	68	4,0
Сок фруктовый или овощной			100	0,8	0,2	15,8	68	4,0
Обед			550	16,0	17,7	62,2	473,9	16,1
Свекла отварная с маслом (р.56-2006,Москва)			60	0,9	3,0	4,5	49	1,27
свекла – до 01.01-20%	79	63						
С 01.01-25%	84	63						
масло растительное	3	3						
или								
Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011, Екатеринбург)			60	0,6	3,1	2,3	40	15,00
помидоры свежие парниковые	59	58						
или помидоры свежие грунтовые	68	58						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
зелень свежая (петрушка или укроп)	2,7	2						
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной			180/10/5	3,3	3,0	6,4	66	3,78
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
картофель-01.09-31.10-25%	29	22						
01.11-31.12-30%	31	22						
01.01-29.02-35%	34	22						
01.03-40%	37	22						
капуста свежая белокочанная	45	36						
морковь до 01.01-20%	11	9						
с 01.01	12	9						
лук репчатый	8	7						
масло растительное	2	2						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						

Котлета полтавская запеченная (р.427-1996)			50	7,2	8,1	3,9	117	0,00
говядина 1 категории	79	58						
или говядина полуфабрикат	68	58						
ил фарш промышленного производства	58	58						
вода питьевая	5	5						
чеснок	0,4	0,3						
яйцо куриное	2,5	2,5						
сухари пшеничные	5	5						
масло растительное	2	2						
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			120	2,5	3,2	24,7	138	0,00
макаронные изделия	41	41						
масло сливочное	3	3						
Кисель из свежих ягод (р.640-2004)			120	0,1	0,0	10,4	42	0,70
клюква свежемороженая	15,8	12						
или смородина свежемороженая	15,3	12						
сахар	8	8						
мука картофельная (крахмал)	5	5						
или Кисель из концентрата+витамин «С»			120	0,0	0,0	11,7	47	0,00
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах	15	15						
мука картофельная (крахмал)	5	5						
сахар	3	3						
Хлеб пшеничный			10	0,8	0,2	,8	20	0,00
пшеничный витаминизированный			10					
Хлеб ржаной			25	1,6	0,3	8,4	43	0,00
Полдник			210	6,4	7,2	29,7	209	1,00
Пирог манный ТТК			60	2,3	3,9	23,1	137	0,20
мука пшеничная	14	14						
яйцо куриное	8	8						
сахар	12	12						
масло сливочное	5	5						
Соль йодированная	0,1	0,1						
крупа манная	13	13						
сметана	10	10						
двууглекислый натрий	0,6	0,6						
масло растительное для смазки листа	0,5	0,5						
или Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			50					
Молоко питьевое (р.260-2001, Пермь)	158	150	150	4,1	3,	6,6	73	0,80
ИТОГО:				34,5	37,8	145,4	1061	21,2

5 день

Наименование блюда	Брутто ,г	Нетто, г	Химический состав					Вита мин, г. С
			Выход, г	Белк и, г	Жир ы, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			355	11,6	19,3	42,8	391	1,32
Суп молочный с крупой (р.161-2004)			150	4,4	5,4	10,3	107	0,80
крупы «Геркулес» или манная или др.	8	8						
или ячневая или гречневая или пшено	12	12						
молоко питьевое	75	75						
вода питьевая	83	83						
сахар	1,7	1,7						
Соль йодированная	0,7	0,7						
масло сливочное	1,7	1,7						
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			28	2,1	4,4	7,6	78	0,00
хлеб пшеничный	20	20						
сыр	9	8						
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			180	3,0	2,3	18,1	105	0,52
кофейный напиток	2,5	2,5						
молоко питьевое	100	100						
сахар	10	10						
Второй завтрак				1,0	0,4	21,0	92	10,10
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблока, груш, апельсина, бананов)			120	0,9	0,3	15,3	68	6,0
Обед			550	22,0	19,6	51,8	472	19,98
Сельдь с луком (р.89-2004)			40/3/2	4,2	4,3	0,6	58	1,00
сельдь	83	40						
лук репчатый	4	3						
масло растительное	2	2						
Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1- 2011, Екатеринбург)			40	0,4	2,0	1,5	26	10,00
помидоры свежие парниковые или помидоры свежие грунтовые	41	40						
масло растительное на полив при раздаче	47	40						
масло растительное на полив при раздаче	2	2						
Рассольник «Домашний» со сметаной (р.131- 2004)			180/5	1,4	1,9	8,5	57	2,55
картофель – 01.09-31.10 -25%	72	54						
01.11-31.12-30%	77	54						
01.01-29.02-35%	78	54						
01.03.-40%	83	54						
капуста свежая белокочанная	90	54						
морковь – до 01.01-20%	8,8	7						
С 01.01-25%	9,3	7						
лук репчатый	8	7						
Соль йодированная	0,5	0,5						
огурцы соленые	20	11						

масло сливочное	3	3						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						
Гуляш (р.437-2004)			70	10,2	9,3	2,3	134	0,16
говядина полуфабрикат	55	47						
или говядина 1 категории	63	47						
или гуляш полуфабрикат	47	47						
масса готового мяса		30						
масло растительное	4	4						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
мука пшеничная	2	2						
соль йодированная	0,5	0,5						
			или					
Печень, тушенная в соусе (р.439-2004)			70	9,5	9,5	3,1	136	3,3
печень говяжья	69	57						
мука пшеничная	3	3						
масса полуфабриката		59						
масло растительное	4	4						
масса тушенной печени		40						
Соус сметанный с томатом и луком (р.602-2004)		40						
сметана	5	5						
масло сливочное	1,5	1,5						
мука пшеничная	1,5	1,5						
лук репчатый	9,5	8						
соль йодированная	0,5	0,5						
томатное пюре(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
вода питьевая	20	20						
Картофельное пюре с морковью (р.217-2001, Пермь)			130	2,5	3,5	14,8	101	7,1
картофель – 01.09-31.10 -25%	120	90						
01.11-31.12-30%	129	90						
01.01-29.02-35%	139	90						
01.03.-40%	150	90						
морковь – до 01.01-20%	45	36						
С 01.01-25%	48	36						
молоко питьевое	18	18						
масло сливочное	3,5	3,5						
соль йодированная	0,6	0,6						
Компот из кураги + Витамин «С» (р.638-2004)			120	0,5	0,0	9,9	40	9,17
курага	12	12						
сахар	5	5						
Хлеб пшеничный			15	1,3	0,2	5,7	30	0,00
хлеб пшеничный витаминизированный			15					
Хлеб ржаной			20	1,4	0,2	6,6	36	0,00
Полдник			300	14,4	14,8	20,1	270	1,30
Булочка Тюменская (ТТК)			50	3,2	4,5	26,3	158	0,00
мука пшеничная	29	29						
сахар	5	5						

молоко питьевое	13	13						
соль йодированная	0,25	0,25						
яйцо куриное	5	5						
масло сливочное	4	4						
дрожжи сухие	0,	0,3						
повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5,2	5						
яйцо куриное для смазки изделия	1,7	1,7						
сахарная пудра	0,8	0,8						
масло растительное для смазки листа	2	2						
или булочное изделие промышленного производства в ассортименте			50					
Чай с лимоном (р.686-2004)			150	0,1	0,0	10,1	40	1,9
чай - заварка	0,5	0,5						
сахар	9	9						
лимон	4	3						
ИТОГО:				37,8	43,7	146,3	1129	29,2

6 день

Наименование блюда	Брутто ,г	Нетто, г	Химический состав					Вита мин, г. С
			Выход, г	Белк и, г	Жир ы, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			415	9,8	5,7	52,0	298	1,30
Каша ячневая с маслом (р.311-2004)			130	4,6	3,7	15,6	114	0,23
крупя ячневая	16	16						
молоко питьевое	111	111						
сахар	11	11						
соль йодированная	0,1	0,1						
масло сливочное	33							
вода питьевая	13	13						
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/15	1,2	0,2	17,8	78	0,41
хлеб пшеничный	20	20						
Джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	15,2	15						
Чай с молоком (р.267-2001, Пермь)			150	2,8	1,6	12,9	77	0,67
чай-заварка	0,5	0,5						
сахар	8	8						
молоко питьевое	60	60						
Второй завтрак			100	0,8	0,2	15,8	68	4,00
Сок фруктовый			100	0,8	0,2	15,8	68	4,00
Обед			505	18,2	13,7	64,2	454	8,54
Свекла отварная с огурцами, с маслом(р.21-2004, Пермь)			40	0,5	2,0	2,0	28	0,03
свекла – до 01.01 – 20%	34	27						
С 01.01 – 25%	36	27						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
или огурцы свежие парниковые	15,3	15						
или огурцы свежие грунтовые	16	15						
масло растительное	2	2						
или								
Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным (р.14/1-2011. Екатеринбург)			60	0,5	3,0	2,0	41	15,00
огурцы свежие парниковые	61	60						
масло растительное	3	3						
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)			40	0,3	0,1	0,6	4	0,9
Суп из овощей со сметаной (р.135-2004)			180/5	2,5	2,7	7,6	65	2,99
картофель – 01.09-31.10 -25%	48	36						
01.11-31.12-30%	51	36						
01.01-29.02-35%	55	36						
01.03.-40%	60	36						
лук репчатый	11	9						
морковь – до 01.01-20%	11	9						
С 01.01-25%	12,0	9						
капуста свежая белокочанная	25	20						
горошек зеленый консервированный	15	10						
масло сливочное	3	3						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка или	0,1	0,1						

укроп)								
Соль йодированная	0,7	0,7						
Плов из говядины (р.443-2004)			160	11,9	8,4	25,4	225	0,22
говядина полуфабрикат	55	47						
говядина 1 категории	64	47						
масло растительное	5	5						
масса готового мяса								
крупа рисовая	34	34						
морковь – до 01.01-20%	38	30						
С 01.01-25%	40	30						
лук репчатый	14	12						
соль йодированная	0,1	0,1						
Компот из ягод + Витамин «С» (р.637-2004)			180	0,2	0,0	17,9	72	7,90
смородина черная замороженная	20,6	20						
или клюква замороженная	21	20						
сахар	12	12						
			или					
Компот из свежих плодов + Витамин «С»			120	0,1	0,1	12,4	51	1,10
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	27,4	24						
или груши свежие(с удаленным семенным гнездом)	25,6	24						
сахар	6	6						
Хлеб пшеничный			15	1,2	0,2	5,7	29	0,00
хлеб пшеничный витаминизированный			15					
Хлеб ржаной			30	2,0	0,3	10,0	53	0,0
Полдник			250	15,0	8,7	17,7	210	1,14
Ватрушка царская с молоком сгущенным ТТК (творожное блюдо)			80/20	13,4	5,8	15,3	168	0,14
творог	59	58						
крупа манная	2	2						
яйцо куриное	5	5						
сахар	8	8						
мука пшеничная	7	7						
масло сливочное	6	6						
масло сливочное для смазки листа	2	2						
масса готовой продукции		80						
молоко сгущенное	20	20						
			или					
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой) (р.698-2004)	155	150	150	1,6	2,9	2,4	42	1,00
ИТОГО:				43,8	28,3	149,7	1031	15,0

7 день

Наименование блюда	Брутто ,г	Нетто, г	Химический состав					Вита мин, г. С
			Выход, г	Белк и, г	Жир ы, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			355	11,2	12,0	409	316	1,04
Каша пшенная с маслом (р.311-2004)			150	5,3	5,7	14,2	129	0,33
крупы пшено	23	23						
молоко питьевое	135	135						
сахар	2,5	2,5						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	33							
Бутерброд с маслом (р.2-2004)			20/5	1,6	3,5	9,9	78	0,00
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
Какао с молоком (р.693-2004)			180	4,6	3,3	15,1	109	0,78
какао-порошок	1,8	1,8						
молоко питьевое	130	130						
сахар	10	10						
Второй завтрак			120	0,9	0,3	15,3	68	6,0
Фрукт (просчитана средняя пищевая ценность яблоко, груша, апельсин, бананов)			120	0,9	0,3	15,3	68	6,0
Обед			545	25,4	19,1	53,0	485	7,06
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) (р.244-2006, Москва)			60	6,0	6,0	2,9	0,1	4,7
горошек зеленый			92					
или								
Нарезка из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным (№20-2004)			60	0,8	2,3	2,3	33	15,00
или помидоры свежие парниковые	41	30						
или помидоры свежие грунтовые	48	40						
огурцы свежие парниковые	31	30						
или огурцы свежие грунтовые	32	30						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
«Бабушкин» суп с мясом со сметаной (ТТК)			150/10/5	3,2	3,6	6,2	70	1,30
говядина полуфабрикат	19	16						
или говядина 1 категории	22	16						
картофель – 01.09-31.10 -25%	47	35						
01.11-31.12-30%	50	35						
01.01-29.02-35%	54	35						
01.03.-40%	58	35						
масло растительное	2,5	2,5						
морковь – до 01.01-20%	15	12						
С 01.01-25%	16	12						
лук репчатый	14	12						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						

Рыба, тушеная в томате с овощами (р.374-2004)			70/35	165	8,9	3,6	159	0,62
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без кости)	120	84						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	116	86						
или кета или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	114	84						
морковь до 01.01-20%	25	20						
с 01.01-25%	27	20						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
масло растительное	3	3						
сахар	0,6	0,6						
Соль йодированная	0,6	0,6						
Картофель отварной с маслом (р.203-2004)			100	1,9	2,3	14,5	86	4,00
картофель – 01.09-31.10 -25%	133	100						
01.11-31.12-30%	143	100						
01.01-29.02-35%	154	100						
01.03.-40%	167	100						
масло сливочное	3	3						
Соль йодированная	0,7	0,7						
Компот из сухофруктов+витамин «С» (р.638-2004)			120	0,3	0,0	10,5	43	0,1
сухофрукты	12	12						
сахар	5	5						
Хлеб пшеничный			15	1,2	0,2	5,7	29	0,0
или хлеб пшеничный витаминизированный			15					
Хлеб ржаной			25	1,7	0,3	8,4	43	0,0
Полдник								
Шанежка с картофелем (р.296-2004, Пермь)			70	4,2	3,5	23,9	144	0,21
Масса дрожжевого теста		35						
мука пшеничная	25	25						
сахар	1,2	1,2						
масло сливочное	1,1	1,1						
яйцо куриное	1,2	1,2						
соль йодированная	0,3	0,3						
дрожжи сухие хлебопекарные	1,4	1,4						
молоко питьевое или вода	10	10						
Масса картофельного фарша		51						
картофель – 01.09-31.10 -25%	53	40						
01.11-31.12-30%	57	40						
01.01-29.02-35%	62	40						
01.03.-40%	67	40						
молоко питьевое	7	7						
яйцо куриное	2,3	2,3						
масло сливочное	1,2	1,2						
яйцо куриное для смазки изделия	0,8	0,8						
сметана для смазки изделий	2,2	2,2						
масло сливочное для смазки готовых изделий	1,1	1,1						

масло растительное для смазки листа	0,3	0,3						
или булочное изделие промышленного производств в ассортименте			70					
Сок	180	180	180	0,1	0,0	12,7	51	7,1
ИТОГО:				41,4	34,5	142,9	1048	22,2

8 день

Наименование блюда	Брутто ,г	Нетто, г	Химический состав					Вита мин, г. С
			Выход, г	Белк и, г	Жир ы, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			385	12,4	20,2	53,1	444	1,08
Суп молочный с макаронными изделиями (р.160-2004)			180	5,2	6,3	20,6	160	0,56
молоко питьевое	167	167						
макаронные изделия	16	16						
соль йодированная	0,5	0,5						
сахар	1,7	1,7						
масло сливочное	1,7	1,7						
Бутерброд горячий с сыром (р.3-2004)			30	2,2	7,6	7,5	107	0,00
хлеб пшеничный	20	20						
масло	5	5						
сыр	5,2	5						
Кофейный напиток (р.253-2004)			180	3,0	2,3	17,5	103	0,52
кофейный напиток	3	3						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Второй завтрак				0,9	0,3	15,3	68	6,0
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)			120	0,9	0,3	15,3	68	6,0
Обед			550	17,4	17,6	63,9	484	19,19
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	73	40	40	0,3	0,1	0,6	4	0,90
или								
Нарезка из свежих помидоров с маслом растительным (р. 15/1-2011, Екатеринбург)			40	0,5	2,0	1,9	28	10,00
помидоры свежие парниковые	41	40						
или помидоры свежие грунтовые	47	40						
масло растительное на полив при подаче	2	2						
Суп «Волна» с мясом (ТТК)			180/10	4,2	4,9	8,2	94	1,60
говядина полуфабрикат	19	16						
или говядина 1 категории	22	16						
или гуляш полуфабрикат	16	16						
картофель – 01.09-31.10 -25%	100	75						
01.11-31.12-30%	107	75						
01.01-29.02-35%	116	75						
01.03.-40%	125	75						
морковь – до 01.01-20%	15	12						
С 01.01-25%	17	12						
лук репчатый	14	12						
масло сливочное	3	3						
яйцо куриное	10	10						
соль йодированная	0,7	0,7						
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						

Биточки рубленые из птицы (р.498-2004)			60	7,4	7,0	8,4	126	0,43
кураца потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	103	44						
или грудка куриная на кости	66	45						
или грудка куриное филе	47	45						
хлеб пшеничный	11	11						
яйцо куриное	4	4						
вода питьевая или молоко питьевое	12	12						
крупа манная для панировки	4	4						
масло растительное	4	4						
соль йодированная	0,3	0,3						
Сложный гарнир (картофельное пюре, овощи тушеные)			70/70					
Картофельное пюре (р.520-2004)			70	1,4	1,5	8,,4	53	4,9
картофель – 01.09-31.10 -25%	80	60						
01.11-31.12-30%	86	60						
01.01-29.02-35%	92	60						
01.03.-40%	100	60						
молоко питьевое	11	11						
масло сливочное	1,8	1,8						
соль йодированная	0,6	0,6						
Капуста тушеная (р.534-2004)			70	0,8	3,4	5,0	54	1,03
капуста свежая белокочанная	103	82						
морковь – до 01.01-20%	5	4						
С 01.01-25%	5,3	4						
томатное пюре(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1,4	1,4						
лук репчатый	3,6	3						
мука пшеничная	1	1						
масло растительное	1,5	1,5						
сахар	0,5	0,5						
соль йодированная	0,6	0,6						
Компот из свежих яблок + Витамин «С» (р.631-2004)			120	0,1	0,1	17,5	71	10,33
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	34	30						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			15	1,2	0,2	5,7	29	0,00
или пшеничный витаминизированный			15					
Хлеб ржаной			30	2,0	0,3	10,0	53	0,0
Полдник			200	2,8	5,3	37,6	209	0,07
Булочка российская № 775-2004			50	2,7	5,3	27,0	167	0,1
мука пшеничная	28	28						
мука пшеничная на подпыл	0,8	0,8						
сахар	7	7						
сахар (для отделки)	1,0	1,0						
вода или молоко питьевое	14	14						
масло сливочное	4	4						
яйцо куриное	1,7	1,7						
яйцо куриное для смазки изделия	1,3	1,3						
соль йодированная	0,3	0,3						
дрожжи сухие хлебопекарные	0,2	0,2						
масло растительное	0,2	0,2						

ванилин	0,02	0,02						
или булочка промышленного производства в ассортименте			50					
Чай с сахаром (р.685-2004)			150	0,1	0,0	10,6	43	0,00
чай-заварка	0,5	0,5						
сахар	10	10						
ИТОГО:				33,5	43,4	169,9	1205	26,3

9 день

Наименование блюда	Брутто ,г	Нетто, г	Химический состав					Вита мин, г. С
			Выход, г	Белк и, г	Жир ы, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			415	8,5	64	49,6	290	1,66
Каша манная с маслом (р.311-2004)			130	4,5	4,6	19	135	0,58
крупа манная	15	15						
молоко питьевое	120	120						
сахар	2	2						
масло сливочное	33							
соль йодированная	0,6	0,6						
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/15	1,2	0,2	17,8	78	0,41
хлеб пшеничный	20	20						
Джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	15,2	15						
Чай с молоком (р.267-2001, Пермь)			170	2,8	1,6	129	77	0,67
чай-заварка	0,5	0,5						
молоко питьевое	60	60						
сахар	10	10						
Второй завтрак				0,8	0,2	15,8	68	4,00
Сок фруктовый или овощной	100	100	100	0,8	0,2	15,8	68	4,00
Обед			550	19,4	16,2	58,8	461	31,05
Морковь отварная с маслом (р.9-2004, Пермь)			60	0,9	3,0	4,1	47	1,04
морковь – до 01.01-20%	80	64						
С 01.01-25%	85	64						
масло растительное	3	3						
или								
Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным (р.14/1-2011, Екатеринбург)			60	0,6	3,1	2,3	40	15,00
огурцы свежие парниковые	61	60						
или огурцы свежие грунтовые	63	60						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
Свекольник со сметаной (р.34-2004, Пермь)			180/5	1,8	2,9	11,6	80	5,16
свекла – до 01.01 – 20%	58	46						
С 01.01 – 25%	61	46						
картофель – 01.09-31.10 -25%	43	32						
01.11-31.12-30%	46	32						
01.01-29.02-35%	49	32						
01.03.-40%	53	32						
морковь – до 01.01-20%	8,8	7						
С 01.01-25%	9	7						
лук репчатый	10	8						
масло сливочное	3	3						
томатное пюре(без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1,8	1,8						

сметана	5	5						
соль йодированная	0,6	0,6						
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						
Жаркое по-домашнему (р.436-2004)			185	12,9	9,7	17,6	209	3,49
говядина полуфабрикат	86	63						
или говядина 1 категории	74	63						
или гуляш полуфабрикат	86	63						
масса готового мяса		40						
картофель – 01.09-31.10 -25%	160	120						
01.11-31.12-30%	172	120						
01.01-29.02-35%	185	120						
01.03.-40%	200	120						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	3,5	3,5						
морковь – до 01.01-20%	38	30						
С 01.01-25%	40	30						
соль йодированная	0,6	0,6						
Отвар шиповника (р.705-2004)			120	0,2	0,0	7,9	32	21,36
шиповник	12	12						
сахар	5	5						
Хлеб пшеничный			20	1,7	0,3	7,6	39	0,0
или хлеб витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			30	2,0	0,	10,0	53	0,0
Полдник			330	11,9	9,5	25,1	232	1,03
Суфле творожное с молоком сгущенным или джемом (повидлом) (р.365-2004)			80/20	5,2	3,7	11,5	100	0,10
творог	60	59						
сметана	5	5						
яйцо куриное	4	4						
сахар	4	4						
мука пшеничная	6	6						
молоко питьевое	11	1						
масло сливочное для смазки листа	0,7	0,7						
молоко сгущенное с сахаром	20	20						
или джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20	20						
Молоко питьевое	158	150	150	4,1	3,3	6,6	73	0,80
ИТОГО:				38,0	29,8	142,3	991	37,6

10 день

Наименование блюда	Брутто ,г	Нетто, г	Химический состав					Вита мин, г, С
			Выход, г	Белк и, г	Жир ы, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			363	9,00	13,15	45,10	334,5	30,85
Каша рисовая с маслом (р.311-2004)			150	5,3	5,9	20,3	156	0,75
крупя рисовая	18	18						
молоко питьевое	145	145						
сахар	2,5	2,5						
соль йодированная	0,9	0,9						
масло сливочное	3	3						
Бутерброд с сыром и маслом (р.1,3-2004)			20/8/5	2,8	7,1	8,9	111	0,10
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
сыр	8,5	8						
Чай с лимоном(р.686-2004)			180	0,1	0,0	10,2	42	2,00
чай-заварка	0,5	0,5						
сахар	10	10						
лимон	6	5						
Хлеб пшеничный			10	0,8	0,2	3,8	20	0,00
Второй завтрак								
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)			120	0,9	0,3	15,3	68	6,0
Обед			550	23	15	58	452	16,9
Винегрет овощной (р.71-2004)			60	0,8	3	4,3	47	2,35
картофель – 01.09-31.10 -25%	17	13						
01.11-31.12-30%	19	13						
01.01-29.02-35%	20	13						
01.03.-40%	22	13						
свекла – до 01.01 – 20%	19	15						
С 01.01 – 25%	20	15						
морковь – до 01.01-20%	15	12						
С 01.01-25%	16	12						
огурцы соленые без уксуса	25	14						
или капуста квашеная промышленного производства	20	14						
лук репчатый	9,5	8						
масло растительное	3	3						
или								
Кукуруза консервированная (после термической обработки) (р.244-2006, Москва)	100	60	60	1,4	0,3	8	40	0,00
Уха рыбацкая (р.30/2-2011, Екатеринбург)			180/40	6,6	4,9	10,2	111	0,60
горбуша потрошенная с головой(филе без кожи и костей)	69	48						
или горбуша неразделанная (филе с кожей без кости)	83	48						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	67	50						

картофель – 01.09-31.10 -25%	72	54						
01.11-31.12-30%	77	54						
01.01-29.02-35%	83	54						
01.03.-40%	90	54						
лук репчатый	14	12						
масло растительное	2	2						
Соль йодированная	0,5	0,5						
зелень сушеная (петрушка или укроп)	0,1	0,1						
Котлеты, биточки, шницели (р.451-2004)			50	5,8	7,3	6,0	113	0,01
говядина полуфабрикат	50	37						
или фарш промышленного производства	37	37						
хлеб пшеничный	9	9						
лук репчатый	8	7						
яйцо куриное	5	5						
сухари пшеничные	5	5						
масло растительное	2	2						
Соль йодированная	0,5	0,5						
Гречка вязкая отварная			100	3,1	2,6	15,4	97	0,00
крупка гречневая	25	25						
вода питьевая	80	80						
масло сливочное	3	3						
Кисель из свежих ягод (р.640-2004)			120	0,1	0,0	10,4	42	0,70
клюква свежемороженая	15,8	12						
или брусника свежемороженая	16,7	12						
или смородина свежемороженая	15,3	12						
сахар	8	8						
мука картофельная(крахмал)	5	5						
или Кисель из концентрата+витамин «С»			120	0,0	0,0	11,7	47	0,00
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных концентратах	15	15						
мука картофельная (крахмал)	5	5						
сахар	3	3						
Хлеб ржаной			30	2,0	0,3	10,0	53	0,00
Полдник			220	7,2	7,5	26,45	202	5,92
Мучное изделие промышленного производства (печенье сдобное или затяжное, вафли, баранки, бублики, пряники ит.д.)	50	50	50	2,3	3,4	15,6	102	0,00
Яйцо куриное вареное (р.337-2004)			50	4,8	4,1	0,3	57	0,00
яйцо куриное	50	50						
Сок фруктовый	150	150	150	0,1	0,0	10,6	43	5,92
ИТОГО:				39,6	35,5	144,6	1055	59,7
ИТОГО за весь период:				39	37	148	1078	30