

**СОГЛАСОВАНО:**

**Начальник Управления образования  
администрации Яшкинского муниципального  
округа**



**О.В.Гавриченко**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Заведующая МБДОУ  
«Детский сад № 9»**



**Лапе Л.Ю.**

## **ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**для организации питания детей  
в дошкольном образовательном учреждении  
с 10и и 12и часовым пребыванием  
для возрастной категории с 3-х до 7лет  
на период зима- весна 2024-2025 год.**

Составил: технолог МБУ «ЦБ ОО» по заявке дошкольных образовательных учреждений  
Яшкинского муниципального округа

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ, ЗИМА-ВЕСНА 2024-2025**

*для организации питания детей в дошкольном образовательном учреждение*

*Дата составления: 24.10.2024.*

Возрастная категория 3-7 лет		<b>ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>		Выход, г		Пищевые вещества, г			Энергетиче ская
Прием пищи	рецепт уры	Раздел	Наименование блюдо	Брут то	Нетто г	Бел ки	Жир ы	Углево ды	ценность, ккал
<b>Завтрак</b>	302	горячее блюдо	<b>Каша "Дружба"</b>		<b>200</b>	3	8,3	31,6	218
			Крупа рис	20	20				
			крупа пшено	15	15				
			Соль поваренная йодированная	0,5	0,5				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	164	164				
			сахар	5	5				
			Масло сливочное не менее 72,5% жирности	10	10				
			Батон пшеничный	20	20				
			<b>Хлеб с маслом сливочным и сыром</b>		<b>35</b>	<b>1,93</b>	<b>11,2</b>	<b>9</b>	<b>115</b>
			хлеб	21	20				
			Масло сливочное	5	5				
			сыр	11	10				
	686	гор.напит ок	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>		<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>68</b>
			Чай	0,6	0,6				
			вода	200	200				
			сахар	12	12				
			лимон	8	7				
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>25</b>	<b>1,77</b>	<b>0,17</b>	<b>11</b>	<b>60</b>
			<b>СОК</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>180</b>
			Итого за прием пищи:		<b>660</b>	<b>9,7</b>	<b>19,7</b>	<b>99,6</b>	<b>641</b>
			Доля суточной потребности в энергии, %						<b>27,28</b>
<b>ОБЕД</b>	промыш	закуска	<b>Икра кабачковая</b>		<b>60</b>	<b>0,1</b>	<b>5,4</b>	<b>2,4</b>	<b>73,2</b>
	124	1 блюдо	<b>Щи из св. капусты с картофелем</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>6,28</b>	<b>7,12</b>	<b>109,74</b>
			Капуста свежая	50	40				
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	32	24				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%	34	24				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	37	24				

			картофель с 31.12. по 28.02. 40%	40	24				
			Морковь	10	8				
			Масло растительное	3	3				
			бульон		160				
			Зелень	1,1	1				
			Соль йодированная	0,8	0,8				
			Мясо		15				
	492	2 блюдо	<b>Плов из птицы</b>		200	16	15,7 3	36,19	357,90
			Мясо	90	75				
			Масло растительное	8	8				
			Лук репчатый	12	11				
			Морковь	13	11				
			Томатное пюре	5	5				
			Рис 130	47	47				
			Соль йодированная	0,8	0,8				
			Приправа (зелень)	1,1	1				
	696	3 блюдо	<b>Компот из сухофруктов</b>		200	0,2	0	26,4	124
			сухофрукты	22	20				
			вода		200				
			сахар	12	12				
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	2,83	0,27	17,6	96
			Итого за прием пищи:		700	25,1 3	27,6 8	89,71	760,84
			Доля суточной потребности в энергии, %						32,38
<b>ПОЛДНИК</b>	340	горячее блюдо	<b>Омлет натуральный/ (Суп молочный вермишелевый)</b>		200	19,9 5	19,5	3,6	348,51
			яйцо	3,7ш т	150				
			Молоко	57	57				
			соль йодированная	0,3	0,3				
			масло сливочное	4	4				
			масса готового омлета		195				
			Масло сливочное	5	5				
	693	гор. Напит	<b>Какао с молоком</b>		200	4,41	4,5	29,26	171
			Какао-порошок	1,2	1,2				
			вода	120	120				
			сахар	12	12				
			молоко	110	110				
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	25	1,77	0,17	11	60
	промыш		<b>Яблоко</b>	150	150	0,6	0	17,1	69
			Итого за прием пищи:		575	26,7 3	24,1 7	60,96	648,51

			Доля суточной потребности в энергии, %						27,60
	№	Раздел	<b>ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>	Выход, г		Пищевые вещества, г			Энергетическая
<b>Прием пищи</b>	<b>рецептуры</b>		<b>Наименование блюд</b>	<b>Брутто</b>	<b>Нетто г</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>ценность, ккал</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	302	горячее блюдо	<b>Каша гречневая вязкая с маслом</b>		200	4,3	4,24	18,77	240
			Крупа гречневая	50	50				
			Соль поваренная йодированная	0,6	0,6				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	160	160				
			сахар	5	5				
			Масло сливочное 72,5%жирности	5	5				
	685	3 блюда	<b>Чай с сахаром</b>		200	0	0	18	68
			чай	0,6	0,6				
			вода		200				
			сахар	12	12				
	2	закуска	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>		20	0,83	10,3	1,12	107,26
			Хлеб пшеничный	10	10				
			Масло сливочное	10	10				
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	15	15	1	0,1	7,38	36
	промыш.	напиток	<b>Молочный десерт</b>	200	200	5,4	5,2	20,6	150
			Итого за прием пищи:		635	11,53	19,84	65,87	601,26
			Доля суточной потребности в энергии, %						25,59
<b>ОБЕД</b>	78	закуска	<b>Консервированная кукуруза</b>		60	1,3	0,2	8,8	40,8
	181	1 блюдо	<b>Уха с перловой крупой(рыбные консервы)</b>		200	4,98	6,07	12,72	125,51
			консервы «Сайра»	25	25				
			лук репчатый 17/15	17	15				
			масло растительное	1,5	1,5				
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	49	36				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%	52	36				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	56	36				
			картофель с 31.12. по 28.02. 40%	61	36				

			крупа перловая или ...	6	6				
			вода		155				
			Зелень-лавровый лист	1,1	1				
			соль йодированная	0,8	0,8				
	451	2 блюдо	<b>Котлета мясная (говядина, свинина, курица)/ Гуляш</b>		<b>90</b>	11,1 3	14,4	11,2	182,7
			Мясо	90	67				
			Хлеб	17	17				
			Молоко или вода	14	14				
			Соль йодированная	0,12	0,12				
			яйца 1/10шт		4				
			Лук репчатый	6	5				
			Масло растительное	3	3				
			Сухари	5	5				
			Перец душистый	0,001	0,001				
	332	гарнир	<b>Макароны отварные (спагетти)</b>		<b>150</b>	5,1	4,5	34,2	244,5
			макароны	56	56				
			Соль йодированная	0,6	0,6				
			Масло сливочное	5	5				
	631	3 блюдо	<b>Компот из свежих плодов(из смеси фруктов: яблоко, клубника, вишня, слива)</b>		<b>200</b>	0,6	0	46,6	182
			яблоки	28	20				
			слива	10	10				
			вода		200				
			сахар	12	12				
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	2,83	0,27	17,6	96
			Итого за прием пищи:		<b>740</b>	<b>14,8</b> <b>1</b>	<b>11,0</b> <b>4</b>	<b>119,92</b>	<b>871,51</b>
			Доля суточной потребности в энергии, %						<b>37,09</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	302	горячее блюдо	<b>Каша пшеничная</b>		<b>200</b>	5,8	9,2	31,8	240
			Крупа пшено	40	40				
			Соль поваренная йодированная	0,6	0,6				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	168	168				
			сахар	5	5				
			Масло сливочное 72,5%жирности	5	5				
	701	3 блюдо	<b>Напиток яблочный</b>		<b>200</b>	0,1	0	26,4	89
			яблоки	22	21				
			вода	214	214				

			сахар	12	12				
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	2,83	0,27	17,6	96
			<b>Молочный десерт</b>		<b>200</b>	5,4	5,2	20,6	150
	промыш		<b>Батон с маслом</b>		<b>30</b>	4,4	7,1	10	107
			батон пшеничный	21	20				
			масло сливочное	10	10				
			<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>470</b>	<b>13,13</b>	<b>16,57</b>	<b>85,8</b>	<b>532</b>
			Доля суточной потребности в энергии, %						<b>22,64</b>
			<b>ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	302	горячее блюдо	<b>Каша геркулес</b>		<b>200</b>	5,59	9,7	35,91	258
			Крупа «геркулес»	40	40				
			Соль поваренная йодированная	0,8	0,8				
			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	164	164				
			сахар	7	7				
			Масло сливочное 72,5% жирности	5	5				
	692	3 блюда	<b>Кофейный напиток</b>		<b>200</b>	2,5	3,6	28,7	152
			Кофейный напиток	2,4	2,4				
			вода	172	172				
			сахар	12	12				
			молоко	50	50				
	3	закуска	<b>Хлеб с маслом сливочным</b>		<b>50</b>	2,83	7,4	17,7	161,4
			хлеб	40	40				
			Масло сливочное	10	10				
	промыш	напиток	<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	0	0	22,8	93
			<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>600</b>	<b>8,09</b>	<b>13,3</b>	<b>87,41</b>	<b>503</b>
			Доля суточной потребности в энергии, %						<b>21,40</b>
<b>ОБЕД</b>	523	закуска	<b>Яблоко</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	0,6	0	25,5	103
	132	1 блюдо	<b>Рассольник ленинградский</b>		<b>200</b>	2,4	6	16	108
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	80	60				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%	86	60				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	92	60				
			картофель с 31.12. по 28.02. 40%	100	60				

			Крупа перловая	4	4				
			Лук репчатый	5	4				
			Морковь	10	8				
			Огурцы соленые	15	12				
			Масло растительное	4	4				
			бульон		152				
			Зелень	1,1	1				
			Соль йодированная	0,8	0,8				
			Мясо птицы		20				
			сметана	5	5				
394	2 блюдо		<b>Тефтели рыбные</b>		<b>80</b>	9,92	6,9	10,24	147,2
			рыба-филе	60	50				
			Вода	13	13				
			Рис (или хлеб пшеничный)	6,4	6,4				
			масса готового риса		17				
			Лук репчатый	12	9				
			Масло растительное	2	2				
			Масса пассерованного лука		5				
			соль йодированная	0,3	0,3				
			Мука пшеничная	5	5				
			масса п/фабриката		94				
			Масло растительное	3	3				
601	соус		<b>соус сметанный с томатом</b>		<b>15</b>				
			сметана	15	15				
			масло сливочное или (масло растительное)	0,5	0,5				
			мука пшеничная	1	1				
			соль йодированная	0,03	0,03				
			Томатное пюре	1	1				
520	гарнир		<b>Картофельное пюре</b>		<b>150</b>	2,7	7,1	18,8	164
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	148	111				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%	158	111				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	171	111				
			картофель с 31.12. по 28.02. 40%	185	111				
			молоко	21	20				
			Соль йодированная	0,3	0,3				
			Масло сливочное	5	5				
639	3 блюдо		<b>Компот из сухофруктов</b>		<b>200</b>	0,2	0	26,4	124
			сухофрукты	21	20				

			вода		200				
			сахар	12	12				
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	2,83	0,27	17,6	96
			Итого за прием пищи:		<b>835</b>	<b>18,65</b>	<b>20,27</b>	<b>114,54</b>	<b>742,2</b>
			Доля суточной потребности в энергии, %						<b>31,58</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	161	горячее блюдо	<b>Суп молочный с крупой</b>		<b>250</b>	7,2	8,3	24,1	200
			Молоко	260	260				
			Сахар	3	3				
			Масло сливочное	1,5	1,5				
			Рис	15	15				
			Соль йодированная	0,6	0,6				
	699	гор. напиток	<b>Напиток лимонный</b>		<b>200</b>	0	0	24,2	93
			лимон	24	23				
			сахар	12	12				
			Вода	210	210				
	2	закуска	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>		<b>20</b>	0,83	10,3	1,12	107,26
			Хлеб пшеничный	10	10				
			Масло сливочное	10	10				
			Сыр в индивидуальной упаковке	17	15	3,66	3,54	0	46,5
	промыш	фрукт	<b>фрукт</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	0,8	0	22,6	92
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	2,83	0,27	17,6	96
			Итого за прием пищи:		<b>600</b>	<b>8</b>	<b>8,3</b>	<b>70,9</b>	<b>577</b>
			Доля суточной потребности в энергии, %						<b>24,55</b>
<b>ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>	333	горячее блюдо	<b>Макароны с сыром 150/10</b>		<b>160</b>	17,1	12,2	15,5	244
			макароны	52	52				
			Соль йодированная	0,5	0,5				
			Масло сливочное	4	4				
			сыр	10	10				
			Вода		300				
	693	гор. Напит	<b>Какао с молоком</b>		<b>200</b>	4,41	4,5	29,26	171
			Какао-порошок	1,2	1,2				
			вода	120	120				
			сахар	12	12				
			молоко	110	110				
	3	закуска	<b>Хлеб с маслом сливочным</b>		<b>25</b>	1,38	8,02	6,42	111

			<i>хлеб</i>	20	20				
			<i>Масло сливочное</i>	5	5				
	<i>промыш</i>	кондитерские	<b><i>печенье (сдоба)</i></b>	<b>50</b>	<b>50</b>	1	2,5	11	70
	<i>промыш</i>	<i>продукт витамин.</i>	<b><i>Фруктовый десерт</i></b>	<b>200</b>	<b>200</b>	5,4	5,2	20,6	150
			<i>Итого за прием пищи:</i>		<b>635</b>	<b>29,29</b>	<b>32,42</b>	<b>82,78</b>	<b>676</b>
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						<b>28,77</b>
<b><i>ОБЕД</i></b>	78	<i>закуска</i>	<b><i>Консервированная кукуруза</i></b>		<b>60</b>				
	114	<i>1 блюдо</i>	<b><i>Борщ с картофелем (свекольник)</i></b>		<b>200</b>	1,76	4,24	13	97
			<i>свекла</i>	41	32				
			<i>Картофель</i>	67	40				
			<i>Морковь</i>	7	5				
			<i>Лук репчатый</i>	10	8				
			<i>Томатное пюре</i>	3	3				
			<i>Масло растительное</i>	4	4				
			<i>бульон</i>		144				
			<i>Зелень</i>	2,5	2				
			<i>Соль йодированная</i>	0,8	0,8				
			<i>Мясо</i>		20				
			<i>сметана</i>	5	5				
	451/437	<i>2 блюдо</i>	<b><i>Котлета мясная (говядина, свинина, курица) / (Гуляш)</i></b>		<b>90</b>	14,3	18,5	14,4	235
			<i>Мясо</i>	90	67				
			<i>Хлеб</i>	17	17				
			<i>Молоко или вода</i>	14	14				
			<i>Соль йодированная</i>	0,1	0,1				
			<i>яйца 1/4шт</i>		4				
			<i>Лук репчатый</i>	6	5				
			<i>Масло растительное</i>	3	3				
			<i>Сухари</i>	5	5				
			<i>Перец душистый</i>	0,001	0,001				
	297	<i>гарнир</i>	<b><i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</i></b>		<b>150</b>	8,4	5,7	36,6	229,5
			<i>Крупа гречневая</i>	61	61				
			<i>Соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5				
			<i>вода</i>		104				
			<i>Масло сливочное 72,5%жирности</i>	5	5				

	631	Напиток	<b>Компот из свежих фруктов</b>		200	1	0	20,2	120
			фрукты(яблоко+груша)	45	40				
			сахар	12	12				
			Вода		173				
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	2,83	0,27	17,6	96
			Итого за прием пищи:		740	28,29	28,71	101,8	777,5
			Доля суточной потребности в энергии, %						33,09
<b>ПОЛДНИК</b>	366/357	горячее блюдо	<b>Запеканка из творога с шоколадным соусом /или/</b>		180	10,3	7,2	9	293
			творог	142	140				
			крупа манная	10	10				
			сахар	10	10				
			яйца	4	4				
			Соль	0,05	0,05				
			масло сливочное	6	6				
			ванилин	0,01	0,01				
			Сухари	6	6				
			сметана	6	6				
			масса готового пудинга		150				
			Молоко сгущенное (соус шоколадный)	30	30				
	704	Напиток	<b>Напиток из кураги</b>		200	1	0	25	105
			курага	28	28				
			вода	210	210				
			сахар	12	12				
	промыш	кондитерские	<b>печенье (сдоба)</b>	50	50	1	1,5	11	100
	1	хлеб пшеничный	<b>хлеб пшеничный</b>	40	40	2,83	0,27	17,6	96
			Итого за прием пищи:		470	15,13	8,97	62,6	594
			Доля суточной потребности в энергии, %						25,28
			<b>ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК 1</b>	302	горячее блюдо	<b>Каша рисовая</b>		200	3	8	31,6	218
			Крупа рис	30	30				
			Соль поваренная йодированная	0,7	0,7				

			Молоко (жирностью не менее 2,5%)	176	176				
			сахар	5	5				
			Масло сливочное 72,5%жирности	5	5				
	692	3 блюда	<b>Кофейный напиток</b>		<b>200</b>	2,5	3,6	28,7	152
			Кофейный напиток	2,4	2,4				
			вода	172	172				
			сахар	12	12				
			молоко	50	50				
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	1,43	0,15	9	50
			<b>Батон пшеничный с маслом сливочным</b>		<b>30</b>	0,2	7,1	10	107
			батон пшеничный	20	20				
			масло сливочное	10	10				
			Сыр в индивидуальной упаковке		15	3,6	3,3	0	47
	промыш	фрукт	<b>Фрукт в ассортименте</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	1	0	30	120
			Итого за прием пищи:		<b>590</b>	<b>11,5 3</b>	<b>15,0 5</b>	<b>99,3</b>	<b>587</b>
			Доля суточной потребности в энергии, %						<b>24,98</b>
<b>ОБЕД</b>	промыш	закуска	<b>огурец соленый</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	0,3	0	3,2	18
	139	1 блюдо	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>		<b>200</b>	5	5	17,8	133,6
			Картофель	57	43				
			Горох	16	16				
			Лук репчатый	10	9				
			Морковь	10	8				
			Масло растительное	3	3				
			бульон		144				
			Зелень	2,3	2				
			Соль йодированная	1	1				
			Мясо птицы		20				
	440	2 блюда	<b>Говядина (свинина), тушеная с капустой</b>		<b>110</b>	18,4 9	18,5 4	8,04	240,96
			мясо	84	80				
			лук репчатый	25	20				
			Масло растительное	15	15				
			Масса пассерованного лука		10				
			Соль йодированная	0,2	0,2				
			<b>Капуста тушеная</b>		<b>50</b>				

			капуста	72	57				
			морковь	13	10				
			лук репчатый	12	10				
			Томатное пюре	3	3				
			Соль йодированная	0,3	0,3				
			Мука пшеничная	0,5	0,5				
			Лавровый лист	0,001	0,001				
	520	гарнир	<b>Картофельное пюре</b>		<b>130</b>	2,7	5,9	19	142
			картофель с 01.по 31.10 составляет 25%	147	122				
			картофель с 31.10.по 31.12.30%	157	122				
			картофель с 31.12. по 28.02. 35%	169	122				
			картофель с 31.12. по 28.02. 40%	183	122				
			молоко	13	13				
			Соль йодированная	0,3	0,3				
			Масло сливочное	3	3				
	промыш	3 блюда	<b>Напиток плодово-ягодный витаминизированный</b>		<b>200</b>	0	0	14,16	110
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	2,83	0,27	17,6	96
			Итого за прием пищи:		<b>730</b>	<b>29,3</b>	<b>29,7</b>	<b>79,8</b>	<b>740,56</b>
			Доля суточной потребности в энергии, %						<b>31,51</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	148	горячее блюдо	<b>Суп-лапша домашняя</b>		<b>200</b>	2	6	11,1	96
			Лапша домашняя	15	38				
			соль поваренная йодированная	0,8	0,8				
			морковь	10	8				
			лук репчатый	9	8				
			Растительное или масло сливочное 72,5%жирности	3	3				
			бульон		180				
			<b>Мясо птицы</b>		<b>15</b>	2,88	1,1	0	22,5
	685	третье блюдо	<b>Чай с сахаром</b>		<b>200</b>	0	0	18	58
			чай	0,6	0,6				
			вода	200	200				
			сахар	12	12				
	промыш	мучное блюдо	<b>Блины с маслом (полуфабрикат)</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	2,44	5,3	15	122
			масло сливочное	5	5	0,3	3,6	0	32,7
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	2,83	0,27	17,6	96

	этик.	напиток	<b>Молочный десерт</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	5,4	5,2	20,6	150
			<i>Итого за прием пищи:</i>		<b>710,00</b>	<b>15,8</b>	<b>21,4</b>	<b>82,30</b>	<b>577,20</b>
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>			<b>5</b>	<b>7</b>		<b>24,56</b>
			<b>ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	302	горячее блюдо	<b>Каша пшеничная</b>		<b>200</b>	5,8	4,8	31,8	240
			<i>Крупа пшено</i>	40	40				
			<i>Соль поваренная йодированная</i>	0,6	0,6				
			<i>Молоко (жирностью не менее 2,5%)</i>	168	168				
			<i>сахар</i>	5	5				
			<i>Масло сливочное 72,5%жирности</i>	5	5				
	693	гор. Напиток	<b>Какао с молоком</b>		<b>200</b>	4,41	4,5	29,26	190
			<i>Какао-порошок</i>	1,2	1,2				
			<i>вода</i>	120	120				
			<i>сахар</i>	12	12				
			<i>молоко</i>	110	110				
	2	закуска	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>		<b>20</b>	0,83	10,3	1,12	107,26
			<i>Хлеб пшеничный</i>	10	10				
			<i>Масло сливочное</i>	10	10				
			<i>Сыр в индивидуальной упаковке</i>	17	15	2,6	2,4	0	46,5
			<b>СОК</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	1	0	12	90
			<i>Итого за прием пищи:</i>		<b>535</b>	<b>14,6</b>	<b>22</b>	<b>74,18</b>	<b>673,76</b>
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						<b>28,67</b>
<b>ОБЕД</b>	промыш	закуска	<b>Икра кабачковая</b>		<b>60</b>	0,3	1,2	3	14,4
	157	1 блюдо	<b>Солянка домашняя</b>		<b>200</b>	11,6	9	3,7	142
			<i>мясо(говядина, курица)</i>		<b>20</b>				
			<i>картофель с 01.по 31.10 составляет 25%</i>	40	30				
			<i>картофель с 31.10.по 31.12.30%</i>	43	30				
			<i>картофель с 31.12. по 28.02. 35%</i>	46	30				
			<i>картофель с 31.12. по 28.02. 40%</i>	50	30				

			лук репчатый	17	14				
			огурцы соленые	30	12				
			Томатное пюре	6	6				
			Масло растительное	3	3				
			вода	152	152				
			Соль йодированная	0,5	0,5				
			Сметана	8	8				
			приправа (зелень)	0,001	0,001				
	461	2 блюдо	<b>Тефтели (Ивариант)</b>		90	12,4	14,7	11,7	231
			мясо	60	57				
			хлеб пшеничный	12	12				
			молоко	18	18				
			лук репчатый	27	24				
			Масло растительное	6	6				
			Соль йодированная	0,15	0,15				
			Мука пшеничная	6	6				
	332	гарнир	<b>Макаронь отварные (спагетти)</b>		150	5,2	4,5	35,2	220
			макаронь	53	53				
			Соль йодированная	0,5	0,5				
			Масло сливочное	5	5				
	промыш	3 блюдо	<b>Кисель витаминизированный плодово – ягодный (яблочно-облепиховый)</b>		200	0	0	28	141,18
			концентрат	20	20				
			вода	200	200				
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	40	40	2,83	0,27	17,6	96
			Итого за прием пищи:		740	32,33	29,67	99,2	844,58
			Доля суточной потребности в энергии, %						35,94
<b>ПОЛДНИК</b>	302	гор. Блюдо	<b>Каша манная</b>		200	4,8	8,2	30,4	222
			крупа	30	30				
			молоко	176	176				
			сахар	5	5				
			масло сливочное	5	5				
			Соль йодированная	0,5	0,5				
	693	гор. Напиток	<b>Напиток из плодов шиповника</b>		200	0,8	0	23,6	94
			шиповник	20	20				
			вода	150	150				
			сахар	12	12				

	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	25	1,77	0,17	11	60
	1	хлеб	<b>Батон с маслом</b>	20/10	30	4,4	0,43	9,8	50,4
	промыш		<b>фрукт</b>	150	150	0,6	0	17,1	69
			<i>Итого за прием пищи:</i>		727	23	23,33	92,6	666,4
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						28,36
			<b>СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	302	горячее блюдо	<b>Каша овсяная</b>		200	5,6	7,1	26,4	230
			<i>Крупа</i>	40	40				
			<i>Соль поваренная йодированная</i>	0,5	0,5				
			<i>Молоко (жирностью не менее 2,5%)</i>	168	168				
			<i>сахар</i>	5	5				
			<i>Масло сливочное не менее 72,5% жирности</i>	7	7				
	685	гор.напиток	<b>Чай с сахаром и лимоном</b>		200	0,04	0	7,4	58
			<i>Чай</i>	0,6	0,6				
			<i>вода</i>	200	200				
			<i>сахар</i>	12	12				
			<i>лимон</i>	8	7				
		закуска	<b>Батон пшеничный</b>	20	20	1,5	0,7	22,6	80
	3	закуска	<b>Сыр в индивидуальной упаковке</b>	17	15	3,6	3,5	0	46,5
			<b>Масло сливочное порциями</b>	5	5				
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	25	25	1,77	0,17	11	60
	этик.	напиток	<b>Молочный десерт</b>	200	200	4,1	3,1	1,9	60
			<i>Итого за прием пищи:</i>		530	27,27	25,6	66,5	606
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						25,79
<b>ОБЕД</b>	78	закуска	<b>Икра морковная</b>		60	1,3	3	4	38
			<i>морковь</i>	70	60				
			<i>Лук репчатый</i>	12	10				
			<i>Томатное пюре</i>	6	6				
			<i>Масло растительное</i>	5	5				
			<i>лимонная кислота</i>	0,001	0,001				
			<i>соль йодированная</i>	0,1	0,1				
	147	1 блюдо	<b>Суп с макаронными изделиями (вермишелевый)</b>		200	2	4,2	12,6	96,8

			Картофель	75	56				
			вермишель	7	7				
			Лук репчатый	9	8				
			Морковь	10	8				
			Масло растительное	2	2				
			бульон		152				
			Зелень	2	2				
			Соль йодированная	1	1				
			Мясо		20				
	492	2 блюдо	<b>Плов из птицы</b>		<b>240</b>	18	15,6	43	372,00
			Мясо	90	75				
			Масло растительное	8	8				
			Лук репчатый	12	11				
			Морковь	13	11				
			Томатное пюре	5	5				
			Рис 170	61	61				
			Соль йодированная	0,8	0,8				
			Приправа (зелень)	1,1	1				
	639	3 блюдо	<b>Компот из сухофруктов</b>		<b>200</b>	0,2	0	26,4	124
			сухофрукты	20	20				
			вода	200	200				
			сахар	12	12				
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	2,83	0,27	17,6	96
			<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>740</b>	<b>24,3</b>	<b>23,0</b>	<b>103,6</b>	<b>726,8</b>
			<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>						<b>30,93</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	216	горячее блюдо	<b>Картофель тушеный</b>		<b>150</b>	7,53	7	28,14	268,8
			Картофель с 1 сентября по 31 октября, 25%	171	127				
			Картофель с 1 ноября по 31 декабря 30%	183	127				
			Картофель с 1 января по 28 февраля 35%	197	127				
			Картофель с 1 марта 40%	214	127				
			морковь	20	15				
			лук репчатый	29	24				
			Соль йодированная	0,6	0,6				
			Томатное пюре	9	9				
			Масло сливочное (растительное)	3	3				
			Лавровый лист	0,006	0,006				
	487	второе блюдо	<b>Голень</b>	<b>120</b>	<b>100</b>	15,3	12	0	171

	<i>промыш</i>	<i>закуска</i>	<i>огурец соленый</i>	<b>60</b>	<b>60</b>	0,3	0	3,2	18
	<i>1</i>	<i>хлеб</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>25</b>	<b>25</b>	2,83	0,27	17,6	96
	<i>685</i>	<i>3 блюда</i>	<i>Чай с сахаром</i>		<b>200</b>	0	0	18	58
			<i>чай</i>	0,6	0,6				
			<i>вода</i>		200				
			<i>сахар</i>	12	12				
			<i>пряник</i>	<b>50</b>	<b>50</b>	1,5	2,5	7,5	100
			<i>Итого за прием пищи:</i>		<b>585</b>	<b>27,4</b>	<b>21,7</b>	<b>74,44</b>	<b>711,8</b>
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						<b>30,29</b>
			<b>ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	<i>340</i>	<i>горячее блюдо</i>	<i>Омлет натуральный</i>		<b>180</b>	15,7	15,7	3	313
			<i>Яйца 3,3шт</i>	131	131				
			<i>Соль поваренная йодированная</i>	0,2	0,2				
			<i>Молоко (жирностью не менее 2,5%)</i>	49	49				
			<i>Масло сливочное 72,5%жирности</i>	8	8				
			<i>масса омлетной смеси</i>		188				
			<i>Масло сливочное 72,5%жирности</i>	5	5				
	<i>693</i>	<i>гор. Напиток</i>	<i>Какао с молоком</i>		<b>200</b>	4,41	4,5	29,26	171
			<i>Какао-порошок</i>	1,2	1,2				
			<i>вода</i>	120	120				
			<i>сахар</i>	12	12				
			<i>молоко</i>	110	110				
	<i>2</i>	<i>закуска</i>	<i>Батон пшеничный с маслом сливочным и повидлом</i>		<b>40</b>	1,2	4	21	118
			<i>Батон пшеничный</i>	20	20				
			<i>масло сливочное</i>	5	5				
	<i>1</i>	<i>хлеб</i>	<i>повидло</i>	15	15				
	<i>1</i>	<i>хлеб</i>	<i>Хлеб пшеничный</i>	<b>25</b>	<b>25</b>				
<b>ЗАВТРАК 2</b>	<i>промыш</i>	<i>напиток</i>	<i>Фруктовый десерт</i>	<b>200</b>	<b>200</b>	5,4	5,2	20,6	150
			<i>Итого за прием пищи:</i>		<b>645</b>	<b>26,7</b>	<b>29,4</b>	<b>73,86</b>	<b>752</b>
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						<b>32,00</b>
<b>ОБЕД</b>	<i>78</i>	<i>закуска</i>	<i>Консервированный горошек</i>		<b>60</b>	1,2	3,8	6,3	33
	<i>135</i>	<i>1 блюдо</i>	<i>Суп из овощей</i>		<b>200</b>	1,76	3,52	9,92	79,2

			капуста белокочанная	20	16				
			Картофель с 1 сентября по 31 октября, 25%	54	40				
			Картофель с 1 ноября по 31 декабря 30%	58	40				
			Картофель с 1 января по 28 февраля 35%	62	40				
			Картофель с 1 марта 40%	67	40				
			морковь	10	8				
			лук репчатый	10	8				
			горошек зел. Консервированный	10	6				
			масло растительное	4	4				
			бульон		152				
			мясо		15				
	479	2 блюдо	<b>Макронник с мясом</b>		<b>240</b>	15	8,5	12	430
			мясо	100	92				
			Масло растительное	2	2				
			Соль йодированная	0,1	0,1				
			Масса готового мяса		90				
			спагетти	60	60				
			Соль йодированная	0,5	0,5				
			Лук репчатый	18	15				
			Масло сливочное	3	3				
			Масса пассерованного лука		8				
	705	3 блюдо	<b>Напиток из плодов шиповника</b>		<b>200</b>	0,64	0,25	21	94
			шиповник	21	20				
			сахар	12	12				
			вода	200	200				
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	2,83	0,27	17,6	96
			<b>Итого за прием пищи:</b>		740	21,4 3	16,3 4	66,82	732,2
			<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>						<b>31,16</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>160</b>	<b>горячее блюдо</b>	<b>Суп молочный вермишелевый</b>		<b>250</b>	7,2	8,3	24,1	200
			спагетти	20	20				
			соль поваренная йодированная	0,7	0,7				
			молоко (жирностью не менее 2,5%)	230	230				

			сахар	2	2				
			масло сливочное 72,5%жирности	2	2				
	685	горячий напиток	<b>Чай с сахаром</b>		<b>200</b>	0	0	18	58
			Чай	0,6	0,6				
			вода	200	200				
			сахар	12	12				
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	2,83	0,27	17,6	96
		масло	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	0	4,1	5	69
	промыш .	кондитер ские	<b>печенье сахарное</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	3	5	15	200
			<b>Фруктовый десерт</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	5,4	5,2	20,6	150
			<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>545</b>	<b>13,0 3</b>	<b>17,6 7</b>	<b>79,7</b>	<b>623</b>
			<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>						<b>26,51</b>
			<b>ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	333	горячее блюдо	<b>Макароны с сыром190/15</b>		<b>205</b>	22	15,6	19,8	312
			макароны	66	66				
			Соль йодированная	0,6	0,6				
			Масло сливочное	5	5				
			<b>сыр</b>	<b>17</b>	<b>15</b>				
			Вода		300				
	685	горячий напиток	<b>Чай с сахаром, молоком</b>		<b>200</b>	0	0	18	68
			Чай	0,6	0,6				
			вода	150	150				
			сахар	12	12				
			молоко	50	50				
	1	закуска	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b>		<b>35</b>	1,79	8,47	11,14	132
			Хлеб пшеничный	25	25				
			масло сливочное	10	10				
			<b>Сок (в индивидуальной</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	1	0	15	120
			<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>640</b>	<b>24,7 9</b>	<b>24,0 7</b>	<b>63,94</b>	<b>632</b>
			<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>						<b>26,89</b>
<b>ОБЕД</b>	78	закуска	<b>Яблоко</b>	<b>150</b>	<b>150</b>				
			<b>Борщ с капустой и картофелем</b>		<b>200</b>	1,6	6,2	10,5	84,8
			Капуста свежая	20	16				
			свекла	40	32				
			Картофель	25	20				
			Лук репчатый	11	9				

			Морковь	10	8				
			Томатное пюре	4	4				
			Масло растительное	4	4				
			Лимонная кислота	0,01	0,01				
			бульон		160				
			Зелень	1,5	1				
			Соль йодированная	1	1				
			Мясо		20				
			сметана	5	5				
	451	2 блюдо	<b>Котлета (шницель) мясная</b>		<b>90</b>	14,3	18,6	14,4	236
			Мясо	80	70				
			Хлеб	17	17				
			Молоко или вода	14	14				
			Соль йодированная	0,13	0,13				
			яйца 1/10шт	4	4				
			Лук репчатый	6	5				
			Масло растительное	3	3				
			Сухари	5	5				
			Перец душистый	0,001	0,001				
	297	гарнир	<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом</b>		<b>150</b>	7	5	34,4	252
			крупа	67	67				
			вода	125	125				
			масло сливочное	6	6				
			Соль йодированная	0,6	0,6				
	107	3 блюдо	<b>Компот из сухофруктов</b>		<b>200</b>	0,2	0	20	120
			сухофрукты	24	20				
			сахар	12	12				
			вода	210	210				
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	2,83	0,27	17,6	96
			Итого за прием пищи:		<b>830</b>	<b>25,93</b>	<b>30,07</b>	<b>96,9</b>	<b>788,8</b>
			Доля суточной потребности в энергии, %						<b>33,57</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	224	горячее блюдо	<b>Рагу из овощей</b>		<b>200</b>	5,4	11	30	324
			картофель	123	92				
			морковь	32	21				
			лук репчатый	23	15				
			капуста свежая	53	35				
			масло сливочное	7	7				
			Соль йодированная		0,5				
			Лавровый лист	0,001	0,001				
	601	соус	<b>соус сметанный с томатом</b>		40				
			сметана	40	40				

			масло сливочное или (масло растительное)	0,5	0,5				
			мука пшеничная	2	2				
			соль йодированная	0,01	0,01				
			Томатное пюре	2	2				
	639	Напиток	<b>Напиток лимонный</b>		<b>200</b>	0,1	0	24,2	93
			лимоны	21	20				
			вода	214	214				
			сахар	12	12				
	промыш	мучные	<b>блины (сдоба)с маслом сливочным 50/5</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	1,1	1,92	5,5	70
			<b>Молочный десерт</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	5,4	5,2	20,6	150
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	1,77	0,17	11	60
			<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>680</b>	<b>13,7 7</b>	<b>18,2 9</b>	<b>91,3</b>	<b>697</b>
			<b>Доля суточной потребности в энергии, %</b>						<b>29,66</b>
			<b>ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>						
<b>Прием пищи</b>	<b>рецепт уры</b>	<b>Раздел</b>	<b>Наименование блюдо</b>		<b>Выход, г</b>	<b>Бел ки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углево ды</b>	<b>эн. Ценность</b>
<b>ЗАВТРАК</b>	160	гор. Блюдо	<b>Суп молочный вермишелевый</b>		<b>200</b>	7	7,9	24,7	141
			спагетти	20	20				
			соль поваренная йодированная	0,6	0,6				
			молоко (жирностью не менее 2,5%)	184	184				
			сахар	1,6	1,6				
			масло сливочное 72,5%жирности	1,6	1,6				
	693	гор. Напиток	<b>Какао с молоком</b>		<b>200</b>	4,41	4,5	29,26	190
			Какао-порошок	1,2	1,2				
			вода	120	120				
			сахар	12	12				
			молоко	110	110				
	1	хлеб	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	1,77	0,17	11	60
			<b>Хлеб с маслом сливочным и сыром</b>		<b>35</b>	1,93	11,2 4	9	115
			хлеб	21	20				
			Масло сливочное	5	5				
			сыр	11	10				
			<b>Сок в индивидуальной упаковке</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	1	0	21	120
			<b>Итого за прием пищи:</b>		<b>660</b>	<b>16,1 1</b>	<b>23,8 1</b>	<b>94,96</b>	<b>626</b>

			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						<b>26,64</b>
<b>ОБЕД</b>	<i>промыш</i>	<i>закуска</i>	<b>Фруктовый десерт</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	5,4	5,2	20,6	150
	139	1 блюдо	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>		<b>200</b>	5	5	17,8	133,6
			<i>Картофель</i>	57	43				
			<i>Горох</i>	16	16				
			<i>Лук репчатый</i>	10	9				
			<i>Морковь</i>	10	8				
			<i>Масло растительное</i>	3	3				
			<i>бульон</i>		144				
			<i>Зелень</i>	2,3	2				
			<i>Соль йодированная</i>	1	1				
			<i>Мясо птицы</i>		20				
	<b>№436</b>	2 блюда	<b>Жаркое подомашнему</b>		<b>240</b>	19,4	18,7	22,9	273
			<i>мясо говядина/курица</i>		90				
			<i>картофель с 01.09.по 31.10 25%</i>	161	121				
			<i>картофель с 31.10.по 31.12 30%</i>	172	121				
			<i>с 31.12.по 28.02 35%</i>	186	121				
			<i>с 29.02.по01.09 40%</i>	202	121				
			<i>томатное пюре</i>	6	6				
			<i>лук репчатый</i>	19	17				
			<i>соль йодированная</i>	1	1				
			<i>масло растительное</i>	5	5				
	701	<i>напиток</i>	<b>Напиток яблочный</b>		<b>200</b>	0,1	0	26,4	102
			<i>яблоки</i>	23	20				
			<i>вода</i>	208	208				
			<i>сахар</i>	12	12				
	1	<i>хлеб</i>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	2,83	0,27	17,6	96
			<i>Итого за прием пищи:</i>		<b>880</b>	<b>32,73</b>	<b>29,17</b>	<b>105,3</b>	<b>754,6</b>
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						<b>32,11</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	366	<i>горячее блюдо</i>	<b>Запеканка из творога с молоком сгущенным</b>		<b>180</b>	11,46	8	10	326
			<i>творог</i>	142	140				
			<i>крупа манная</i>	10	10				
			<i>сахар</i>	10	10				
			<i>яйца</i>	4	4				
			<i>Соль</i>	0,05	0,05				

			<i>масло сливочное</i>	6	6				
			<i>ванилин</i>	0,01	0,01				
			<i>Сухари</i>	6	6				
			<i>сметана</i>	6	6				
			<i>масса готового пудинга</i>		150				
			<b>Молоко сгущенное</b>	<b>30</b>	<b>30</b>				
	<i>1</i>	<i>хлеб</i>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>2,1</b>	<b>0,2</b>	<b>13,2</b>	<b>72</b>
	<i>промыш</i>		<b>пряник</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>3,6</b>	<b>6</b>	<b>18</b>	<b>140</b>
			<b>Молочный десерт</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5,2</b>	<b>20,6</b>	<b>150</b>
	<i>промыш</i>	<i>3 блюда</i>	<b>Напиток плодово-ягодный витаминизированный</b>		<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14,16</b>	<b>55,48</b>
			<i>апельсины</i>	22	20				
			<i>вода</i>	210	210				
			<i>сахар</i>	15	15				
			<i>Итого за прием пищи:</i>		<b>690</b>	<b>22,56</b>	<b>19,4</b>	<b>75,96</b>	<b>743,48</b>
			<i>Доля суточной потребности в энергии, %</i>						<b>31,64</b>
			<i>Итого средние показатели за две недели</i>		<b>Суммарный объем блюд</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность, ккал</b>
			<b>Средние показатели за Завтрак 1 и завтрак2</b>		<b>613</b>	<b>17,966</b>	<b>22,52</b>	<b>80,84</b>	<b>629,802</b>
			<b>Средние показатели за Обед</b>		<b>767,5</b>	<b>24,079</b>	<b>23,395</b>	<b>97,199</b>	<b>764,779</b>
			<b>Средние показатели за Уплотненный Полдник</b>		<b>605,2</b>	<b>17,866</b>	<b>17,994</b>	<b>77,656</b>	<b>637,039</b>