

Утверждаю:

Директор МКОУ

«Правдинский ЦО»

п. Правда

Мицова Т.Л.



**ПРИМЕРНОЕ 10 – ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МКОУ «ПРАВДИНСКИЙ ЦО» п. ПРАВДА
(детский сад)**

Режим работы : 5 – ти дневная рабочая неделя;

10 –ти часовой рабочий день

1 день

| Наименование блюд и продуктов | Продукты в граммах (до 3-х лет) | Продукты в граммах (старше 3-х лет) | Выход блюда, гр (до 3-х лет) | Выход блюда, гр (старше 3-х лет) | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Эн.цен.ккал |
|---------------------------------|------------------------------------|--|---------------------------------|-------------------------------------|-----------|-----------|-------------|--------------|
| <u>Завтрак</u> | | | 180 | 200 | | | | |
| Каша манная | 150 | 160 | | | | | | |
| Молоко | 20 | 25 | | | | | | |
| Манка | 3,4 | 3,6 | | | | | | |
| масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | |
| сахар | 30 | 30 | | | | | | |
| вода | | | | | 5.64/6.49 | 7.98/9.35 | 26.99/31.21 | 198.7/221.1 |
| Кофейный напиток | | | 180 | 200 | | | | |
| Молоко | 120 | 140 | | | | | | |
| Кофе | 0,5 | 0,6 | | | | | | |
| Сахар | 10 | 10 | | | | | | |
| вода | 80 | 90 | | | 2,8/4,2 | 3,5/5,25 | 14,78/23,02 | 107,99/153,9 |
| Булка с маслом | | | 24\8 | 32\10 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 24 | 32 | | | | | | |
| Масло сливочное | 8 | 10 | | | 1,87/2,47 | 6,89/8,63 | 11,85/15,8 | 118,4/152,8 |
| <u>2 завтрак</u> | | | 100 | 100 | | | | |
| Сок | 100 | 100 | | | 0,4 | | 11,7 | 50,0 |
| <u>Обед</u> | | | 40 | 60 | | | | |
| Салат из свежих помидор с луком | | | | | | | | |
| Помидор | 40 | 60 | | | | | | |
| Лук зеленый | 8 | 9 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----------|-----------|------------|--------------|
| Масло растительное | 1 | 1 | | | 1,00 | | 10,2 | 110,00 |
| Суп вермишелевый с мясом кур | 3 | 5 | 200 | 250 | | | | |
| Томатная паста | 5 | 10 | | | | | | |
| Лук | 5 | 10 | | | | | | |
| Морковь | 15 | 20 | | | | | | |
| Мясо птицы | 7 | 10 | | | | | | |
| вермишель | 2 | 2 | | | | | | |
| Масло растительное | 3 | 5 | | | | | | |
| Соль | 170 | 200 | | | 2,51/3,48 | 2,65/2,86 | 6,17/9,25 | 57,55/75,92 |
| вода | | | | | | | | |
| Тефтели из мяса кур «ежики» | 50 | 60 | 150 | 180 | | | | |
| Мясо кур | 35 | 40 | | | | | | |
| Рис | 10 | 15 | | | | | | |
| Лук | 1 | 1,8 | | | | | | |
| Масло растительное | 3 | 5 | | | 7,07/8,07 | 9,33/4,37 | 8,06/11,28 | 92,37/118,84 |
| соль | | | | | | | | |
| Соус томатный | | | 30 | 40 | | | | |
| Томат | 3 | 5 | | | | | | |
| Мука | 3 | 5 | | | | | | |
| Морковь | 8 | 10 | | | | | | |
| Лук | 8 | 10 | | | | | | |
| Масло растительное | 1,2 | 1,2 | | | 0,61/0,94 | 1,03/1,06 | 3,54/5,52 | 25,31/25,46 |
| Компот из сухофруктов | 7,2 | 8,8 | 180 | 200 | | | | |
| Сухофрукты | 10 | 15 | | | | | | |
| Сахар | 180 | 190 | | | | | | |
| вода | | | | | 0,4/0,13 | | 17,2/22,22 | 66,05/75,0 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|------------|-----------|------------|------------|
| Хлеб ржаной | 32 | 40 | 32 | 40 | | | | |
| | | | | | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 213,0 |
| <u>Полдник</u> | | | 95 | 120 | | | | |
| Сырники со сметаной | 60 | 80 | | | | | | |
| Творог | 1/8 | 1/8 | | | | | | |
| Яйцо | 6 | 10 | | | | | | |
| Манка | 3 | 3 | | | | | | |
| Масло сливочное | 2 | 5 | | | | | | |
| Сахар | 20 | 30 | | | | | | |
| Сметана | | | 180 | 200 | | | | |
| Чай с сахаром | 5 | 5,6 | | | | | | |
| Сахар | 180 | 200 | | | | | | |
| Вода | 0,5 | 0,6 | | | 8,54/11,39 | 8,5/10,33 | 8,45/17,97 | 141,93/194 |
| заварка | | | | | | | | |

2 день

| Наименование блюд и продуктов | Продукты в граммах (до 3-х лет) | Продукты в граммах (старше 3-х лет) | Выход блюда, гр (до 3-х лет) | Выход блюда, гр (старше 3-х лет) | Белки,г | Жиры,г | Углеводы ,г | Эн.цен.ккал |
|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|-----------|-----------|-------------|--------------|
| <u>Завтрак</u> | | | 100 | 110 | | | | |
| Омлет | | | | | | | | |
| Молоко | 25 | 25 | | | | | | |
| масло сливочное | 2,5 | 2,5 | | | | | | |
| соль | 2 | 3 | | | | | | |
| яйцо | 1 | 1 | | | | | | |
| | | | | | 5.64/6.49 | 7.98/9.35 | 26.99/31.21 | 198.7/221.2 |
| <u>Кофейный напиток</u> | | | 180 | 200 | | | | |
| Молоко | 120 | 140 | | | | | | |
| Кофе | 0,5 | 0,6 | | | | | | |
| Сахар | 10 | 10 | | | | | | |
| вода | 80 | 90 | | | 2,8/4,2 | 3,5/5,25 | 14,78/23,02 | 107,99/153,9 |
| <u>Булка с маслом</u> | | | 24\8 | 32\10 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 24 | 32 | | | | | | |
| Масло сливочное | 8 | 10 | | | 1,87/2,47 | 6,89/8,63 | 11,85/15,8 | 118,4/152,88 |
| <u>2 завтрак</u> | | | 100 | 100 | | | | |
| Сок | 100 | 100 | | | 0,4 | | 11,7 | 50,0 |
| <u>Обед</u> | | | 45 | 55 | | | | |
| Салат из свеклы и чеснока | | | | | | | | |
| свекла | 50 | 60 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|-----|-----|-----|-----|-----------|-----------|------------|--------------|
| чеснок | 3 | 5 | | | | | | |
| Масло растительное | 1 | 1 | | | 1,00 | | 10,2 | 110,00 |
| Суп рисовый с мясом кур | 8 | 10 | 180 | 200 | | | | |
| Лук | 8 | 10 | | | | | | |
| Морковь | 15 | | | | | | | |
| Мясо птицы | 50 | 20 | | | | | | |
| картофель | 2 | 60 | | | | | | |
| Масло растительное | 3 | 3 | | | | | | |
| рис | 10 | 15 | | | | | | |
| Соль | 2 | 3 | | | 2,51/3,48 | 2,65/2,86 | 6,17/9,25 | 57,55/75,92 |
| Бефстроганов из печени | 45 | 50 | 130 | 150 | | | | |
| Печень | | | | | | | | |
| Томатная паста | 3 | 5 | | | | | | |
| Лук | 5 | 20 | | | | | | |
| Масло растительное | 1 | 3 | | | | | | |
| Соль | 2 | 3 | | | | | | |
| мака | 3 | 5 | | | | | | |
| морковь | 5 | 10 | | | | | | |
| масло сливочное | 1,4 | 1,6 | | | | | | |
| вода | 20 | 30 | | | 7,07/8,07 | 9,33/4,37 | 8,06/11,28 | 92,37/118,84 |
| Картофельное пюре | | | 150 | 170 | | | | |
| картофель | 128 | 150 | | | | | | |
| Молоко | 45 | 50 | | | | | | |
| Масло сливочное | 3 | 5 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|-----|-----|--------|--------|------------|-----------|------------|-------------|
| | | | | | 0,61/0,94 | 1,03/1,06 | 3,54/5,52 | 25,31/25,46 |
| Компот из сухофруктов | 7,2 | 8,8 | 180 | 200 | | | | |
| Сухофрукты | 10 | 15 | | | | | | |
| Сахар | 180 | 190 | | | | | | |
| вода | | | | | 0,4/0,13 | | 17,2/22,22 | 66,05/75,0 |
| Хлеб ржаной | 32 | 40 | 32 | 40 | | | | |
| | | | | | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 213,0 |
| <u>Полдник</u> | | | 180 | 200 | | | | |
| Каша пшенная молочная с маслом и сахаром | | | | | | | | |
| молоко | 150 | 170 | | | | | | |
| пшено | 20 | 25 | | | | | | |
| сахар | 3 | 5 | | | | | | |
| Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | |
| Чай с печеньем | | | 180/20 | 200/30 | | | | |
| Заварка | 0,5 | 0,6 | | | | | | |
| Сахар | 5 | 5,6 | | | | | | |
| Вода | 180 | 200 | | | | | | |
| Печенье | 20 | 30 | | | 8,54/11,39 | 8,5/10,33 | 8,45/17,97 | 141,93/194 |

| | | | | | | | | |
|---------------------------------|-----|-----|--------|--------|-----------|-----------|------------|--------------|
| Морковь | 12 | 18 | | | | | | |
| Лук | 10 | 10 | | | | | | |
| Масло растительное | 1 | 2 | | | 1,00 | | 10,2 | 110,00 |
| Суп картофельный рыбный | 100 | 120 | 180 | 200 | | | | |
| бульон | 10 | 15 | | | | | | |
| рыба | 50 | 60 | | | | | | |
| картофель | 1 | 2 | | | | | | |
| Масло сливочное | 5 | 10 | | | | | | |
| Морковь | 5 | 10 | | | | | | |
| лук | 3 | 5 | | | | | | |
| соль | | | | | 39,4 | 28,8 | 60,6 | 574 |
| Тефтели куриные с макаронами | 50 | 60 | 70/100 | 80/120 | | | | |
| Птица | | | | | | | | |
| Макароны | 30 | 40 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 10 | 15 | | | | | | |
| Масло растительное | 1 | 1,8 | | | | | | |
| Соль | 0,5 | 0,6 | | | | | | |
| Лук | 10 | 15 | | | | | | |
| морковь | 22 | 25 | | | | | | |
| | | | | | 7,07/8,07 | 9,33/4,37 | 8,06/11,28 | 92,37/118,84 |
| Компот из сухофруктов | 7,2 | 8,8 | 180 | 200 | | | | |
| Сухофрукты | 10 | 15 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|-----|-----|--------|--------|------------|-----------|------------|---------------|
| Сахар | 180 | 190 | | | | | | |
| вода | | | | | 0,4/0,13 | | 17,2/22,22 | 66,05/75,0 |
| Хлеб ржаной | 32 | 40 | 32 | 40 | | | | |
| | | | | | 4,7 | 0,7 | 49,8 | 213,0 |
| <u>Полдник</u> | | | 180 | 200 | | | | |
| Каша рисовая молочная с маслом и сахаром | | | | | | | | |
| молоко | 150 | 170 | | | | | | |
| рис | 20 | 25 | | | | | | |
| сахар | 3 | 5 | | | | | | |
| Масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | |
| Чай с печеньем | | | 180/20 | 200/30 | | | | |
| Заварка | 0,5 | 0,6 | | | | | | |
| Сахар | 5 | 5,6 | | | | | | |
| Вода | 180 | 200 | | | | | | |
| печенье | 20 | 30 | | | 8,54/11,39 | 8,5/10,33 | 8,45/17,97 | 141,93/194,35 |

4 день

| Наименование блюд и продуктов | Продукты в граммах (до 3-х лет) | Продукты в граммах (старше 3-х лет) | Выход блюда, гр (до 3-х лет) | Выход блюда, гр (старше 3-х лет) | Белки,г | Жиры,г | Углеводы ,г | Эн.цен.ккал |
|---|------------------------------------|--|---------------------------------|-------------------------------------|-----------|------------|-------------|--------------|
| <u>Завтрак</u> | | | 180 | 200 | | | | |
| Каша геркулесовая с маслом и сахаром | 20 | 25 | | | | | | |
| Геркулес | 150 | 170 | | | | | | |
| Молоко | 10 | 10 | | | | | | |
| Сахар | 5 | 5 | | | 5,74/6,49 | 9,9/11,59 | 20,76/27,82 | 192,33/242,0 |
| Масло сливочное | | | | | | | | |
| Какао | | | 180 | 200 | | | | |
| Какао | 0,5 | 0,6 | | | | | | |
| Молоко | 100 | 100 | | | | | | |
| сахар | 8 | 9,4 | | | 2,5 | 2,7 | 11,5 | 79 |
| Булка с маслом | | | 24/8 | 32/10 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 24 | 32 | | | | | | |
| Масло сливочное | 8 | 10 | | | 4,55/6,49 | 9,64/12,75 | 11,85/15,8 | 154,5/207,0 |
| <u>2 завтрак</u> | | | 100 | 100 | | | | |
| сок | 100 | 100 | | | 0,4 | | 11,7 | 50 |

| | | | | | | | | |
|---|-----|-----|--------|--------|-----------|-----------|-------------|-----------|
| Обед | | | 45 | 60 | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 50 | 60 | | | | | | |
| Огурец | 2 | 3 | | | | | | |
| Масло растительное | 5 | 10 | | | 0,32/0,47 | 0,99/0,99 | 1,44/2,09 | 15,87/19, |
| лук | | | | | | | | |
| Суп с мясом кур и горохом | | | 180 | 200 | | | | |
| Горох | 15 | 20 | | | | | | |
| Морковь | 10 | 20 | | | | | | |
| Лук | 10 | 10 | | | | | | |
| Картофель | 30 | 40 | | | | | | |
| Куры | 15 | 20 | | | | | | |
| Масло растительное | 1,2 | 1,8 | | | | | | |
| соль | 1,5 | 2 | | | 5,2/7,01 | 1,93/2,74 | 12,32/18,22 | 85,62/123 |
| Рыбные котлеты с картофельным пюре | | | 70/100 | 80/100 | | | | |
| Рыба | 100 | 110 | | | | | | |
| Картофель | 150 | 180 | | | | | | |
| Молоко | 30 | 40 | | | | | | |
| Масло растительное | 1 | 1,8 | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 20 | 25 | | | 10,39 | 3,3/4,1 | 0,05 | 72,32/79 |
| соль | 5 | 5 | | | 2,2 | 2,9 | 15,1 | 97 |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|-------|-------|--------|---------|-----------|----------|-------------|------------|
| Компот из сухофруктов | | | 180 | 200 | | | | |
| Сухофрукты | 7,2 | 8,8 | | | | | | |
| сахар | 8 | 10 | | | 0,4/0,13 | | 17,02/22,22 | 66,05/75,0 |
| Хлеб ржаной | 32/40 | 32/40 | | | | | | |
| <u>Полдник</u> | | | 180/80 | 200/100 | | | | |
| Оладьи с чаем | | | | | | | | |
| Мука | 40 | 40 | | | | | | |
| Сахар | 10 | 10 | | | | | | |
| Яйцо | 1/8 | 1,8 | | | | | | |
| Соль | 2 | 2 | | | 69,7/16,9 | 22,8/6,2 | 376,2 | 198,9 |
| молоко | 40 | 40 | | | | | | |
| Чай с сахаром | | | 180 | 200 | | | | |
| Чай | 0,5 | 0,6 | | | | | | |
| сахар | 8,6 | 10 | | | | | 7,59/9,98 | 28,4/37,4 |

5 день

| Наименование блюд и продуктов | Продукты в граммах (до 3-х лет) | Продукты в граммах (старше 3-х лет) | Выход блюда, гр (до 3-х лет) | Выход блюда, гр (старше 3-х лет) | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Эн.цен.кк |
|--|------------------------------------|--|---------------------------------|-------------------------------------|-----------|-------------|-------------|-------------|
| <u>Завтрак</u> | | | 100 | 110 | | | | |
| Омлет | | | | | | | | |
| Яйцо | 1 | 1 | | | | | | |
| Молоко | 50 | 70 | | | | | | |
| Масло растительное | 3 | 1 | | | 8,08/9,74 | 10,74/12,45 | 2,56/3,76 | 141,51/164 |
| <u>Кофейный напиток</u> | | | 180 | 200 | | | | |
| Кофе | 0,5 | 0,6 | | | | | | |
| Молоко | 120 | 140 | | | | | | |
| Сахар | 10 | 10 | | | | | | |
| вода | 80 | 90 | | | 2,8/4,2 | 3,5/5,25 | 14,78/23,02 | 107,99/153 |
| <u>Булка с маслом</u> | | | 24/8 | 32/10 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 24 | 32 | | | | | | |
| Масло сливочное | 8 | 10 | | | 1,87/2,47 | 6,89/8,63 | 11,85/15,8 | 118,4/152,8 |
| <u>Второй завтрак</u> | | | 100 | 100 | | | | |
| Сок | 100 | 100 | | | 0,4 | | 11,7 | 50 |
| <u>Обед</u> | | | 40 | 60 | | | | |
| Салат из свежих помидор с луком | | | | | | | | |
| Помидор | 40 | 60 | | | | | | |
| Лук | 8 | 9 | | | | | | |
| Масло растительное | 1 | 1 | | | 0,18/0,24 | 0,99/0,99 | 1,38/0,9 | 15,19/17,8 |
| Борщ с мясом птицы и свежей | | | 180 | 200 | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----------|-----------|--------------|-------------|
| капусты | | | | | | | | |
| Курица | 15 | 20 | | | | | | |
| Капуста | 50 | 70 | | | | | | |
| Морковь | 10 | 15 | | | | | | |
| Лук | 10 | 15 | | | | | | |
| Томат | 3 | 5 | | | | | | |
| Картофель | 30 | 40 | | | | | | |
| Масло растительное | 1 | 2 | | | | | | |
| Соль | 3 | 5 | | | | | | |
| Свекла | 50 | 60 | | | 3,12/3,95 | 1,49/2,63 | 8,17/10,77 | 68,87/94,64 |
| Плов | | | 180 | 200 | | | | |
| Курица | 50 | 70 | | | | | | |
| Лук | 10 | 10 | | | | | | |
| Рис | 30 | 40 | | | | | | |
| Морковь | 10 | 10 | | | | | | |
| Масло растительное | 1 | 2 | | | 16/12,7 | 15,9/11,5 | 37,9 | 359 |
| Компот из сухофруктов | | | 180 | 200 | | | | |
| Сухофрукты | 7,2 | 8,8 | | | | | | |
| сахар | 10 | 15 | | | 0,4/0,13 | | 17,0,2/22,22 | 66,05/75 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 | 30 | 40 | | | | |
| <u>Полдник</u> | | | 180 | 200 | | | | |
| Каша гречневая молочная с маслом и сахаром | | | | | | | | |
| Гречка | 20 | 25 | | | | | | |
| Молоко | 110 | 130 | | | | | | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--------------------------------|-----|-----|--------|--------|-----------|-----------|-------------|---------------|
| Сахар | 3 | 4 | | | 6,73/7,92 | 7,42/8,25 | 25,36/29,66 | 192,46/221,02 |
| Чай с сахаром и печенье | | | 180/20 | 200/20 | | | | |
| Чай | 0,5 | 0,6 | | | | | | |
| Сахар | 5 | 5,6 | | | | | | |
| Печенье | 20 | 20 | | | | | 7,59/9,98 | 28,4/37,4 |

6 день

| Наименование блюд и продуктов | Продукты в граммах (до 3-х лет) | Продукты в граммах (старше 3-х лет) | Выход блюда, гр (до 3-х лет) | Выход блюда, гр (старше 3-х лет) | Белки,г | Жиры,г | Углеводы, г | Эн.цен.ккал |
|--------------------------------------|------------------------------------|--|---------------------------------|-------------------------------------|-----------|-----------|-------------|---------------|
| <u>Завтрак</u> | | | 125 | 160 | | | | |
| Макаронны с сахаром | | | | | | | | |
| Макаронны | 32 | 48 | | | | | | |
| Сахар | 10 | 15 | | | | | | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | | | 6,01/9,22 | 5,52/7,05 | 24,09/37,63 | 169,78/242,59 |
| <u>Кофейный напиток</u> | | | 180 | 200 | | | | |
| Кофе | 0,5 | 0,6 | | | | | | |
| Молоко | 120 | 140 | | | | | | |
| Сахар | 10 | 10 | | | | | | |
| вода | 80 | 90 | | | 2,8/4,2 | 3,5/5,25 | 14,78/23,02 | 107,99/153,95 |
| <u>Булка с маслом</u> | | | 24/8 | 32/10 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 24 | 32 | | | | | | |
| Масло сливочное | 8 | 10 | | | 1,87/2,47 | 6,89/8,63 | 11,85/15,8 | 118,4/152,88 |
| <u>Второй завтрак</u> | | | 100 | 100 | | | | |
| Сок | 100 | 100 | | | 0,4 | | 11,7 | 50 |
| <u>Обед</u> | | | 45 | 55 | | | | |
| Салат из свеклы с чесноком | | | | | | | | |
| Свекла | 50 | 60 | | | | | | |
| Чеснок | 3 | 5 | | | | | | |
| Масло растительное | 1 | 1 | | | 0,67/0,87 | 0,99 | 1,01/1,41 | 26,5/30,95 |
| <u>Рассольник с мясом кур</u> | | | 180 | 200 | | | | |

| | | | | | | | | |
|------------------------------|------|------|--------|--------|-----------|-----------|--------------|--------------|
| Курица | 15 | 20 | | | | | | |
| Капуста | 60 | 80 | | | | | | |
| Морковь | 8 | 10 | | | | | | |
| Лук | 8 | 10 | | | | | | |
| Огурец соленый | 15 | 20 | | | | | | |
| Крупа перловая | 10 | 15 | | | | | | |
| Масло растительное | 2 | 2 | | | | | | |
| соль | 3 | 5 | | | 3,05/4,24 | 1,91/5,15 | 6,77/10,64 | 57,59/88,67 |
| Солянка овощная | | | 180/70 | 200/80 | | | | |
| Биточки из курицы | 50 | 60 | | | | | | |
| Курица | 10 | 15 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 1,8 | 1,8 | | | | | | |
| Яйцо | 30 | 30 | | | | | | |
| Морковь | 20 | 20 | | | | | | |
| Лук | 200 | 250 | | | | | | |
| Капуста | 2,2 | 3,8 | | | | | 10,22/12,98 | |
| Масло растительное | 10 | 10 | | | 3,21/3,78 | 2,2/3,8 | | 76,67/100,24 |
| Томат | | | | | | | | |
| Компот из сухофруктов | | | 180 | 200 | | | | |
| Сухофрукты | 7,2 | 8,8 | | | | | | |
| сахар | 10 | 15 | | | 0,4/0,13 | | 17,0,2/22,22 | 66,05/75 |
| Хлеб ржаной | 30 | 40 | 30 | 40 | | | | |
| <u>Полдник</u> | | | 50 | 100 | | | | |
| Оладьи из творога | | | | | | | | |
| Творог | 29,4 | 59,6 | | | | | | |
| Мука пшеничная | 11 | 21 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------|------|-----|-----|-----|------------|----------|-------------|-----------|
| Яйцо | 1/10 | 1/5 | | | | | | |
| Сахар | 3 | 6 | | | | | | |
| Молоко | 12 | 24 | | | 6,95/13,98 | 5,3/9,71 | 11,52/22,42 | 122/233 |
| Масло растительное | 2 | 3 | | | | | | |
| Чай с сахаром | | | 180 | 200 | | | | |
| Чай | 0,5 | 0,6 | | | | | | |
| сахар | 8,6 | 10 | | | | | 7,59/9,98 | 28,4/37,4 |

7 день

| Наименование блюд и продуктов | Продукты в граммах (до 3-х лет) | Продукты в граммах (старше 3-х лет) | Выход блюда, гр (до 3-х лет) | Выход блюда, гр (старше 3-х лет) |
|--|---------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | |
| Каша молочная пшённая | | | 180 | 200 |
| Молоко | 150 | 170 | | |
| Пшено | 20 | 25 | | |
| Масло сливочное | 5 | 5 | | |
| Сахар | 3 | 5 | | |
| Кофейный напиток | | | 180 | 200 |
| Кофе | 0.5 | 0.6 | | |
| Молоко | 120 | 140 | | |
| Сахар | 10 | 10 | | |
| вода | 80 | 90 | | |
| Булка с маслом | | | 24\8 | 32\10 |
| Хлеб пшеничный | 24 | 32 | | |
| Масло сливочное | 8 | 10 | | |
| <u>2-й Завтрак</u> | | | 100 | 100 |
| сок | 100 | 100 | | |
| <u>Обед</u> | | | 40 | 60 |
| Салат из свежих помидор с луком | | | | |
| Свежий помидор | 40 | 60 | | |
| Лук | 8 | 10 | | |
| Масло растительное | 1 | 1 | | |
| Суп свекольный с мясом кур | | | 200 | 250 |
| Курица | 20 | 25 | | |
| Морковь | 14 | 15 | | |
| Лук репчатый | 13 | 15 | | |
| свекла | 85 | 100 | | |
| Картофель | 50 | 60 | | |
| Масло растительное | 1,2 | 3 | | |
| Соль | 2 | 3 | | |
| Чеснок | 2 | 3 | | |
| томат | 3 | 5 | | |
| Голубцы ленивые с рисом и мясом говядины | | | 180 | 200 |
| Говядина | 55 | 65 | | |
| Капуста белокочанная | 110 | 120 | | |
| Лук | 8 | 10 | | |

| | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|
| Крупа рисовая | 15 | 20 | | |
| Морковь | 8 | 10 | | |
| Яйцо | 1/8 | 1/8 | | |
| Масло растительное | 2 | 2 | | |
| Компот из сухофруктов | | | 180 | 200 |
| Сухофрукты | 7.2 | 8,8 | | |
| Сахар | 10 | 15 | | |
| вода | 180 | 190 | | |
| Хлеб ржаной | 32 | 40 | 32 | 40 |
| <u>Полдник</u> | | | 100 | 110 |
| Омлет | | | | |
| Яйцо | 1 | 1 | | |
| Молоко | 70 | 80 | | |
| Масло растительное | 5 | 5 | | |
| Чай с сахаром | | | 180 | 200 |
| Чай | 0.5 | 0.6 | | |
| Сахар | 5 | 6 | | |
| Печенье | 20 | 30 | | |

8 день

| Наименование блюд и продуктов | Продукты в граммах (до 3-х лет) | Продукты в граммах (старше 3-х лет) | Выход блюда, гр (до 3-х лет) | Выход блюда, гр (старше 3-х лет) |
|---|---------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | |
| Каша манная молочная с маслом и сахаром | | | 180 | 200 |
| Молоко | 150 | 160 | | |
| Масло сливочное | 3 | 3,6 | | |
| Сахар | 3 | 5 | | |
| Манка | 20 | 25 | | |
| вода | 30 | 30 | | |
| Кофейный напиток | | | 180 | 200 |
| Кофе | 0.5 | 0.6 | | |
| Молоко | 120 | 140 | | |
| Сахар | 10 | 10 | | |
| вода | 80 | 90 | | |
| Булка с маслом | | | 24\5 | 32\5 |
| Хлеб пшеничный | 24 | 32 | | |
| Масло сливочное | 5 | 5 | | |
| <u>2-й Завтрак</u> | | | 100 | 100 |
| сок | 100 | 100 | | |
| <u>Обед</u> | | | 45 | 60 |
| Салат из свежих огурцов | | | | |
| огурец | 45 | 65 | | |
| лук | 2 | 3 | | |
| Масло растительное | 1 | 1 | | |
| Суп гречневый с мясом кур | | | 200 | 250 |
| куры | 30 | 40 | | |
| гречка | 15 | 20 | | |
| Лук | 10 | 10 | | |
| Морковь | 10 | 10 | | |
| Масло растительное | 1 | 2 | | |
| Соль | 3 | 5 | | |
| Картошка | 115 | 130 | | |
| вода | 150 | 180 | | |
| Рыбные фрикадельки с соусом | | | 130\50 | 150\60 |
| рыба | 100 | 100 | | |
| Лук | 20 | 25 | | |
| хлеб пшеничный | 10 | 10 | | |
| Морковь | 20 | 25 | | |
| Яйцо | 1/8 | 1/8 | | |

| | | | | |
|-----------------------|-----|-----|---------|---------|
| масло растительное | 2 | 3 | | |
| томат | 5 | 5 | | |
| мука | 5 | 5 | | |
| Компот из сухофруктов | | | 180 | 200 |
| Сухофрукты | 7.2 | 9 | | |
| Сахар | 10 | 15 | | |
| вода | 180 | 200 | | |
| Хлеб ржаной | 32 | 40 | | |
| Оладьи из творога | | | 100/180 | 100/200 |
| Творог | 51 | 50 | | |
| Сода пищевая | 0,5 | 0,5 | | |
| Яйцо | 1/8 | 1/8 | | |
| Мука | 20 | 25 | | |
| Сахар | 4 | 4 | | |
| Масло растительное | 5 | 5 | | |
| молоко | 20 | 20 | | |

9 день

| Наименование блюд и продуктов | Продукты в граммах (до 3-х лет) | Продукты в граммах (старше 3-х лет) | Выход блюда, гр (до 3-х лет) | Выход блюда, гр (старше 3-х лет) |
|-------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | |
| Омлет | | | 110 | 120 |
| яйцо | 1 | 1 | | |
| Молоко | 50 | 70 | | |
| Соль | 2 | 3 | | |
| Масло сливочное | 3 | 3 | | |
| Какао | | | 180 | 200 |
| Какао | 0.5 | 0.6 | | |
| Молоко | 150 | 190 | | |
| Сахар | 10 | 12 | | |
| вода | 30 | 40 | | |
| Булка с маслом | | | 24\8 | 32\10 |
| Хлеб пшеничный | 24 | 32 | | |
| Масло сливочное | 8 | 10 | | |
| <u>2-й Завтрак</u> | | | | |
| сок | 100 | 100 | 100 | 100 |
| <u>Обед</u> | | | | |
| Салат из помидор свежих с луком | | | 40 | 60 |
| Помидор | 50 | 60 | | |
| Лук | 10 | 10 | | |
| Масло растительное | 1 | 1 | | |
| Суп рыбный | | | 200 | 250 |
| Рыба | 30 | 40 | | |
| Картофель | 100 | 120 | | |
| Морковь | 8 | 10 | | |
| Лук репчатый | 8 | 10 | | |
| Масло растительное | 2 | 2 | | |
| Пшено | 5 | 10 | | |
| Картофель тушеный с куриной грудкой | | | 140 | 170 |
| грудка куриная | 55 | 60 | | |
| картофель | 150 | 170 | | |
| Лук | 10 | 15 | | |
| Морковь | 10 | 20 | | |
| Масло растительное | 2 | 2 | | |
| соль | 0,5 | 1,4 | | |

| | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|
| Компот из сухофруктов | | | 180 | 200 |
| Сухофрукты | 7.2 | 9 | | |
| Сахар | 10 | 15 | | |
| вода | 180 | 190 | | |
| Хлеб ржаной | 32 | 40 | 32 | 40 |
| <u>Полдник</u> | | | 180 | 200 |
| Каша кукурузная молочная с сахаром И маслом | | | | |
| Молоко | 100 | 100 | | |
| Крупа кукурузная | 15 | 25 | | |
| Сахар | 10 | 10 | | |
| Сливочное масло | 4,4 | 4,6 | | |
| Чай с сахаром | | | 180 | 200 |
| Чай | 0.5 | 0.6 | | |
| Сахар | 5 | 6 | | |
| вода | 180 | 190 | | |
| Печенье | 20 | 30 | 20 | 30 |

10 день

| Наименование блюд и продуктов | Продукты в граммах (до 3-х лет) | Продукты в граммах (старше 3-х лет) | Выход блюда, гр (до 3-х лет) | Выход блюда, гр (старше 3-х лет) |
|--|---------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| <u>Завтрак</u> | | | | |
| Каша рисовая молочная | | | 110 | 120 |
| Сахар | 3 | 4 | | |
| Масло сливочное | 5 | 5,6 | | |
| Крупа рисовая | 15 | 25 | | |
| Молоко | 120 | 140 | | |
| Соль | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 0.5 | 0.6 | 180 | 200 |
| Кофейный напиток | 120 | 140 | | |
| Молоко | 10 | 10 | | |
| Сахар | 80 | 90 | | |
| вода | | | | |
| Булка с маслом и сыром | 24 | 32 | 24\8\10 | 32\10\20 |
| Хлеб пшеничный | 8 | 10 | | |
| Масло сливочное | 10 | 20 | | |
| сыр | | | | |
| <u>2-й Завтрак</u> | | | 100 | 100 |
| сок | 100 | 100 | | |
| <u>Обед</u> | | | 40 | 60 |
| Салат из капусты белокочанной с морковью и луком | | | | |
| Капуста | 50 | 60 | | |
| Лук | 5 | 10 | | |
| Масло растительное | 1 | 1,8 | | |
| Морковь | 12 | 18 | | |
| Щи из свежей капусты на курином бульене | | | 200 | 250 |
| Мясо кур | 30 | 40 | | |
| Капуста | 100 | 120 | | |
| Картофель | 10 | 15 | | |
| Морковь | 8 | 10 | | |
| Лук репчатый | 2 | 2 | | |
| Масло растительное | 15 | 20 | | |
| Пшено | | | | |
| Котлета из говядины с гречкой | | | 180 | 200 |

| | | | | |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|
| говядина | 40 | 50 | | |
| Лук | 10 | 15 | | |
| Морковь | 10 | 10 | | |
| Масло растительное | 5 | 5 | | |
| Соль | 2 | 3 | | |
| Хлеб пшеничный | 10 | 10 | | |
| Яйцо | 1/8 | 1/8 | | |
| гречка | 30 | 40 | | |
| Компот из сухофруктов | | | 180 | 200 |
| Сухофрукты | 7.2 | 9 | | |
| Сахар | 10 | 15 | | |
| вода | 180 | 190 | | |
| Хлеб ржаной | 32 | 40 | 30 | 40 |
| <u>Полдник</u> | | | 180 | 200 |
| блинчики | | | | |
| Масло сливочное | 2 | 3 | | |
| Мука | 20 | 30 | | |
| Сахар | 2 | 5 | | |
| Соль | 2 | 3 | | |
| Яйца | 1/8 | 1/8 | | |
| Молоко | 50 | 70 | | |
| Масло раст | 2 | 3 | | |
| Чай с сахаром | | | 180 | 200 |
| Чай | 0.5 | 0.6 | | |
| Сахар | 5 | 6 | | |
| вода | 180 | 190 | | |
| | | | | |