

Согласовано

Начальник Управления
образования
администрации

Красногвардейского района
Белгородской области
Е.Н. Черняков
« 01 » августа 2025 г.



Утверждено

заведующий МБДОУ
«Детский сад
с. Калиново»

О.Д. Казакова
« 01 » августа 2025 г.



**Примерное десятидневное меню (холодный период времени)
для детей с 10,5 часовым пребыванием, посещающих
МБДОУ «Детский сад с. Калиново» Красногвардейского
района Белгородской области :
на 2025-2026 учебный год**

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Наименование	Выход блюد	Брутто	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле воды	Эн. цен. Ккал
Первый день							
Завтрак							
<u>Яйцо вареное</u>	40	50	40	5,32	4,66	0,3	62,8
<u>Вермишель отварная с маслом</u>	80			4,6	3,2	24,3	171,8
Вермишель		30	80				
Масло сливочное		5	5				
<u>Икра кабачковая</u>	50	50	50	0,8	-	10,5	41,5
<u>Какао на молоке</u>	200			5,1	6,4	13,4	163,9
Какао		2	2				
Сахар		15	15				
Молоко		200	200				
<u>Батон с маслом и сыром</u>	35/10/15			3,3	1,3	23	112
Второй завтрак							
<u>Фрукты яблоки</u>	140						
Обед							
<u>Салат овощной</u>	60			0,71	3,2	7,3	62
Помидор соленый		60	60				
Масло растительное		2	2				
Лук		10	8				
<u>Суп гороховый с гречками</u>	250			3,9	6,7	28,3	104
Горох		10	10				
Картофель		90	54				
Лук		5	4				
Морковь		10	8				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		2	2				
Хлеб пшеничный		10	10				
<u>Плов с мясом</u>	250			17,51	13,3	29,46	342
Мясо говядина		65	45				
Лук-репка		10	8				
Морковь		10	8				
Рис		40	40				
Масло сливочное		4	4				
Масло растительное		1	1				
<u>Кисель</u>	180			5,1	6,4	13,4	163,9
Крахмал		10	10				
Ягоды (сухофрукты)		14	14				
Сахар		15	15				
<u>Хлеб пшеничный</u>	40			3,3	1,3	23	112

Полдник							
<u>Оладьи со сметаной</u>	140			6,3	5,01	43,7	206,8
сметана		10	10				
Мука		40	40				
кефир		40	40				
Яйцо		5	4				
Дрожжи		2	2				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		3	3				
<u>Чай на молоке</u>	200			2,8	3,2	19,6	114,8
Сахар		15	15				
молоко		150	150				
Итого				62,42	55,39	278,78	1849,9

Второй день							
Завтрак							
<u>Творожная запеканка с маслом и сахаром</u>	140			19,4 0,44	12,2 3,03	15,9 1,9	260,1 37,8
Творог		100	100				
Масло сливочное		3	3				
Яйцо		12	10				
Сахар		15	15				
Манка		10	10				
<u>Кефир с сахаром</u>	200	200 5	200 5	5,6	9,6	13	112
Второй завтрак							
сок	150						
печенье	30						
Обед							
<u>Салат из свеклы</u>	60			0,52	3,05	5,76	53,6
Свекла		65	50				
Масло растительное		3	3				
Лук-репка		10	9				
<u>Щи со сметаной</u>	250			1,78	6,24	11,6	105,9
капуста		40	28				
картофель		80	56				
лук		10	8				
морковь		10	8				
Томат-паста		3	3				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		2	2				
Сметана		10	10				
<u>Жаркое по-домашнему</u>	250			17,64	23,8	18,37	298,75
Мясо (куры)		65	45				
Лук - репка		10	8				

Томат-паста		3	3				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		3	3				
Картофель		280	170				
Компот	200			0,54	0	27,85	107,7
ягоды		10	10				
Сахар		15	15				
Хлеб пшеничный	40			3,3	1,3	23	112
Ржаной	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
Каша молочная манная	180			7,7	7,7	27,3	170
Масло сливочное		3	3				
Манка		15	15				
Молоко		180	180				
Сахар		5	5				
Кофейный напиток на молоке	200			4,8	5,9	15,8	142
Кофе злаковый		2	2				
Молоко		100	100				
Сахар		15	15				
Батон с маслом	35/10			2,7	3,6	17	84
Батон		35	35				
Масло сливочное		10	10				
Итого				68,74	78,52	243,21	1807, 72

Третий день							
Завтрак							
Ленивые вареники с маслом и сахаром	140			21,4	11,5	34	335
творог		100	100				
Масло сливочное		5	5				
яйцо		12	10				
Сахар		10	10				
мука		40	40				
йогурт	200	200	200	5,6	9,6	13	112
		5	5				
Второй завтрак							
Сок	150	3	61,8	1	3	7,6	61,8
Печенье	30						
Обед							
Салат из зеленого горошка	60			1,05	2	4,55	33,2
Зеленый горошек		60	52				
Масло растительное		1	1				
лук		10	8				

<u>Суп с мясными фрикадельками</u>	250			1,78	5,2	13,6	101,2
Мясо		60	40				
Масло растительное		2	2				
Картофель		90	54				
морковь		15	12				
лук		10	8				
Масло сливочное		3	3				
Яйцо		5,8	5,2				
<u>Рыба, тушеная в томате с овощами</u>	65/150			10,6	2,4	10,6	139
Рыба свежемороженая		115	65				
Масло растительное		4	4				
Морковь		30	21				
Лук-репка		10	8				
Капуста		60	42				
Свекла		45	32				
картофель		40	24				
Томат-паста		10	10				
<u>Чай с сахаром и лимоном</u>	200			0,13	0,01	1,81	60,15
Чай		0,4	0,4				
Сахар		15	15				
Лимон		10	10				
<u>Хлеб</u>							
<u>Пшеничный</u>	45			3,3	1,3	23	112
<u>Ржаной</u>	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
<u>Каша гречневая молочная</u>	180			5,3	11,97	31,9	263,8
Гречка		15	15				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		2	2				
Молоко		180	180				
<u>Кофейный напиток на молоке</u>	200			4,8	5,9	15,8	142
Кофе злаковый		3	3				
Молоко		100	100				
Сахар		15	15				
<u>Сыр</u>	22				6	-	79,42
<u>Конфеты</u>	20				2,48	15,35	86,56
Итого				64,18	60,46	229,34	1788,2

Четвертый день							
Завтрак							
<u>Каша молочная пшенная, жидкая</u>	200			6,8	8,7	21,2	136,3
Пшено		15	15				
Молоко		200	200				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		2	2				
<u>Чай на молоке</u>	200			2,8	3,2	19,6	114,8
Чай		0,4	0,4				
Сахар		15	15				
Молоко		100	100				
<u>Батон с маслом</u>	35/10			3,3	1,3	23	112
Второй завтрак							
<u>Фрукты апельсины</u>	130						
Обед							
<u>Салат овощной</u>	60			0,54	4,06	1,68	45,2
Огурец соленый		60	60				
Масло растительное		2	2				
лук		10	9				
<u>Свекольник со сметаной</u>	250			2	7	12,2	123
Свекла		35	25				
Картофель		90	54				
лук-репка		10	8				
Морковь		10	8				
Масло растительное		2	2				
Томат-паста		3	3				
сметана		10	10				
<u>котлеты</u>	70/30			18	9,5	5,6	178
Мясо		100	70				
Лук-репка		10	8				
Морковь		25	18				
Томат		3	3				
<u>Картофельное пюре</u>	180			4,3	4,04	30,3	198,7
Картофель		220	140				
Молоко		40	40				
Масло сливочное		5	5				
<u>Кисель фруктовый</u>	180			0,27	0	17,9	68,25
Крахмал		10	10				
Ягоды		14	14				
Сахар		15	15				
<u>Хлеб</u>							
<u>Пшеничный</u>	40			3,3	1,3	23	112
<u>Ржаной</u>	35			3,12	0,72	26,7	128

Полдник							
<u>Рыба в томатном соусе, омлет</u>	120			17,85	8,58	3,89	163
Рыба		115	65				
Масло сливочное		5	5				
молоко		30	30				
яйцо		47	41				
мука		5	5				
<u>Хлеб пшеничный</u>	10			0,66	0,12	3,42	18,1
<u>Икра кабачковая</u>	40			1,1	5,1	6,3	72,5
<u>Конфеты</u>	20				2,48	15,35	86,6
<u>Сыр</u>	22				6	-	79,42
<u>Чай</u>	200			0,13	0,01	1,81	60,15
Итого				72,22	62,11	224,55	1752,98

Пятый день							
Завтрак							
<u>Вермишель молочная</u>	180			6,7	11	26	209
Вермишель		15	15				
молоко		180	180				
Сахар		10	10				
Масло сливочное		3	3				
<u>Чай на молоке</u>	200			0,13	0,01	1,81	60,15
Чай		0,4	0,4				
Сахар		15	15				
Молоко		100	100				
<u>Батон с маслом</u>	35/10			3,3	1,3	23	112
Второй завтрак							
<u>Печенье</u>	30			2,5	7,1	18,3	148
<u>сок</u>	150						
Обед							
<u>Салат «Зимний»</u>	65			1,88	3,7	13,38	86
морковь		60	36				
Лук-репка		10	8				
Огурец соленый /или горошек зеленый		15	13				
Масло растительное		2	2				
<u>Рассольник</u>	250			1,99	6,34	15,35	118,2
огурец		10	10				
Картофель		90	54				
Лук-репка		5	4				
Морковь		5	4				
пшено		5	5				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		2	2				

Формовые ленивые голубцы со сметаной	180			8,1	8,1	6,45	159
мясо		100	70				
Лук-репка		10	8				
капуста		100	70				
рис		10	10				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		5	5				
яйцо		10	8				
Сметана		10	10				
Компот	200			0,54	0	27,85	107,7
ягоды		14	14				
Сахар		15	15				
Хлеб пшеничный	40			3,3	1,3	23	112
Ржаной	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
печень отварная	60			0,28	0,03	1,19	4,9
Картофельное пюре	180			4,3	4,04	30,3	198,7
Картофель		220	140				
Молоко		40	40				
Масло сливочное		5	5				
Хлеб пшеничный	10			0,66	0,12	3,42	18,1
Кофейный напиток	200			4,8	5,9	15,8	142
Кофе злаковый		2	2				
Сахар		15	15				
Итого				53,45	57,34	253,28	1827,62

Шестой день							
Завтрак							
Омлет	80			7,1	6,3	0,4	78
яйцо		47	41				
молоко		40	40				
Масло сливочное		2	2				
соленый помидор/огурец	60	60	57	0,28	0,004	0,92	5
Хлеб пшеничный	10			0,66	0,12	3,42	18,1
Какао	200			4,8	5,9	15,8	142
Какао		2	2				
Молоко		150	150				
Сахар		10	10				
Батон с маслом	35/10			3,3	1,3	23	112
Второй завтрак							
Сок	150			0,75	0	17,55	71,4
Печенье	30			01.авг	1,38	21,48	124,47

Обед							
<u>салат овощной</u>	60			1,88	3,7	13,38	86
Картофель		20	14				
Свекла		30	21				
Морковь		15	11				
Огурец соленый /или горошек зеленый		10	7				
Капуста		15	11				
Лук-репка		5	3				
Масло растительное		2	2				
<u>Борщ со сметаной</u>	250			2,38	8,2	10,81	142,4
капуста		60	35				
картофель		80	56				
Лук - репка		7	6				
морковь		10	4				
Томат-паста		3	3				
Свекла		25	18				
Масло растительное		3	3				
сметана		5	5				
<u>Зразы картофельные с отварным мясом</u>	220			22	13	40	450
мясо		70	50				
картофель		270	162				
Мука		5	5				
Лук-репка		10	8				
Яйцо 1/4		12	10				
Масло растительное		6	6				
Масло сливочное		3	3				
молоко		50	50				
<u>Компот</u>	200			0,54	0	27,85	107,7
ягоды		14	14				
Сахар		10	10				
<u>Хлеб</u>							
<u>Пшеничный</u>	40			3,3	1,3	23	112
<u>Ржаной</u>	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
<u>Макароны с тертым сыром</u>	150			6,9	6,1	24,3	207,8
макароны		60	135				
Масло сливочное		3	3				
сыр		15	14				
<u>молоко</u>	150			5,6	6,4	9,4	116
<u>Итого</u>				64,41	54,46	258,01	1900,9

Седьмой день							
Завтрак							
<u>Творожная запеканка с маслом и сахаром</u>	140			15,4	10,25	26,9	204,7
творог		100	100				
Масло сливочное		3	3				
яйцо		12	10				
Сахар		10	10				
Манка		15	15				
Изюм		5	5				
Яблоко		10	10				
Молоко		30	30				
<u>Какао</u>	200			4,8	5,9	15,8	142
Какао		2	2				
Молоко		150	150				
Сахар		10	10				
<u>Батон с маслом</u>	35/10			2,7	3,6	17	84
Второй завтрак							
<u>Яблоки</u>	140			0,56	0	15,82	64,4
Обед							
<u>Салат из свеклы</u>	60			0,84	3,99	5,6	59,4
Свекла		70	56				
Масло растительное		2	2				
Чеснок		3	2				
<u>Суп крестьянский</u>	250			1,38	8,2	14,81	123,2
Картофель		90	54				
лук		10	8				
морковь		10	8				
пшено		10	9				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		2	2				
<u>куриное мясо отварное</u>	60			11,8	13,4	1,57	176
<u>Картофельное пюре</u>	180			4,3	4,04	30,3	198,7
Картофель		220	140				
Молоко		40	40				
Масло сливочное		5	5				
<u>Напиток лимонный</u>	200			0,13	0,01	1,81	60,15
сахар		15	15				
лимон		20	18				
<u>Хлеб</u>							
<u>Пшеничный</u>	40			3,3	1,3	23	112
<u>Ржаной</u>	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
<u>Икра кабачковая</u>	40			0,4	3	4,8	48
<u>Рыба ,омлет</u>	110			15,3	12,4	8,6	197
Рыба свежемороженая		110	70				

Масло растительное		4	4				
Хлеб пшеничный		10	10				
Молоко		30	30				
яйцо		12	10				
сыр		10	9				
Лук-репка		10	8				
<u>Хлеб пшеничный</u>	10			0,66	0,12	3,42	18,1
<u>Кефир с сахаром</u>	200	200	200	5,6	9,6	13	112
		10	10				
<u>Конфеты</u>	20			0,7	2,48	15,32	86,56
<u>Итого</u>				70,99	79,01	224,45	1814,21

<u>Восьмой день</u>							
Завтрак							
<u>Каша манная, молочная, жидкая</u>	200			5,9	7,7	30,3	174
Масло сливочное		3	3				
манка		15	15				
Сахар		5	5				
молоко		180	180				
<u>Кофейный напиток</u>	200			4,8	5,9	15,8	142
Кофе злаковый		3	3				
Сахар		15	15				
<u>Батон с маслом</u>	35/10			3,3	1,3	23	112
Полдник							
<u>Сок</u>	150			0,75	0	17,55	71,4
<u>Печенье</u>	30			1,8	1,38	21,48	124,47
Обед							
<u>Салат овощной</u>	60			0,54	4,06	1,68	45,2
Огурец		60	60				
Масло растительное		2	2				
лук		10	8				
<u>Борщ со сметаной</u>	250			1,78	5,2	13,6	101,2
капуста		40	28				
картофель		90	54				
Лук-репка		10	8				
морковь		10	8				
Томат-паста		3	3				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		2	2				
сметана		10	10				
<u>котлеты печеночные с гречневым гарниром</u>	60/150			13	15,3	25,2	331
				13	14,3	15,12	161
печень говяжья		100	70				
Масло растительное		4	4				
Лук-репка		10	8				

Морковь		10	8				
гречка		40	40				
Кисель фруктовый	180			0,27	0	17,9	68,25
Крахмал		10	10				
Ягоды		15	15				
Сахар		10	10				
Хлеб							
Пшеничный	40			3,3	1,3	23	112
Ржаной	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
Пирог с повидлом/ яблоком	80			6,3	5,01	43,7	206,8
Повидло/ яблоко		20	20				
Мука		40	40				
Молоко		40	40				
Яйцо		5	4				
Дрожжи		2	2				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		3	3				
Чай на молоке	200			5,1	6,4	13,4	163,9
Чай		0,4	0,4				
Сахар		10	10				
Молоко		150	150				
Итого				62,96	68,57	288,43	1941,22

Девятый день							
Завтрак							
Сырники с маслом и сахаром	140			21,4	10,5	34	325
Творог		100	100				
Масло сливочное		3	3				
Яйцо		12	10				
Сахар		10	10				
Мука		40	40				
Кефир с сахаром	200	200	200	5,6	9,6	13	112
		5	5				
Второй завтрак							
Фрукты	160			2,5	7,1	18,3	148
Обед							
Салат из зеленого горошка	60			01.май	2	4,55	33,2
Зеленый горошек		60	52				
Масло растительное		1	1				
лук		10	8				
Суп рыбный	250			10,09	2,48	18	147,2

Рыбные консервы		20	20				
пшено		10	10				
Картофель		90	54				
Лук-репка		10	8				
Морковь		5	4				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		2	2				
<u>Биточки мясные</u>	70			15,4	14,2	19,9	158
мясо		100	70				
Лук-репка		10	8				
Хлеб пшеничный		10	10				
Масло растительное		6	6				
<u>Рагу овощное</u>	180			5,7	8,6	13,7	139
свекла		80	56				
капуста		70	49				
Лук-репка		10	8				
морковь		44	31				
Томат-паста		3	3				
Масло растительное		2	2				
<u>Компот</u>	200			0,54	0	27,85	107,7
ягоды		14	14				
Сахар		10	10				
<u>Хлеб</u>							
<u>Пшеничный</u>	40			3,3	1,3	23	112
<u>Ржаной</u>	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
<u>Суп рисовый молочный</u>	180			5,3	11,97	31,9	263,8
Молоко		180	180				
рис		15	15				
сахар		10	10				
Масло сливочное		5	5				
<u>Чай</u>	200			2,8	3,2	19,6	114,8
Чай		0,4	0,4				
Сахар		10	10				
печенье	10			0,6	0,46	7,16	41,49
<u>Итого</u>				77,4	72,13	257,66	1830,2

Десятый день							
Завтрак							
<u>макароны с маслом сахаром</u>	180			3,2	2,8	28,8	185,4
макароны		50	50				
Масло сливочное		4	4				
Сахар		10	10				
<u>Чай на молоке</u>	200			4,8	5,9	15,8	142

чай		0,4	0,4				
Сахар		10	10				
Молоко		200	200				
Батон с маслом и сыром	35/10/10			3,3	1,3	23	112
Второй завтрак							
Яблоки	140			0,56	0	15,82	64,4
Обед							
Икракабачковая	60			0,52	3,05	5,76	53,6
Икра		60	50				
Суп гречневый	250			3,9	5,7	22,3	129
Гречка		20	12				
Картофель		90	54				
Лук		5	4				
Морковь		10	8				
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		3	3				
сметана		5	5				
Масло сливочное		5	5				
Тефтели в томатном соусе	140			11,38	180,2	14,1	247
мясо		75	55				
Лук-репка		10	8				
Рис		30	30				
Масло сливочное		3	3				
яйцо		0,2	0,2				
Томат		10	10				
Напиток лимонный	200			0,13	0,01	1,81	60,15
сахар		15	15				
лимон		20	18				
Хлеб							
Пшеничный	35			3,3	1,3	23	112
Ржаной	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
Соленый огурец	60			0,96	3,9	5,68	60,1
Сельдь	45			8,2	9,3	1,98	127
сельдь		90	45				
Картофельное пюре	180			4,3	4,04	30,3	198,7
Картофель		220	140				
Молоко		40	40				
Масло сливочное		5	5				
Хлеб пшеничный	10			0,66	0,12	3,42	18,1
Кофейный напиток	200			4,8	5,9	15,8	142
Кофе злаковый		2	2				
Сахар		15	15				
Итого				60,95	60,5	269,33	1860,9

Согласовано

Начальник Управления
образования

администрации

Красногвардейского района

Б.Н.Черняков

« 01 » *сентября* 2025 г.



Утверждено

заведующий МБДОУ

«Детский сад

с. Калиново»

О.Д.Казакова

« 01 » *сентября* 2025 г.



**Примерное десятидневное меню (теплый период времени) для
детей с 10,5 часовым пребыванием, посещающих
МБДОУ «Детский сад с. Калиново» Красногвардейского
района Белгородской области
на 2025-2026 учебный год**

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Наименование	Выход блюд	Брутто	Нетто (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле воды	Эн. цен. Ккал
Первый день							
Завтрак							
<u>Яйцо вареное</u>	40	50	40	5,32	4,66	0,3	62,8
<u>Вермишель отварная с маслом</u>	80			4,6	3,2	24,3	171,8
Вермишель		30	80				
Масло сливочное		5	5				
<u>Икра кабачковая</u>	50	50	50	0,8	-	10,5	41,5
<u>Какао на молоке</u>	200			5,1	6,4	13,4	163,9
Какао		2	2				
Сахар		15	15				
Молоко		200	200				
<u>Батон с маслом и сыром</u>	35/10/15			3,3	1,3	23	112
Второй завтрак							
<u>Фрукты яблоки</u>	140						
Обед							
<u>Салат овощной</u>	60			0,71	3,2	7,3	62
Помидор свежий		60	60				
Масло растительное		2	2				
Лук		10	8				
<u>Суп гороховый с гречками</u>	250			3,9	6,7	28,3	104
Горох		10	10				
Картофель		90	54				
Лук		5	4				
Морковь		10	8				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		2	2				
Хлеб пшеничный		10	10				
<u>Плов с мясом</u>	250			17,51	13,3	29,46	342
Мясо говядина		65	45				
Лук-репка		10	8				
Морковь		10	8				
Рис		40	40				
Масло сливочное		4	4				
Масло растительное		1	1				
<u>Кисель</u>	180			5,1	6,4	13,4	163,9
Крахмал		10	10				
Ягоды (сухофрукты)		14	14				
Сахар		15	15				
<u>Хлеб пшеничный</u>	40			3,3	1,3	23	112

Полдник							
<u>Оладьи со сметаной, повидло</u>	80			6,3	5,01	43,7	206,8
Повидло/		20	20				
Мука		40	40				
кефир		40	40				
Яйцо		5	4				
Дрожжи		2	2				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		3	3				
<u>Чай на молоке</u>	200			2,8	3,2	19,6	114,8
Сахар		15	15				
молоко		150	150				
Итого				62,42	55,39	278,78	1849,9

Второй день							
Завтрак							
<u>Творожная запеканка с маслом и сахаром</u>	140			19,4 0,44	12,2 3,03	15,9 1,9	260,1 37,8
Творог		100	100				
Масло сливочное		3	3				
Яйцо		12	10				
Сахар		15	15				
Манка		10	10				
<u>Кефир с сахаром</u>	200	200 5	200 5	5,6	9,6	13	112
Второй завтрак							
сок	150						
печенье	30						
Обед							
<u>Салат из свеклы</u>	60			0,52	3,05	5,76	53,6
Свекла		65	50				
Масло растительное		3	3				
Лук-репка		10	9				
<u>Щи со сметаной</u>	250			1,78	6,24	11,6	105,9
капуста		40	28				
картофель		80	56				
лук		10	8				
морковь		10	8				
Томат-паста		3	3				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		2	2				
Сметана		10	10				
<u>Жаркое по-домашнему</u>	250			17,64	23,8	18,37	298,75
Мясо (куры)		65	45				

Лук - репка		10	8				
Томат-паста		3	3				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		3	3				
Картофель		280	170				
Компот	200			0,54	0	27,85	107,7
ягоды		10	10				
Сахар		15	15				
Хлеб пшеничный	40			3,3	1,3	23	112
Ржаной	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
Каша молочная «Геркулес»	180			7,7	7,7	27,3	170
Масло сливочное		3	3				
Геркулес		15	15				
Молоко		180	180				
Сахар		5	5				
Кофейный напиток на молоке	200			4,8	5,9	15,8	142
Кофе злаковый		2	2				
Молоко		100	100				
Сахар		15	15				
Батон с маслом	35/10			2,7	3,6	17	84
Батон		35	35				
Масло сливочное		10	10				
Итого				68,74	78,52	243,21	1807, 72

Третий день							
Завтрак							
Ленивые вареники с маслом и сахаром	140			21,4	11,5	34	335
творог		100	100				
Масло сливочное		5	5				
яйцо		12	10				
Сахар		10	10				
мука		40	40				
Кефир с сахаром	200	200	200	5,6	9,6	13	112
		5	5				
Второй завтрак							
Сок	150	3	61,8	1	3	7,6	61,8
Печенье	30						
Обед							
Салат из зеленого горошка	60			1,05	2	4,55	33,2
Зеленый горошек		60	52				
Масло растительное		1	1				
лук		10	8				

<u>Суп с мясными фрикадельками</u>	250			1,78	5,2	13,6	101,2
Мясо		60	40				
Масло растительное		2	2				
Картофель		90	54				
морковь		15	12				
лук		10	8				
Масло сливочное		3	3				
Яйцо		5,8	5,2				
<u>Рыба, тушеная в томате с овощами</u>	65/150			10,6	2,4	10,6	139
Рыба свежемороженая		115	65				
Масло растительное		4	4				
Морковь		30	21				
Лук-репка		10	8				
Капуста		60	42				
Свекла		45	32				
картофель		40	24				
Томат-паста		10	10				
<u>Чай с сахаром и лимоном</u>	200			0,13	0,01	1,81	60,15
Чай		0,4	0,4				
Сахар		15	15				
Лимон		10	10				
<u>Хлеб</u>							
<u>Пшеничный</u>	45			3,3	1,3	23	112
<u>Ржаной</u>	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
<u>Каша гречневая молочная</u>	180			5,3	11,97	31,9	263,8
Гречка		15	15				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		2	2				
Молоко		180	180				
<u>Кофейный напиток на молоке</u>	200			4,8	5,9	15,8	142
Кофе злаковый		3	3				
Молоко		100	100				
Сахар		15	15				
<u>Сыр</u>	22				6	-	79,42
<u>Конфеты</u>	20				2,48	15,35	86,56
Итого				64,18	60,46	229,34	1788,2

Четвертый день							
Завтрак							
<u>Каша молочная пшеничная, жидкая</u>	200			6,8	8,7	21,2	136,3
Пшено		15	15				

Молоко		200	200				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		2	2				
Чай на молоке	200			2,8	3,2	19,6	114,8
Чай		0,4	0,4				
Сахар		15	15				
Молоко		100	100				
Батон с маслом	35/10			3,3	1,3	23	112
Второй завтрак							
Фрукты апельсины	130						
Обед							
Салат овощной	60			0,54	4,06	1,68	45,2
Огурец		60	60				
Масло растительное		2	2				
лук		10	9				
Свекольник со сметаной	250			2	7	12,2	123
Свекла		35	25				
Картофель		90	54				
лук-репка		10	8				
Морковь		10	8				
Масло растительное		2	2				
Томат-паста		3	3				
сметана		10	10				
котлеты	70/30			18	9,5	5,6	178
Мясо		100	70				
Лук-репка		10	8				
Морковь		25	18				
Томат		3	3				
Картофельное пюре	180			4,3	4,04	30,3	198,7
Картофель		220	140				
Молоко		40	40				
Масло сливочное		5	5				
Кисель фруктовый	180			0,27	0	17,9	68,25
Крахмал		10	10				
Ягоды		14	14				
Сахар		15	15				
Хлеб							
Пшеничный	40			3,3	1,3	23	112
Ржаной	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
Рыба в томатном соусе, омлет	120			17,85	8,58	3,89	163
Рыба		115	65				
Масло сливочное		5	5				
молоко		30	30				
яйцо		47	41				
мука		5	5				

<u>Хлеб пшеничный</u>	10			0,66	0,12	3,42	18,1
<u>Икра кабачковая</u>	40			1,1	5,1	6,3	72,5
<u>Конфеты</u>	20				2,48	15,35	86,6
<u>Сыр</u>	22				6	-	79,42
<u>Чай</u>	200			0,13	0,01	1,81	60,15
Итого				72,22	62,11	224,55	1752,98

Пятый день							
Завтрак							
<u>Каша пшеничная молочная</u>	180			6,7	11	26	209
Крупа пшеничная		15	15				
молоко		180	180				
Сахар		10	10				
Масло сливочное		3	3				
<u>Чай на молоке</u>	200			0,13	0,01	1,81	60,15
Чай		0,4	0,4				
Сахар		15	15				
Молоко		100	100				
<u>Батон с маслом</u>	35/10			3,3	1,3	23	112
Второй завтрак							
<u>Печенье</u>	30			2,5	7,1	18,3	148
<u>сок</u>	150						
Обед							
<u>Салат «Летний»</u>	65			1,88	3,7	13,38	86
Картофель		60	36				
Морковь		10	8				
Огурец соленый /или горошек зеленый		15	13				
Лук-репка		10	8				
Масло растительное		2	2				
<u>Рассольник</u>	250			1,99	6,34	15,35	118,2
огурец		10	10				
Картофель		90	54				
Лук-репка		5	4				
Морковь		5	4				
пшено		5	5				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		2	2				
<u>Формовые ленивые голубцы со сметаной</u>	180			8,1	8,1	6,45	159
мясо		100	70				
Лук-репка		10	8				
капуста		100	70				
рис		10	10				
Масло сливочное		3	3				

Масло растительное		5	5				
яйцо		10	8				
Сметана		10	10				
Компот	200			0,54	0	27,85	107,7
ягоды		14	14				
Сахар		15	15				
<u>Хлеб пшеничный</u>	40			3,3	1,3	23	112
<u>Ржаной</u>	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
<u>Огурец соленый/помидор</u>	60			0,28	0,03	1,19	4,9
<u>Картофельное пюре</u>	180			4,3	4,04	30,3	198,7
Картофель		220	140				
Молоко		40	40				
Масло сливочное		5	5				
<u>Хлеб пшеничный</u>	10			0,66	0,12	3,42	18,1
<u>Кофейный напиток</u>	200			4,8	5,9	15,8	142
Кофе злаковый		2	2				
Сахар		15	15				
Итого				53,45	57,34	253,28	1827,62

Шестой день							
Завтрак							
<u>Омлет</u>	80			7,1	6,3	0,4	78
яйцо		47	41				
молоко		40	40				
Масло сливочное		2	2				
<u>Свежий помидор/огурец</u>	60	60	57	0,28	0,004	0,92	5
<u>Хлеб пшеничный</u>	10			0,66	0,12	3,42	18,1
<u>Какао</u>	200			4,8	5,9	15,8	142
Какао		2	2				
Молоко		150	150				
Сахар		10	10				
<u>Батон с маслом</u>	35/10			3,3	1,3	23	112
Второй завтрак							
<u>Сок</u>	150			0,75	0	17,55	71,4
<u>Печенье</u>	30			01.авг	1,38	21,48	124,47
Обед							
<u>Салат овощной</u>	60			1,88	3,7	13,38	86
Картофель		20	14				
Свекла		30	21				
Морковь		15	11				
Огурец свежий /или горошек зеленый		10	7				
Капуста		15	11				
Лук-репка		5	3				
Масло растительное		2	2				
<u>Борщ со сметаной</u>	250			2,38	8,2	10,81	142,4

капуста		60	35				
картофель		80	56				
Лук - репка		7	6				
морковь		10	4				
Томат-паста		3	3				
Свекла		25	18				
Масло растительное		3	3				
сметана		5	5				
<u>Зразы картофельные с отварным мясом</u>	220			22	13	40	450
мясо		70	50				
картофель		270	162				
Мука		5	5				
Лук-репка		10	8				
Яйцо 1/4		12	10				
Масло растительное		6	6				
Масло сливочное		3	3				
молоко		50	50				
<u>Компот</u>	200			0,54	0	27,85	107,7
ягоды		14	14				
Сахар		10	10				
<u>Хлеб</u>							
<u>Пшеничный</u>	40			3,3	1,3	23	112
<u>Ржаной</u>	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
<u>Макароны с тертым сыром</u>	150			6,9	6,1	24,3	207,8
макароны		60	135				
Масло сливочное		3	3				
сыр		15	14				
<u>молоко</u>	150			5,6	6,4	9,4	116
<u>Итого</u>				64,41	54,46	258,01	1900,9

Седьмой день							
Завтрак							
<u>Творожная запеканка с маслом и сахаром</u>	140			15,4	10,25	26,9	204,7
творог		100	100				
Масло сливочное		3	3				
яйцо		12	10				
Сахар		10	10				
Манка		15	15				
Изюм		5	5				
Яблоко		10	10				
Молоко		30	30				
<u>Какао</u>	200			4,8	5,9	15,8	142
Какао		2	2				

Молоко		150	150				
Сахар		10	10				
Батон с маслом	35/10			2,7	3,6	17	84
Второй завтрак							
Яблоки	140			0,56	0	15,82	64,4
Обед							
Салат из свеклы	60			0,84	3,99	5,6	59,4
Свекла		70	56				
Масло растительное		2	2				
Чеснок		3	2				
Суп крестьянский	250			1,38	8,2	14,81	123,2
Картофель		90	54				
лук		10	8				
морковь		10	8				
пшено		10	9				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		2	2				
Мясо куриное	60			11,8	13,4	1,57	176
Картофельное пюре	180			4,3	4,04	30,3	198,7
Картофель		220	140				
Молоко		40	40				
Масло сливочное		5	5				
Напиток лимонный	200			0,13	0,01	1,81	60,15
сахар		15	15				
лимон		20	18				
Хлеб							
Пшеничный	40			3,3	1,3	23	112
Ржаной	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
Икра кабачковая	40			0,4	3	4,8	48
Рыба, Омлет	110			15,3	12,4	8,6	197
Рыба свежемороженая		110	70				
Масло растительное		4	4				
Хлеб пшеничный		10	10				
Молоко		30	30				
яйцо		12	10				
сыр		10	9				
Лук-репка		10	8				
Хлеб пшеничный	10			0,66	0,12	3,42	18,1
Кефир с сахаром	200	200	200	5,6	9,6	13	112
		10	10				
Конфеты	20			0,7	2,48	15,32	86,56
Итого				70,99	79,01	224,45	1814,21

Восьмой день							
Завтрак							
<u>Каша манная, молочная, жидкая</u>	200			5,9	7,7	30,3	174
Масло сливочное		3	3				
манка		15	15				
Сахар		5	5				
молоко		180	180				
<u>Кофейный напиток</u>	200			4,8	5,9	15,8	142
Кофе злаковый		3	3				
Сахар		15	15				
<u>Батон с маслом</u>	35/10			3,3	1,3	23	112
Полдник							
<u>Сок</u>	150			0,75	0	17,55	71,4
<u>Печенье</u>	30			1,8	1,38	21,48	124,47
Обед							
<u>Салат овощной</u>	60			0,54	4,06	1,68	45,2
Огурец		60	60				
Масло растительное		2	2				
лук		10	8				
<u>Борщ со сметаной</u>	250			1,78	5,2	13,6	101,2
капуста		40	28				
картофель		90	54				
Лук-репка		10	8				
морковь		10	8				
Томат-паста		3	3				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		2	2				
сметана		10	10				
<u>котлеты печеночные с гречневым гарниром</u>	80/170			13	15,3	25,2	331
				13	14,3	15,12	161
Печенье		100	70				
Масло растительное		4	4				
Лук-репка		10	8				
Морковь		10	8				
гречка		40	40				
<u>Кисель фруктовый</u>	180			0,27	0	17,9	68,25
Крахмал		10	10				
Ягоды		15	15				
Сахар		10	10				
<u>Хлеб</u>							
<u>Пшеничный</u>	40			3,3	1,3	23	112
<u>Ржаной</u>	35			3,12	0,72	26,7	128

Полдник							
Пирог с повидлом/ яблоком	80			6,3	5,01	43,7	206,8
Повидло/ яблоко		20	20				
Мука		40	40				
Молоко		40	40				
Яйцо		5	4				
Дрожжи		2	2				
Сахар		5	5				
Масло сливочное		3	3				
Чай на молоке	200			5,1	6,4	13,4	163,9
Чай		0,4	0,4				
Сахар		10	10				
Молоко		150	150				
Итого				62,96	68,57	288,43	1941,22

Девятый день							
Завтрак							
Сырники с маслом и сахаром	140			21,4	10,5	34	325
Творог		100	100				
Масло сливочное		3	3				
Яйцо		12	10				
Сахар		10	10				
Мука		40	40				
Кефир с сахаром	200	200	200	5,6	9,6	13	112
		5	5				
Второй завтрак							
Фрукты	160			2,5	7,1	18,3	148
Обед							
Салат из зеленого горошка	60			01.май	2	4,55	33,2
Зеленый горошек		60	52				
Масло растительное		1	1				
лук		10	8				
Суп рыбный	250			10,09	2,48	18	147,2
Рыбные консервы		20	20				
пшено		10	10				
Картофель		90	54				
Лук-репка		10	8				
Морковь		5	4				
Масло сливочное		3	3				
Масло растительное		2	2				
Биточки мясные	70			15,4	14,2	19,9	158
мясо		100	70				
Лук-репка		10	8				
Хлеб пшеничный		10	10				

Масло растительное		6	6				
<u>Рагу овощное</u>	180			5,7	8,6	13,7	139
свекла		80	56				
капуста		70	49				
Лук-репка		10	8				
морковь		44	31				
Томат-паста		3	3				
Масло растительное		2	2				
<u>Компот</u>	200			0,54	0	27,85	107,7
ягоды		14	14				
Сахар		10	10				
<u>Хлеб</u>							
<u>Пшеничный</u>	40			3,3	1,3	23	112
<u>Ржаной</u>	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
<u>Суп рисовый молочный</u>	180			5,3	11,97	31,9	263,8
Молоко		180	180				
рис		15	15				
сахар		10	10				
Масло сливочное		5	5				
<u>Чай на молоке</u>	200			2,8	3,2	19,6	114,8
Чай		0,4	0,4				
Сахар		10	10				
Молоко		100	100	0,6	0,46	7,16	41,49
<u>Итого</u>				77,4	72,13	257,66	1830,2

Десятый день							
Завтрак							
<u>Фруктовый плов с маслом и сахаром</u>	180			3,2	2,8	28,8	185,4
Рис		50	50				
Масло сливочное		4	4				
изюм		10	10				
яблоко		20	20				
Сахар		10	10				
<u>Чай на молоке</u>	200			4,8	5,9	15,8	142
чай		0,4	0,4				
Сахар		10	10				
Молоко		200	200				
<u>Батон с маслом и сыром</u>	35/10/10			3,3	1,3	23	112
Второй завтрак							
<u>Яблоки</u>	140			0,56	0	15,82	64,4
Обед							
<u>Икра свекольная</u>	60			0,52	3,05	5,76	53,6
Свекла		60	50				
Масло растительное		3	2				

Лук-репка		5	4				
Морковь		5	4				
Суп гречневый	250			3,9	5,7	22,3	129
Гречка		20	12				
Картофель		90	54				
Лук		5	4				
Морковь		10	8				
Масло сливочное		2	2				
Масло растительное		3	3				
сметана		5	5				
Макаронны с маслом сливочным	150			4,02	145,4	4,49	170,2
Макаронны		40	40				
Масло сливочное		5	5				
Тефтели в томатном соусе	70			11,38	180,2	14,1	247
мясо		75	55				
Лук-репка		10	8				
Рис		30	30				
Масло сливочное		3	3				
яйцо		0,2	0,2				
Томат		10	10				
Напиток лимонный	200			0,13	0,01	1,81	60,15
сахар		15	15				
лимон		20	18				
Хлеб							
Пшеничный	35			3,3	1,3	23	112
Ржаной	35			3,12	0,72	26,7	128
Полдник							
Свежий огурец	60			0,96	3,9	5,68	60,1
Сельдь	45			8,2	9,3	1,98	127
сельдь		90	45				
Картофельное пюре	180			4,3	4,04	30,3	198,7
Картофель		220	140				
Молоко		40	40				
Масло сливочное		5	5				
Хлеб пшеничный	10			0,66	0,12	3,42	18,1
Кофейный напиток	200			4,8	5,9	15,8	142
Кофе злаковый		2	2				
Сахар		15	15				
Итого				60,95	60,5	269,33	1860,9