

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Дмитриевский детский сад
Галичского муниципального района Костромской области**



Утверждаю:
Заведующий

В.А.Шмендель

Приказ от «02» сентября 2024 года № 41

05-05

**Примерное десятидневное
меню – раскладка для детей, посещающих
детский сад с режимом работы 10,5 часов**

разработано на основании:

- Коровка Л.С. "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" Пермь 2004 г..
- Беленова Г.И, Павлова Т.А. «Организация рационального питания в ДОУ» Воронеж 2007 г.
- Поляковский Ю.И."Сборник технологических карточек, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных и детских оздоровительных учреждений". Уфа 2004 г.

1 день – понедельник (1 г. 6 м. -3 года)

Наименование	№ Т/К	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины мг		
					Б	Ж	У	Кал	Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак													
Каша «Дружба»	36	200											
Крупа рисовая			10	10									
Крупа пшѐнная			10	10									
Сахар-песок			4	4									
Масло сливочное			3	3									
Молоко			180	180									
Химический состав данного блюда					5,526	6,294	26,706	178,90 1	220,0	0,568	0,122	0,281	2,346
Бутерброд с маслом и сыром	2	20/5/5											
Батон			20	20									
Масло			5	5									
Сыр			6	5									
Химический состав данного блюда					2,094	4,998	10,32	92,059	48,4	0,3	0,222	0,026	0,045
Какао на молоке	134	150											
Какао порошок			2,5	2,5									
Сахар-песок			10	10									
Молоко			135	135									
Вода			21	21									
Химический состав данного блюда					3,526	3,241	16,55	105,33 4	163,0	0,458	0,057	0,21	1,76
Химический состав завтрака					11,146	14,533	53,576	376,29 4	431,4	1,326	0,401	0,517	4,151
2 завтрак													

[illegible]

Сметена			5	5									
Химический состав данного блюда					1,105	2,363	8,64	58,088	19,8	0,6	0,064	0,047	15,12
Котлеты мясные	110	60											
Фарш говяжий			50	50									
Лук репчатый			6	5									
Хлеб			6	6									
Масло растительное			2	2									
Химический состав данного блюда					9,188	9,918	3,936	140,774	8,66	1,745	0,047	0,093	0,6
Картофельное пюре	64	150											
Молоко			40	40									
Масло сливочное			5	5									
Картофель			157,5	110									
Химический состав данного блюда					2,64	4,73	19,89	127,721	59,6	1,04	0,148	0,142	22,53
Хлеб ржаной		30	30	30									
Химический состав данного блюда					1,5	0,375	13,95	66,0					
Компот из черносл.	144	120											
Чернослив			8	8									
Сахар-песок			10	10									
Химический состав данного блюда					0,179	0,06	18,72	71,453	8,39	0,339	0,002	0,01	0,3
Химический состав обеда					14,775	19,178	47,138	483,706	99,11	3,895	0,272	0,3	22,738
Ужин													
Картофель отварной	60	85											
Масло сливочное			3	3									
Картофель			127	89									
Химический состав данного блюда					1,404	2,418	14,569	82,014	9,26	0,807	0,107	0,065	17,81

Морковь			8	6									
Петрушка			2	1									
Лук репчатый			11	9									
Масло растительное			0,5	0,5									
Масло сливочное			0,5	0,5									
Хлеб			15	15									
Химический состав данного блюда					4,437	1,258	19,007	100,346	34,07	1,727	0,196	0,044	2,701
Запеканка рисовая с мясом	114	200											
Фарш говяжий			60	60									
Крупа рисовая			43	43									
Лук репчатый			6	5									
Яйцо			1/7 (7)	1/7 (7)									
Молоко			49	49									
Масло сливочное			4	4									
Химический состав данного блюда					12,925	13,065	34,66	299,254	73,52	2,322	0,097	0,217	1,145
Соус томатный	132	30											
Мука			2	2									
Масло сливочное			2	2									
Морковь			3	2									
Лук репчатый			3	2									
Томат			1	1									
Химический состав данного блюда					0,248	1,44	1,991	21,41	52,54	0,081	0,007	0,006	0,754
Хлеб ржаной йодированный		30	30	30									
Химический состав данного блюда					1,5	0,375	13,95	66,0					
Компот из яблок	146	120											
Яблоки			30	30									
Сахар-песок			12	12									
Химический состав данного блюда					0,103	0,114	18,2	69,684	5,73	0,771	0,01	0,007	3,3
Химический состав обеда					19,576	18,857	90,984	593,507	181,16	5,315	0,324	0,291	8,342

Ужин													
Капуста тушёная	58	170											
Капуста свежая или квашенная			220	176									
Масло растительное			8	8									
Морковь			10	8									
Лук репчатый			14	12									
Петрушка			4	3									
Томат			2	2									
Мука			2	2									
Сахар-песок			2	2									
Химический состав данного блюда					3,005	6,996	13,9	127,106	99,64	1,395	0,07	0,083	86,2
Батон		20											
			20	20									
Химический состав данного блюда					2,094	4,998	10,32	92,059	48,4	0,3	0,222	0,026	0,045
Чай с сахаром	138	180											
Чай чёрный байховый			0,6	0,6									
Сахар-песок			12	12									
Вода			171	171									
Химический состав данного блюда					0,156	0,0	14,04	53,274	5,37	0.862	0,007	0,01	0,1
Химический состав ужина					5,255	5,994	44,254	272,439	153,41	2,557	0,299	0,119	86,345
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					36,219	39,398	192,685	1257,878	716,24	9,423	1,044	0,879	98,254

Наименование	№ Т/К	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины мг		
					Б	Ж	У	Кал	Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак													

Химический состав данного блюда					0,468	3,05	4,697	46,94	12,6	0,33	0,03	0,03	2,33
Суп картофельный с рыбой	84	150											
Рыба			46	23									
Морковь			3	2									
Лук репчатый			3,2	4									
Масло растительное			0,5	0,5									
Масло сливочное			0,5	0,5									
Зелень			2	1									
Картофель			53	37									
Химический состав данного блюда					3,493	1,086	6,4	47,75	16,75	0,564	0,072	0,055	8,816
Сосиска отварная	108	50											
			51	50									
Химический состав данного блюда					4,29	10,28	0,2	110,4	17,5	0,9	0,095	0,075	0,0
Картофельное пюре	64	150											
Молоко			40	40									
Масло сливочное			5	5									
Картофель			157,5	110									
Химический состав данного блюда					2,64	4,73	19,89	127,72 1	59,6	1,04	0,148	0,142	22,53
Соус томатный	132	30											
Мука			2	2									
Масло сливочное			2	2									
Морковь			3	2									
Лук репчатый			3	2									
Томат			1	1									
Химический состав данного блюда					0,248	1,44	1,991	21,415	2,54	0,081	0,007	0,006	0,754
Хлеб ржаной йодированный		30	40	40									
Химический состав данного блюда					1,5	0,375	13,95	66,0					

Компот из сухофруктов	148	120											
Сухофрукты			10	10									
Сахар-песок			10	10									
Химический состав данного блюда					0,269	0,077	21,37	81,911	16,4	0,306	0,005	0,015	1,2
Химический состав обеда					12,908	21,038	68,498	502,137	125,39	3,221	0,357	0,323	35,63
Ужин													
Макароны, запечённые с яйцом	52	130											
Макароны			37	37									
Масло сливочное			2	2									
Яйцо			½ (20)	½ (20)									
Молоко			23	23									
Масло растительное			3	3									
Масло сливочное			4,6	4,6									
Химический состав данного блюда					5,603	9,928	27,37	214,4	45,9	1,1	0,09	0,14	0,31
Батон		20											
			20	20									
Химический состав данного блюда					1,6575	1,05	11,55	56,25					
Чай с молоком	140	180											
Чай чёрный байховый			0,6	0,6									
Сахар-песок			12	12									
Молоко			100	100									
Вода			77	77									
Химический состав данного блюда					2,356	2,125	16,82	91,622	123,0	0,628	0,044	0,516	1,36
Химический состав ужина					9,616	13,103	55,74	362,272	168,9	1,728	0,134	0,656	1,67
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					34,245	59,374	189,68	1293,81	519,88	9,175	1.001	1,339	39,113

5 день – пятница (1 г. 6 м. -3 года)

Наименование	№ Т/К	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины мг		
					Б	Ж	У	Кал	Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак													
Каша манная молочная с печеньем	40	200											
Крупа манная			15	15									
Печенье			8	8									
Молоко			180	180									
Сахар-песок			4	4									
Масло сливочное			3	3									
Химический состав данного блюда					5,937	6,41	17,462	146,92 1	222,9	0,492	0,099	0,285	2,346
Бутерброд с маслом и сыром	2	20/5/5											
Батон			20	20									
Масло			5	5									
Сыр			6	5									
Химический состав данного блюда					2,094	4,998	10,32	92,059	48,4	0,3	0,222	0,026	0,045
Кофейный напиток	136	150											
Кофейный напиток			2,4	2,4									
Сахар-песок			10	10									
Молоко			113	113									
Вода			52,5	52,5									
Химический состав данного блюда					2,837	2,494	15,57	92,004	138,0	0,289	0,045	0,194	1,47
Химический состав завтрака					10,868	13,902	43,352	330,98 4	409,3	1,081	0,366	0,871	3,856
2 завтрак													

[illegible]

Масло растительное			2	2									
Повидло			17	17									
Химический состав данного блюда					2,402	3,054	29,87	149,105	18,0	0,66	0,05	0,054	0,19
Кисель молочный	152	120											
Молоко			120	120									
Сахар-песок			7	7									
Крахмал			4	4									
Химический состав данного блюда					3,398	3,225	21,87	124,628	183,0	0,18	0,06	0,225	1,95
Химический состав ужина					5,8	6,279	51,74	170,975	201,0	0,84	0,11	0,279	2,14
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					29,91	35,951	189,324	1055,176	771,727	5,152	0,815	1,627	89,088

6 день – понедельник (1 г. 6 м. -3 года)

Наименование	№ Т/К	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины мг		
					Б	Ж	У	Кал	Ca	Fe	B1	B2	С
Завтрак													
Плов с овощами	48	170											
Крупа рисовая			36	36									
Капуста свежая			46	36									
Морковь			45	36									
Зелёный горошек			28	18									
Масло сливочное			12	12									
Химический состав данного блюда					3,585	8,815	32,406	215,19 3	36,0	0,978	0,122	0,1	22,52
Бутерброд с маслом и сыром	2	20/5/5											
Батон			20	20									
Масло			5	5									
Сыр			6	5									
Химический состав данного блюда					2,094	4,998	10,32	92,059	48,4	0,3	0,222	0,026	0,045
Кофейный напиток	136	150											
Кофейный напиток			2,4	2,4									
Сахар-песок			10	10									
Молоко			113	113									
Вода			52,5	52,5									
Химический состав данного блюда					2,837	2,494	15,57	92,004	138,0	0,289	0,045	0,194	1,47
Химический состав завтрака					8,537	16,307	58,296	399,25 6	222,4	1,567	0,389	0,32	24,03
2 завтрак													
Вафли		20	20	20									
Химический состав данного					1,36	1,44	11,11	60,1	3,87	0,24	0,025	0,022	0,003

блюда													
Обед													
Салат из свежих огурцов с луком	10	40											
Огурцы			37	35									
Масло растительное			3	3									
Лук			6	4									
Химический состав данного блюда					0,624	2,581	1,003	29,483	12,059	0,25	0,012	0,018	4,7
Щи из свежей капусты со сметаной	82	150											
Капуста свежая			30	24									
Морковь			8	6									
Лук репчатый			3	2									
Сметана			5	5									
Томат			1	1									
Масло сливочное			1	1									
Масло растительное			1	1									
Картофель			40	28									
Химический состав данного блюда					1,028	2,315	6,723	50,162	24,31	0,508	0,049	0,041	18,87
Биточки мясные паровые	110	60											
Фарш говяжий			50	50									
Лук репчатый			6	5									
Хлеб			6	6									
Масло растительное			2	2									
Химический состав данного блюда					9,188	9,918	3,936	140,774	8,66	1,745	0,047	0,093	0,6
Картофельное пюре	64	150											
Молоко			40	40									
Масло сливочное			5	5									
Картофель			157,5	110									
Химический состав данного блюда					2,64	4,73	19,89	127,721	59,6	1,04	0,148	0,142	22,53

Химический состав данного блюда					6,0	8,0	8,0	128,0					
Химический состав ужина					12,513	21,214	23,48	331,03 2	115,4	1,2	0,267	0,236	0,575
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					37,907	60,397	161,74 9	1307,8 54	465,239	6,937	0,949	0,893	73,262

7 день – вторник (1 г. 6 м. -3 года)

Наименование	№ Т/К	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины мг		
					Б	Ж	У	Кал	Ca	Fe	B1	B2	С
Завтрак													
Каша гречневая молочная	38	200											
Молоко			180	180									
Крупа гречневая			30	30									
Масло сливочное			3	3									
Сахар-песок			4	4									
Химический состав данного блюда					7,032	6,85	29,786	201,47 3	222,5	2,208	0,201	0,333	2,346
Бутерброд с маслом и сыром	2	20/5/5											
Батон			20	20									
Масло			5	5									
Сыр			6	5									
Химический состав данного блюда					2,094	4,998	10,32	92,059	48,4	0,3	0,222	0,026	0,045
Какао на молоке	134	150											
Какао порошок			2,5	2,5									
Сахар-песок			10	10									
Молоко			135	135									
Вода			21	21									
Химический состав данного блюда					3,526	3,241	16,55	105,33 4	163,0	0,458	0,057	0,21	1,76
Химический состав завтрака					12,652	15,089	56,656	398.86 6	433,9	2,966	0,48	0,569	4,151

2 завтрак													
Сок		150	150	150									
Химический состав данного блюда					0,4	-	36,4	150					
Обед													
Салат из моркови и яблок (до марта)	8	40											
Морковь			37,2	30									
Яблоки			14,28	10									
Сахар-песок			0,8	0,8									
Химический состав данного блюда					0,335	0,06	3,848	16,309	9,724	0,432	0,021	0,023	2,5
Суп Крестьянский	96	150											
Капуста свежая			20	16									
Крупа пшѐнная			4	4									
Морковь			10	8									
Лук репчатый			5	4									
Картофель			29	20									
Масло сливочное			1	1									
Масло растительное			1	1									
Зелень			2	2									
Сметана			5	5									
Химический состав данного блюда					1,165	2,404	7,866	55,79	23,14	0,516	0,055	0,037	14,02
Запеканка макаронная с мясом	112	150											
Макароны			54	54									
Яйцо			1/8(6)	1/8(6)									
Фарш говяжий			50	50									
Лук репчатый			12	10									
Масло сливочное			8	8									
Химический состав данного блюда					14,071	14,97	39,0	337,267	23,02	2,73	0,137	0,148	1,016

Соус сметанный	126	30											
Сметана			8	8									
Мука			1	1									
Масло сливочное			2	2									
Химический состав данного блюда					0,25	2,459	1,046	27,053	7,46	0,032	0,004	0,011	0,036
Хлеб ржаной йодированный		30	30	30									
Химический состав данного блюда					1,5	0,375	13,95	66,0					
Компот из чернослива	144	120											
Чернослив			8	8									
Сахар-песок			10	10									
Химический состав данного блюда					0,179	0,06	18,72	71,453	8,39	0,339	0,002	0,01	0,3
Химический состав обеда					17,5	20,328	84,43	573,87 2	71,734	4,049	0,219	0,229	17,872

УЖИН

[illegible]

Яйцо			4(10)	4(10)									
Молоко			30	30									
Хлеб пшеничный			10	10									
Масло растительное			1,5	1,5									
Лук репка			10	8									
Сыр			5	5									
Химический состав данного блюда					8,849	5,019	2,592	90,29	90,84	0,847	0,086	0,2	1,906
Картофельное пюре	64	150											
Молоко			40	40									
Масло сливочное			5	5									
Картофель			157,5	110									
Химический состав данного блюда					2,64	4,73	19,89	127,72 1	59,6	1,04	0,148	0,142	22,53
Соус сметанный с томатом	130	30											
Сметана			8	8									
Масло сливочное			2	2									
Мука			2	2									
Томат			1	1									
Химический состав данного блюда					0,368	2,466	1,977	31,085	8,42	0,067	0,007	0,013	0,486
Хлеб ржаной йодированный		30	30	30									
Химический состав данного блюда					1,5	0,375	13,95	66,0					
Компот из свежих яблок	146	120											
Яблоки			30	30									
Сахар-песок			12	12									
Химический состав данного блюда					0,103	0,114	18,2	69,684	5,73	0,771	0,01	0,007	3,3
Химический состав обеда					14,788	16,045	63,245	1165,3 26	193,19	3,433	0,328	0,42	51,742

Ужин													
Картофель запечённый в молочном соусе	62	150											
Мука			1,5	1,5									
Масло сливочное			4,5	4,5									
Молоко			40,5	40,5									
Сыр			3	3									
Зелень			3	2									
Картофель			127,5	90									
Химический состав данного блюда					3,04	5,095	17,89	125,103	89,27	0,94	0,129	0,14	20.56
Батон		20											
			20	20									
Химический состав данного блюда					2,094	4,998	10,32	92,059	48,4	0,3	0,222	0,026	0,045
Чай с сахаром	138	180											
Чай чёрный байховый			0,6	0,6									
Сахар-песок			12	12									
Вода			171	171									
Химический состав данного блюда					0,156	0,0	14,04	53,274	5,37	0.862	0,007	0,01	0,1
Химический состав ужина					5,29	10,093	42,25	270,436	143,04	2,102	0,358	0,176	20,705
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					34,995	41,812	185,507	1936,327	719,1	9,737	1,129	1,133	76,055

Химический состав данного блюда					14,251	13,753	20,38	257,204	135,6	3,16	0,13	0,269	79.15
Соус томатный	132	30											
Мука			2	2									
Масло сливочное			2	2									
Морковь			3	2									
Лук репчатый			3	2									
Томат			1	1									
Химический состав данного блюда					0,248	1,44	1,991	21,415	2,54	0,081	0,007	0,006	0,754
Хлеб ржаной йодированный		30	30	30									
Химический состав данного блюда					1,5	0,375	13,95	66,0					
Компот из апельсина	150	150											
Сахар-песок			15	15									
Апельсин			60	42									
Химический состав данного блюда					0,4	0,098	27,57	105,87	20,1	0,24	0,023	0,17	34,2
Химический состав обеда					23,162	24,492	76,585	604,579	186,35	5,606	0,244	0,566	126,754
Ужин													
Оладьи с маслом и сахаром	72	50											
Мука			30	30									
Молоко			30	30									
Яйцо			5	5									
Дрожжи сухие			1	1									
Сахар			5	5									
Масло растит.			2	2									
Масло сливочное			5	5									
Химический состав данного блюда					3,586	4,942	30,67	173,84	23,5	0,58	0,073	0,072	0,16

[illegible]

Макароны			40	40									
Масло сливочное			6	6									
Химический состав данного блюда					3,455	4,65	28,25	161,60 5	8,32	0,65	0,07	0,022	0,01
Соус сметанный	126	30											
Сметана			8	8									
Мука			1	1									
Масло сливочное			2	2									
Химический состав данного блюда					0,25	2,459	1,046	27,053	7,46	0,032	0,004	0,011	0,036
Хлеб ржаной йодированный		30	30	30									
Химический состав данного блюда					1,5	0,375	13,95	66,0					
Компот из с./ф. и свежих яблок	142	120											
Сухофрукты			5	5									
Сахар-песок			12	12									
Яблоки			5	5									
Химический состав данного блюда					0,151	0,064	20,14	76,7	9,22	0,347	0,005	0,009	1,36
Химический состав обеда					24,152	29,994	76,61	658,35 2	71,64	3,571	0,223	0,278	10.375
Ужин													
Сырники творожные	78	120											
Творог			110	110									
Мука			10	10									
Яйцо			1/3(12)	1/3(12)									
Сахар-песок			5	5									
Мука			5	5									
Масло сливочное			4	4									
Масло растительное			3	3									
Химический состав данного блюда					17,854	15,054	19,54	280,17 3	190,3	0,943	0,078	0,366	0,558

Сметанная подлива	128	15											
Сметана			10	10									
Сахар-песок			5	5									
Химический состав данного блюда					0,203	1,29	5,35	32,484	8,,95	0,035	0,003	0,01	0,04
Батон		20											
			20	20									
Химический состав данного блюда					2,094	4,998	10,32	92,059	48,4	0,3	0,222	0,026	0,045
Чай с сахаром	138	180											
Чай чёрный байховый			0,6	0,6									
Сахар-песок			12	12									
Вода			171	171									
Химический состав данного блюда					0,156	0,0	14,04	53,274	5,37	0.862	0,007	0,01	0,1
Химический состав ужина					20,307	21,342	49,25	457,99	253,02	2,14	0,31	0,412	0,743
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					55,322	65,725	184,46 6	1512,1 66	590,13	6,758	3,158	233,426	13,481

1 день – понедельник (3-7 лет)

Наименование	№ Т/К	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины мг		
					Б	Ж	У	Кал	Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак													
Каша «Дружба»	35	250											
Крупа рисовая			12	12									
Крупа пшѐнная			12	12									
Сахар-песок			5	5									
Масло сливочное			4	4									
Молоко			230	230									
Химический состав данного блюда					6,95	8,227	32,922	225,29 8	280,8	0,697	0.152	0,359	2,998
Бутерброд с маслом и сыром	1	30/5/8											
Батон			30	30									
Масло			5	5									
Сыр			8	8									
Химический состав данного блюда					3,222	6,325	15,46	127,8	76,7	0,45	0,036	0,038	0,07
Какао на молоке	133	180											
Какао порошок			3	3									
Сахар-песок			12	12									
Молоко			162	162									
Вода			25	25									
Химический состав данного блюда					4,231	3,935	19,86	126,8	195	0,549	0,068	0,252	2,11
Химический состав завтрака					14,403	18,487	68,242	479,89 8	552,5	1,696	0,256	0,649	5,178
2 завтрак													

Масло растительное			2	2									
Сметана			10	10									
Химический состав данного блюда					1,877	4,724	14,304	103,7	34,58	1,006	0,107	0,081	25,2
Котлета мясная	109	70											
Фарш говяжий			60	60									
Лук репчатый			8	7									
Хлеб			8	8									
Масло растительное			2	2									
Химический состав данного блюда					19,289	31,973	4,51	381,828	10,07	2,034	0,054	0,109	0,7
Картофельное пюре	63	170											
Молоко			45	45									
Масло сливочное			6	6									
Картофель			179	125									
Химический состав данного блюда					2,991	5,655	22,58	147,5	67,22	1,182	0,168	0,161	25,6
Компот из чернослива	143	150											
Чернослив			10	10									
Сахар-песок			13	13									
Химический состав данного блюда					0,179	0,06	18,72	71,453	8,39	0,339	0,002	0,01	0,3
Химический состав обеда					24,525	44,600	60,98	728,241	123,48	4,768	0,345	0,363	35,1

УЖИН

[illegible]

Масло растительное			1	1									
Масло сливочное			1	1									
Хлеб			20	20									
Химический состав данного блюда					7,11	2,35	29,258	159,31	56,66	2,831	0,32	0,07	5,052
Запеканка рисовая с мясом	113	230											
Фарш говяжий			70	70									
Крупа рисовая			50	50									
Лук репчатый			7	6									
Яйцо			1/6 (8)	1/6 (8)									
Молоко			57	57									
Масло сливочное			5	5									
Химический состав данного блюда					15,054	15,637	40,32	352,14 5	85,56	2,705	0,113	0,252	1,351
Соус томатный	131	40											
Мука			3	3									
Масло сливочное			3	3									
Морковь			4	3									
Лук репчатый			4	3									
Томат			2	2									
Химический состав данного блюда					0,391	2,159	3,081	32,55	4,2	0,133	0,01	0,01	1,36
Хлеб ржаной йодированный		40	40	40									
Химический состав данного блюда					2,0	0,5	18,6	88,0					
Компот из яблок	145	150											
Яблоки			37	33									
Сахар-песок			15	15									
Химический состав данного блюда					0,103	0,114	18,2	69,684	5,73	0,771	0,01	0,007	3,3
Химический состав обеда					25,1	24,267	113.34 2	749,58 3	170,76	6,941	0,47	0,36	22,713

Ужин

Капуста тушёная	57	200											
Капуста свежая или квашенная			260	208									
Масло растительное			9	9									
Морковь			12	10									
Лук репчатый			16	13									
Петрушка			5	4									
Томат			3	3									
Мука			3	3									
Сахар-песок			3	3									
Химический состав данного блюда					3,632	7,979	17,62	152,41 7	119,3	1,612	0,084	0,099	102,8
Батон		30											
			30	30									
Химический состав данного блюда					2,21	1,4	15,4	75,0					
Чай с сахаром	137	200											
Чай чёрный байховый			1	1									
Сахар-песок			14	14									
Вода			190	190									
Химический состав данного блюда					0,156	0,0	14,04	53,274	5,37	0.862	0,007	0,01	0,1
Химический состав ужина					5,998	9,379	47,06	280,69 1	124,67	2,474	0,091	0,109	102,9
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					45,788	51,836	232,78 8	1524,2 26	792,9	11,392	0,846	1,062	130,14 2

4 день – четверг (3-7 лет)

[illegible]

с маслом													
Крупа гречневая			72	72									
Масло сливочное			9	9									
Вода			108	108									
Химический состав данного блюда					7,111	8,429	41,18	258,7	15,48	4,84	0,309	0,153	0,02
Бутерброд с маслом и сыром	1	30/5/8											
Батон			30	30									
Масло			5	5									
Сыр			8	8									
Химический состав данного блюда					3,222	6,325	15,46	127,8	76,7	0,45	0,036	0,038	0,07
Какао на молоке	133	180											
Какао порошок			3	3									
Сахар-песок			12	12									
Молоко			162	162									
Вода			25	25									
Химический состав данного блюда					4,231	3,935	19,86	126,8	195	0,549	0,068	0,252	2,11
Химический состав завтрака					14,56	18,69	76,5	513,3	287,18	5,839	0,413	0,443	2,2

2 завтрак

Печенье		20	20	20	1,36	1,44	11,11	60,1	3,87	0,24	0,025	0,022	0,003
---------	--	----	----	----	------	------	-------	------	------	------	-------	-------	-------

Обед

[illegible]

Сахар-песок			12	12									
Химический состав данного блюда					0,269	0,077	21,37	81,91	16,4	0,306	0,005	0,015	1,2
Химический состав обеда					14,95	23,73	81,05	582,98	142,02	3,709	0,416	0,787	45,2
Ужин													
Макароны, запечённые с яйцом	51	160											
Макароны			50	50									
Масло сливочное			2,5	2,5									
Яйцо			½ (20)	½ (20)									
Молоко			30	30									
Масло растительное			3,5	3,5									
Масло сливочное			6	6									
Химический состав данного блюда					7,181	12,42	36,91	278,9	58,6	1,4	0,11	0,17	0,41
Батон		30											
			30	30									
Химический состав данного блюда					2,21	1,4	15,4	75,0					
Чай с молоком	139	200											
Чай чёрный байховый			1	1									
Сахар-песок			14	14									
Молоко			100	100									
Вода			86	86									
Химический состав данного блюда					2,418	2,15	18,84	99,67	125,0	0,962	0,047	0,16	1,4
Химический состав ужина					11,81	15,97	71,15	453,57	183,6	2,362	0,157	0,33	1,81
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					42,68	59,83	239,8	1609,95	616,67	12,15	1,011	1,582	49,2

5 день – пятница (3-7 лет)

Наименование	№ Т/К	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины мг		
					Б	Ж	У	Кал	Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак													
Каша манная молочная с печеньем	39	250											
Крупа манная			18	18									
Печенье			10	10									
Молоко			230	230									
Сахар-песок			5	5									
Масло сливочное			4	4									
Химический состав данного блюда					7,476	8,385	32,79	228,33	284,5	0,613	0,125	0,364	2,998
Бутерброд с маслом и сыром	1	30/5/8											
Батон			30	30									
Масло			5	5									
Сыр			8	8									
Химический состав данного блюда					3,222	6,325	15,46	127,8	76,7	0,45	0,036	0,038	0,07
Кофейный напиток	135	180											
Кофейный напиток			3	3									
Сахар-песок			12	12									
Молоко			135	135									
Вода			63	63									
Химический состав данного блюда					3,405	2,995	18,67	110,59	165,0	0,354	0,054	0,233	1,76
Химический состав завтрака					14,103	17,705	66,92	466,72	526,2	1,417	0,215	0,635	4,828
2 завтрак													
Печенье		20	20	20	1,36	1,44	11,11	60,1	3,87	0,24	0,025	0,022	0,003
Обед													

Картофель			179	125									
Химический состав данного блюда					2,991	5,655	22,58	147,5	67,22	1,182	0,168	0,161	25,6
Соус сметанный с томатом	129	40											
Сметана			10	10									
Масло сливочное			3	3									
Мука			3	3									
Томат			2	2									
Химический состав данного блюда					0,478	3,206	2,57	40,411	11,26	0,108	0,01	0,017	0,946
Хлеб ржаной йодированный		40	40	40									
Химический состав данного блюда					2,0	0,5	18,6	88,0					
Компот из апельсина	149	150											
Сахар-песок			23	23									
Апельсин			81	57									
Химический состав данного блюда					0,4	0,098	27,57	105,87	20,1	0,24	0,023	0,017	34,2
Химический состав обеда					16,873	20,129	101,936	635,25	204,58	4,068	0,404	0,493	101,458
Ужин													
Ватрушка с повидлом	69	60											
Мука			27	27									
Масло сливочное			2	2									
Молоко			10	10									
Дрожжи			1	1									
Сахар-песок			3	3									
Яйцо			1/10(4)	1/10(4)									
Масло растительное			3	3									
Повидло			20	20									
Химический состав данного					2,961	4,838	36,64	192,78	22,5	0,74	0,061	0,067	0,23

блюда								1					
Кисель молочный	151	150											
Молоко			150	150									
Сахар-песок			10	10									
Крахмал			6	6									
Химический состав данного блюда					3,398	3,225	21,87	124,628	183,0	0,18	0,06	0,225	1,95
Химический состав ужина					6,359	8,063	58,51	317,409	205,5	0,92	0,121	0,292	2,18
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					38,695	47,337	238,476	1479,479	940,15	6,645	0,765	1,442	108,469

6 день – понедельник (3-7 лет)

Наименование	№ Т/К	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины мг		
					Б	Ж	У	Кал	Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак													
Плов с овощами	47	200											
Крупа рисовая			42	42									
Капуста свежая			52	42									
Морковь			52	42									
Зелёный горошек			32,5	21									
Масло сливочное			14	14									
Химический состав данного блюда					4,182	10,406	37,807	252,16	42,0	1,141	0,785	0,117	26,28
Бутерброд с маслом и сыром	1	30/5/8											
Батон			30	30									
Масло			5	5									
Сыр			8	8									
Химический состав данного блюда					3,222	6,325	15,46	127,8	76,7	0,45	0,036	0,038	0,07
Кофейный напиток	135	180											
Кофейный напиток			3	3									
Сахар-песок			12	12									
Молоко			135	135									
Вода			63	63									
Химический состав данного блюда					3,405	2,995	18,67	110,59	165,0	0,354	0,054	0,233	1,76
Химический состав завтрака					10,809	19,726	71,937	490,55	283,7	1,945	0,875	0,388	28,11
2 завтрак													

Химический состав данного блюда					2,991	5,655	22,58	147,5	67,22	1,182	0,168	0,161	25,6
Соус томатный	131	40											
Мука			3	3									
Масло сливочное			3	3									
Морковь			4	3									
Лук репчатый			4	3									
Томат			2	2									
Химический состав данного блюда					0,391	2,159	3,081	32,55	4,2	0,133	0,01	0,01	1,36
Хлеб ржаной йодированный		40	40	40									
Химический состав данного блюда					2,0	0,5	18,6	88,0					
Компот из сухофруктов	147	150											
Сухофрукты			15	15									
Сахар-песок			12	12									
Химический состав данного блюда					0,269	0,077	21,37	81,91	16,4	0,306	0,005	0,015	1,2
Химический состав обеда					27,316	47,616	82,243	851,938	153,08	4,76	0,328	0,383	65,4
Ужин													
Суфле из яиц	65	95											
Яйцо			1(40)	1(40)									
Мука			5	5									
Масло сливочное			7	7									
Молоко			50	50									
Химический состав данного блюда					5,538	10,076	6,466	136,725	83,7	1,12	0,059	0,27	0,66
Батон		30											
			30	30									
Химический состав данного					2,21	1,4	15,4	75,0					

Масло сливочное			10	10									
Химический состав данного блюда					16,536	18,202	45,62	401,036	27,9	3,222	0,161	0,178	1,32
Соус сметанный	125	40											
Сметана			10	10									
Мука			2	2									
Масло сливочное			3	3									
Химический состав данного блюда					0,325	3,197	1,36	35,169	9,52	0,05	0,006	0,015	0,046
Хлеб ржаной йодированный		40	40	40									
Химический состав данного блюда					2,0	0,5	18,6	88,0					
Компот из чернослива	143	150											
Чернослив			10	10									
Сахар-песок			13	13									
Химический состав данного блюда					0,179	0,06	18,72	71,453	8,39	0,339	0,002	0,01	0,3
Химический состав обеда					21,358	26,794	101,787	714,017	58,059	4,216	25,435	40,333	5,638

УЖИН

[illegible]

			30	30									
Химический состав данного блюда					2,21	1,4	15,4	75,0					
Чай с молоком	139	200											
Чай чёрный байховый			1	1									
Сахар-песок			14	14									
Молоко			100	100									
Вода			86	86									
Химический состав данного блюда					2,418	2,15	18,84	99,67	125,0	0,962	0,047	0,16	1,4
Химический состав ужина					7,736	7,3	58,31	311,12	180,25	2,646	0,221	0,287	58,51
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					45,737	52,917	269,05	1681,578	794,009	10,593	26,009	41,333	69,326

8 день – среда (3-7 лет)

Наименование	№ Т/К	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины мг		
					Б	Ж	У	Кал	Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак													
Каша пшеничная вязкая на молоке	43	250											
Крупа пшеничная			62,5	62,5									
Масло сливочное			5	5									
Молоко			250	250									
Химический состав данного блюда					10,733	8,439	53,765	320,50 3	240,6	4,21	0,268	0,368	2,61
Бутерброд с маслом и сыром	1	30/5/8											
Батон			30	30									
Масло			5	5									
Сыр			8	8									
Химический состав данного блюда					3,222	6,325	15,46	127,8	76,7	0,45	0,036	0,038	0,07

Кофейный напиток	135	180											
Кофейный напиток			3	3									
Сахар-песок			12	12									
Молоко			135	135									
Вода			63	63									
Химический состав данного блюда					3,405	2,995	18,67	110,59	165,0	0,354	0,054	0,233	1,76
Химический состав завтрака					17,36	17,759	87,895	558,893	482,3	5,014	0,358	0,639	4,44
2 завтрак													
Вафли		20	20	20									
Химический состав данного блюда					1,36	1,44	11,11	60,1	3,87	0,24	0,025	0,022	0,003
Обед													
Томаты свежие с растительным маслом	11	25											
Томаты			27,5	23									
Масло растительное			2,5	2,5									
Химический состав данного блюда					0,197	2,188	0,874	23,76	3,22	0,207	0,014	0,009	5,75
Суп овощной	85	250											
Капуста свежая			37	30									
Морковь			17	13									
Зелёный горошек			17	12									
Помидоры или томат			172	152									
Зелень			3	3									
Лук репчатый			5	4									
Сметана			10	10									
Картофель			43	30									
Масло растительное			2	2									
Химический состав данного					1,998	3,216	10,018	74,505	44,42	0,906	0,11	0,086	31,24

блюда													
Рыба по-польски	117	115											
Рыба свежая			120	90									
Яйцо			½(20)	½(20)									
Молоко			30	30									
Хлеб пшеничный			10	10									
Масло растительное			3	3									
Лук репка			10	8									
Сыр			10	10									
Химический состав данного блюда					12,301	6,871	3,658	124,763	106,9	0,75	0,063	0,219	3,006
Картофельное пюре	63	170											
Молоко			45	45									
Масло сливочное			6	6									
Картофель			179	125									
Химический состав данного блюда					2,991	5,655	22,58	147,5	67,22	1,182	0,168	0,161	25,6
Соус сметанный с томатом	129	40											
Сметана			10	10									
Масло сливочное			3	3									
Мука			3	3									
Томат			2	2									
Химический состав данного блюда					0,478	3,206	2,57	40,411	11,26	0,108	0,01	0,017	0,946
Хлеб ржаной йодированный		40	40	40									
Химический состав данного блюда					2,0	0,5	18,6	88,0					
Компот из свежих яблок	145	150											
Яблоки			37	33									
Сахар-песок			15	15									
Химический состав данного блюда					0,103	0,114	18,2	69,684	5,73	0,771	0,01	0,007	3,3

Химический состав обеда					20,068	21,75	76,59	568,62 3	238,75	3,924	0,375	0,499	69,836
Ужин													
Картофель запечённый в молочном соусе	61	170											
Мука			2	2									
Масло сливочное			6	6									
Молоко			54	54									
Сыр			4	4									
Зелень			4	4									
Картофель			170	120									
Химический состав данного блюда					4,06	6,874	23,87	167,61 8	119,8	1,258	0,172	0,188	27,74
Батон		30											
			30	30									
Химический состав данного блюда					2,21	1,4	15,4	75,0					
Чай с сахаром	137	200											
Чай чёрный байховый			1	1									
Сахар-песок			14	14									
Вода			190	190									
Химический состав данного блюда					0,156	0,0	14,04	53,274	5,37	0.862	0,007	0,01	0,1
Химический состав ужина					6,426	8,274	53,31	295,89 2	125,17	2,12	0,179	0,198	27,84
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					45,214	49,223	228,90 5	1483,5 08	850,09	11,298	0,937	1,358	102,11 9

9 день – четверг (3-7 лет)

Наименование	№ Т/К	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины мг		
					Б	Ж	У	Кал	Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак													
Биточки рисовые	41	200											
Крупа рисовая			44	44									
Молоко			60	60									
Яйцо			1/5(8)	1/5(8)									
Сахар-песок			7	7									
Масло сливочное			15	15									
Сухари			15	15									
Химический состав данного блюда					5,698	13,407	49,996	330,94 3	86,03	0,966	0,083	0,204	0,81
Соус молочный сладкий	121	40											
Молоко			34	34									
Мука			2	2									
Сахар-песок			4	4									
Химический состав данного блюда					0,93	0,746	7,108	37,092	41,28	0,07	0,017	0,053	0,442
Бутерброд с маслом и сыром	1	30/5/8											
Батон			30	30									
Масло			5	5									
Сыр			8	8									
Химический состав данного блюда					3,222	6,325	15,46	127,8	76,7	0,45	0,036	0,038	0,07
Кофейный напиток	135	180											
Кофейный напиток			3	3									
Сахар-песок			12	12									
Молоко			135	135									
Вода			63	63									
Химический состав данного					3,405	2,995	18,67	110,59	165,0	0,354	0,054	0,233	1,76

[illegible]

Сахар-песок			10	10									
Крахмал			6	6									
Химический состав данного блюда					3,398	3,225	21,87	124,628	183,0	0,18	0,06	0,225	1,95
Химический состав ужина					7,701	9,155	58,674	333,236	211,7	0,85	0,144	0,311	2,15
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					52,175	66,854	253,865	1768,307	788,42	27,891	0,68	1,389	151,065

10 день – пятница (3-7 лет)

Наименование	№ Т/К	Выход блюда	Брутто	Нетто	Пищевые вещества				Минеральные вещества		Витамины мг		
					Б	Ж	У	Кал	Са	Fe	В1	В2	С
Завтрак													
Каша ячневая молочная	45	250											
Крупа ячневая			25	25									
Молоко			230	230									
Сахар-песок			5	5									
Масло сливочное			4	4									
Химический состав данного блюда					7,168	8,063	32,412	222,78	0,767	0,369	2,998	296,6	0,703
Бутерброд с маслом и сыром	1	30/5/8											
Батон			30	30									
Масло			5	5									
Сыр			8	8									
Химический состав данного блюда					3,222	6,325	15,46	127,8	76,7	0,45	0,036	0,038	0,07
Какао на молоке	133	180											
Какао порошок			3	3									
Сахар-песок			12	12									
Молоко			162	162									
Вода			25	25									
Химический состав данного					4,231	3,935	19,86	126,8	195	0,549	0,068	0,252	2,11

блюда													
Химический состав завтрака					14,621	18,323	67,732	477,38	272,467	1,368	3,102	296,89	2,883
2 завтрак													
Яблоко		60	60	60									
Химический состав данного блюда					0,2	-	6,0	24					
Обед													
Салат «Зимний»	25	50											
Картофель			42	29									
Огурцы свежие			17	13									
Лук репчатый			10	8									
Масло растительное			4	4									
Химический состав данного блюда					0,621	3,561	1,747	41,086	8,37	0,403	0,041	0,025	7,25
Куриный бульон с гренками	93	250											
Кура			100	91									
Морковь			5	4									
Лук репчатый			12	10									
Хлеб			20	20									
Вода			250	250									
Химический состав данного блюда					14,254	14,558	10,936	229,048	22,74	1,784	0,093	0,147	2,838
Суфле из кур	103	50											
Кура			100	44									
Молоко			13	13									
Яйцо			½ (4)	½ (4)									
Масло сливочное			2	2									
Химический состав данного блюда					6,944	9,056	0,668	111,785	25,08	0,821	0,039	0,105	0,965
Макароны отварные с маслом	53	150											
Макароны			60	60									
Масло сливочное			9	9									
Химический состав данного					5,183	7,056	42,37	243,12	12,5	0,98	0,1	0,033	0,02

Химический состав данного блюда					0,406	2,58	10,7	64,967	17,9	0,07	0,006	0,02	0,08
Батон		30											
			30	30									
Химический состав данного блюда					2,21	1,4	15,4	75,0					
Чай с сахаром	137	200											
Чай чёрный байховый			1	1									
Сахар-песок			14	14									
Вода			190	190									
Химический состав данного блюда					0,156	0,0	14,04	53,274	5,37	0.862	0,007	0,01	0,1
Химический состав ужина					25,236	23,063	86,863	543,573	263,47	2,106	0,11	0,49	0,884
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЗА ДЕНЬ					69,535	108,856	256,416	1869,868	1448,282	7,859	3,496	297,714	16,246

Примерное десятидневное меню для детей с 10,5-часовым пребыванием

Дни	Завтрак	2-й завтрак	Обед	Ужин
1.	Каша «Дружба» Бутерброд с маслом и сыром Какао на молоке	Сок	Салат из свёклы с черносливом Суп вермишелевый на курином бульоне Жаркое по-домашнему с курой Хлеб ржаной Компот из с./ф.	Творожная запеканка со сметанным соусом Хлеб пшеничный Чай с молоком
2.	Каша рисовая молочная Яйцо варёное Бутерброд с маслом и сыром Кофейный напиток на молоке	Яблоко	Салат из свежих помидоров с луком Рассольник домашний со сметаной Котлета мясная Картофельное пюре Хлеб ржаной Компот из чернослива	Отварной картофель Салат из свежих огурцов Хлеб пшеничный Чай с сахаром
3.	Каша пшённая молочная Бутерброд с маслом и сыром Какао с молоком	Вафли	Салат витаминный с маслом Суп гороховый с гренками Запеканка рисовая с мясом Хлеб ржаной Компот из яблок	Капуста тушёная Хлеб пшеничный Чай с сахаром
4.	Каша гречневая рассыпчатая Бутерброд с маслом и сыром Какао на молоке	Печенье	Салат из моркови на растительном масле Суп картофельный с рыбой Сосиска отварная Картофельное пюре Соус томатный Хлеб ржаной Компот с./ф.	Макароны, запеченные с яйцом Хлеб пшеничный Чай с сахаром
5.	Каша манная молочная с печеньем Бутерброд с маслом и сыром Кофе с молоком	Печенье	Винегрет Борщ красный со сметаной Котлета рыбная Картофельное пюре Соус сметанный с томатом Хлеб ржаной Компот из апельсина	Ватрушка с повидлом Кисель молочный
Дни	Завтрак	2-й завтрак	Обед	Ужин
6.	Плов с овощами Бутерброд с маслом и сыром Кофейный напиток на молоке	Вафли	Салат из свежих огурцов Щи из свежей капусты со сметаной Биточки мясные Картофельное пюре Хлеб Компот из сухофруктов	Суфле из яиц Хлеб пшеничный Молоко

7.	Каша гречневая молочная Бутерброд с маслом и сыром Какао на молоке	Сок	Салат морковно-яблочный Суп крестьянский полевой Запеканка макаронная с мясом Хлеб ржаной Чай	Рагу овощное Хлеб пшеничный Чай с молоком
8.	Каша пшеничная вязкая на молоке Бутерброд с маслом и сыром Кофейный напиток на молоке	Вафли	Томаты свежие с маслом Суп овощной Рыба по-польски Картофельное пюре Соус сметанный с томатом Хлеб ржаной Компот из свежих яблок	Картофель запеченный в молоке Хлеб пшеничный Чай с сахаром
9.	Биточки рисовые Соус молочный сладкий Бутерброд с маслом и сыром Кофейный напиток на молоке	Вафли	Салат свекольный Суп картофельный с фрикадельками Запеканка из капусты с говяжьим фаршем Соус томатный Хлеб ржаной Компот из апельсина	Оладьи с маслом Кисель молочный
10.	Каша ячневая молочная Бутерброд с маслом и сыром Какао на молоке	Яблоко	Салат зимний Куриный бульон с гренками Суфле из кур Макароны отварные с маслом Соус сметаны Хлеб ржаной Компот из с./ф. и свежих яблок	Сырники творожные Сметанная подлива Хлеб пшеничный Чай с сахаром