

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ «Центр развития ребенка-
детский сад №1 с.Завьялово»
от 30.12.2020 №246

ПРИМЕРНОЕ

10-дневное меню

на весенне-летний период
для детей от 3-х до 7-ми лет

с.Завьялово, 2020

Примерное меню.

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:			9.49	11.42	50.35	342.86	4.96	
	Суп молочный с рисом	180.000	4.340	4.570	15.160	119.160	0.830	69
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Чай с лимоном	180.000	0.130	0.020	12.780	52.200	2.560	262
	Сыр порциями	10.000	2.320	2.960	0.000	36.000	0.070	6
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75.000	0.380	0.000	7.580	32.000	1.500	268
обед:			24.28	19.31	102.78	684.17	15.61	
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200.000	3.100	4.260	7.920	82.520	14.860	56/1
	Макаронные изделия отварные с маслом	130.000	7.380	5.670	35.430	222.300	0.000	124
	Гуляш из отварного мяса (сад)	70.000	9.000	7.240	2.310	110.250	0.350	177/1
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0.400	0.020	24.980	102.600	0.360	253
	Хлеб пшеничный	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1.860	0.380	17.020	79.800	0.000	311
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
	Сметана	10.000	0.260	1.500	0.360	16.200	0.040	319
полдник:			9.15	11.19	48.96	329.27	9.76	
	Оладьи	60.000	4.230	6.770	22.850	168.920	0.200	275
	Джем, повидло	20.000	0.040	0.040	11.180	42.340	0.000	313
	Молоко кипяченое	150.000	4.580	4.080	7.580	85.010	2.060	269
	Яблоки свежие	75.000	0.300	0.300	7.350	33.000	7.500	248/1
Итого за первый день:		1447.000	42.920	41.920	202.090	1356.300	30.330	
День 2								
завтрак:			10.36	11.71	65.18	405.19	8.67	
	Каша пшеничная молочная	180.000	4.930	5.150	30.240	184.680	0.000	111/5
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2.810	2.390	12.760	84.010	1.170	264
	Яблоки свежие	75.000	0.300	0.300	7.350	33.000	7.500	248/1
обед:			40.19	22.96	87.21	673.34	17.02	
	Салат из горошка зеленого консервированного	50.000	14.910	2.600	3.130	41.800	5.500	12
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200.000	1.680	4.100	14.340	110.400	6.800	60/1
	Мясо тушеное с овощами в соусе	200.000	19.060	15.620	12.980	268.240	4.360	175
	Компот из кураги	180.000	0.400	0.020	24.980	102.600	0.360	253/2
	Хлеб пшеничный	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1.860	0.380	17.020	79.800	0.000	311
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
полдник:			21.33	14.48	27.22	322.89	22.75	
	Запеканка из творога	120.000	21.280	14.480	15.910	278.760	0.250	149
	Кисель из концентрата	150.000	0.050	0.000	11.310	44.130	22.500	318
Итого за второй день:		1442.000	71.880	49.150	179.610	1401.420	48.440	
День 3								
завтрак:			8.21	10.54	58.84	363.51	2.67	
	Каша манная жидкая молочная	180.000	2.700	4.280	23.670	144.000	0.000	111/1
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2.810	2.390	12.760	84.010	1.170	264
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75.000	0.380	0.000	7.580	32.000	1.500	268
обед:			21.89	19.15	117.10	729.17	8.51	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200.000	2.840	2.260	14.480	89.540	6.860	64/2
	Рис припущенный	130.000	3.160	3.730	31.810	172.900	0.000	211
	Котлеты рубленые из птицы	70.000	11.000	11.260	11.640	191.330	0.580	202
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0.400	0.020	24.980	102.600	0.360	253
	Хлеб пшеничный	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1.860	0.380	17.020	79.800	0.000	311
	Соус томатный	30.000	0.350	1.260	2.410	22.500	0.710	235
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
полдник:			9.84	8.13	46.73	302.20	8.90	
	Сдоба обыкновенная	60.000	3.740	2.830	31.380	169.200	0.000	290
	Кефир, бифидофрут	200.000	5.800	5.000	8.000	100.000	1.400	270
	Яблоки свежие	75.000	0.300	0.300	7.350	33.000	7.500	248/1
Итого за третий день:		1487.000	39.940	37.820	222.670	1394.880	20.080	
День 4								
завтрак:			14.41	15.29	55.82	418.79	3.93	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп молочный с макаронными изделиями	200.000	5.760	5.220	18.840	145.200	0.920	68
	Батон	28.000	2.130	0.220	13.780	65.800	0.000	317
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Какао с молоком	180.000	3.780	3.260	15.550	106.790	1.440	266
	Сыр порциями	10.000	2.320	2.960	0.000	36.000	0.070	6
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75.000	0.380	0.000	7.580	32.000	1.500	268
обед:			22.83	17.48	93.58	631.64	3.31	
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200.000	6.000	0.900	23.060	132.840	0.000	66/3
	Свекла тушенная в сметане	130.000	2.720	7.960	12.450	132.600	1.760	327
	Суфле из отварного мяса с рисом	70.000	10.890	7.970	11.690	162.400	0.000	179
	Компот из свежих яблок	180.000	0.140	0.140	21.490	86.400	1.550	251/1
	Хлеб пшеничный	16.000	1.220	0.130	7.870	37.600	0.000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1.860	0.380	17.020	79.800	0.000	311
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
полдник:			12.44	15.46	28.56	301.60	10.22	
	Омлет натуральный с маслом	120.000	10.810	15.010	2.690	187.500	0.590	131
	Чай с лимоном	150.000	0.110	0.020	10.650	43.500	2.130	262
	Хлеб пшеничный	16.000	1.220	0.130	7.870	37.600	0.000	310
	Яблоки свежие	75.000	0.300	0.300	7.350	33.000	7.500	248/1
Итого за четвёртый день:		1497.000	49.680	48.230	177.960	1352.030	17.460	
День 5								
завтрак:			11.95	14.28	67.83	448.01	2.74	
	Каша вязкая ячневая молочная	200.000	4.120	5.060	32.660	192.500	0.000	106/44
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Сыр порциями	10.000	2.320	2.960	0.000	36.000	0.070	6
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2.810	2.390	12.760	84.010	1.170	264
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75.000	0.380	0.000	7.580	32.000	1.500	268
обед:			17.83	14.68	91.57	577.25	29.48	
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200.000	3.160	4.280	11.340	96.720	8.300	52/1
	Пюре картофельное	150.000	3.060	4.800	20.450	138.000	18.170	216
	Рыба, тушенная с овощами (сад)	70.000	6.810	3.460	2.660	73.430	2.610	156/1
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0.400	0.020	24.980	102.600	0.360	253
	Хлеб пшеничный	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1.860	0.380	17.020	79.800	0.000	311
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
	Сметана	10.000	0.260	1.500	0.360	16.200	0.040	319
полдник:			10.67	11.43	45.74	327.01	13.24	
	Запеканка морковная	150.000	4.880	6.230	29.300	192.000	3.270	98
	Молоко кипяченое	180.000	5.490	4.900	9.090	102.010	2.470	269
	Яблоки свежие	75.000	0.300	0.300	7.350	33.000	7.500	248/1
Итого за пятый день:		1587.000	40.450	40.390	205.140	1352.270	45.460	
День 6								
завтрак:			15.05	20.35	78.19	555.56	8.74	
	Каша вязкая гречневая	180.000	5.760	5.830	25.160	175.500	0.000	106/1
	Батон	25.000	1.900	0.200	12.300	58.750	0.000	317
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2.810	2.390	12.760	84.010	1.170	264
	Сыр порциями	10.000	2.320	2.960	0.000	36.000	0.070	6
	Яблоки свежие	75.000	0.300	0.300	7.350	33.000	7.500	248/1
	Печенье	30.000	1.920	5.040	20.550	135.300	0.000	309
обед:			24.72	12.91	97.18	603.97	24.81	
	Агырчишyd (рассольник, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	200.000	4.200	2.400	11.400	84.000	24.040	59/1
	Пюре гороховое с маслом	130.000	11.820	5.940	30.360	221.000	0.000	120
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	70.000	4.920	4.010	3.580	69.570	0.410	181
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0.400	0.020	24.980	102.600	0.360	253
	Хлеб пшеничный	20.000	1.520	0.160	9.840	47.000	0.000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1.860	0.380	17.020	79.800	0.000	311
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
полдник:			2.88	7.58	28.00	191.64	12.32	
	Винегрет овощной	120.000	1.630	7.390	10.130	113.760	12.300	8
	Чай с сахаром	150.000	0.060	0.020	10.490	42.000	0.020	261
	Яйцо отварное	1.000	0.050	0.050	0.000	0.630	0.000	130
	Хлеб пшеничный	15.000	1.140	0.120	7.380	35.250	0.000	310
Итого за шестой день:		1433.000	42.650	40.840	203.370	1351.170	45.870	
День 7								
завтрак:			10.69	10.96	52.13	350.19	3.50	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Суп молочный с макаронными изделиями	180.000	5.180	4.700	16.960	130.680	0.830	68
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2.810	2.390	12.760	84.010	1.170	264
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75.000	0.380	0.000	7.580	32.000	1.500	268
обед:			25.95	15.47	111.97	693.40	13.04	
	Кукуруза консервированная	50.000	1.950	0.650	11.350	59.500	0.000	325
	Пуштышд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	200.000	4.600	3.200	9.800	86.000	9.600	63/1
	Запеканка картофельная с мясом	200.000	14.860	10.980	34.060	295.000	3.080	193
	Компот из кураги	180.000	0.400	0.020	24.980	102.600	0.360	253/2
	Хлеб пшеничный	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1.860	0.380	17.020	79.800	0.000	311
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
полдник:			19.85	13.01	35.08	336.40	9.98	
	Сырники из творога	100.000	18.690	12.670	11.400	234.000	0.250	142
	Молоко сгущеное	10.000	0.750	0.020	5.680	25.900	0.100	316
	Чай с лимоном	150.000	0.110	0.020	10.650	43.500	2.130	262
	Яблоки свежие	75.000	0.300	0.300	7.350	33.000	7.500	248/1
Итого за седьмой день:		1507.000	56.490	39.440	199.180	1379.990	26.520	
День 8								
завтрак:			11.03	13.52	66.36	431.29	2.94	
	Каша вязкая геркулесовая молочная	180.000	4.550	6.390	28.400	189.000	0.000	106/33
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Какао с молоком	180.000	3.780	3.260	15.550	106.790	1.440	266
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75.000	0.380	0.000	7.580	32.000	1.500	268
обед:			30.14	18.45	102.20	697.18	34.30	
	Салат картофельный	50.000	0.760	2.550	6.880	53.500	0.590	39
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (сад)	200.000	6.740	2.400	11.740	95.240	8.280	67с
	Голубцы "Уралочка" (удмуртское блюдо)	200.000	17.680	11.360	25.060	273.340	25.060	191
	Соус сметанный	30.000	0.420	1.500	1.760	22.200	0.010	241
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0.400	0.020	24.980	102.600	0.360	253
	Хлеб пшеничный	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1.860	0.380	17.020	79.800	0.000	311
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
полдник:			8.39	6.90	30.31	216.25	8.98	
	Пирожки печеные с морковью и изюмом (дрожжи прессованные)	75.000	2.290	1.600	14.960	83.250	0.080	279\8
	Кефир, бифидофрут	200.000	5.800	5.000	8.000	100.000	1.400	270
	Яблоки свежие	75.000	0.300	0.300	7.350	33.000	7.500	248/1
Итого за восьмой день:		1552.000	49.560	38.870	198.870	1344.720	46.220	
День 9								
завтрак:			12.17	13.79	50.33	374.67	3.57	
	Суп молочный с рисом	180.000	4.340	4.570	15.160	119.160	0.830	69
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2.810	2.390	12.760	84.010	1.170	264
	Сыр порциями	10.000	2.320	2.960	0.000	36.000	0.070	6
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75.000	0.380	0.000	7.580	32.000	1.500	268
обед:			25.09	20.57	85.49	635.11	25.54	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200.000	2.840	2.260	14.480	89.540	6.860	64/2
	Капуста тушеная	150.000	3.020	5.660	10.140	109.500	18.300	84
	Кнели куриные с рисом	70.000	14.690	12.010	4.110	183.170	0.020	207
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0.400	0.020	24.980	102.600	0.360	253
	Хлеб пшеничный	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1.860	0.380	17.020	79.800	0.000	311
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
полдник:			4.95	6.14	67.15	346.24	5.75	
	Пудинг из моркови и яблок	150.000	3.600	5.000	22.130	159.000	5.730	101
	Чай с сахаром	180.000	0.070	0.020	12.580	50.400	0.020	261
	Вафли	40.000	1.280	1.120	32.440	136.840	0.000	326
Итого за девятый день:		1522.000	42.210	40.500	202.970	1356.020	34.860	
День 10								
завтрак:			12.93	14.22	51.90	387.19	9.57	
	Суп молочный с макаронными изделиями	180.000	5.180	4.700	16.960	130.680	0.830	68
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2.810	2.390	12.760	84.010	1.170	264
	Сыр порциями	10.000	2.320	2.960	0.000	36.000	0.070	6
	Яблоки свежие	75.000	0.300	0.300	7.350	33.000	7.500	248/1
обед:			18.70	19.23	117.69	658.97	25.81	
	Морковь припущенная	50.000	1.260	4.840	6.710	73.800	1.000	80
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200.000	3.160	4.280	11.340	96.720	8.300	52/1
	Пюре картофельное	130.000	2.650	4.160	17.720	119.600	15.740	216
	Котлеты, биточки, шницели рыбные	70.000	6.830	3.810	24.800	99.750	0.370	163
	Компот из кураги	180.000	0.400	0.020	24.980	102.600	0.360	253/2
	Хлеб пшеничный	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1.860	0.380	17.020	79.800	0.000	311
	Сметана	10.000	0.260	1.500	0.360	16.200	0.040	319
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
полдник:			9.65	8.06	42.59	281.31	2.06	
	Булочка "Веснушка"	65.000	5.070	3.980	35.010	196.300	0.000	293
	Молоко кипяченое	150.000	4.580	4.080	7.580	85.010	2.060	269
Итого за десятый день:		1407.000	41.280	41.510	212.180	1327.470	37.440	
Итого за весь период:		14881.000	477.060	418.670	2004.040	13616.270	352.680	
Среднее значение за период		1488.100	47.706	41.867	200.404	1361.627	35.268	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14.031	27.029	58.940			

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБДОУ «Центр развития ребенка-
детский сад №1 с.Завьялово»
от 30.12.2020 №246



ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

**на осенне-зимний период
для детей от 3-х до 7-ми лет**

с.Завьялово, 2020

Примерное меню.

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:			13.59	14.44	54.01	400.71	3.66	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200.000	5.760	5.220	18.840	145.200	0.920	68
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2.810	2.390	12.760	84.010	1.170	264
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Сыр порциями	10.000	2.320	2.960	0.000	36.000	0.070	6
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75.000	0.380	0.000	7.580	32.000	1.500	268
обед:			22.75	17.73	96.54	638.94	14.20	
	Салат из белокочанной капусты	50.000	0.570	1.630	3.140	30.200	8.550	13
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200.000	3.840	3.360	13.360	99.340	4.940	65/1
	Каша вязкая гречневая	150.000	4.800	4.860	20.970	146.250	0.000	106/1
	Гуляш из отварного мяса (сад)	70.000	9.000	7.240	2.310	110.250	0.350	177/1
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0.400	0.020	24.980	102.600	0.360	253
	Хлеб пшеничный	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1.860	0.380	17.020	79.800	0.000	311
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
полдник:			10.47	8.87	48.76	316.21	9.97	
	Булочка "Веснушка"	60.000	4.680	3.670	32.320	181.200	0.000	293
	Молоко кипяченое	180.000	5.490	4.900	9.090	102.010	2.470	269
	Яблоки свежие	75.000	0.300	0.300	7.350	33.000	7.500	248/1
Итого за первый день:		1537.000	46.810	41.040	199.310	1355.860	27.830	
День 2								
завтрак:			11.91	14.42	69.74	456.68	51.24	
	Каша вязкая ячневая молочная	200.000	4.120	5.060	32.660	192.500	0.000	106/44
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2.810	2.390	12.760	84.010	1.170	264
	Сыр порциями	10.000	2.320	2.960	0.000	36.000	0.070	6
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Напиток из плодов шиповника	100.000	0.340	0.140	9.490	40.670	50.000	267
обед:			30.28	18.24	73.55	526.02	66.44	
	Салат из горошка зеленого консервированного	50.000	14.910	2.600	3.130	41.800	5.500	12
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200.000	3.100	4.260	7.920	82.520	14.860	56/1
	Сметана	10.000	0.260	1.500	0.360	16.200	0.040	319
	Рагу из овощей	130.000	2.900	5.250	13.210	112.670	18.630	87
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	70.000	4.920	4.010	3.580	69.570	0.410	181
	Кисель из концентрата	180.000	0.050	0.000	13.570	52.960	27.000	318
	Хлеб пшеничный	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1.860	0.380	17.020	79.800	0.000	311
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
полдник:			16.51	10.32	58.49	393.10	10.52	
	Пудинг из творога (запеченный)	120.000	13.980	9.940	22.460	235.380	0.180	146
	Молоко сгущеное	28.000	2.100	0.060	15.900	72.520	0.280	316
	Яблоки свежие	75.000	0.300	0.300	7.350	33.000	7.500	248/1
	Чай с лимоном	180.000	0.130	0.020	12.780	52.200	2.560	262
Итого за второй день:		1640.000	58.700	42.980	201.780	1375.800	128.200	
День 3								
завтрак:			12.14	12.03	67.15	468.70	3.77	
	Суп молочный с рисом	180.000	4.340	4.570	15.160	119.160	0.830	69
	Какао с молоком	180.000	3.780	3.260	15.550	106.790	1.440	266
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75.000	0.380	0.000	7.580	32.000	1.500	268
	Пряники	33.000	1.320	0.330	14.030	107.250	0.000	310
обед:			21.50	15.97	94.85	612.14	33.64	
	Салат из белокочанной капусты	50.000	0.570	1.630	3.140	30.200	8.550	13
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (сад)	200.000	6.740	2.400	11.740	95.240	8.280	67с
	Пюре картофельное	130.000	2.650	4.160	17.720	119.600	15.740	216
	Котлета "Здоровье"	70.000	6.650	5.880	3.080	91.700	0.000	183
	Компот из кураги	180.000	0.400	0.020	24.980	102.600	0.360	253/2
	Хлеб пшеничный	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1.860	0.380	17.020	79.800	0.000	311
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
	Соус томатный	30.000	0.350	1.260	2.410	22.500	0.710	235
полдник:			14.92	9.29	40.76	305.20	8.97	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Пирожки печеные с капустой (дрожжи прессованные)	70.000	8.820	3.990	25.410	172.200	0.070	279/12
	Яблоки свежие	75.000	0.300	0.300	7.350	33.000	7.500	248/1
	Кефир, бифидфрут	200.000	5.800	5.000	8.000	100.000	1.400	270
Итого за третий день:		1580.000	48.560	37.290	202.760	1386.040	46.380	
День 4								
завтрак:			8.17	10.68	60.75	372.18	51.17	
	Каша манная жидкая молочная	180.000	2.700	4.280	23.670	144.000	0.000	111/1
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2.810	2.390	12.760	84.010	1.170	264
	Напиток из плодов шиповника	100.000	0.340	0.140	9.490	40.670	50.000	267
обед:			23.44	23.83	111.11	752.68	10.66	
	Икра свекольная	50.000	1.180	2.300	6.150	50.050	3.360	47
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200.000	1.680	4.100	13.280	96.600	6.320	60/2
	Макаронные изделия отварные	130.000	4.780	4.030	22.920	145.600	0.000	212
	Котлеты рубленные из птицы	70.000	11.000	11.260	11.640	191.330	0.580	202
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0.400	0.020	24.980	102.600	0.360	253
	Хлеб пшеничный	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1.860	0.380	17.020	79.800	0.000	311
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
	Сметана	10.000	0.260	1.500	0.360	16.200	0.040	319
полдник:			8.27	7.82	40.36	264.01	9.56	
	Крокеты из моркови с изюмом	100.000	3.390	3.440	25.430	146.000	0.000	91
	Яблоки свежие	75.000	0.300	0.300	7.350	33.000	7.500	248/1
	Молоко кипяченое	150.000	4.580	4.080	7.580	85.010	2.060	269
Итого за четвёртый день:		1532.000	39.880	42.330	212.220	1388.870	71.390	
День 5								
завтрак:			15.21	18.42	62.87	474.51	4.72	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	200.000	6.220	7.720	27.700	201.000	1.940	107
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2.810	2.390	12.760	84.010	1.170	264
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Сыр порциями	15.000	3.480	4.440	0.000	54.000	0.110	6
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75.000	0.380	0.000	7.580	32.000	1.500	268
обед:			17.42	14.04	88.84	558.85	27.05	
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200.000	3.160	4.280	11.340	96.720	8.300	52/1
	Сметана	10.000	0.260	1.500	0.360	16.200	0.040	319
	Пюре картофельное	130.000	2.650	4.160	17.720	119.600	15.740	216
	Рыба, тушенная с овощами (сад)	70.000	6.810	3.460	2.660	73.430	2.610	156/1
	Компот из изюма	180.000	0.400	0.020	24.980	102.600	0.360	253/1
	Хлеб пшеничный	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1.860	0.380	17.020	79.800	0.000	311
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
полдник:			12.54	14.31	36.63	321.92	33.78	
	Омлет с зеленым горошком	150.000	9.860	13.050	5.570	176.790	3.780	132
	Бананы свежие	75.000	1.130	0.380	15.750	71.250	7.500	248/3
	Творожок "Дашенька"	50.000	1.500	0.880	4.000	29.750	0.000	500
	Кисель из концентрата	150.000	0.050	0.000	11.310	44.130	22.500	318
Итого за пятый день:		1592.000	45.170	46.770	188.340	1355.280	65.550	
День 6								
завтрак:			11.72	14.35	62.94	428.76	2.74	
	Каша пшенная жидкая молочная	180.000	3.890	5.130	27.770	173.250	0.000	111/6
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2.810	2.390	12.760	84.010	1.170	264
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Сыр порциями	10.000	2.320	2.960	0.000	36.000	0.070	6
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75.000	0.380	0.000	7.580	32.000	1.500	268
обед:			26.45	15.42	103.64	659.67	18.92	
	салат из белокочанной капусты	50.000	0.570	1.630	3.140	30.200	8.550	13
	Пуштыш (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	200.000	4.600	3.200	9.800	86.000	9.600	63/1
	Пюре гороховое с маслом	130.000	11.820	5.940	30.360	221.000	0.000	120
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	70.000	4.920	4.010	3.580	69.570	0.410	181
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0.400	0.020	24.980	102.600	0.360	253
	Хлеб пшеничный	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1.860	0.380	17.020	79.800	0.000	311

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
полдник:			7.83	14.44	29.10	277.21	25.35	
	Винегрет овощной	150.000	2.040	9.240	12.660	142.200	15.380	8
	Яблоки свежие	75.000	0.300	0.300	7.350	33.000	7.500	248/1
	Молоко кипяченое	180.000	5.490	4.900	9.090	102.010	2.470	269
Итого за шестой день:		1587.000	46.000	44.210	195.680	1365.640	47.010	
День 7								
завтрак:			8.27	9.75	70.70	401.57	52.56	
	Каша пшеничная молочная	200.000	5.480	5.720	33.600	205.200	0.000	111/5
	Чай с лимоном	180.000	0.130	0.020	12.780	52.200	2.560	262
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Напиток из плодов шиповника	100.000	0.340	0.140	9.490	40.670	50.000	267
обед:			18.07	10.45	92.19	550.21	16.63	
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200.000	6.000	0.900	23.060	132.840	0.000	66/3
	Капуста тушеная	130.000	2.610	4.900	8.790	94.900	15.860	84
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	70.000	4.920	4.010	3.580	69.570	0.410	181
	Компот из кураги	180.000	0.400	0.020	24.980	102.600	0.360	253/2
	Хлеб пшеничный	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1.860	0.380	17.020	79.800	0.000	311
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
полдник:			24.28	15.54	45.96	418.56	35.00	
	Сырники из творога	120.000	22.430	15.200	13.680	280.800	0.300	142
	Молоко сгущеное	20.000	1.500	0.040	11.360	51.800	0.200	316
	Яблоки свежие	75.000	0.300	0.300	7.350	33.000	7.500	248/1
	Кисель из концентрата	180.000	0.050	0.000	13.570	52.960	27.000	318
Итого за седьмой день:		1562.000	50.620	35.740	208.850	1370.340	104.190	
День 8								
завтрак:			10.82	11.70	53.12	361.45	3.77	
	Суп молочный с рисом	180.000	4.340	4.570	15.160	119.160	0.830	69
	Какао с молоком	180.000	3.780	3.260	15.550	106.790	1.440	266
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75.000	0.380	0.000	7.580	32.000	1.500	268
обед:			25.60	20.21	93.88	667.53	28.27	
	Салат из моркови	50.000	0.630	0.050	5.320	29.250	2.400	19
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200.000	2.840	2.260	14.480	89.540	6.860	64/2
	Рагу из овощей	130.000	2.900	5.250	13.210	112.670	18.630	87
	Кнели куриные с рисом	70.000	14.690	12.010	4.110	183.170	0.020	207
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0.400	0.020	24.980	102.600	0.360	253
	Хлеб пшеничный	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1.860	0.380	17.020	79.800	0.000	311
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
полдник:			10.56	8.28	59.47	355.00	8.98	
	Ватрушка с повидлом (дрожжи прессованные)	70.000	4.460	2.980	44.120	222.000	0.080	283
	Яблоки свежие	75.000	0.300	0.300	7.350	33.000	7.500	248/1
	Кефир, бифидруг	200.000	5.800	5.000	8.000	100.000	1.400	270
Итого за восьмой день:		1517.000	46.980	40.190	206.470	1383.980	41.020	
День 9								
завтрак:			10.53	13.50	68.64	438.18	51.17	
	Каша вязкая геркулесовая молочная	200.000	5.060	7.100	31.560	210.000	0.000	106/33
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2.810	2.390	12.760	84.010	1.170	264
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Напиток из плодов шиповника	100.000	0.340	0.140	9.490	40.670	50.000	267
обед:			25.10	18.83	99.20	668.64	36.78	
	Салат из свеклы отварной	50.000	0.720	3.050	4.180	47.000	4.750	34
	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	200.000	1.740	2.280	11.440	73.200	6.600	60*
	Голубцы "Уралочка" (удмуртское блюдо)	200.000	17.680	11.360	25.060	273.340	25.060	191
	Соус сметанный	30.000	0.420	1.500	1.760	22.200	0.010	241
	Компот из изюма	180.000	0.400	0.020	24.980	102.600	0.360	253/1
	Хлеб пшеничный	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1.860	0.380	17.020	79.800	0.000	311
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
полдник:			5.93	3.87	52.43	268.13	40.70	
	Котлеты картофельные	100.000	3.250	2.610	21.370	123.000	10.700	89

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Бананы свежие	75.000	1.130	0.380	15.750	71.250	7.500	248/3
	Творожок "Дашенька"	50.000	1.500	0.880	4.000	29.750	0.000	500
	Кисель из концентрата	150.000	0.050	0.000	11.310	44.130	22.500	318
Итого за девятый день:		1622.000	41.560	36.200	220.270	1374.950	128.650	
День 10								
завтрак:			13.01	13.92	52.13	386.19	3.57	
	Суп молочный с макаронными изделиями	180.000	5.180	4.700	16.960	130.680	0.830	68
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2.810	2.390	12.760	84.010	1.170	264
	Масло порциями	5.000	0.040	3.630	0.070	33.000	0.000	5
	Сыр порциями	10.000	2.320	2.960	0.000	36.000	0.070	6
	Батон	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	317
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	75.000	0.380	0.000	7.580	32.000	1.500	268
обед:			45.20	23.08	78.49	706.16	41.89	
	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	50.000	4.540	6.160	4.190	90.340	32.750	42
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200.000	3.160	4.280	11.340	96.720	8.300	52/1
	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	200.000	32.700	10.500	5.840	250.000	0.440	159
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0.400	0.020	24.980	102.600	0.360	253
	Хлеб пшеничный	30.000	2.280	0.240	14.760	70.500	0.000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1.860	0.380	17.020	79.800	0.000	311
	Соль	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	314
	Сметана	10.000	0.260	1.500	0.360	16.200	0.040	319
полдник:			5.77	6.18	47.37	266.75	10.14	
	Запеканка морковная	120.000	3.900	4.980	23.440	153.600	2.620	98
	Творожок "Дашенька"	50.000	1.500	0.880	4.000	29.750	0.000	500
	Яблоки свежие	75.000	0.300	0.300	7.350	33.000	7.500	248/1
	Чай с сахаром	180.000	0.070	0.020	12.580	50.400	0.020	261
Итого за десятый день:		1617.000	63.980	43.180	177.990	1359.100	55.600	
Итого за весь период:		15786.000	488.260	409.930	2013.670	13715.860	715.820	
Среднее значение за период		1578.600	48.826	40.993	201.367	1371.586	71.582	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14.353	26.452	59.195			