

Утверждаю
заведующий МБДОУ Мурманский
детский сад «Теремок»

Н.Н. Десятова

Приказ № 12 от 14 » 01 2021г.



Примерное десятидневное меню
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
Мурманский детский сад «Теремок» муниципального образования –
Рязанский муниципальный район Рязанской области

1 день

Название блюд и продуктов	Брутто (г.)	Нетто (г.)	Выход(г.)	Химический состав				Вит С мг.
				Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы (г)	Ккал.	
<u>Завтрак</u>								
<u>Макароны отварные с тертым сыром</u> ТК№205			165(140/18/7)	9,7	10,9	26,7	209	0,12
• Макароны	49,0	49,0						
• Сыр	20,0	18,0						
• Масло сливочное	7,0	7,0	200	0,1	0,03	9,1	25	0
<u>Чай с сахаром ТК</u>	0,57	0,57						
• Чай	10	10						
• Сахар			30,0	3,1	1,6	2,3	137,4	
<u>Печенье</u>	30,0	30,0						
Итого за завтрак				12,9	12,5	58,8	371,0	0,12
<u>2завтрак</u>								
<u>Сок</u>	180		180	0,9	0	19,8	81	7,0
Итого за 2 завтрак				0,9	0	19,8	81,0	7,0
<u>Обед</u>								
<u>Салат из белокочанной капусты</u> ТК№5	113,0	105,0		1,4	4,0	7,5	71,0	12,99
• Капуста белокочанная	11,0	8,0						
• Морковь	4,0	4,0						
• Сахар	4,0	4,0						
• Масло растительное	0,2	0,2						
• Кислота лимонная								
<u>Суп гороховый с гречками на м-ом.</u> <u>б-не.</u>	57,0	40,0	250/15	7,6	4,4	29,8	191,0	3,73
ТК№60	10,0	8,0						
• Картофель	20,0	18,0						
• Лук репчатый	4,0	4,0						
• Морковь	30,0	30,0						
• Масло сливочное	30,0	30,0						
• Горох								
• Хлеб пшеничный			200(150/50)	16,0	17,63	15,0	293,0	9,4
<u>Жаркое по домашнему ТК№92</u>	107,0	79,0						
• Говядина 1 категории	184,0	150,0						
• Картофель	18,0	15,0						
• Лук репчатый	6,0	6,0						
• Масло растительное	3,0	3,0						
• Томат-паста			200	1,0	0,05	27,5	110,0	0,32
<u>Компот из смеси сухофруктов</u> ТК№276	15,0	40,0						
• Сухофрукты	15,0	15,0						
• Сахар	0,2	0,2	40,0	2,6	0,5	16,4	66,2	
• Кислота лимонная								
<u>Хлеб ржаной</u>								
Итого за обед				28,6	26,6	96,2	731,2	26,44
<u>Уплотненный полдник</u>								
<u>Запеканка из творога с морковью со</u> <u>сгущенным молоком ТК№220</u>			150/20	20,7	7,9	33	353,0	1,36
• Творог 9%	97,0	96,0						
• Масло сливочное	14,0	14,0						
• Морковь	41,0	33,0						
• Молоко	30,0	30,0						
• Яйцо	1/7	5,4						
• Сахар	10,0	10,0						
• Крупа манная	10,0	10,0						

• Молоко сгущенное	20,4	20,0						
Кефир с сахаром ТК№263			200/10	5,5	5,6	16,4	140,0	0,56
• Кефир 3,2%	207,0	200,0						
• Сахар	10,0	10,0						
Кондитерские изделия	20,0	20,0	20,0	2,1	1,0	15,4	91,6	
Яблоки	130,0	120,0	120,0	0,52	0,52	12,74	61,1	5,0
Итого за уплотненный полдник				28,8	15,02	77,54	645,7	6,92
				71,2	54,12	252,4	1828,9	40,48

2день

Название блюд и продуктов	Брутто (г.)	Нетто (г.)	Выход(г.)	Химический состав				Вит С мг.
				Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы (г)	Ккал.	
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша «Геркулес» молочная с маслом</u> ТК№185			200\5	7,7	9.6	32.4	247.0	7,0
• Крупа «Геркулес»	20,0	20,0						
• Молоко	150,0	150,0						
• Масло сливочное	5.0	5.0						
• Сахар	5.0	5.0						
<u>Кофейный напиток</u> ТК№270			200	2.8	2.8	14.7	93.0	0,39
• кофейный напиток	2,0	2,0						
• молоко	100,0	100,0						
• сахар	10,0	10,0						
<u>Бутерброд с маслом и сыром</u> ТК№2			30/10/10	4,7	9,8	15,6	168,3	0,05
• Хлеб пшеничный	30,0	30,0						
• Масло сливочное	10,0	10,0						
• Сыр	10,0	10,0						
Итого за завтрак				15,2	22,2	62,7	508,3	7,44
<u>2завтрак</u>								
<u>Снежок</u>	200,0	180,0	180,0	5,0	5,8	8,5	104,0	0,56
<u>Обед</u>								
<u>Салат из моркови</u> ТК№20			60	0.57	3.96	6.3	63.41	1,26
• морковь	50	40						
• яблоко	20	14						
• сахар	2	2						
• масло растительное	4	4						
<u>Щи на м/к б-не со сметаной</u> ТК№50			250/10	3.0	4.6	16.6	119.5	9,6
• капуста бел/коч	60	48						
• морковь	20	16						
• картофель	100	70						
• лук репчатый	10	8						
• масло сливочное	3	3						
• зелень	3	1.8						
• сметана	10	10						
• говядина на кости 1кат.	50,0	25,0						
<u>Котлета рыбная</u> ТК№80			75	12.0	8,6	10,3	168.0	34,95
• рыба-филе	70	63						
• лук репчатый	10	8						
• яйцо 1/8 шт.	5.8	5.2						
• хлеб пшеничный	10	10						
• мука пшеничная	3	3						
• масло растительное	4	4						
• молоко	15,0	15,0						
<u>Каша рисовая рассыпчатая</u> ТК№168			100/5	2,5	2,4	25,1	134	11,3
• крупа рисовая	45,0	45,0						
• масло сливочное	5,0	5,0						
<u>Соус томатный</u> ТК№233			30,0	0,4	1,3	2,0	21	0,82
• масло сливочное	1,9	1,9						
• мука пшеничная	1,4	1,4						
• морковь	2,3	1,8						
• лук репчатый	0,7	0,6						
• сахар	0,3	0,3						
• томат-паста	4,2	4,2						
<u>Компот из свеж./морож. ягод</u> ТК			180	0.2	0.1	17.2	68.0	1,6

№277	20	18						
• ягоды	15	15						
• сахар			40,0	2,6	0,5	16,4	66,2	
<u>Хлеб ржаной</u>			30	2,3	0,9	15,4	78,6	
<u>Хлеб пшеничный</u>								
Итого за обед				23,6	22,4	109,3	718,7	59,53
Уплотненный полдник								
<u>Омлет смешанный с мясными продуктами ТК№212</u>			100/5	10,9	15,9	1,4	192	0,13
• яйцо 1шт	61,5	61,5						
• молоко	23,0	23,0						
• сосиски	25,4	25,4						
• масло сливочное	10,2	10,2						
<u>Салат степной ТК№37</u>			60,0	1,0	2,1	4,0	39,0	1,5
• картофель	18,0							
• морковь	14,0							
• огурцы солёные	23,0							
• лук репчатый	12,0							
• горошек зелёный	11,0							
• сахар	0,5							
• масло растительное	2,5							
• кислота лимонная	0,2							
<u>Хлеб ржаной</u>			40,0	2,6	0,5	16,4	66,2	
<u>Чай с сахаром ТК№266</u>			200,0	0,1	0,03	9,1	25,0	0
• Чай	0,57	0,57						
• Сахар	10	10						
<u>Кондитерские изделия</u>	20	20	20	2,1	1,0	15,4	91,6	
<u>Груши</u>	150	150		0,6	0,6	14,7	70,5	4,0
Итого за уплотненный полдник				17,3	20,1	61,0	484,6	5,63
Итого за день				56,1	64,7	243,0	1710,7	73,16

3 день

Название блюд и продуктов	Брутто (г.)	Нетто (г.)	Выход(г.)	Химический состав				Вит С мг.
				Белки(г.)		Углеводы (г)	Ккал.	
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша манная молочная с маслом</u> ТК№184			200\5	8,1	10,2	33,8	259,0	0,55
• Крупа манная	20,0	20,0						
• Молоко	150,0	150,0						
• Масло сливочное	5,0	5,0						
• Сахар	5,0	5,0						
<u>Чай с молоком</u> ТК№267			200	1,5	1,1	11,3	59	0,26
• чай	0,57	0,57						
• молоко	50,0	50,0						
• сахар	10,0	10,0						
<u>Бутерброд с маслом</u> ТК№1			30/10	2,4	8,6	14,6	146	0
• Хлеб пшеничный	30,0							
• Масло сливочное	10,0							
	1							
Итого за завтрак				11,9	20,2	59,6	466,0	0,81
<u>2завтрак</u>								
<u>Сок</u>	180		180	0,9	0	19,8	81	7,0
Итого за 2 завтрак				0,9	0	19,8	81,0	7,0
<u>Обед</u>								
<u>Суп картофельный мясокостном</u> <u>бульоне с крупой</u> ТК №58			250	2,6	2,6	19,4	112,5	5,6
• Картофель	86,0	60,0						
• Лук репчатый	10,0	8,0						
• Морковь	20,0	18,0						
• Масло сливочное	2,4	2,4						
• Пшено	5,0	5,0						
• Говядина на кости 1кат.	50,0	50,0						
<u>Голубцы ленивые с томатным соусом</u> ТК№118			200/30	16,5	11,8	15,4	234	4,3
• Говядина 1 категории	100,0	73,0						
• Крупа рисовая	10,0	10,0						
• Лук репчатый	21,0	18,0						
• Масло сливочное	5,0	5,0						
• капуста бел/коч	165,0	133,0						
• соус ТК№221								
• масло сливочное	1,9	1,9						
• мука пшеничная	1,4	1,4						
• морковь	2,3	1,8						
• лук репчатый	0,7	0,6						
• сахар	0,3	0,3						
• томат-паста	4,2	4,2						
<u>Компот из смеси сухофруктов</u> ТК№276			200	1,0	0,05	27,5	110	0,32
• Сухофрукты	15,0	40,0						
• Сахар	15,0	15,0						
• Кислота лимонная	0,2	0,2						
<u>Хлеб ржаной</u>			40,0	2,6	0,5	16,4	66,2	
<u>Хлеб пшеничный</u>			30,0	2,3	0,9	15,4	78,6	
Итого за обед				25,0	15,9	94,1	601,3	10,22
<u>Уплотненный полдник</u>								
<u>Сырники со сгущенным молоком</u> ТК№220			120/20	21,6	16,5	26,9	344,0	1,21
• Творог 9%	109,0	108,0						
• Масло сливочное	4,0	4,0						

• Яйцо	1/10	4,0						
• Сахар	12,0	12,0						
• Мука пшеничная	16,0	16,0						
• Молоко сгущенное	20,4	20,0						
<u>Ряженка с сахаром ТК№260</u>			200/5	5,5	5,6	10,3	140,0	0,56
• Ряженка	207,0	200,0						
• Сахар	5,0	5,0						
<u>Кондитерские изделия</u>	20,0	20,0	20,0	2,1	1,0	15,4	91,6	5,0
<u>Яблоки</u>	130,0	120,0	120,0	0,52	0,52	12,74	61,1	
<u>Итого за уплотненный полдник</u>				29,7	23,6	65,3	636,7	6,77
<u>Итого за день</u>				67,5	59,7	237,0	1785,0	24,8

4день

Название блюд и продуктов	Брутто (г.)	Нетто (г.)	Выход(г.)	Химический состав				Вит С мг.
				Белки(г.)		Углеводы (г)	Ккал.	
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша гречневая молочная с маслом</u> ТК№174			200\5	7,4	9,5	27,5	225,0	0,5
• Крупа гречневая	30,0	30,0						
• Молоко	150,0	150,0						
• Масло сливочное	5,0	5,0						
• Сахар	5,0	5,0						
<u>Кофейный напиток</u> ТК			200	2,8	2,8	14,7	93,0	0,39
• кофейный напиток	2,0	2,0						
• молоко	100,0	100,0						
• сахар	10,0	10,0						
<u>Бутерброд с маслом и сыром</u> ТК			30/10/10	4,7	9,8	15,6	168,3	0,05
• Хлеб пшеничный	30,0	30,0						
• Масло сливочное	10,0	10,0						
Сыр	10,0	10,0						
Итого за завтрак				14,9	22,1	57,8	486,3	0,94
<u>2завтрак</u>								
<u>Сок</u>	180		180	0,9	0	19,8	81	7,0
Итого за 2 завтрак				0,9	0	19,8	81,0	7,0
<u>Обед</u>								
<u>Рассольник ленинградский на м/к б-не со сметаной</u> ТК№51			250/15	2,5	4,6	18,8	127,0	5,36
• картофель	100	70						
• крупа перловая	5	5						
• лук репчатый	10	8						
• морковь	20	16						
• огурец консерв. б/уксуса неочищенный	30	28						
• масло сливочное	3	3						
• сметана	10	10						
• говядина на кости 1 кат.	50,0	25,0						
<u>Рыба тушеная в томате под овощами</u> ТК№77			120,0	15,3	9,3	3,8	180,5	1,92
• рыба свежая	129,0	98,0						
• лук репчатый	15,0	14,2						
• морковь	40,0	35,2						
• томат-паста	5,0	5,0						
• сахар	1,6	1,6						
• масло растительное	7,0	7,0						
• кислота лимонная	0,1	0,1						
<u>Макароны отварные со сливочным маслом</u> ТК№203			150/5	5,5	4,2	33,3	196,0	00
• Макароны	52,5	52,5						
• Масло сливочное	5,0	5,0						
<u>Компот из свежих плодов</u> ТК№277			200,0	0,2	0,1	17,2	68,0	1,6
• Фрукты (яблоки, груши)	45,0	40,0						
• кислота лимонная	0,2	0,2						
• сахар	15,0	15,0						
<u>Хлеб ржаной</u>			40,0	2,6	0,5	16,4	66,2	
<u>Хлеб пшеничный</u>			30,0	2,3	0,9	15,4	78,6	
Итого за обед				28,4	19,6	104,9	715,8	8,88

<u>Уплотненный полдник</u>								
<u>Блины с повидлом ТК№22</u>			120/20	8.2	13.4	51.3	362.4	0,28
• мука пшеничная	50,0	50,0						
• молоко	70	70						
• сахар	10	10						
• яйцо 1/8	5,0	5,0						
• масло сливочное	5,0	5,0						
• дрожжи	1	1						
• масло растительное	5,0	5,0						
• повидло	20	20						
<u>Снежок</u>	200,0	180,0	180,0	5,0	5,8	8,5	104,0	0,56
<u>Мандарины</u>	110,0	97,0	97,0	0,4	0,4	9,8	47,0	7,0
Итого за уплотненный полдник				13,6	19,6	69,6	513,4	7,84
Итого за день				57,8	61,3	252,1	1796,5	24,66

5 день

Название блюдо и продуктов	Брутто (г.)	Нетто (г.)	Выход(г.)	Химический состав				Вит С мг.
				Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы (г)	Ккал.	
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша пшениная молочная с маслом</u> ТК№187			200\5	7,4	8,8	35,1	250,0	0,53
• Крупа пшено	35,0	35,0						
• Молоко	150,0	150,0						
• Масло сливочное	5,0	5,0						
• Сахар	5,0	5,0	200	3,2	3,1	13,5	93,0	0,52
<u>Какао с молоком</u> ТК№272								
• какао	2,0	2,0						
• молоко	100,0	100,0						
• сахар	10,0	10,0	30/10	2,4	8,6	14,6	146,0	00
<u>Бутерброд с маслом</u> ТК №1								
• Хлеб пшеничный	30,0	30,0						
• Масло сливочное	10,0	10,0						
Итого за завтрак				13,0	20,5	63,2	489,0	1,05
<u>2завтрак</u>								
<u>Мажитель</u>	180		180	1,3	0,1	22,7	97,2	0,56
Итого за 2 завтрак				1,3	0,1	22,7	97,2	0,56
<u>Обед</u>								
<u>Суп картофельный с рыбными консервами</u> ТК№67			250	10.09	4.98	18	157.2	6,17
• горбуша в собствен.соку	40	40						
• картофель	100	70						
• морковь	20	16						
• лук репчатый	10	8						
• крупа рисовая	5	5						
• масло сливочное	3	3						
<u>Гуляш в томатно-сметанном соусе</u> ТК№90	120	107	90	21.0	20,5	3.2	229.5	0,94
• говядина (б/к)	10	8						
• лук репчатый	30	24						
• морковь	3	3						
• томат	3	3						
• мука пшеничная	5	5						
• сметана	3	3						
• масло растительное			180	3.5	5.1	25.0	157.0	10,4
<u>Пюре картофельное</u> ТК№137	220	154						
• Картофель	50	50						
• Молоко	5	5						
• Масло сливочное			60,0	0,9	3,0	4,6	50,0	16,1
<u>Салат из квашеной капусты</u> ТК№9	70,0	49,0						
• Капуста квашеная	7,5	6,0						
• лук репчатый	3,0	3,0						
• сахар	5,0	5,0						
• масло растительное			180,0	0,2	0,1	17,2	68,0	1,6
<u>Компот из свеж./морож. ягод</u> ТК№277	20	20,0						
	15	15,0						
• ягоды			40,0	2,6	0,5	16,4	66,2	
• сахар			30,0	2,3	0,9	15,4	78,6	
<u>Хлеб ржаной</u>								
<u>Хлеб пшеничный</u>								

Итого за обед				41,4	35,1	99,8	806,5	35,21
Уплотненный полдник								
<u>Винегрет ТКМ№39</u>			160	3,0	5,2	18,5	132,0	3,11
• свекла	50	50						
• картофель	90	63						
• морковь	30	24						
• лук репчатый	10	8						
• горошек зеленый	20	12						
• огурец консервированный	30	24						
• б/уксуса очищенный	5	5						
• масло растительное	3	1,8						
<u>Сельдь соленая</u>			30,0	4,8	0,2	0	20,7	0
<u>Чай с сахаром ТКМ№266</u>			200	0,1	0,03	9,1	25	
• Чай	0,57	0,57						
• Сахар	10	10						
<u>Кондитерские изделия</u>	20,0	20,0	20,0	2,1	1,0	15,4	91,6	
<u>Банан</u>	160,0	110,0	110,0	0,4	0,4	10,8	51,7	4,0
Итого за уплотненный полдник				10,4	6,8	53,8	321,0	7,11
Итого за день				66,1	62,5	250,0	1713,7	43

6 день

Название блюд и продуктов	Брутто (г.)	Нетто (г.)	Выход(г.)	Химический состав				Вит С мг.
				Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Ккал.	
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша гречневая рассыпчатая с сахаром</u> ТК№164	48,0	48,0	100,0/5,0	5,6	3,5	28,1	167,9	0,55
• Крупа гречневая	5,0	5,0						
• Масло сливочное	5,0	5,0						
• Сахар								
<u>Чай с сахаром</u> ТК№266	0,57	0,57	200,0	0,1	0,03	9,1	25	
• Чай	10	10						
• Сахар	30,0	30,0	30,0	3,1	1,6	2,3	134,4	
<u>Печенье</u>								
Итого за завтрак				8,8	5,2	39,5	327,3	0,55
<u>2завтрак</u>								
<u>Сок</u>			180	0,9	0	19,8	81	7,0
Итого за 2 завтрак				0,9	0	19,8	81,0	7,0
<u>Обед</u>								
<u>Салат луковый</u> ТК№43			30,0	0,4	2,7	2,1	34,0	2,28
• Лук репчатый	33,5	28,0						
• Масло растительное	3,0	3,0						
<u>Борщ с мясом и со сметаной</u> ТК_№53			250/22/10	3.4	5.3	15,5	132,7	6,38
• говядина 1 кат	50							
• масса отварная говядины		36.8						
• свекла	50	22						
• капуста бел/коч.	30	40						
• лук репчатый	10	24						
• морковь	20	8						
• картофель	30	16						
• томат-паста	3	24						
• масло сливочное	3	3						
• сметана	10	3						
		10						
<u>Плов из курицы</u> ТК№131	133,0	117,9	195	15.8	25,8	34,5	459,7	2,09
• куры потрошённые	12,0	12,0						
• масло растительное	53,0	12,0						
• крупа рисовая	14,0	12,0						
• лук репчатый	16,0	3,0						
• морковь	3,0							
• томат-паста								
<u>Компот из свежих плодов</u> ТК№277	45,0	40,0	200,0	0,2	0,1	17,2	68,0	1,6
• Фрукты (яблоки, груши)	0,2	0,2						
• кислота лимонная	15,0	15,0						
• сахар								
<u>Хлеб ржаной</u>			40,0	2,6	0,5	16,4	66,2	
<u>Хлеб пшеничный</u>			30,0	2,3	0,9	15,4	78,6	
Итого за обед				24,7	35,3	101,1	839,2	12,35
<u>Уплотненный полдник</u>								
<u>Запеканка из творога со сгущенным молоком</u> ТК№220			150/20	27,5	19,8	35,1	431,0	1,33
• Творог 9%	141,0	140,0						
• Масло сливочное	6,0	6,0						
• Сметана	6,0	6,0						
• Яйцо	1/10	4,0						
• Сахар	10,0	10,0						
• Крупа манная	10,0	10,0						
• Молоко сгущенное	20,4	20,0						

Кефир с сахаром ТК№263			200/10	5,5	5,6	16,4	140,0	0,56
• Кефир 3,2%	207,0	200,0						
• Сахар	10,0	10,0						
Яблоки	130,0	120,0	120,0	0,52	0,52	12,74	61,1	5,0
Итого за уплотненный полдник				33,5	25,9	64,2	632,1	6,89
Итого за весь день				67,9	66,4	224,6	1879,6	26,79

7день

Название блюд и продуктов	Брутто (г.)	Нетто (г.)	Выход(г.)	Химический состав				Вит С мг.
				Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)	Ккал.	
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша пшеничная молочная с маслом</u> ТК№188			200\5	7,4	8,0	36,5	241,0	0,53
• Крупа пшеничная	30,0	30,0						
• Молоко	150,0	150,0						
• Масло сливочное	5,0	5,0						
• Сахар	5,0	5,0						
<u>Кофейный напиток</u> ТК№270			200	2,8	2,8	14,7	93,0	0,39
• кофейный напиток	2,0	2,0						
• молоко	100,0	100,0						
• сахар	10,0	10,0						
<u>Бутерброд с маслом и сыром</u> ТК№2			30/10/10	4,7	9,8	15,6	168,3	0,05
• Хлеб пшеничный	30,0	30,0						
• Масло сливочное	10,0	10,0						
• Сыр	10,0	10,0						
Итого за завтрак				15,2	22,2	62,7	508,3	0,97
<u>2завтрак</u>								
<u>Сок</u>			180	0,9	0	19,8	81	7,0
Итого за 2 завтрак				0,9	0	19,8	81	7,0
<u>Обед</u>								
<u>Салат здоровье</u> ТК№29			60,0	0,9	3,1	4,3	48,0	4,04
• Морковь	50,0	45,0						
• Свекла	50,0	43,0						
• Горошек зелёный консервир.	15,4	10,0						
• сахар	0,5	0,5						
• масло растительное	3,0	3,0						
• кислота лимонная	0,2	0,2						
<u>Суп лапша с курицей</u> ТК№62			250,0	5,5	6,1	9,7	116,0	6,4
• лапша	20,0	20,0						
• морковь	20,0	16,0						
• лук репчатый	10,0	8,5						
• масло сливочное	4,0	4,0						
• курица 1 кат.	37,0	22,0						
<u>Сосиски отварные</u> ТК№123			66,0	6,2	13,1	0,5	144,0	00
• сосиска	67,0	66,0						
<u>Рагу из овощей</u> ТК№145			200,0	3,8	10,0	21,8	193,3	9,9
• картофель	81,0	60,0						
• морковь	38,0	30,0						
• лук репчатый	21,0	18,0						
• капуста бел/коч	100,0	85,0						
• масло растительное	6,0	6,0						
• томат-паста	5,0	5,0						
<u>Компот из смеси сухофруктов</u> ТК№276			180	1,0	0,05	27,5	110,0	0,32
• Смесь сухофруктов	15,0	15,0						
• Сахар	15,0	15,0						
• Кислота лимонная	0,2	0,2						
<u>Хлеб ржаной</u>			40,0	2,6	0,5	16,4	66,2	
<u>Хлеб пшеничный</u>			30,0	2,3	0,9	15,4	78,6	
Итого за обед				22,3	33,8	95,6	755,8	20,66
<u>Уплотненный полдник</u>								
<u>Биточки манные с повидлом</u> ТК			200/20	8,4	8,6	61,7	358	0,93
• Крупа манная	53,0	53,0						
• Молоко	50,0	50,0						

• Сахар	8,0	8,0						
• Яйца	1/5	8,0						
• Мука пшеничная	8,0	8,0						
• Масло сливочное	8,0	8,0						
• Повидло	20,0	20,0						
•								
Снежок	200	180		5,0	5,8	8,5	104,0	5,6
Груши	150	150		0,6	0,6	14,7	70,5	4,0
Итого за уплотненный полдник				14,0	15,0	84,9	532,5	10,53
Итого за день				51,5	71,0	263,0	1877,3	39,16

8день

Название блюд и продуктов	Брутто (г.)	Нетто (г.)	Выход(г.)	Химический состав				Вит С мг.
				Белки(г.)		Углеводы (г)	Ккал.	
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша манная молочная с маслом</u> ТК№184			200\5	8,1	10,2	33,8	259,0	0,55
• Крупа манная	20,0	20,0						
• Молоко	150,0	150,0						
• Масло сливочное	5,0	5,0						
• Сахар	5,0	5,0						
<u>Чай с молоком</u> ТК№267			200	1,5	1,1	11,3	59	0,26
• чай	0,57	0,57						
• молоко	50,0	50,0						
• сахар	10,0	10,0						
<u>Бутерброд с маслом</u> ТК, №1			30/10	2,4	8,6	14,6	146	0
• Хлеб пшеничный	30,0							
• Масло сливочное	10,0							
Итого за завтрак				11,9	20,2	59,6	466,0	0,81
<u>2завтрак</u>								
<u>Сок</u>			180	0,9	0	19,8	81	7,0
Итого за 2 завтрак				0,9	0	19,8	81,0	7,0
<u>Обед</u>								
<u>Салат «Пестрый»</u> ТК№28			60	0,6	2,7	6,4	52,0	2,24
• свекла	60	50						
• яблоко	23	16						
• сахар	2	2						
• масло растительное	3	3						
<u>Щи на м/к б-не со сметаной</u> ТК№50			250/10	3,0	4,6	16,6	119,5	9,6
• говядина на кости 1 кат.	50	25						
• капуста бел/коч	60	48						
• морковь	20	16						
• картофель	100	70						
• лук репчатый	10	8						
• масло сливочное	3	3						
• зелень	3	1,8						
• сметана	10	10						
<u>Котлета мясная</u> ТК№93			70	11,0	15,2	10,9	225,0	0,07
• говядина 1 категории	70	53						
• лук репчатый	10	8						
• яйцо 1/8 шт.	5,8	5,2						
• хлеб пшеничный	10	10						
• мука пшеничная	3	3						
• масло растительное	4	4						
• молоко	15,0	15,0						
<u>Пюре картофельное</u> ТК№137			180	3,5	5,1	25,0	157,0	10,4
• Картофель	220	154						
• Молоко	50	50						
• Масло сливочное	5	5						
<u>Компот из свеж./морож. ягод</u> ТК277			180	0,2	0,1	17,2	68,0	1,6
• ягоды								
• сахар			40,0	2,6	0,5	16,4	66,2	
<u>Хлеб ржаной</u>			30	2,3	0,9	15,4	78,6	
<u>Хлеб пшеничный</u>	20	18						
	15	15						
Итого за обед				23,2	29,1	107,7	765,8	23,91

Уплотненный полдник								
<u>Ленивые вареники со сливочным маслом ТК№220</u>			150/10	22,1	15,5	21,9	344,0	1,33
• Творог 9%	118,5	117,0						
• Масло сливочное	10,0	10,0						
• Яйцо	2/9	9,0						
• Сахар	9,0	9,0						
• Мука пшеничная	16,0	16,0						
<u>Ряженка с сахаром ТК№260</u>			200/5	5,5	5,6	10,3	140,0	0,56
• Ряженка	207,0	200,0						
• Сахар	5,0	5,0						
<u>Кондитерские изделия</u>	20,0	20,0	20,0	2,1	1,0	15,4	91,6	
<u>Яблоки</u>	130,0	120,0	120,0	0,52	0,52	12,74	61,1	5,0
Итого за уплотненный полдник				30,2	22,6	60,3	636,7	6,89
Итого за день				66,2	67,5	257,4	1949,5	38,61

9 день

Название блюд и продуктов	Брутто (г.)	Нетто (г.)	Выход(г.)	Химический состав				Вит С мг.
				Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы (г)	Ккал.	
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша гречневая молочная с маслом</u> ТК№174			200\5	7,4	9,5	27,5	225,0	0,5
• Крупа гречневая	30,0	30,0						
• Молоко	150,0	150,0						
• Масло сливочное	5,0	5,0						
• Сахар	5,0	5,0						
<u>Кофейный напиток ТК</u>		2,0	200	2,8	2,8	14,7	93,0	0,039
• кофейный напиток	2,0	100,0						
• молоко	100,0	10,0						
• сахар	10,0							
<u>Бутерброд с маслом и сыром ТК</u>			30/10/10	4,7	9,8	15,6	168,3	0,05
• Хлеб пшеничный	30,0	30,0						
• Масло сливочное	10,0	10,0						
Сыр	10,0	10,0						
Итого за завтрак				14,9	22,1	57,8	486,3	0,59
<u>2завтрак</u>								
<u>Сок</u>	180		180	0,9	0	19,8	81	7,0
Итого за 2 завтрак				0,9	0	19,8	81,0	7,0
<u>Обед</u>								
<u>Суп картофельный на мясокостном</u> <u>бульоне ТК№51</u>			250/15	3,9	3,5	14,8	117,0	5,36
• Говядина 1 кат на кости	50	25						
• картофель	150	130						
• лук репчатый	10	8						
• морковь	20	16						
• масло сливочное	3	3						
<u>Тефтели рыбные ТК №82</u>			75/30	11,8	10,0	13,2	191	2,84
• рыба свежая	65,0	49,5						
• мука пшеничная	6	6						
• лук репчатый	13	11						
• молоко	15	15						
• хлеб пшеничный	11	11						
• масло растительное	6,0	6,0						
<i>соус</i>								
• масло сливочное	1,9	1,9						
• мука пшеничная	1,4	1,4						
• морковь	2,3	1,8						
• лук репчатый	0,7	0,6						
• сахар	0,3	0,3						
• томат-паста	4,2	4,2						
<u>Вермишель отварная со сливочным</u> <u>маслом ТК№203</u>			150/5	5,5	4,2	33,3	196,0	0
• Вермишель	50	50						
• Масло сливочное	5	5						
<u>Компот из свежих плодов ТК№277</u>			200,0	0,2	0,1	17,2	68,0	1,6
• Фрукты (яблоки, груши)								
• кислота лимонная								
• сахар								
<u>Хлеб ржаной</u>			40,0	2,6	0,5	16,4	66,2	
<u>Хлеб пшеничный</u>			30,0	2,3	0,9	15,4	78,6	

Итого за обед				26,3	19,2	110,3	716,8	9,8
Уплотненный полдник								
<u>Оладьи со сгущенным молоком</u> ТК№234			120/20	10,2	9,4	51,3	362,4	0,35
• мука пшеничная	55,0	55,0						
• молоко	70	70						
• сахар	5,0	5,0						
• яйцо 1/8	1/8	5,0						
• дрожжи	1	1						
• масло растительное	5,0	5,0						
• молоко сгущенное	25	20						
<u>Снежок</u>	200,0	180,0	180,0	5,0	5,8	8,5	104,0	0,56
<u>Мандарины</u>	110,0	97,0	97,0	0,4	0,4	9,8	47,0	7,0
Итого за уплотненный полдник				15,6	15,6	69,6	513,4	7,91
Итого за день				57,7	57,0	257,5	1797,5	25,3

10день

Название блюд и продуктов	Брутто (г.)	Нетто (г.)	Выход(г.)	Химический состав				Вит С мг.
				Белки(г.)	Жиры(г.)	Углеводы (г)	Ккал.	
<u>Завтрак</u>								
<u>Каша рисовая молочная с маслом</u> ТК№186			200/5	5,0	7,8	30,9	215,0	0,54
• рис	31,0	31,0						
• Молоко	105,0	105,0						
• Масло сливочное	5,0	5,0						
• Сахар	5,0	5,0						
			200	3,2	3,1	13,5	93,0	0,52
<u>Какао с молоком ТК</u>								
• какао	2,0	2,0						
• молоко	100,0	100,0						
• сахар	10,0	10,0						
			30/10	2,4	8,6	14,6	146,0	00
<u>Бутерброд с маслом ТК</u>								
• Хлеб пшеничный	30,0	30,0						
• Масло сливочное	10,0	10,0						
Итого за завтрак				10,6	19,5	59,0	454,0	1,06
<u>2завтрак</u>								
<u>Мажитель</u>	180		180	1,3	0,1	22,7	97,2	0,56
Итого за 2 завтрак				1,3	0,1	22,7	97,2	0,56
<u>Обед</u>								
<u>Суп картофельный с клёцками с курицей ТК№59</u>			250/15	5,6	4,0	22,5	134,5	3,68
• Картофель	57,0	40,0						
• Лук репчатый	10,0	8,0						
• Морковь	20,0	18,0						
• Масло сливочное	3,0	3,0						
• Мука пшеничная	20,0	20,0						
• Яйца	1/4	10						
• Курица	37	22						
<u>Капуста тушеная ТК №139</u>			200	4,0	5,8	26,7	143	24,7
• капуста бел/коч	290	240						
• морковь	10	9,1						
• Лук репчатый	10	8,0						
• Мука пшеничная	3	3						
• Сахар	4,5	4,5						
• томат-паста	4,5	4,5						
• Кислота лимонная	0,1	0,1						
• Масло сливочное	7	7						
<u>Курица отварная ТК №124</u>			70,0	17,5	14,7	0,3	203	0,67
• Куры	121,0	106,0						
• Лук репчатый	5,0	4,2						
<u>Компот из смеси сухофруктов</u> ТК№276			200	1,0	0,05	27,5	110,0	0,32
• Сухофрукты	15,0	14,0						
• Сахар	15,0	15,0						
• Кислота лимонная	0,2	0,2						
<u>Хлеб ржаной</u>			40,0	2,6	0,5	16,4	66,2	
<u>Хлеб пшеничный</u>			30,0	2,3	0,9	15,4	78,6	
Итого за обед				33,0	26,5	108,8	735,3	29,37
<u>Уплотненный полдник</u>								
<u>Каша пшеничная рассыпчатая с сахаром</u> ТК№167			100,0/10,0	4,5	3,3	52,2	168,0	11,3

• Крупа пшенная • Масло сливочное • Сахар	40,0 5,0 10,0	40,0 5,0 10,0						
Молоко кипяченое ТК№264			200,0	5,5	6,2	8,6	110	1,04
• Молоко 3,2%	211,0	200,0						
Печенье	30,0	30,0	30,0	3,1	1,6	2,3	134,4	
Итого за уплотненный полдник				13,1	11,1	63,1	412,0	12,34
Итого за день				58,0	59,2	253,6	1698,4	43,33