

Меню полностью соответствует
требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ:
Директор НРМОБУ
«Усть-Юганская СОШ»
_____ А.В.Белкина
Приказ №253-о от 24.08.2022г

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей от 1,5 до 7 лет,
посещающих дошкольное образовательное учреждение с
12-часовым режимом функционирования,
в осенне-зимний период

День 1

для детей 1,5-3 лет

для детей 3-7 лет

| Название блюд и продуктов | Брутто (г) | Нетто (г) | Химический состав | | | | | | | | |
|--------------------------------------------------|------------|-----------|-------------------|----------|---------|-------------|-----------|----------|---------|-------------|------------------------|
| | | | Выход (г) | Белки(г) | Жиры(г) | Углеводы(г) | Выход (г) | Белки(г) | Жиры(г) | Углеводы(г) | Энерг. ценность (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Сок | 100 | 100 | 100 | 0,52 | 0 | 13,5 | 100 | 0,52 | 0 | 13,5 | 58,5 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| <i>Каша пшеничная молочная (№66)</i> | | | 150 | 5,3 | 8,2 | 18,0 | 200 | 6,23 | 8,9 | 25,67 | 165 |
| <i>Кофейный напиток (№38)</i> | | | 150 | 3,64 | 4,1 | 18,1 | 180 | 3,9 | 4,5 | 21,6 | 120,6 |
| <i>Хлеб пшеничный с маслом</i> | | | /5 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 | 70,9 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| <i>Суп картофельный рыбный со сметаной (№54)</i> | | | 200/8 | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 250/8 | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 157,2 |
| <i>Гуляши из отварного мяса в соусе(№9)</i> | | | 50/30 | 13,0 | 11,3 | 40,0 | 60/40 | 22,0 | 18,2 | 40,0 | 110,0 |
| <i>Рис отварной (№47)</i> | | | 110 | 3,22 | 2 | 170 | 150 | 3,22 | 4,3 | 29,0 | 89,0 |
| <i>Огурец свежий</i> | | | 35 | 0,35 | 0,06 | 1,46 | 35 | 0,3 | 0,06 | 171 | 7,32 |
| <i>Компот из сухофруктов (№40)</i> | | | 150 | 0,17 | 0,0 | 21,0 | 180 | 0,17 | 0,0 | 21,0 | 82,3 |
| <i>Хлеб пшеничный</i> | | | 60 | 4,62 | 1,8 | 29,8 | 60 | 4,62 | 1,8 | 29,8 | 157,2 |
| <i>Хлеб ржаной</i> | | | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| <i>Снежок</i> | | | 150 | 4,0 | 4,05 | 20,65 | 180 | 3,56 | 4,05 | 20,65 | 127,5 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| <i>Салат из моркови (№669)</i> | | | 35 | 0,3 | 2,1 | 3,2 | 50 | 1,0 | 3,96 | 3,0 | 32,7 |

| | | | | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------|--------|------|------|------|--------|------|------|------|-------|
| <i>Пудинг творожно-манный со сгущённым молоком (№22,26)</i> | 120/16 | 16,0 | 10,0 | 20,3 | 160/30 | 22 | 16,0 | 27,3 | 220,3 |
| <i>Чай с сахаром (№36)</i> | 150 | 0,16 | 0 | 16,1 | 180 | 0,16 | 0,0 | 14,3 | 56,87 |

День 2

для детей 1,5-3 лет

для детей 3-7 лет

| Название блюд и продуктов | Брутто (г) | Нетто (г) | Химический состав | | | | | | | | |
|---------------------------------------------------------|------------|-----------|-------------------|----------|---------|-------------|-----------|----------|---------|-------------|------------------------|
| | | | Выход (г) | Белки(г) | Жиры(г) | Углеводы(г) | Выход (г) | Белки(г) | Жиры(г) | Углеводы(г) | Энерг. ценность (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Фрукты | 100 | 100 | 100 | 0,52 | 0 | 13,5 | 100 | 0,52 | 0 | 13,5 | 58,5 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| <i>Каша «Дружба» молочная (№29)</i> | 150 | | 150 | 5,3 | 8,2 | 18,0 | 200 | 6,23 | 8,9 | 25,67 | 165 |
| <i>Какао на молоке (№39)</i> | 150 | | 150 | 3,64 | 4,1 | 18,1 | 180 | 3,9 | 4,5 | 21,6 | 120,6 |
| <i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</i> | 7/7,5 | | 7/7,5 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 | 70,9 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| <i>Суп гороховый на мясном бульоне (№53)</i> | 200/8 | | 200/8 | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 250/8 | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 157,2 |
| <i>Картофельная запеканка со сметанной подливой(№9)</i> | 230/20 | | 230/20 | 13,0 | 11,3 | 40,0 | 150/50 | 22,0 | 18,2 | 40,0 | 113,0 |
| <i>Соус</i> | 20 | | 20 | 6,0 | 11,2 | 7,3 | 25 | 6,0 | 11,2 | 7,3 | 28,9 |
| <i>Салат из свеклы(№68)</i> | 45 | | 45 | 0,35 | 0,06 | 1,46 | 50 | 0,3 | 0,06 | 171 | 7,32 |
| <i>Компот из вишни и изюма (№56)</i> | 150 | | 150 | 0,17 | 0,0 | 21,0 | 180 | 0,17 | 0,0 | 21,0 | 82,3 |
| <i>Хлеб пшеничный</i> | 60 | | 60 | 4,62 | 1,8 | 29,8 | 60 | 4,62 | 1,8 | 29,8 | 157,2 |
| <i>Хлеб ржаной</i> | 30 | | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| <i>Йогурт</i> | 150 | | 150 | 5,0 | 5,7 | 0 | 180 | 5,0 | 5,7 | 0 | 122,5 |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| <i>Салат из свежей капусты (№18)</i> | 35 | | 35 | 0,3 | 2,1 | 3,2 | 50 | 1,0 | 3,96 | 3,0 | 32,7 |

| | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------|------|------|------|--------|------|------|------|-------|
| <i>Рыба под омлетом(№51)</i> | 120/16 | 16,0 | 10,0 | 20,3 | 160/30 | 22,0 | 16,0 | 27,3 | 220,3 |
| <i>Чай с сахаром и лимоном (№37)</i> | 150 | 0,16 | 0 | 16,1 | 180 | 0,16 | 0,0 | 14,3 | 56,87 |

День 3

для детей 1,5-3 лет

для детей 3-7 лет

| Название блюд и продуктов | Брутто (г) | Нетто (г) | Химический состав | | | | | | | | Энерг. ценность (ккал) |
|----------------------------------------------|------------|-----------|-------------------|----------|---------|-------------|-----------|----------|---------|-------------|------------------------|
| | | | Выход (г) | Белки(г) | Жиры(г) | Углеводы(г) | Выход (г) | Белки(г) | Жиры(г) | Углеводы(г) | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Фрукты | 100 | 100 | 100 | 0,52 | 0 | 13,5 | 100 | 0,52 | 0 | 13,5 | 58,5 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| <i>Каша рисовая молочная (№23)</i> | 150 | | 5,3 | 8,2 | 18,0 | 200 | 6,23 | 8,9 | 25,67 | 165 | |
| <i>Кофейный напиток (№38)</i> | 150 | | 3,64 | 4,1 | 18,1 | 180 | 3,9 | 4,5 | 21,6 | 120,6 | |
| <i>Хлеб пшеничный с маслом</i> | 7/5 | | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 | 70,9 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| <i>Щи из свежей капусты со сметаной (№1)</i> | 200/8 | | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 250/8 | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 157,2 | |
| <i>Котлета мясная(№8)</i> | 50/30 | | 13,0 | 11,3 | 40,0 | 60/40 | 22,0 | 18,2 | 40,0 | 110,0 | |
| <i>Макароны отварные (№17)</i> | 110 | | 3,22 | 2 | 170 | 150 | 3,22 | 4,3 | 29,0 | 89,0 | |
| <i>Салат из свежих огурцов (№70)</i> | 35 | | 0,35 | 0,06 | 1,46 | 35 | 0,3 | 0,06 | 171 | 7,32 | |
| <i>Компот из ягод и изюма (№56)</i> | 150 | | 0,17 | 0,0 | 21,0 | 180 | 0,17 | 0,0 | 21,0 | 82,3 | |
| <i>Хлеб пшеничный</i> | 60 | | 4,62 | 1,8 | 29,8 | 60 | 4,62 | 1,8 | 29,8 | 157,2 | |
| <i>Хлеб ржаной</i> | 30 | | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |
| <i>Кисель (№35)</i> | 150 | | 4,0 | 4,05 | 20,65 | 180 | 3,56 | 4,05 | 20,65 | 127,5 | |
| <i>Печенье</i> | 20 | | 2,5 | 7,1 | 18,3 | 20 | 2,5 | 7,1 | 18,3 | 148,0 | |
| УЖИН | | | | | | | | | | | |
| <i>Сельдь с луком (№60)</i> | 35 | | 0,3 | 2,1 | 3,2 | 50 | 1,0 | 3,96 | 3,0 | 32,7 | |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-----|------|------|------|-----|------|------|------|-------|
| <i>Винегрет (№49)</i> | 140 | 16,0 | 10,0 | 20,3 | 160 | 20 | 16,0 | 27,3 | 220,3 |
| <i>Напиток из шиповника (№63)</i> | 150 | 0,16 | 0 | 16,1 | 180 | 0,16 | 0,0 | 14,3 | 56,87 |

День 4

для детей 1,5-3 лет

для детей 3-7 лет

| Название блюд и продуктов | Брутто (г) | Нетто (г) | Химический состав | | | | | | | | |
|--------------------------------------------------|------------|-----------|-------------------|----------|---------|-------------|-----------|----------|---------|-------------|------------------------|
| | | | Выход (г) | Белки(г) | Жиры(г) | Углеводы(г) | Выход (г) | Белки(г) | Жиры(г) | Углеводы(г) | Энерг. ценность (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Фрукты | 100 | 100 | 100 | 0,52 | 0 | 13,5 | 100 | 0,52 | 0 | 13,5 | 58,5 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| <i>Каша геркулесовая молочная (№32)</i> | | | 150 | 5,3 | 8,2 | 18,0 | 200 | 6,23 | 8,9 | 25,67 | 165 |
| <i>Чай с сахаром (№36)</i> | | | 150 | 3,64 | 4,1 | 18,1 | 180 | 3,9 | 4,5 | 21,6 | 120,6 |
| <i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром (№36)</i> | | | 7/7,5 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 | 70,9 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| <i>Свекольник со сметаной (№3)</i> | | | 200/8 | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 250/8 | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 157,2 |
| <i>Оладьи из печени со сметанным соусом(№50)</i> | | | 75/30 | 13,0 | 11,3 | 40,0 | 80/30 | 22,0 | 18,2 | 40,0 | 110,0 |
| <i>Картофельное пюре (№27)</i> | | | 110 | 3,22 | 2 | 170 | 150 | 3,22 | 4,3 | 29,0 | 89,0 |
| <i>Салат из свежей капусты (№18)</i> | | | 35 | 0,35 | 0,06 | 1,46 | 35 | 0,3 | 0,06 | 171 | 7,32 |
| <i>Компот из свежих фруктов (№56)</i> | | | 150 | 0,17 | 0,0 | 21,0 | 180 | 0,17 | 0,0 | 21,0 | 82,3 |
| <i>Хлеб пшеничный</i> | | | 60 | 4,62 | 1,8 | 29,8 | 60 | 4,62 | 1,8 | 29,8 | 157,2 |
| <i>Хлеб ржаной</i> | | | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------------|--------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|
| <i>Ряженка</i> | 150 | 4,0 | 4,05 | 20,65 | 180 | 3,56 | 4,05 | 20,65 | 127,5 |
| УЖИН | | | | | | | | | |
| <i>Запеканка творожно-морковная с вареньем или сгущенным молоком (№52)</i> | 120/16 | 16,0 | 10,0 | 20,3 | 160/30 | 22,0 | 16,0 | 27,3 | 220,3 |
| <i>Напиток из шиповника (№63)</i> | 150 | 0,16 | 0 | 16,1 | 180 | 0,16 | 0,0 | 14,3 | 56,87 |

День 5

для детей 1,5-3 лет

для детей 3-7 лет

| Название блюд и продуктов | Брутто (г) | Нетто (г) | Химический состав | | | | | | | | |
|--------------------------------------------------|------------|-----------|-------------------|----------|---------|-------------|-----------|----------|---------|-------------|------------------------|
| | | | Выход (г) | Белки(г) | Жиры(г) | Углеводы(г) | Выход (г) | Белки(г) | Жиры(г) | Углеводы(г) | Энерг. ценность (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Фрукты | 100 | 100 | 100 | 0,52 | 0 | 13,5 | 100 | 0,52 | 0 | 13,5 | 58,5 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| <i>Каша манная молочная (№31)</i> | 150 | | 5,3 | 8,2 | 18,0 | 200 | 6,23 | 8,9 | 25,67 | 165 | |
| <i>Какао на молоке (№39)</i> | 150 | | 3,64 | 4,1 | 18,1 | 180 | 3,9 | 4,5 | 21,6 | 120,6 | |
| <i>Хлеб пшеничный с джемом</i> | 7/5 | | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 | 70,9 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| <i>Рассольник на м/б со сметаной(№5)</i> | 200/8 | | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 250/8 | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 157,2 | |
| <i>Тефтели мясные в соусе (№10)</i> | 65/50 | | 13,0 | 11,3 | 40,0 | 80/30 | 22,0 | 18,2 | 40,0 | 110,0 | |
| <i>Греча отварная (№44)</i> | 110 | | 3,22 | 2 | 170 | 150 | 3,22 | 4,3 | 29,0 | 89,0 | |
| <i>Салат из моркови и кукурузы «Рыжик» (№65)</i> | 35 | | 0,35 | 0,06 | 1,46 | 35 | 0,3 | 0,06 | 171 | 7,32 | |
| <i>Компот из сухофруктов (№40)</i> | 150 | | 0,17 | 0,0 | 21,0 | 180 | 0,17 | 0,0 | 21,0 | 82,3 | |
| <i>Хлеб пшеничный</i> | 60 | | 4,62 | 1,8 | 29,8 | 60 | 4,62 | 1,8 | 29,8 | 157,2 | |
| <i>Хлеб ржаной</i> | 30 | | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | |

| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--|
| <i>Сок</i> | 150 | 4,0 | 4,05 | 20,65 | 180 | 3,56 | 4,05 | 20,65 | 127,5 | |
| <i>Плюшка</i> | 60 | 5,0 | 7,0 | 28,4 | 60 | 5,0 | 7,0 | 28,4 | 200,7 | |
| УЖИН | | | | | | | | | | |
| <i>Салат из свеклы (№68)</i> | 35 | 0,3 | 2,1 | 3,2 | 50 | 1,0 | 3,96 | 3,0 | 32,7 | |
| <i>Рыбное суфле (№20)</i> | 120/16 | 16,0 | 10,0 | 20,3 | 160/30 | 22 | 16,0 | 27,3 | 220,3 | |
| <i>Чай с сахаром (№36)</i> | 150 | 0,16 | 0 | 16,1 | 180 | 0,16 | 0,0 | 14,3 | 56,87 | |

День 6

для детей 1,5-3 лет

для детей 3-7 лет

| Название блюд и продуктов | Брутто (г) | Нетто (г) | Химический состав | | | | | | | | Энерг. ценность (ккал) |
|-------------------------------------------------|------------|-----------|-------------------|----------|---------|-------------|-----------|----------|---------|-------------|------------------------|
| | | | Выход (г) | Белки(г) | Жиры(г) | Углеводы(г) | Выход (г) | Белки(г) | Жиры(г) | Углеводы(г) | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Сок | 100 | 100 | 100 | 0,52 | 0 | 13,5 | 100 | 0,52 | 0 | 13,5 | 58,5 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| <i>Каша пшеничная молочная (№66)</i> | 150 | | 150 | 5,3 | 8,2 | 18,0 | 200 | 6,23 | 8,9 | 25,67 | 165 |
| <i>Кофейный напиток (№38)</i> | 150 | | 150 | 3,64 | 4,1 | 18,1 | 180 | 3,9 | 4,5 | 21,6 | 120,6 |
| <i>Хлеб пшеничный с маслом</i> | 7/5 | | 7/5 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 | 70,9 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| <i>Суп картофельный с вермишелью (№43)</i> | 200/8 | | 200/8 | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 250/8 | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 157,2 |
| <i>Плов с мясом (№72)</i> | 160 | | 160 | 13,0 | 11,3 | 40,0 | 180 | 22,0 | 18,2 | 40,0 | 110,0 |
| <i>Соус сметанно-томатный(№28)</i> | 35 | | 35 | 4,0 | 4,22 | 26,6 | 35 | 4,0 | 4,22 | 26,6 | 124,0 |
| <i>Салат из соленого огурца и горошка (№73)</i> | 40 | | 40 | 0,35 | 0,06 | 1,46 | 45 | 0,3 | 0,06 | 171 | 7,32 |
| <i>Компот из сухофруктов (№40)</i> | 150 | | 150 | 0,17 | 0,0 | 21,0 | 180 | 0,17 | 0,0 | 21,0 | 82,3 |
| <i>Хлеб пшеничный</i> | 60 | | 60 | 4,62 | 1,8 | 29,8 | 60 | 4,62 | 1,8 | 29,8 | 157,2 |
| <i>Хлеб ржаной</i> | 30 | | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 |

| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--|
| <i>Биойогурт</i> | 150 | 4,0 | 4,05 | 20,65 | 180 | 3,56 | 4,05 | 20,65 | 127,5 | |
| УЖИН | | | | | | | | | | |
| <i>Рагу из свежих овощей (№57)</i> | 120/16 | 16,0 | 10,0 | 20,3 | 160/30 | 22 | 16,0 | 27,3 | 220,3 | |
| <i>Напиток из шиповника (№63)</i> | 150 | 0,16 | 0 | 16,1 | 180 | 0,16 | 0,0 | 14,3 | 56,87 | |

| День 7 | | | для детей 1,5-3 лет | | | | для детей 3-7 лет | | | | |
|----------------------------------------------|------------|-----------|----------------------------|----------|---------|-------------|--------------------------|----------|---------|-------------|------------------------|
| Название блюд и продуктов | Брутто (г) | Нетто (г) | Химический состав | | | | | | | | |
| | | | Выход (г) | Белки(г) | Жиры(г) | Углеводы(г) | Выход (г) | Белки(г) | Жиры(г) | Углеводы(г) | Энерг. ценность (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Фрукты | 100 | 100 | 100 | 0,52 | 0 | 13,5 | 100 | 0,52 | 0 | 13,5 | 58,5 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| <i>Каша ячневая молочная (№66)</i> | 150 | | 5,3 | 8,2 | 18,0 | 200 | 6,23 | 8,9 | 25,67 | 165 | |
| <i>Какао на молоке (№39)</i> | 150 | | 3,64 | 4,1 | 18,1 | 180 | 3,9 | 4,5 | 21,6 | 120,6 | |
| <i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</i> | 7/7,5 | | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 | 70,9 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| <i>Суп картофельный с фасолью (№6)</i> | 200/8 | | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 250/8 | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 157,2 | |
| <i>Кура, тушенная с овощами в соусе(№12)</i> | 70/30 | | 13,0 | 11,3 | 40,0 | 80/30 | 22,0 | 18,2 | 40,0 | 110,0 | |
| <i>Пюре картофельное(№15)</i> | 110 | | 3,22 | 2 | 17,0 | 150 | 3,22 | 4,3 | 29,0 | 89,0 | |
| <i>Салат из свежей капусты(№18)</i> | 35 | | 0,35 | 0,06 | 1,46 | 45 | 0,3 | 0,06 | 17,1 | 7,32 | |
| <i>Компот из свежих фруктов (№56)</i> | 150 | | 0,17 | 0,0 | 21,0 | 180 | 0,17 | 0,0 | 21,0 | 82,3 | |
| <i>Хлеб пшеничный</i> | 60 | | 4,62 | 1,8 | 29,8 | 60 | 4,62 | 1,8 | 29,8 | 157,2 | |
| <i>Хлеб ржаной</i> | 30 | | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | |

| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------|--------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|--|
| <i>Кисель (№35)</i> | 150 | 4,0 | 4,05 | 20,65 | 180 | 3,56 | 4,05 | 20,65 | 127,5 | |
| <i>Печенье</i> | 20 | 2,5 | 7,1 | 18,3 | 20 | 2,5 | 7,1 | 18,3 | 148,0 | |
| УЖИН | | | | | | | | | | |
| <i>Запеканка творожно-морковная с вареньем или сгущ.молоком (№52)</i> | 120/16 | 16,0 | 10,0 | 20,3 | 160/30 | 22,0 | 16,0 | 27,3 | 220,3 | |
| <i>Напиток из шиповника (№63)</i> | 150 | 0,16 | 0 | 16,1 | 180 | 0,16 | 0,0 | 14,3 | 56,87 | |

День 8

для детей 1,5-3 лет

для детей 3-7 лет

| Название блюд и продуктов | Брутто (г) | Нетто (г) | Химический состав | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------|------------|-----------|-------------------|----------|---------|-------------|-----------|----------|---------|-------------|------------------------|
| | | | Выход (г) | Белки(г) | Жиры(г) | Углеводы(г) | Выход (г) | Белки(г) | Жиры(г) | Углеводы(г) | Энерг. ценность (ккал) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Фрукты | 100 | 100 | 100 | 0,52 | 0 | 13,5 | 100 | 0,52 | 0 | 13,5 | 58,5 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| <i>Молочная вермишель (№7)</i> | 150 | 5,3 | 8,2 | 18,0 | 200 | 6,23 | 8,9 | 25,67 | 165 | | |
| <i>Чай с сахаром и молоком (№38)</i> | 150 | 3,64 | 4,1 | 18,1 | 180 | 3,9 | 4,5 | 21,6 | 120,6 | | |
| <i>Хлеб пшеничный с маслом</i> | 7/5 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 | 70,9 | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| <i>Борщ на м/ф со сметаной (№54)</i> | 200/8 | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 250/8 | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 157,2 | | |
| <i>Биточки куриные с томатным соусом (№75, №28)</i> | 60/40 | 13,0 | 11,3 | 40,0 | 80/50 | 22,0 | 18,2 | 40,0 | 110,0 | | |
| <i>Каша гречневая (№44)</i> | 110 | 3,22 | 2 | 170 | 150 | 3,22 | 4,3 | 29,0 | 89,0 | | |
| <i>Салат из моркови (№67)</i> | 35 | 0,35 | 0,06 | 1,46 | 45 | 0,3 | 0,06 | 171 | 7,32 | | |
| <i>Компот из сухофруктов (№40)</i> | 150 | 0,17 | 0,0 | 21,0 | 180 | 0,17 | 0,0 | 21,0 | 82,3 | | |
| <i>Хлеб пшеничный</i> | 60 | 4,62 | 1,8 | 29,8 | 60 | 4,62 | 1,8 | 29,8 | 157,2 | | |
| <i>Хлеб ржаной</i> | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 | | |

| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------------|--------|------|------|------|--------|------|------|------|--|-------|
| <i>Йогурт</i> | 150 | 5,0 | 5,7 | 0 | 180 | 5,0 | 5,7 | 0 | | 122,5 |
| <i>пряник</i> | 20 | 2,5 | 7,1 | 18,3 | 20 | 2,5 | 7,1 | 18,3 | | 122,0 |
| УЖИН | | | | | | | | | | |
| <i>Соус</i> | 35 | 0,3 | 2,1 | 3,2 | 50 | 1,0 | 3,96 | 3,0 | | 32,7 |
| <i>Котлета картофельно-рыбная (№76)</i> | 120/16 | 16,0 | 10,0 | 20,3 | 160/30 | 22 | 16,0 | 27,3 | | 220,3 |
| <i>Напиток из шиповника (№63)</i> | 150 | 0,16 | 0 | 16,1 | 180 | 0,16 | 0,0 | 14,3 | | 56,87 |

День 9

для детей 1,5-3 лет

для детей 3-7 лет

| Название блюд и продуктов | Брутто (г) | Нетто (г) | Химический состав | | | | | | | | Энерг. ценность (ккал) |
|----------------------------------------|------------|-----------|-------------------|----------|---------|-------------|-----------|----------|---------|-------------|------------------------|
| | | | Выход (г) | Белки(г) | Жиры(г) | Углеводы(г) | Выход (г) | Белки(г) | Жиры(г) | Углеводы(г) | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Фрукты | 100 | 100 | 100 | 0,52 | 0 | 13,5 | 100 | 0,52 | 0 | 13,5 | 58,5 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| <i>Творожная запеканка (№52)</i> | 150 | | 150 | 5,3 | 8,2 | 18,0 | 200 | 6,23 | 8,9 | 25,67 | 165 |
| <i>Чай с сахаром и лимоном (№37)</i> | 150 | | 150 | 3,64 | 4,1 | 18,1 | 180 | 3,9 | 4,5 | 21,6 | 120,6 |
| <i>Хлеб пшеничный с маслом и сыром</i> | 7/7,5 | | 7,5 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 | 70,9 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| <i>Суп картофельный с крупой (№77)</i> | 200/8 | | 200 | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 250/8 | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 157,2 |
| <i>Суфле куриное (№48)</i> | 85 | | 85 | 13,0 | 11,3 | 40,0 | 100 | 22,0 | 18,2 | 40,0 | 220,0 |
| <i>Макароны отварные (№17)</i> | 110 | | 110 | 3,22 | 2 | 170 | 150 | 3,22 | 4,3 | 29,0 | 89,0 |
| <i>Салат из свежих огурцов(№70)</i> | 35 | | 35 | 0,35 | 0,06 | 1,46 | 50 | 0,3 | 0,06 | 171 | 7,32 |
| <i>Компот из свежих фруктов (№56)</i> | 180 | | 180 | 0,17 | 0,0 | 21,0 | 180 | 0,17 | 0,0 | 21,0 | 82,3 |
| <i>Хлеб пшеничный</i> | 60 | | 60 | 4,62 | 1,8 | 29,8 | 60 | 4,62 | 1,8 | 29,8 | 157,2 |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------------|--------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|
| <i>Хлеб ржаной</i> | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | |
| <i>Сок</i> | 150 | 4,0 | 4,05 | 20,65 | 180 | 3,56 | 4,05 | 20,65 | 127,5 |
| <i>Булочка с джемом(№34)</i> | 50 | 4,8 | 6,0 | 38,0 | 60 | 4,8 | 6,0 | 38,0 | 228,0 |
| УЖИН | | | | | | | | | |
| <i>Капуста тушеная (№61,№16)</i> | 120/16 | 16,0 | 10,0 | 20,3 | 160/30 | 22 | 16,0 | 27,3 | 220,3 |
| <i>Чай с сахаром (№36)</i> | 150 | 0,16 | 0 | 16,1 | 180 | 0,16 | 0,0 | 14,3 | 56,87 |

День 10

для детей 1,5-3 лет

для детей 3-7 лет

| Название блюд и продуктов | Брутто (г) | Нетто (г) | Химический состав | | | | | | | | Энерг. ценность (ккал) |
|----------------------------------------|------------|-----------|-------------------|----------|---------|-------------|-----------|----------|---------|-------------|------------------------|
| | | | Выход (г) | Белки(г) | Жиры(г) | Углеводы(г) | Выход (г) | Белки(г) | Жиры(г) | Углеводы(г) | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Фрукты | 100 | 100 | 100 | 0,52 | 0 | 13,5 | 100 | 0,52 | 0 | 13,5 | 58,5 |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | |
| <i>Каша манная молочная (№31)</i> | 150 | | 150 | 5,3 | 8,2 | 18,0 | 200 | 6,23 | 8,9 | 25,67 | 165 |
| <i>Какао на молоке (№39)</i> | 150 | | 150 | 3,64 | 4,1 | 18,1 | 180 | 3,9 | 4,5 | 21,6 | 120,6 |
| <i>Хлеб пшеничный с джемом</i> | 7/5 | | 7/5 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 0,07 | 7,8 | 0,1 | 70,9 | 70,9 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | |
| <i>Бульон куриный с гренками (№46)</i> | 200/8 | | 200/8 | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 250/8 | 8,2 | 3,5 | 29,7 | 157,2 |
| <i>Котлета рыбная (№13)</i> | 70 | | 70 | 13,0 | 11,3 | 40,0 | 100 | 22,0 | 18,2 | 40,0 | 110,0 |
| <i>Картофельное пюре (№15)</i> | 110 | | 110 | 3,22 | 2 | 170 | 150 | 3,22 | 4,3 | 29,0 | 89,0 |
| <i>Салат из свеклы</i> | 40 | | 40 | 0,35 | 0,06 | 1,46 | 50 | 0,3 | 0,06 | 171 | 7,32 |
| <i>Компот из сухофруктов (№40)</i> | 180 | | 180 | 0,17 | 0,0 | 21,0 | 180 | 0,17 | 0,0 | 21,0 | 82,3 |
| <i>Хлеб пшеничный</i> | 60 | | 60 | 4,62 | 1,8 | 29,8 | 60 | 4,62 | 1,8 | 29,8 | 157,2 |
| <i>Хлеб ржаной</i> | 30 | | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 54,3 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--------------------------------|--------|------|------|-------|--------|------|------|-------|-------|
| <i>Снежок (№35)</i> | 150 | 4,0 | 4,05 | 20,65 | 180 | 3,56 | 4,05 | 20,65 | 127,5 |
| УЖИН | | | | | | | | | |
| <i>Зеленый горошек</i> | 35 | 0,3 | 2,1 | 3,2 | 50 | 1,0 | 3,96 | 3,0 | 32,7 |
| <i>Омлет натуральный (№24)</i> | 120/16 | 16,0 | 10,0 | 20,3 | 160/30 | 22 | 16,0 | 27,3 | 220,3 |
| <i>Чай с сахаром (№36)</i> | 150 | 0,16 | 0 | 16,1 | 180 | 0,16 | 0,0 | 14,3 | 56,87 |