

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 63"      Кондрашова Е.В.  
Приказ № 192 от 30 декабря 2021 года

***Примерное десятидневное меню для организации питания детей  
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих МБДОУ "Детский сад № 63"  
с 12 часовым пребыванием  
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов***

День 1

Наименование блюд	Выход	б	ж	б	ж	у	энерг.ц.
<b>Каша геркулес</b>	<b>200</b>			<b>6,40</b>	<b>9,70</b>	<b>22,30</b>	<b>202,30</b>
крупка геркулес		20	20				
молоко		150	150				
сахар		5	5				
масло		5	5				
<b>Хлеб с маслом</b>	<b>30/5</b>			<b>2,62</b>	<b>4,5</b>	<b>6,46</b>	<b>111,58</b>
<b>Чай</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0,00</b>	<b>6,5</b>	<b>28,6</b>
чай-заварка		1	1				
сахар		7	7				
<b>итого за завтрак</b>				<b>9,22</b>	<b>14,20</b>	<b>35,26</b>	<b>343,20</b>
<b>Фрукты</b>	<b>100</b>	<b>114</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,40</b>	<b>9,35</b>	<b>47,00</b>
<b>Борщ</b>	<b>200</b>			<b>13,4</b>	<b>9,60</b>	<b>16,10</b>	<b>228</b>
свекла		40	32				
капуста		24	19.2				
картофель		80	56				
морковь		16	43.2				
лук репчатый		8	6.4				
томат		2.4	2.4				
сметана		8	8				
масло растительное		2.4	2.4				
мясо говядина		40	29				
<b>Пельмени с маслом(п/ф)</b>	<b>200/5</b>			<b>19,8</b>	<b>31,44</b>	<b>37,07</b>	<b>471,05</b>
пельмени п/ф		170	170				
масло сливочное		5	5				
<b>Сок</b>	<b>200</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,00</b>	<b>50,00</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>			<b>3,30</b>	<b>0,60</b>	<b>17,10</b>	<b>90,50</b>
<b>Икра морковная</b>	<b>50</b>			<b>0,45</b>	<b>2,35</b>	<b>2,46</b>	<b>34,85</b>
морковь		60	46				
лук		10	8				
томат		2	2				
масло растительное		3	3				

сахар		1	1				
<b>итого за обед</b>				<b>36,95</b>	<b>43,99</b>	<b>84,73</b>	<b>839,55</b>
<b>Молоко (снежок)</b>	<b>200</b>	<b>206</b>		<b>5,6</b>	<b>6,38</b>	<b>9,38</b>	<b>117,31</b>
<b>Печенье</b>	<b>50</b>			<b>3,75</b>	<b>6,50</b>	<b>32,40</b>	<b>210,00</b>
<b>итого за полдник</b>				<b>9,35</b>	<b>12,88</b>	<b>41,78</b>	<b>327,31</b>
<b>Картофель отварной в молоке</b>	<b>200</b>			<b>4,18</b>	<b>9,38</b>	<b>36,28</b>	<b>243,28</b>
картофель		238	178				
молоко		60	60				
масло растительное		6	6				
мука		10	10				
<b>Сельдь соленая</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>30</b>	<b>7,10</b>	<b>9,00</b>	<b>4,82</b>	<b>131,00</b>
<b>Кофе с молоком</b>	<b>200</b>			<b>3,8</b>	<b>2,9</b>	<b>11,3</b>	<b>86</b>
молоко		100	100				
кофейный напиток		5	5				
сахар		7	7				
<b>Хлеб</b>	<b>40</b>			<b>3,10</b>	<b>1,20</b>	<b>19,70</b>	<b>104,20</b>
<b>итого за ужин</b>				<b>18,18</b>	<b>22,48</b>	<b>94,68</b>	<b>564,48</b>
<b>итого за день</b>				<b>74,10</b>	<b>85,70</b>	<b>268,90</b>	<b>2112,50</b>

День 2

наименование блюд	выход	брутто	нетто	б	ж	у	эн.ценн.
<b>Омлет</b>	<b>135</b>			<b>12,0</b>	<b>16,7</b>	<b>3</b>	<b>208,30</b>
яйцо		2	80				
молоко		50	50				
масло сливочное		10	10				
<b>Икра кабачковая</b>	<b>45</b>			<b>0,72</b>	<b>2,83</b>	<b>4,63</b>	<b>46,80</b>
<b>Хлеб ,сыр ,масло</b>	<b>30/15/5</b>	<b>/15,6/5</b>	<b>/15/5</b>	<b>6,07</b>	<b>9</b>	<b>64,18</b>	<b>164,70</b>
<b>Какао</b>	<b>200</b>			<b>4,6</b>	<b>3,6</b>	<b>12,60</b>	<b>100,4</b>
какао порошок		5	5				
молоко		130	130				
сахар		7	7				
<b>итого за завтрак</b>				<b>22,85</b>	<b>31,13</b>	<b>84,41</b>	<b>520,27</b>
<b>Фрукты</b>	<b>100</b>	<b>114</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,35</b>	<b>47</b>
<b>Щи на бульоне</b>	<b>200</b>			<b>2,4</b>	<b>3,68</b>	<b>13,28</b>	<b>96</b>
картофель		80	56				
капуста свежая(кваш)		48	38.4				
морковь		16	12.8				
лук репчатый		8	6.4				
зелень		2.4	2.4				
масло растительное		2.4	2.4				
сметана		8	8				
<b>Гуляш из отварного мяса</b>	<b>80</b>			<b>13,50</b>	<b>13,1</b>	<b>3,2</b>	<b>185,6</b>
мясо говядина		83,6	74				
масло растительное		7,3	7,3				
мука		2,5	2,5				
томат		7,3	7,3				
лук репчатый		11,6	9,3				
<b>Лапша отварная</b>	<b>130</b>			<b>4,78</b>	<b>4,59</b>	<b>30,6</b>	<b>182,90</b>
Макаронные изд		44.2	44.2				
масло сливочное		5,9	5,9				
<b>Компот</b>	<b>200</b>			<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>81</b>
сухофрукты		26,8	25				
сахар		7	7				
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>			<b>3,3</b>	<b>0,6</b>	<b>17,1</b>	<b>90,5</b>
<b>Горошек зелёный</b>	<b>50</b>	<b>100</b>	<b>50</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>35,00</b>
<b>итого за обед</b>				<b>27,48</b>	<b>21,97</b>	<b>90</b>	<b>670,05</b>

<b>Молоко( кефир)</b>	<b>200</b>	<b>210</b>	<b>200</b>	<b>5,59</b>	<b>6,38</b>	<b>9,38</b>	<b>117,31</b>
<b>Пирожок с морковью</b>	<b>60</b>			<b>4,64</b>	<b>3,89</b>	<b>28,9</b>	<b>169,30</b>
мука пшеничная		27.5	27.5				
сахар		2	2				
масло растительное		3	3				
яйцо		1/13	3				
дрожжи		1	1				
масло раст для смазки		0.9	0.9				
яйцо для смазки		1\30	1.3				
<b>фарш</b>							
морковь		34	27				
масло сливочное		0.25	0.25				
сахар		0.25	0.25				
<b>итого за полдник</b>				<b>10,23</b>	<b>10,27</b>	<b>122,7</b>	<b>286,61</b>
<b>Каша манная</b>	<b>200</b>			<b>5,9</b>	<b>7,7</b>	<b>30,30</b>	<b>174,00</b>
молоко		200	200				
манка		20	20				
сахар		5	5				
масло слив		3	3				
<b>Чай</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>28,6</b>
чай-заварка		1	1				
сахар		7	7				
<b>Свекла отварная</b>	<b>50</b>	<b>68</b>	<b>50</b>	<b>0,56</b>	<b>1,9</b>	<b>3,11</b>	<b>33,06</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>			<b>3,1</b>	<b>1,2</b>	<b>19,70</b>	<b>104,20</b>
<b>итого за ужин</b>				<b>9,76</b>	<b>10,8</b>	<b>59,61</b>	<b>339,86</b>
<b>итого за день</b>				<b>70,72</b>	<b>74,57</b>	<b>366,05</b>	<b>1863,72</b>





23,39	32,13	84,41	519,80
0,4	0,4	9,35	47
27,48	21,97	89,98	670,05
10,23	10,27	122,7	286,61
9,76	10,8	59,61	339,86

27,48



День 3

наименование блюд	выход	б	ж	у	калор	с	
<b>Запеканка творожная</b>	<b>140/40</b>			<b>19,6</b>	<b>16,7</b>	<b>43,1</b>	<b>475,3</b>
творог		132	131				
манка		9	9				
молоко		34	34				
сахар		9	9				
яйцо		1/10	4				
масло сливочное		5	5				
сухари		5	5				
сметана		5	5				
молоко сгущёное		40	40				
<b>Хлеб с маслом</b>	<b>30/5</b>			<b>2,62</b>	<b>4,5</b>	<b>6,46</b>	<b>111,58</b>
<b>Кофе с молоком</b>	<b>200</b>			<b>3,8</b>	<b>2,9</b>	<b>11,3</b>	<b>86</b>
молоко		100	100				
кофейный напиток		5	5				
сахар		7	7				
<b>итого за завтрак</b>				<b>26,02</b>	<b>42,1</b>	<b>60,86</b>	<b>672,86</b>
<b>Фрукты</b>	<b>100</b>	<b>114</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,35</b>	<b>47</b>
<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>200</b>			<b>2,26</b>	<b>2,24</b>	<b>17</b>	<b>99,2</b>
картофель		80	75				
макаронные изд.		8	8				
морковь		13	10				
лук репчатый		09.мар	8				
масло сливочное		3	3				
<b>Солянка с мясом</b>	<b>180</b>			<b>14,14</b>	<b>9,73</b>	<b>12,6</b>	<b>202,68</b>
мясо		84,6	63				
капуста свежая		188,6	151				
картофель		16,40	11,40				
морковь		8,20	6,60				
лук репчатый		8,20	6,60				
масло растительное		6,60	6,60				
масло сливочное		1,60	1,60				
мука		1,60	1,60				
томат		2,50	2,50				
<b>Сок</b>	<b>200</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>50</b>

<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>			<b>4,3</b>	<b>1,7</b>	<b>21,3</b>	<b>129,5</b>
<b>Помидор свежий</b>	<b>60</b>	<b>63</b>	<b>60</b>	<b>0,16</b>	<b>0,12</b>	<b>1,61</b>	<b>10,8</b>
<b>итого за обед</b>				<b>20,86</b>	<b>13,79</b>	<b>64,51</b>	<b>556,69</b>
<b>Молоко</b>	<b>200</b>	<b>210</b>	<b>200</b>	<b>5,59</b>	<b>6,38</b>	<b>9,38</b>	<b>117,31</b>
<b>Батон с повидлом</b>	<b>35/15</b>			<b>2,7</b>	<b>0,28</b>	<b>30,06</b>	<b>170,17</b>
<b>итого за полдник</b>				<b>8,29</b>	<b>6,66</b>	<b>39,44</b>	<b>287,48</b>
<b>Каша гречневая</b>	<b>200/5</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>7,94</b>	<b>8,21</b>	<b>35,13</b>	<b>246,17</b>
молоко		133	133				
крупа гречневая		40	40				
сахар		5	55				
масло сливочное		5	5				
<b>Чай</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>28,6</b>
чай-заварка		1	1				
сахар		7	7				
<b>Свекла отварная</b>	<b>50</b>	<b>68</b>	<b>50</b>	<b>0,56</b>	<b>1,9</b>	<b>3,11</b>	<b>33,06</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>45</b>			<b>3,61</b>	<b>0,46</b>	<b>21,92</b>	<b>105,92</b>
<b>итого за ужин</b>				<b>12,31</b>	<b>10,57</b>	<b>66,66</b>	<b>480,41</b>
<b>итого за день</b>				<b>67,88</b>	<b>55,52</b>	<b>240,82</b>	<b>2044,44</b>





День 4

наименование блюд	выход	брутто	нетто	б	ж	у	калор
<b>Омлет</b>	<b>135</b>			<b>12</b>	<b>16,7</b>	<b>3</b>	<b>208,3</b>
яйцо		2	80				
молоко		50	50				
масло сливочное		10	10				
<b>Икра кабачковая</b>	<b>65</b>			<b>0,72</b>	<b>2,83</b>	<b>4,63</b>	<b>46,8</b>
<b>Хлеб ,сыр ,масло</b>	<b>30/15/5</b>	<b>/15,6/5</b>	<b>/15/5</b>	<b>6,07</b>	<b>9</b>	<b>64,18</b>	<b>164,70</b>
<b>Какао</b>	<b>200</b>			<b>4,6</b>	<b>3,6</b>	<b>12,60</b>	<b>100,4</b>
какао порошок		5	5				
молоко		130	130				
сахар		7	7				
<b>итого за завтрак</b>				<b>23,39</b>	<b>32,13</b>	<b>84,41</b>	<b>604,61</b>
<b>Фрукты</b>	<b>100</b>	<b>114</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,35</b>	<b>47</b>
<b>Рассольник</b>	<b>200</b>			<b>2</b>	<b>3,24</b>	<b>15</b>	<b>101,6</b>
картофель		80	56				
перловка		4	4				
морковь		16	12,8				
лук		8	6,4				
огурцы солёные		24	22,4				
сметана		8	8				
масло растительное		2,4	2,4				
зелень		2,4	2,4				
<b>Плов с курицей</b>	<b>180</b>			<b>24,6</b>	<b>7,2</b>	<b>29,9</b>	<b>283,2</b>
филе кур		108	96				
лук репчатый		7,6	6				
морковь		12	9,60				
рис		40,8	40,8				
томат		9,6	9,6				
масло растительное		6	6				
<b>Компот</b>	<b>200</b>			<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>81</b>
сухофрукты		26,8	25				
сахар		7	7				
<b>Огурцы свежие</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>0,48</b>	<b>0,06</b>	<b>1,5</b>	<b>13,8</b>
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>			<b>4,3</b>	<b>1,7</b>	<b>21,3</b>	<b>129,5</b>
<b>итого за обед</b>				<b>31,88</b>	<b>12,2</b>	<b>67,7</b>	<b>609,1</b>
<b>Булочка домашняя</b>	<b>50</b>			<b>3,61</b>	<b>6,88</b>	<b>23,94</b>	<b>129,58</b>

мука пшеничная		33+1,4	34,4				
сахар		6+1,4	7,4				
яйцо		1/13+1/40	4				
масло сливочное		4	4				
масло растительное		4	4				
дрожжи		0,8	0,8				
молоко		14	14				
масло растительное		0,1	0,1				
<b>Снежок ( молоко)</b>	<b>200</b>	<b>206</b>		<b>5,6</b>	<b>6,38</b>	<b>9,38</b>	<b>117,31</b>
<b>итого за полдник</b>				<b>9,21</b>	<b>13,76</b>	<b>33,32</b>	<b>246,89</b>
<b>Каша кукурузная</b>	<b>205</b>			<b>7,44</b>	<b>8,07</b>	<b>35,28</b>	<b>243,9</b>
молоко		100	100				
сахар		5	5				
крупа кукурузная		40	40				
масло сливочное		5	5				
<b>Чай</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>28,6</b>
чай-заварка		1	1				
сахар		7	7				
<b>Свекла отварная</b>	<b>50</b>	<b>68</b>	<b>50</b>	<b>0,56</b>	<b>1,9</b>	<b>3,11</b>	<b>33,06</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>			<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>15,8</b>	<b>78,48</b>
<b>итого за ужин</b>				<b>10,3</b>	<b>10,87</b>	<b>60,69</b>	<b>384,04</b>
<b>итого за день</b>				<b>75,38</b>	<b>69,36</b>	<b>255,53</b>	<b>1891,64</b>













День 5

наименование блюд	выход	брутто	нетто	б	ж	у	калор
<b>Каша пшеничная</b>	<b>200</b>			<b>7,68</b>	<b>9,70</b>	<b>32,10</b>	<b>246,00</b>
молоко		150	150				
пшено		30	30				
сахар		5	5				
масло сливочное		5	5				
<b>Хлеб с маслом</b>	<b>30/5</b>			<b>2,62</b>	<b>4,5</b>	<b>6,46</b>	<b>111,58</b>
<b>Чай</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>28,6</b>
чай-заварка		1	1				
сахар		7	7				
<b>итого за завтрак</b>				<b>10,49</b>	<b>14,20</b>	<b>44,16</b>	<b>386,18</b>
<b>Фрукты</b>	<b>100</b>	<b>114</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,35</b>	<b>47</b>
<b>Свекольник</b>	<b>200</b>			<b>2,64</b>	<b>3,68</b>	<b>17,92</b>	<b>113,6</b>
свекла		80	64				
картофель		80	56				
морковь		16	12.8				
лук		8	6.4				
томат		2.4	2.4				
масло растительное		2.4	2.4				
сметана		8	8				
зелень		4	4				
<b>Рыба припущенная в молоке</b>	<b>95</b>			<b>9,33</b>	<b>2,78</b>	<b>4,77</b>	<b>81,36</b>
минтай б/г		117	85				
лук		22	19				
масло растительное		6,5	6,5				
молоко		30	30				
<b>Картофель отварной</b>	<b>130</b>			<b>2,72</b>	<b>6,06</b>	<b>18,43</b>	<b>158,13</b>
картофель		171.6	128.7				
масло сливочное		5.85	5.85				
<b>Компот</b>	<b>180</b>			<b>0,43</b>	<b>0</b>	<b>21,42</b>	<b>81</b>
сухофрукты		20	20				
сахар		11	11				
<b>Огурец соленый</b>	<b>60</b>	<b>109</b>	<b>60</b>	<b>0,48</b>	<b>0,06</b>	<b>1,2</b>	<b>6</b>
Хлеб ржаной	<b>50</b>			<b>4,3</b>	<b>1,7</b>	<b>21,3</b>	<b>129,5</b>
<b>итого за обед</b>				<b>24,9</b>	<b>14,28</b>	<b>85,04</b>	<b>654,53</b>
<b>Молоко</b>	<b>200</b>	<b>206</b>		<b>5,6</b>	<b>6,38</b>	<b>9,38</b>	<b>117,31</b>

<b>Печенье</b>	<b>50</b>			<b>3,12</b>	<b>6,12</b>	<b>27,64</b>	<b>175,6</b>
<b>итого за полдник</b>				<b>8,72</b>	<b>12,5</b>	<b>37,02</b>	<b>292,91</b>
<b>Суп молочный с крупой</b>	<b>200</b>			<b>4,94</b>	<b>6,06</b>	<b>18,62</b>	<b>210,05</b>
рис		17,5	17,5				
манная		15	15				
гречневая		20	20				
геркулес		15	15				
молоко		140	140				
масло сливочное		2	2				
сахар		2	2				
<b>Яйцо</b>	<b>20</b>	<b>1\2</b>	<b>20</b>	<b>2,66</b>	<b>2,33</b>	<b>0,15</b>	<b>31,4</b>
<b>Хлеб</b>	<b>30</b>			<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>15,8</b>	<b>78,48</b>
<b>Кисель</b>	<b>200</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>60</b>
<b>итого за ужин</b>				<b>7,8</b>	<b>8,86</b>	<b>53,53</b>	<b>391,59</b>
<b>итого за день</b>				<b>62,32</b>	<b>55,24</b>	<b>231,1</b>	<b>1799,13</b>







День 6

	наименование блюд	выход			б	ж	у	калор
УРЦП 2001г №95	<b>Каша гречневая</b>	<b>200/5</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>7,94</b>	<b>8,21</b>	<b>35,13</b>	<b>246,17</b>
	молоко		133	133				
	крупа гречневая		40	40				
	сахар		5	55				
	масло сливочное		5	5				
Новосибирск ,2021 №53-19з-2020	<b>Хлеб с маслом</b>	<b>30/5</b>			<b>2,62</b>	<b>4,5</b>	<b>6,46</b>	<b>111,58</b>
Новосибирск ,2021 №54-2гн	<b>Чай</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>28,6</b>
	чай-заварка		1	1				
	сахар		7	7				
	<b>итого за завтрак</b>				<b>10,75</b>	<b>12,72</b>	<b>48,09</b>	<b>386,35</b>
	<b>Фрукты</b>	<b>100</b>	<b>114</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,35</b>	<b>47</b>
УРЦП № 42	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	<b>200</b>			<b>10,57</b>	<b>3,29</b>	<b>5,36</b>	<b>93</b>
	рыба		61	43				
	картофель		120	90				
	морковь		10	8				
	лук		10	8				
	масло растительное		4	4				
УРЦП 2004г № 171	<b>Шницель</b>	<b>70</b>			<b>21,85</b>	<b>14,1</b>	<b>0,21</b>	<b>217</b>
УРЦП 2004г №214	<b>Картофель отварной</b>	<b>80</b>			<b>1,67</b>	<b>3,75</b>	<b>14,51</b>	<b>97,31</b>
	картофель		105,6	79,2				
	масло сливочное		3,6	3,6				
УРЦП 2001 г №210	<b>Капуста тушёная</b>	<b>50</b>			<b>1,31</b>	<b>1,62</b>	<b>6,73</b>	<b>40,88</b>
	капуста свежая		65,7	52,5				
	квашеная		64,3	45				
	масло растительное		2,25	2,25				
	сахар		1,5	1,5				
	мука		0,6	0,6				
	томат		4	4				
	лук		4,9	4				
	морковь		2,5	2				
Новосибирск,2021г. №54-1хн	<b>Компот</b>	<b>200</b>			<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>81</b>
	сухофрукты		26,8	25				
	сахар		7	7				
Тутельян 2011г. №72	<b>Огурец</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>0,48</b>	<b>0,06</b>	<b>1,5</b>	<b>6</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>			<b>4,3</b>	<b>1,7</b>	<b>21,3</b>	<b>129,5</b>
	<b>итого за обед</b>				<b>40,7</b>	<b>24,52</b>	<b>69,41</b>	<b>664,69</b>
УРЦП 2004г. № 245	<b>Молоко</b>	<b>200</b>	<b>206</b>		<b>5,6</b>	<b>6,38</b>	<b>9,38</b>	<b>117,31</b>
УРЦП 2004г. № 299	<b>Ватрушка с повидлом</b>	<b>60,00</b>			<b>7,08</b>	<b>2,63</b>	<b>41,81</b>	<b>219,00</b>
	мука пшеничная		29,8+1,4	31,20				
	сахар		1,60	1,60				
	масло сливочное		1,30	1,30				
	яйцо		1\13	3,00				
	дрожжи		1,00	1,00				
	повидло		30,00	30,00				
	<b>итого за полдник</b>				<b>12,68</b>	<b>9,01</b>	<b>52,19</b>	<b>336,31</b>

41%

16%

УРЦП 2001г №204	<b>Лапша отварная</b>	<b>150/5</b>			<b>5,52</b>	<b>5,3</b>	<b>35,33</b>	<b>21,11</b>
	макаронные изделия		51	51				
УРЦП 2004г № 77	<b>Икра кабачковая</b>	<b>65</b>			<b>0,72</b>	<b>2,83</b>	<b>4,63</b>	<b>46,8</b>
	масло сливочное		5	5				
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>45</b>			<b>3,61</b>	<b>0,46</b>	<b>21,92</b>	<b>105,92</b>
Новосибирск,2021 №54-23гн	<b>Кофе с молоком</b>	<b>200</b>			<b>3,8</b>	<b>2,9</b>	<b>11,3</b>	<b>86</b>
	молоко		100	100				
	кофейный напиток		5	5				
	сахар		7	7				
	<b>Яйцо</b>	<b>1/2</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>2,66</b>	<b>2,33</b>	<b>0,15</b>	<b>31,4</b>
	<b>итого за ужин</b>				<b>16,31</b>	<b>13,82</b>	<b>73,33</b>	<b>481,22</b>
	<b>итого за день</b>				<b>75,02</b>	<b>60,83</b>	<b>252,96</b>	<b>1874,07</b>

19%

## День 7

	наименование блюд	выход	брутто	нетто	б	ж	у	калор
Организация рационального питания	<b>Вермишель на молоке</b>	<b>200</b>			<b>6,7</b>	<b>11</b>	<b>26</b>	<b>209</b>
в ДОУ стр 131	молоко		200	200				
	вермишель		20	20				
	сахар		4	4				
	масло сливочное		3	3				
Новосибирск ,2021 №53-19з-2020	<b>Хлеб с маслом</b>	<b>30/5</b>			<b>2,62</b>	<b>4,5</b>	<b>6,46</b>	<b>111,58</b>
Новосибирск ,2021 №54-2гн	<b>Чай</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>28,6</b>
	чай-заварка		1	1				
	сахар		7	7				
	<b>итого за завтрак</b>				<b>9,51</b>	<b>15,5</b>	<b>38,96</b>	<b>349,18</b>
	<b>Фрукты</b>	<b>100</b>	<b>114</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,35</b>	<b>47</b>
Организация рационального питания	<b>Суп крестьянский</b>	<b>200</b>			<b>1,33</b>	<b>7,87</b>	<b>11,9</b>	<b>118,4</b>
в ДОУ стр. 134	капуста свежая		76.8	61.4				
	картофель		48	26.9				
	морковь		4.8	3.8				
	лук		9.6	7.68				
	масло растительное		1.9	1.9				
	масло сливочное		1.9	1.9				
	сметана		8	8				
	пшено		9.6	9.6				
Курнешова, Москва 2006г №51	<b>Жаркое по-домашнему</b>	<b>180</b>			<b>14,89</b>	<b>13,48</b>	<b>15,7</b>	<b>252,45</b>
	говядина		58	55				
	картофель		163	98				
	лук		10	8				
	морковь		15	12				
	масло растительное		4	4				
	<b>Сок</b>	<b>200</b>			<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>19,6</b>	<b>89,2</b>
Тутельян 2011г. №72	<b>Огурец солёный</b>	<b>60</b>	<b>109</b>	<b>60</b>	<b>0,48</b>	<b>0,06</b>	<b>1,2</b>	<b>6</b>

19%

2%

	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>			<b>4,3</b>	<b>1,7</b>	<b>21,3</b>	<b>129,5</b>
	<b>Сок</b>	<b>200</b>			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>50</b>
	<b>итого за обед</b>				<b>22</b>	<b>23,31</b>	<b>81,7</b>	<b>645,55</b>
УРЦП 2004г. № 260	<b>Молоко ( кефир)</b>	<b>200</b>	<b>210</b>	<b>200</b>	<b>5,59</b>	<b>6,38</b>	<b>9,38</b>	<b>117,31</b>
УРЦП 2004г. № 70	<b>Булочка домашняя</b>	<b>50</b>			<b>3,12</b>	<b>6,12</b>	<b>27,64</b>	<b>175,6</b>
	мука		33+1.4	34.4				
	сахар		6+1.4	7.4				
	яйцо		1/13+1/40	4				
	масло сливочное		4	4				
	масло растительное		4	4				
	молоко		14	14				
	дрожжи		0.8	0.8				
	<b>итого за полдник</b>				<b>8,71</b>	<b>12,5</b>	<b>37,06</b>	<b>292,91</b>
УРЦП 2004 г , № 105	<b>Каша рисовая</b>	<b>200/5</b>			<b>5,12</b>	<b>6,62</b>	<b>32,7</b>	<b>210,13</b>
	рис		30,8	30,8				
	молоко		106,7	106,7				
	сахар		5	5				
	масло сливочное		5	5				
	<b>Хлеб</b>	<b>30</b>			<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>14,6</b>	<b>70,6</b>
УРЦП 2001г. № 221	<b>Свекла отварная</b>	<b>50</b>	<b>68</b>	<b>50</b>	<b>0,56</b>	<b>1,9</b>	<b>3,11</b>	<b>33,06</b>
Новосибирск,2021 №54-23гн	<b>Кофе с молоком</b>	<b>200</b>			<b>3,8</b>	<b>2,9</b>	<b>11,3</b>	<b>86</b>
	молоко		100	100				
	кофейный напиток		5	5				
	сахар		7	7				
	<b>итого за ужин</b>				<b>11,88</b>	<b>11,72</b>	<b>228,74</b>	<b>1801,65</b>
	<b>итого за день</b>							

42%

20%

## День 8

	наименование блюд	выход	брутто	нетто	б	ж	у	калор
Организация детского питания в ДООУ стр .84	<b>Пудинг творожный запечённый со сгущён. мол.</b>	<b>180/40</b>			<b>25,3</b>	<b>26,9</b>	<b>61,3</b>	<b>585</b>
	творог		120	120				
	яйца		1/3	13				
	сахар		6	6				
	молоко		60	60				
	масло сливочное		3.6	3.6				
	крупа манная		12	12				
	молоко сгущёное		40	40				
Новосибирск ,2021 №53-19з-2020	<b>Хлеб с маслом</b>	<b>/5</b>			<b>0,05</b>	<b>3,6</b>	<b>0,05</b>	<b>33,5</b>
Новосибирск ,2021 №54-2гн	<b>Чай</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>28,6</b>
	чай-заварка		1	1				
	сахар		7	7				
	<b>итого за завтрак</b>				<b>25,55</b>	<b>30,5</b>	<b>67,85</b>	<b>647,1</b>

	<b>Фрукты</b>	<b>100</b>	<b>114</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,35</b>	<b>47</b>
УРЦП 2001г №95	<b>Суп картофельный с клёцками</b>	<b>200</b>			<b>3,75</b>	<b>3,29</b>	<b>16,84</b>	<b>111,9</b>
	картофель		66,25	50				
	морковь		12,5	10				
	лук		12	10				
	масло сливочное		2,5	2,5				
	мука		10	10				
	масло сливочное		1,25	1,25				
	яйца		1/16	2,5				
УРЦП 2001г №172	<b>Печень по-строгановски</b>	<b>70\40</b>			<b>23,32</b>	<b>28,95</b>	<b>4,7</b>	<b>370,15</b>
	печень говяжья		124	103				
	масло растительное		9	9				
	<b>соус сметанный</b>	<b>40</b>						
	мука пшеничная		1	1				
	масло сливочное		1	1				
	сметана		20	20				
Новосибирск , 2021 , №54-5г-2020	<b>Каша перловая</b>	<b>130</b>			<b>5,4</b>	<b>4,1</b>	<b>10,8</b>	<b>151,9</b>
	перловка		44,9	44,9				
	масло сливочное		4,4	4,4				
Новосибирск,2021г. №54-1хн	<b>Компот</b>	<b>200</b>			<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>81</b>
	сухофрукты		26,8	25				
	сахар		7	7				
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>			<b>4,3</b>	<b>1,7</b>	<b>21,3</b>	<b>129,5</b>
Тутельян 2011г. №72	<b>Помидор свежий</b>	<b>60</b>	<b>63</b>	<b>60</b>	<b>0,16</b>	<b>0,12</b>	<b>1,61</b>	<b>10,8</b>
	<b>итого за обед</b>				<b>37,27</b>	<b>38,04</b>	<b>73,44</b>	<b>844,45</b>
УРЦП 2004г. № 260	<b>Молоко</b>	<b>200</b>	<b>210</b>	<b>200</b>	<b>5,59</b>	<b>6,38</b>	<b>9,38</b>	<b>117,31</b>
	<b>Батон с повидлом</b>	<b>35/15</b>			<b>2,7</b>	<b>0,28</b>	<b>30,06</b>	<b>170,17</b>
	<b>итого за полдник</b>				<b>8,29</b>	<b>6,66</b>	<b>39,44</b>	<b>287,48</b>
Азбука питания Москва 2002г. №160	<b>Каша Дружба</b>	<b>200/5</b>			<b>6,55</b>	<b>8,33</b>	<b>35,09</b>	<b>241,11</b>
	рис		15	15				
	пшено		11	11				
	молоко		100	100				
	сахар		5	5				
	масло сливочное		5	5				
УРЦП 2001г. № 221	<b>Морковь отварная</b>	<b>50</b>	<b>68</b>	<b>50</b>	<b>0,56</b>	<b>1,9</b>	<b>3,11</b>	<b>33,06</b>
	<b>Хлеб</b>	<b>30</b>			<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>15,8</b>	<b>78,48</b>
УРЦП 2004г. № 88	<b>Кисель</b>	<b>200</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>60</b>
	<b>итого за ужин</b>				<b>9,41</b>	<b>11,13</b>	<b>83,13</b>	<b>412,65</b>
	<b>итого за день</b>				<b>80,92</b>	<b>86,78</b>	<b>273,21</b>	<b>2208,68</b>

День 9

	наименование блюд	выход	брутто	нетто	б	ж	у	калор
УРЦП 2001г. № 117	<b>Омлет</b>	<b>135</b>			<b>12</b>	<b>16,7</b>	<b>3</b>	<b>208,3</b>
	яйцо		2	80				
	молоко		50	50				
	масло сливочное		10	10				
УРЦП 2004г. № 77	<b>Икра кабачковая</b>	<b>60</b>			<b>0,72</b>	<b>2,83</b>	<b>4,63</b>	<b>46,80</b>
Новосибирск, 2021г. №54-1з, 53-19з	<b>Хлеб ,сыр ,масло</b>	<b>/15/5</b>	<b>/15/5</b>	<b>/15/5</b>	<b>3,50</b>	<b>8,1</b>	<b>0,05</b>	<b>86,75</b>
Новосибирск, 2021 №54-23гн	<b>Кофе с молоком</b>	<b>200</b>			<b>3,8</b>	<b>2,9</b>	<b>11,3</b>	<b>86</b>
	молоко		100	100				
	кофейный напиток		5	5				
	сахар		7	7				
	<b>итого за завтрак</b>				<b>20,02</b>	<b>30,53</b>	<b>18,98</b>	<b>427,85</b>
	<b>Фрукты</b>	<b>100</b>	<b>114</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,35</b>	<b>47</b>
Тутельян 2011г. №72	<b>Помидор свежий</b>	<b>60</b>	<b>63</b>	<b>60</b>	<b>0,16</b>	<b>0,12</b>	<b>1,61</b>	<b>10,8</b>
Организация детского питания в ДООУ стр. 78	<b>Борщ</b>	<b>200</b>			<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16,2</b>	<b>170,1</b>
	свекла		40	32				
	капуста		24	19,2				
	картофель		80	56				
	морковь		16	12,6				
	лук репчатый		8	6,4				
	томат		2,4	2,4				
	сметана		8	8				
	масло растительное		2,4	2,4				
	мясо		40	29				
ДеЛи принт 2011г. , №287	<b>Суфле мясное с рисом</b>	<b>180</b>			<b>8,14</b>	<b>9,04</b>	<b>10,30</b>	<b>155,00</b>
	мясо		100	80				
	рис		17	17				
	молоко сухое		10	10				
	яйцо		3\4	30				
	лук репчатый		10	8				
	масло сливочное		5	5				
УРЦП 2001 г №229	<b>Соус молочный</b>	<b>50</b>			<b>1,68</b>	<b>3,45</b>	<b>4,66</b>	<b>56,17</b>
	молоко		50	50				
	мука		2,5	2,5				
	масло сливочное		2,5	2,5				
	сахар		0,5	0,5				
	<b>Сок</b>	<b>200</b>			<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,00</b>	<b>50,00</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>			<b>4,3</b>	<b>1,7</b>	<b>21,3</b>	<b>129,5</b>
Тутельян 2011г. №72	<b>Помидор свежий</b>	<b>60</b>	<b>63</b>	<b>60</b>	<b>0,16</b>	<b>0,12</b>	<b>1,61</b>	<b>10,8</b>
	<b>итого за обед</b>				<b>22,22</b>	<b>24,33</b>	<b>66,07</b>	<b>671,07</b>
УРЦП 2004г. № 260	<b>Молоко ( кефир)</b>	<b>200</b>	<b>210</b>	<b>200</b>	<b>5,59</b>	<b>6,38</b>	<b>9,38</b>	<b>117,31</b>

Организация детского питания в ДОУ	<b>Пирожок с капустой</b>	<b>63</b>			<b>4,38</b>	<b>8,6</b>	<b>21,5</b>	<b>183</b>
№ 79	мука		25	25				
	молоко		15	15				
	сахар		2	2				
	яйцо		1/16	2.6				
	масло растительное		1	1				
	масло сливочное		1	1				
	дрожжи		1	1				
	капуста		35	35				
	масло растительное		1	1				
	яйцо		1/16	2.6				
	масло сливочное		2	2				
	масло растительное		1	1				
	<b>итого за полдник</b>				<b>9,97</b>	<b>14,98</b>	<b>30,88</b>	<b>300,31</b>
Организация детского питания 2009	<b>Каша геркулес</b>	<b>200</b>			<b>6,4</b>	<b>9,7</b>	<b>22,3</b>	<b>202,30</b>
	крупа геркулес		20	20				
	молоко		150	150				
	сахар		5	5				
	масло		5	5				
	<b>Хлеб</b>	<b>30</b>			<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>15,8</b>	<b>78,48</b>
УРЦП 2001г. № 221	<b>Морковь отварная</b>	<b>50</b>	<b>68</b>	<b>50</b>	<b>0,56</b>	<b>1,9</b>	<b>3,11</b>	<b>33,06</b>
Новосибирск ,2021 №54-2гн	<b>Чай</b>	<b>200</b>			<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>28,6</b>
	чай-заварка		1	1				
	сахар		7	7				
	<b>итого за ужин</b>				<b>9,26</b>	<b>12,5</b>	<b>47,71</b>	<b>341,9</b>
	<b>итого за день</b>				<b>63,93</b>	<b>80,74</b>	<b>194</b>	<b>2017,13</b>

День 10

	наименование блюд	выход			б	ж	у	калор
Организация рационального питания	<b>Каша манная</b>	<b>200</b>			<b>5,9</b>	<b>7,7</b>	<b>30,3</b>	<b>174</b>
в ДОУ № 17	молоко		200	200				
	манка		20	20				
	сахар		5	5				
	масло слив		3	3				
Новосибирск,2021г. №54-1з,53-19з	<b>Хлеб ,сыр ,масло</b>	<b>/15/5</b>	<b>/15,6/5</b>	<b>/15/5</b>	<b>6,07</b>	<b>9</b>	<b>64,18</b>	<b>164,70</b>
Новосибирск,2021 №54-23гн	<b>Кофе с молоком</b>	<b>200</b>			<b>3,8</b>	<b>2,9</b>	<b>11,3</b>	<b>86</b>
	молоко		100	100				
	кофейный напиток		5	5				
	сахар		7	7				
	<b>итого за завтрак</b>				<b>15,77</b>	<b>19,6</b>	<b>105,78</b>	<b>424,7</b>
	<b>Фрукты</b>	<b>100</b>	<b>114</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,35</b>	<b>47</b>

Организация питания детей в ДОУ	<b>Суп гороховый</b>	<b>200</b>			<b>6,56</b>	<b>2,8</b>	<b>23,76</b>	<b>149,3</b>	
стр.66	картофель		40	28					
	лук		8	6.4					
	морковь		16	12.8					
	масло растительное		2.4	2.4					
	горох		24	24					
	зелень		2.4	1.2					
	хлеб на гренки		24	24					
УРЦП 2001г. № 148	<b>Рыба запечённая в омлете</b>	<b>95</b>			<b>17,43</b>	<b>10,85</b>	<b>5,24</b>	<b>188,31</b>	
	минтай		113.5	84					
	масло растительное		7	7					
	молоко		9.4	9.4					
	яйца		5/8	25					
	мука		4.5+2.5	4.5+2.5					
УРЦП 2001г. № 214	<b>Картофель отварной</b>	<b>130</b>			<b>2,72</b>	<b>6,06</b>	<b>18,43</b>	<b>158,13</b>	
	картофель		171.6	128.7					
	масло сливочное		5.85	5.85					
Новосибирск,2021г. №54-1хн	<b>Компот</b>	<b>200</b>			<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>81</b>	
	сухофрукты		26,8	25					
	сахар		7	7					
Тутельян 2011г. №72	<b>Огурцы соленые</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>0,48</b>	<b>0,06</b>	<b>1,5</b>	<b>13,8</b>	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>			<b>4,3</b>	<b>1,7</b>	<b>21,3</b>	<b>129,5</b>	
	<b>итого за обед</b>				<b>31,99</b>	<b>21,46</b>	<b>90,03</b>	<b>732,91</b>	
УРЦП 2004г. № 260	<b>Молоко ( кефир)</b>	<b>200</b>	<b>210</b>	<b>200</b>	<b>5,59</b>	<b>6,38</b>	<b>9,38</b>	<b>117,31</b>	
	<b>Печенье</b>	<b>50</b>			<b>3,75</b>	<b>12</b>	<b>32,4</b>	<b>177,5</b>	
	<b>итого за полдник</b>				<b>9,34</b>	<b>18,38</b>	<b>41,78</b>	<b>294,81</b>	
Полуфабрикат	<b>Вареники с творогом с маслом</b>	<b>200/5</b>			<b>24,00</b>	<b>10,00</b>	<b>58,00</b>	<b>420,00</b>	
УРЦП 2001г. № 221	<b>Свекла отварная</b>	<b>50</b>	<b>68</b>	<b>50</b>	<b>0,56</b>	<b>1,90</b>	<b>3,11</b>	<b>33,06</b>	
	<b>Хлеб</b>	<b>30</b>			<b>2,30</b>	<b>0,90</b>	<b>15,80</b>	<b>78,48</b>	
Новосибирск,2021 №54-23гн	<b>Кофе с молоком</b>	<b>200</b>			<b>3,8</b>	<b>2,9</b>	<b>11,3</b>	<b>86</b>	
	молоко		100	100					
	кофейный напиток		5	5					
	сахар		7	7					
	<b>итого за ужин</b>				<b>30,1</b>	<b>14,8</b>	<b>88,21</b>	<b>591,38</b>	
	<b>итого за день</b>				<b>80,36</b>	<b>72,64</b>	<b>301,53</b>	<b>2090,95</b>	

день	б	ж	у	эн.ценность
1	74,1	65,5	268,9	2112,54
2	70,72	74,57	358,7	1863,72
3	67,88	55,52	240,82	2044,44
4	75,38	69,36	255,53	1891,64
5	57,32	55,24	231,1	1799,13
6	75,02	60,83	252,96	1874,07
7	52,5	63,43	228,74	1801,14
8	80,92	86,78	273,21	2208,68
9	63,93	80,74	194	2017,13
10	80,36	72,64	301,3	2090,95
среднее	69,8	68,5	260,5	1970,34