

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего муниципальным
дошкольным образовательным учреждением
«Центр развития ребенка - детский сад
№ 1 «Солнечный зайчик» г. Саратова

от « 24 » сентября 2025 г. № 165



Е.В. Шеина

**Меню приготовляемых блюд
для организации питания воспитанников
от 3-х до 7-ми лет
в муниципальном дошкольном образовательном
учреждении «Центр развития ребёнка - детский сад № 1
«Солнечный зайчик» г. Саратова**

День 1									
Наименование блюد	Выход блюд	Наименование продуктов	Кол-во (гр.)	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	№ Рецептуры	
Завтрак									
Каша «Дружба»	200	Крупа рисовая Крупа пшеничная Молоко Сахар Масло сливочное Вода	15 15 10 10 100 100 2 2 3 3 70 70	5,26	11,66	25,06	226,0	266	
Батон с маслом	30/8	Батон Масло сливочное	30 30 8 8	1,56	16,25	9,75	168,2	100	
Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	2,4 2,4 8 8 150 150 50 50	3,3	2,8	16,1	132,9	513	
2 завтрак									
Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200 200	1,0	0,2	20,2	90,0	537	
Обед									
Суп гороховый на мясном бульоне с гречками	250	Горох сухой Картофель Лук репчатый Морковь Масло сливочное Масло растительное Бульон мясо-костный	30 30 70 52,6 10 6,8 10 6 3 3 2 2 150 150	2,3	4,25	15,2	108,0	149	
Картофельная запеканка с отварным мясом	200	Картофель Яйцо ¼ Мясо отварное Масло растительное	200 150 11,7 10,5 70 59,2 2 2	23,3	23,5	18,9	280,0	382	
Соус сметанный	30	Масло сливочное Сметана Мука пшеничная Вода	3 3 10 10 5 5 24 24	0,77	5,31	1,69	57,6	451	
Салат из свеклы	60	Свекла Масло растительное	70 50 3 3	0,9	6,06	5,1	78,6	57	
Хлеб ржаной	50	ржаной	50 50	0,75	0,24	6,68	87,0	115	
Хлеб пшеничный	20	пшеничный	20 20	3,8	0,4	24,6	45,0	114	
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты Сахар Вода	20 23 10 10 170 170	0,5	0	27,0	110,0	527	
Полдник									
Печенье	40	Печенье	40 40	3,4	4,12	28,32	162,1	609	
Ужин									
Салат из моркови с растительным маслом	60	Морковь Сахар Масло растительное	60 46 2 2 4 4	0,66	6,06	5,46	79,2	19	
Вареники ленивые	100	Творог 9% Мука пшеничная Яйцо 1/4 Сахар	100 100 15 15 11,7 10,5 2 2	4,45	3,39	4,3	65,5	331	
Соус молочный сладкий	50	Молоко Сахар Мука пшеничная	50 50 1 1 5 5	0,75	1,8	2,0	27,8	449	
Снежок	200	Снежок	200 200	5,8	5,0	8,0	100,0	535	
Батон	30	Батон	30 30	2,5	0,96	17,13	110,0	117	
Итого: 1 927,9									

День 2									
Наименование блюд	Выход блюд	Наименование продуктов	Кол-во (гр.)		Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	№ Рецептуры
Завтрак									
Яйцо куриное, вареное вкрутую	40	Яйцо	47	40	7,8	7,2	0,4	63,0	306
Батон с маслом с сыром	30/8/10	Батон Масло сливочное Сыр	30 8 10	30 8 10	6,8	9,6	10,0	191,0	96
Какао на молоке	200	Какао-порошок Сахар Молоко Вода	1,2 8 150 60	1,2 8 150 60	1,8	1,65	12,5	139,9	508
2 завтрак									
Фрукты	200	Яблоко	200	200	0,8	0,8	19,6	94,0	118
Обед									
Суп из овощей на мясо-костном бульоне со сметаной	250	Капуста Картофель Морковь Лук репчатый Зеленый горошек Масло сливочное Масло растительное Бульон мясо-костный Сметана	30 80 10 10 10 3 2 130 8	28,4 62,5 8 11,6 6,5 3 2 130 8	3,7	4,4	15,3	115,5	5
Гуляш из говядины	80	Мясо говядина Лук репчатый Масло растительное	70 10 2	54 9,6 2	20,6	22,0	4,2	246,5	373
Соус сметанный с томатом	30	Масло сливочное Мука пшеничная Томат-паста Сметана	3 3 3 10	3 3 3 10	1,03	6,37	1,89	69,1	453
Рис отварной	150	Крупа рисовая Масло сливочное	50 5	50 5	6,15	10,12	56,35	205,0	419
Хлеб ржаной	50	ржаной	50	50	0,75	0,24	6,68	87,0	115
Хлеб пшеничный	20	пшеничный	20	20	3,8	0,4	24,6	45,0	114
Компот из лимонов	200	Лимон Сахар Вода	23 10 170	21 10 170	0,26	0	21,1	99,0	528
Полдник									
Йогурт	150	Йогурт	150	150	4,2	3,7	20,4	132,15	536
Булочка «Домашняя»	80	Мука пшеничная Яйцо 1/8 Масло сливочное Сахар Дрожжи Молоко Масло растительное	50 5,8 4 2 1,2 30 2	50 5,2 4 2 1,2 30 2	5,2	8,7	38,4	235,0	583
Ужин									
Рыба отварная	70	Рыба	90	73,8	11,3	0,5	0,3	59,0	338
Капуста тушёная с морковью в молоке	150	Капуста Молоко Морковь Мука пшеничная Масло сливочное Масло растительное	140 20 15 3 3 3	100,8 20 12 3 3 3	5,55	5,4	5,85	94,5	429
Чай с сахаром	200	Чай Сахар Вода	1,0 10 200	1,0 10 200	0,1	0	15,0	60,0	502
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	30	2,5	0,26	16,4	79,0	114
									Итого: 2 014,65

День 3								
Наименование блюд	Выход блюд	Наименование продуктов	Кол-во (гр.)	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	№ Рецептуры
Завтрак								
Каша пшениная молочная	200	Крупа пшениная Молоко Вода Сахар Масло сливочное	20 20 150 150 20 20 2 2 3 3	7,8	9,46	35,8	283,6	273
Батон с маслом	30/8	Батон Масло сливочное	30 30 8 8	1,6	16,25	9,7	168,2	100
Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	2,4 2,4 8 8 150 150 50 50	3,3	2,8	16,1	132,9	513
2 завтрак								
Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200 200	0,1	0,02	2,0	90,0	537
Печенье	40	Печенье	40 40	3,4	4,12	28,32	162,1	609
Обед								
Щи из свежей капусты, с картофелем, со сметаной	250	Капуста Морковь Картофель Лук репчатый Томат-паста Масло сливочное Масло растительное Сметана Бульон мясо-костный	90 63,4 10 6 70 47,5 10 9,6 3 3 2 2 3 3 8 8 150 150	3,7	4,4	15,3	115,5	147
Тефтели из говядины с рисом (ежики)	80	Мясо говядины Крупа рисовая Яйцо 1/8 Лук репчатый Масло растительное	70 59,56 15 15 5,8 5,2 10 9,6 2 2	11,7	11,1	16,2	211,0	395
Соус сметанный с томатом	30	Масло сливочное Мука пшеничная Томат-паста Сметана	3 3 3 3 3 3 10 10	1,03	6,37	1,9	69,1	453
Свекла тушеная	100	Свекла Масло растительное Лук репчатый	110 80 3 3 10 9,6	0,66	1,98	2,7	31,4	196
Хлеб ржаной	50	ржаной	50 50	0,75	0,24	6,68	87,0	115
Хлеб пшеничный	20	пшеничный	20 20	3,8	0,4	24,6	45,0	114
Кисель из свежемороженых ягод	200	Ягода Сахар Вода Крахмал	23 21 10 10 180 180 10 10	0,2	0,1	21,5	87,0	518
Полдник								
Ряженка	200	Ряженка	200 200	5,8	5,0	8,0	128,0	535
Ужин								
Салат из моркови с растительным маслом	60	Морковь Сахар Масло растительное	60 48 2 2 4 4	0,66	6,06	5,5	79,2	19
Макаронные изделия, запеченные с сыром	150	Макаронные изделия Масло сливочное Сыр Яйцо 1/8	40 40 2 2 10 10 5,8 5,2	6,7	5,25	28,5	188,3	302
Чай с сахаром	200	Чай Сахар Вода	1,0 1,0 8 8 200 200	0,1	0	15,0	60,0	502
Батон	30	Батон	30 30	2,5	0,96	17,1	87,3	117
Итого: 2 025,6								

День 4								
Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Кол-во (гр.)	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	№ Рецептуры
Завтрак								
Омлет натуральный с зеленым горошком	100/35	Яйцо 1 1/8 Молоко Масло сливочное Зеленый горошек	58,7 58,1 150 150 3 3 60 35	9,0	10,62	4,86	170,2	308
Батон с маслом с сыром	30/8/10	Батон Масло сливочное Сыр	30 30 8 8 10 10	6,8	9,6	10,0	191,0	96
Какао на молоке	200	Какао-порошок Сахар Молоко Вода	1,2 1,2 8 8 150 150 60 60	1,8	1,65	12,5	139,9	508
2 завтрак								
Фрукты	200	Банан	200 200	3,0	1,0	42	192,0	118
Обед								
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	Вермишель Картофель Морковь Бульон куриный	20 20 70 49 10 8 170 170	2,7	2,85	18,8	111,2	152
Котлета рубленая из курицы	80	Курица Молоко Мука Масло сливочное Масло растительное Яйцо 1/8	130 78,3 10 10 3 3 3 3 3 3 5,8 5,2	8,22	18,22	0,97	192,0	417
Пюре картофельное	150	Картофель Молоко Масло сливочное	180 126 40 28,5 6 6	3,15	6,6	16,35	158,0	434
Сельдь с луком, растительным маслом	35	Сельдь Лук репчатый Масло растительное	50 24 15 11,8 3 3	3,36	7,1	1,33	82,6	359
Хлеб ржаной	50	ржаной	50 50	0,75	0,24	6,68	87,0	115
Хлеб пшеничный	20	пшеничный	20 20	3,8	0,4	24,6	45,0	114
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты Сахар Вода	20 23 10 10 170 170	0,5	0	27,0	110,0	527
Полдник								
Йогурт	150	Йогурт	150 150	5,0	5,6	27,2	132,0	536
Ужин								
Рагу из овощей	150	Картофель Морковь Лук репчатый Капуста Масло растительное Масло сливочное	80 63 30 12 10 9,6 90 32 2 2 2 2	3,0	8,0	12,75	135,0	201
Печень тушеная в сметанном соусе	90	Печень говяжья Мука пшеничная Масло растительное Сметана	90 84 5 5 2 2 10 10	3,64	7,31	0	80,5	406
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30 30	2,5	0,26	16,4	79,0	114
Напиток из шиповника	200	Вода Шиповник (плоды) Сахар	175 175 20 20 8 8	0,7	0,3	22,8	97,0	538
Итого: 2 002,4								

День 5								
Наименование блюд	Выход блюд	Наименование продуктов	Кол-во (гр.)	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	№ Рецептуры
Завтрак								
Пудинг творожный запеченный	100	Творог 9% Крупа манная Масло сливочное Сахар Яйцо ¼	100 100 10 10 3 3 3 3 11,7 10,5	12,42	11,82	19,02	232,2	325
Соус молочный сладкий	50	Молоко Сахар Мука пшеничная	50 50 1 1 5 5	0,75	1,8	2,0	27,8	449
Батон с маслом	30/8	Батон Масло сливочное	30 30 8 8	1,56	16,25	9,75	168,2	100
Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	2,4 2,4 10 10 150 150 50 50	3,3	2,8	16,1	132,9	513
2 завтрак								
Фрукты	200	Апельсин	200 200	0,18	0,4	8,1	86,0	118
Обед								
Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	Капуста Морковь Масло сливочное Масло растительное Сметана Картофель Свекла Лук репчатый Томат-паста Бульон мясо-костный	60 38,4 10 8 2 2 2 2 8 8 70 47,5 80 64 10 9,6 3 3 150 150	1,82	5,0	10,65	95,0	133
Азу из мяса	220	Мясо говядина Масло сливочное Морковь Лук репчатый Мука пшеничная Огурцы соленные Картофель Томат-паста	70 48,9 3 3 10 10 10 10,8 3 3 30 30 150 102 3 3	15,9	17,04	20,28	298,2	370
Хлеб ржаной	50	ржаной	50 50	0,75	0,24	6,68	87,0	115
Хлеб пшеничный	20	пшеничный	20 20	3,8	0,4	24,6	45,0	114
Салат из зеленого горошка	60	Зеленый горошек Лук репчатый Масло растительное	40 26 30 23,6 2 2	0,95	5,0	2,95	61,0	27
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты Сахар Вода	20 23 10 10 170 170	0,5	0	27,0	110,0	527
Полдник								
Пирожок песочный с морковью	80	Мука пшеничная Сахар Морковь Масло сливочное Масло растительное Яйцо 1/8 Дрожжи Молоко	50 50 2 2 30 20 2 2 2 2 5,8 5,2 1,3 1,3 30 30	6,24	4,94	40,82	232,0	601
Молоко кипяченое	150	Молоко	160 150	5,8	5,0	9,6	106,0	534
Ужин								
Тефтели рыбные	70	Рыба Лук репчатый Масло растительное Яйцо 1/8 Хлеб	78 46 10 9,6 4 4 5,8 5,2 9,3 9,3	6,09	3,71	6,72	84,7	355
Соус молочный	50	Молоко Масло сливочное Мука пшеничная	50 48,5 2 2 3 3	1,13	2,8	2,9	41,8	443
Макаронные изделия отварные	150	Вермишель Масло сливочное	40 40 3 3	5,65	0,67	29,04	144,9	297
Чай с сахаром	200	Чай Сахар Вода	1,0 1,0 10 10 186 186	0,1	0	15,0	60,0	502
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30 30	2,5	0,26	16,4	79,0	114

День 6									
Наименование блюд	Выход блюд	Наименование продуктов	Кол-во (гр.)	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	№ Рецептуры	
Завтрак									
Каша рисовая молочная, жидкая	200	Крупа рисовая Молоко Сахар Масло сливочное Вода	20 20 100 100 2 2 3 3 30 30	5,54	8,62	32,4	229,4	274	
Батон с маслом, с сыром	30/8/10	Батон Масло сливочное Сыр	30 30 8 8 10 10	6,8	9,6	10,0	191,0	96	
Какао на молоке	200	Какао - порошок Сахар Молоко Вода	1,2 1,2 8 8 150 150 60 60	1,8	1,65	12,5	139,9	508	
2 завтрак									
Печенье	40	Печенье	40 40	3,4	4,12	28,32	162,1	609	
Обед									
Свекольник на мясо-костном бульоне со сметаной	250	Свекла Картофель Морковь Лук репчатый Томат - паста Масло растительное Масло сливочное Сметана Бульон мясо-костный	70 54 70 49,5 10 8 10 9,6 3 3 2 2 2 2 8 8 180 180	2,17	4,45	12,02	97,0	136	
Бефстроганов из отварной говядины	100	Мясо говядина Лук репчатый Масло растительное Морковь	70 48 10 8 2 2 10 8	22,7	20,7	3,6	174,0	372	
Соус сметанный	30	Масло сливочное Мука пшеничная Сметана	3 3 3 3 10 10	1,03	6,37	1,89	69,1	453	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	Гречка Масло сливочное Вода	45 45 3 3 50 50	14,25	13,07	61,8	203,0	243	
Хлеб ржаной	50	ржаной	50 50	0,75	0,24	6,68	87,0	115	
Хлеб пшеничный	20	пшеничный	20 20	3,8	0,4	24,6	45,0	114	
Компот из лимонов	200	Лимон Сахар Вода	20 19 10 10 170 170	0,26	0	21,1	99,0	528	
Полдник									
Булочка с повидлом	80	Мука пшеничная Молоко Яйцо 1/8 Масло сливочное Сахар Дрожжи Масло растительное Повидло	50 50 30 30 5,8 5,2 2 2 1 1 1,3 1,3 2 2 20 20	4,8	9,4	39,0	230,0	573	
Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200 200	0,1	0,02	2,0	90,0	537	
Ужин									
Салат из моркови с растительным маслом	60	Морковь Сахар Масло растительное	60 48 2 2 4 4	0,66	6,06	5,46	79,2	19	
Яйцо куриное вареное вкрутую	40	Яйцо	47 40	5,1	4,6	0,3	63,0	306	
Снежок	200	Снежок	200 200	5,8	5,0	8,0	100,0	535	
Батон	30	Батон	30 30	2,5	0,96	17,13	87,3	117	
Итого:								2 146,0	

День 7								
Наименование блюд	Выход блюд	Наименование продуктов	Кол-во (гр.)	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	№ Рецептуры
Завтрак								
Пудинг творожный запеченный	100	Творог 9% Крупа манная Яйцо 1/4 Сахар Масло сливочное	100 100 10 10 11,7 10,5 3 3 3 3	12,2	11,82	19,02	232,0	325
Соус молочный сладкий	50	Молоко Сахар Мука пшеничная	50 50 1 1 5 5	0,75	1,8	2,0	27,86	449
Батон с маслом	30/8	Батон Масло	30 30 8 8	1,56	16,25	9,75	188,2	100
Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток Сахар Молóко Вода	2,4 2,4 8 8 150 150 50 50	3,3	2,8	16,1	132,9	513
2 завтрак								
Фрукты	200	Груша	200 200	0,8	0,5	20,3	94,0	118
Обед								
Рассольник со сметаной	250	Картофель Морковь Лук репчатый Крупа перловая Масло сливочное Масло растительное Огурец соленый Сметана Бульон	70 62,5 10 8 10 9,6 5 5 1 1 1 1 30 27 8 8 180 180	2,05	5,25	16,25	121,2	139
Шницель мясной запеченный	80	Мясо говядина Хлеб пшеничный Молоко Лук репчатый Масло сливочное Масло растительное Яйцо 1/8	70 52 11 11 20 20 3 3 3 3 3 3 5,8 5,2	17,8	17,5	14,3	286,0	386
Пюре картофельное	150	Картофель Молоко Масло сливочное	190 145 40 28,5 6 6	3,15	6,6	16,35	138,0	434
Салат из свеклы	60	Свекла Масло растительное	70 57 3 3	0,9	6,06	5,1	78,6	57
Хлеб ржаной	50	ржаной	50 50	0,75	0,24	6,68	87,0	115
Хлеб пшеничный	20	пшеничный	20 20	3,8	0,4	24,6	45,0	114
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты Сахар Вода	20 23 10 10 170 170	0,5	0	27,0	110,0	527
Полдник								
Ряженка	150	Ряженка	150 150	5,8	5,0	8,0	128,0	535
Ужин								
Овощи в молочном соусе	150	Капуста Картофель Морковь	95 774 40 28 50 45	3,0	10,12	12,0	150,7	203
Соус молочный	50	Молоко Мука пшеничная Масло сливочное	50 48,5 3 3 2 2	1,13	2,8	2,9	41,79	443
Оладьи из печени	100	Мука пшеничная Масло сливочное Масло растительное Яйцо 1/8 Соль Печень	20 20 1 1 1 1 17 17 0,5 0,5 100 90	4,4	5,3	14,4	111,5	404
Напиток из шиповника	200	Вода Шиповник (плоды) Сахар	175 175 20 20 8 8	0,7	0,3	22,8	97,0	538
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30 30	2,5	0,26	16,4	79,0	114
Итого: 2 148,75								

День 8								
Наименование блюд	Выход блюд	Наименование продуктов	Кол-во (гр.)	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	№ Рецептуры
Завтрак								
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес», жидкая	200	Геркулес Молоко Масло сливочное Сахар Вода	25 25 100 100 3 3 2 2 30 30	5,1	6,7	20,5	163,0	272
Батон с маслом, с сыром	30/8/10	Батон Масло сливочное Сыр	30 30 8 8 10 10	6,8	9,6	10,0	191,0	96
Какао на молоке	200	Какао-порошок Сахар Молоко Вода	1,2 1,2 8 8 150 150 60 60	1,8	1,65	12,5	139,0	508
2 завтрак								
Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200 200	1,0	0,02	20,2	90,0	537
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	Капуста Картофель Лук репчатый Томат-паста Морковь Масло растительное Масло сливочное Сметана Бульон мясо-костный	90 63,4 70 55,5 10 9,6 4 4 10 8 2 2 3 3 8 8 190 190	1,75	4,97	7,77	83,0	147
Жаркое по «домашнему»	220	Мясо говядина Картофель Лук репчатый Масло растительное Масло сливочное Томат-паста	70 50 190 140 10 9,6 3 3 3 3 3 3	26,0	23,2	16,6	379,0	374
Салат из свеклы с солеными огурцами	60	Свекла Огурцы соленые Масло растительное	70 65 30 30 3 3	0,6	5,2	3,25	62,0	53
Хлеб ржаной	50	ржаной	50 50	0,75	0,24	6,68	87,0	115
Хлеб пшеничный	20	пшеничный	20 20	3,8	0,4	24,6	45,0	114
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты Сахар Вода	20 23 10 10 170 170	0,5	0	27,0	110,0	527
Полдник								
Печенье	40	Печенье	40 40	3,4	4,12	28,32	162,12	609
Молоко кипяченое	150	Молоко	160 150	5,8	5,0	9,6	106,0	534
Ужин								
Рыба тушеная в сметане	70	Рыба Сметана	88 55 12 12	6,79	3,64	2,03	67,9	348
Рагу из овощей с зеленым горошком	150	Картофель Капуста Морковь Лук репчатый Масло сливочное Масло растительное Горошек зеленый	90 67,5 80 54,8 40 32 10 9,6 2 2 2 2 20 13	3,0	8,0	12,75	135,0	202
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30 30	2,5	0,26	16,4	79,0	114
Чай с сахаром	200	Чай Сахар Вода	1,0 1,0 10 10 186 186	0,1	0	15,0	60,0	502
Итого: 1 959,02								

День 9									
Наименование блюд	Выход блюд	Наименование продуктов	Кол-во (гр.)	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	№ Рецептуры	
Завтрак									
Каша манная молочная, жидкая	200	Крупа манная Молоко Вода Сахар Масло сливочное	20 20 100 100 100 100 2 2 3 3	6,2	7,46	30,86	215,4	268	
Батон с маслом, с сыром	30/8/10	Батон Масло сливочное Сыр	30 30 8 8 10 10	6,8	9,6	10,0	188,2	96	
Кофейный напиток с молоком	200	Кофейный напиток Сахар Молоко Вода	2,4 2,4 8 8 150 150 50 50	3,3	2,8	16,1	132,9	513	
2 завтрак									
Фрукты	200	Банан	200 200	3,0	1,4	42	192,0	118	
Обед									
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	Картофель Морковь Лук репчатый Мука пшеничная Яйцо 1/4 Масло сливочное Бульон куриный	70 58,5 10 8 10 9,6 18 18 11,7 10,5 2 2 120 120	1,2	2,6	8,7	123,0	251	
Плов из отварной птицы	220	Курица Масло растительное Масло сливочное Лук репчатый Морковь Томат-паста Крупа рисовая	110 87,2 6 6 1 1 10 8,8 20 16 5 5 50 45	16,0	15,9	37,9	359,0	411	
Салат из зеленого горошка	60	Зеленый горошек Лук репчатый Масло растительное	40 26 30 23,6 2 2	0,95	5,0	2,95	61,0	27	
Хлеб ржаной	50	ржаной	50 50	0,75	0,24	6,68	87,0	115	
Хлеб пшеничный	20	пшеничный	20 20	3,8	0,4	24,6	45,0	114	
Кисель из свежемороженных ягод	200	Ягода Сахар Вода Крахмал	23 21 10 10 180 180 10 10	0,2	0,1	21,5	97,0	518	
Полдник									
Йогурт	200	Йогурт	200 200	10,0	6,4	17,0	132,15	536	
Ужин									
Салат из моркови с растительным маслом	60	Морковь Сахар Масло растительное	60 48 2 2 4 4	0,66	6,06	5,46	79,2	19	
Сырники из творога запеченные	100	Творог Яйцо 1/4 Сахар Мука пшеничная Масло растительное	100 100 11,7 10,5 2 2 10 10 2 2	14,16	13,08	18,06	246,6	327	
Соус молочный сладкий	50	Молоко Сахар Мука пшеничная	50 50 2 2 5 5	0,75	1,8	2,0	27,9	449	
Чай с сахаром	200	Чай Сахар Вода	1,0 1,0 8 8 186 186	0,1	0	15,0	60,0	502	
Батон	30	Батон	30 30	2,5	0,96	17,13	87,3	117	
Итого:								2 133,65	

День 10								
Наименование блюд	Выход блюд	Наименование продуктов	Кол-во (гр.)	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	№ Рецептуры
Завтрак								
Каша пшеничная молочная, жидкая	200	Крупа пшеничная Молоко Вода Сахар Масло сливочное	20 20 150 150 50 50 2 2 3 3	8,6	11,9	38,04	293,8	270
Батон с маслом	30/8	Батон Масло сливочное	30 30 8 8	15,6	16,25	9,75	168,2	100
Какао на молоке	200	Какао-порошок Сахар Молоко Вода	1,2 1,2 10 10 150 150 60 60	1,8	1,65	12,5	132,9	508
2 завтрак								
Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200 200	1,0	0,02	20,2	90,0	537
Обед								
Суп картофельный со сметаной	250	Картофель Лук репчатый Морковь Масло сливочное Сметана Вода	100 68 10 8,6 10 9 2 2 10 10 90 90	2,2	5,25	14,07	115,00	153
Голубцы ленивые	200	Мясо говядина Капуста Крупа рисовая Масло растительное Масло сливочное	70 50 200 144 15 15 3 3 3 3	17,0	16,6	8,0	250,0	377
Соус сметанный с томатом	30	Масло сливочное Сметана Мука пшеничная Томат-паста	3 3 10 10 3 3 3 3	1,03	6,37	1,89	69,1	453
Салат из свеклы	60	Свекла Масло растительное	70 50 3 3	0,9	6,06	5,1	78,6	57
Хлеб ржаной	50	ржаной	50 50	0,75	0,24	6,68	87,0	115
Хлеб пшеничный	20	пшеничный	20 20	3,8	0,4	24,6	45,0	114
Компот из лимонов	200	Лимон Сахар Вода	20 19 10 10 170 170	0,26	0	21,1	99,0	528
Полдник								
Вафля	40	Вафля	40 40	3,4	4,12	28,32	162,12	607
Ужин								
Пюре из гороха с маслом	150	Горох Масло сливочное	50 48,5 3 3	13,65	4,2	27,16	200,9	423
Котлета рыбная	70	Лук репчатый Масло растительное Рыба Мука пшеничная Яйцо 1/8 Хлеб Молоко	10 9,6 4 4 80 48 3 3 5,8 5,2 10 10 20 20	9,73	1,47	6,72	79,1	351
Чай с сахаром	200	Чай Сахар Вода	1,0 1,0 10 10 186 186	0,1	0	15,0	60,0	502
Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30 30	2,5	0,26	16,4	79,0	114
Итого:							2 009,72	