

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

МБОУ «Юськинская СОШ»

№ 37 от 04.02.2023 г.



Примерное десятидневное меню  
Юськинского детского сада структурного подразделения  
МБОУ «Юськинская СОШ»  
С 10,5-часовым режимом функционирования  
Сезон: весна-лето

**От 1 до 3 лет**

Примерное меню от 1 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>завтрак:</b>								
			6,14	8,38	45,36	251,16	8,48	
	Каша манная жидкая молочная	130.000	1,950	3,090	17,100	104,000	0,000	111/1
	Кофейный напиток с молоком	150.000	2,340	2,000	10,640	70,010	0,980	264
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Масло порциями	4.000	0,030	2,900	0,050	26,400	0,000	5
	Груши свежие	75.000	0,300	0,230	7,730	3,750	7,500	248/2
<b>обед:</b>								
			16,79	12,62	79,38	500,25	33,54	
	Салат из свеклы отварной	30.000	0,430	1,830	2,510	28,200	2,850	34
	Агырчишылд (рассольник, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	150.000	3,150	1,800	8,550	63,000	18,030	59/1
	Пюре картофельное	100.000	2,040	3,200	13,630	92,000	12,110	216
	Соль	3.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Гуляш из отварного мяса (ясли)	50.000	6,430	5,170	1,650	78,750	0,250	177
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	Компот из сушеных фруктов	150.000	0,330	0,020	20,820	85,500	0,300	253
	Хлеб ржаной	28.000	1,370	0,280	12,540	58,800	0,000	311
<b>полдник:</b>								
			6,45	10,21	55,94	337,73	0,33	
	Оладьи	90.000	6,350	10,150	34,270	253,390	0,310	275
	Чай с сахаром	150.000	0,060	0,020	10,490	42,000	0,020	261
	Джем, повидло	20.000	0,040	0,040	11,180	42,340	0,000	313
<b>Итого за первый день:</b>		1190.000	29.380	31.210	180.680	1089.140	42.350	
<b>День 2</b>								
<b>завтрак:</b>								
			10,12	10,10	51,04	305,05	8,76	
	Каша вязкая геркулесовая молочная	130.000	3,290	4,620	20,510	136,500	0,000	106/33
	Какао с молоком	150.000	3,150	2,720	12,960	89,000	1,200	266
	Сыр порциями	8.000	1,860	2,370	0,000	28,800	0,060	6
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Груши свежие	75.000	0,300	0,230	7,730	3,750	7,500	248/2
<b>обед:</b>								
			25,64	13,29	68,16	498,71	39,62	
	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	30.000	2,720	3,700	2,510	54,200	19,650	42
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	150.000	2,370	3,210	8,510	72,540	6,230	52/1
	Мясо отварное	50.000	14,010	1,890	0,250	74,170	0,250	173
	Капуста тушеная	100.000	2,010	3,770	6,760	73,000	12,200	84
	Компот из свежих яблок	150.000	0,120	0,120	17,910	72,000	1,290	251/1
	Хлеб ржаной	28.000	1,370	0,280	12,540	58,800	0,000	311
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	Соль	3.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
<b>полдник:</b>								
			20,93	9,33	10,50	210,01	2,28	
	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	100.000	16,350	5,250	2,920	125,000	0,220	159
	Молоко кипяченое	150.000	4,580	4,080	7,580	85,010	2,060	269
<b>Итого за второй день:</b>		1184.000	56.690	32.720	129.700	1013.770	50.660	
<b>День 3</b>								
<b>завтрак:</b>								
			6,40	9,12	52,08	314,18	7,52	
	Каша вязкая рисовая молочная	130.000	1,890	3,430	23,530	130,780	0,000	106/22
	Чай с молоком или сливками	150.000	2,660	2,330	11,310	77,000	0,020	263
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Масло порциями	4.000	0,030	2,900	0,050	26,400	0,000	5
	Яблоки свежие	75.000	0,300	0,300	7,350	33,000	7,500	248/1
<b>обед:</b>								
			13,90	12,86	58,99	398,90	19,99	
	Салат из свежих огурцов	30.000	0,230	1,800	0,710	19,980	1,410	28
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	150.000	2,330	3,200	5,940	61,890	11,150	56/1
	Птица в соусе с томатом	50.000	5,300	6,670	1,850	75,720	1,070	201
	Пюре морковное	100.000	1,640	0,670	8,040	48,000	3,360	218
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150.000	0,750	0,000	15,150	64,010	3,000	268
	Хлеб ржаной	28.000	1,370	0,280	12,540	58,800	0,000	311
	Хлеб пшеничный	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	310
	Соль	3.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
<b>полдник:</b>								
			26,78	19,25	48,78	478,20	1,30	
	Сырники из творога	100.000	18,690	12,670	11,400	234,000	0,250	142
	Кефир, бифидфрут	150.000	4,350	3,750	6,000	75,000	1,050	270
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Сдоба обыкновенная	60.000	3,740	2,830	31,380	169,200	0,000	290
<b>Итого за третий день:</b>		1234.000	47.080	41.230	159.850	1191.280	28.810	
<b>День 4</b>								



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
			7,48	6,24	39,93	245,18	8,18	
завтрак:						94,380	0,600	68
	Суп молочный с макаронными изделиями	130.000	3,740	3,390	12,250	42,000	0,020	261
	Чай с сахаром	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Батон	8.000	1,860	2,370	0,000	28,800	0,060	6
	Сыр порциями	75.000	0,300	0,300	7,350	33,000	7,500	248/1
	Яблоки свежие		17,99	14,65	87,27	545,56	9,10	
обед:		30.000	0,410	1,850	2,530	28,440	3,080	8
	Винегрет овощной							
	Нугылишд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртское блюдо) на курином бульоне	150.000	3,840	1,920	17,120	93,900	3,660	66/2
	Каша перловая вязкая	80.000	1,610	2,220	11,390	72,000	0,000	209
	Котлеты рубленые из птицы	50.000	7,860	8,040	8,320	136,670	0,420	202
	компот из чернослива	150.000	0,240	0,060	18,150	73,500	1,940	251/2
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Хлеб ржаной	28.000	1,370	0,280	12,540	58,800	0,000	311
	Хлеб пшеничный	35.000	2,660	0,280	17,220	82,250	0,000	310
			8,96	8,26	35,63	251,86	4,39	
полдник:		100.000	3,250	4,150	19,530	128,000	2,180	98
	Запеканка морковная	150.000	4,580	4,080	7,580	85,010	2,060	269
	Молоко кипяченое	15.000	1,130	0,030	8,520	38,850	0,150	316
	Молоко сгущеное	1175.000	34,430	29,150	162,830	1042,600	21,670	
Итого за четвертый день:						321,10	8,48	
День 5			7,66	9,30	51,70			
завтрак:		130.000	3,470	3,940	23,820	144,690	0,000	106/66
	Каша вязкая пшеничная молочная	150.000	2,340	2,000	10,640	70,010	0,980	264
	Кофейный напиток с молоком	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Батон	4.000	0,030	2,900	0,050	26,400	0,000	5
	Масло порциями	75.000	0,300	0,300	7,350	33,000	7,500	248/1
	Яблоки свежие		17,85	6,26	73,85	437,10	85,60	
обед:		30.000	0,320	2,060	1,030	21,840	6,640	30
	Салат из свежих помидоров	100.000	1,950	2,410	9,410	67,200	3,420	71
	Суп-пюре из картофеля	50.000	7,340	0,520	0,840	37,400	0,440	75
	Фрикадельки рыбные	100.000	3,840	0,540	20,760	118,300	0,000	123
	Макаронные изделия отварные*	3.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Соль	150.000	0,510	0,210	14,240	61,010	75,000	267
	Напиток из плодов шиповника	28.000	1,370	0,280	12,540	58,800	0,000	311
	Хлеб ржаной	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	310
	Хлеб пшеничный	50.000	0,240	0,000	0,270	2,050	0,100	49
	Бульон из кур		18,54	12,11	29,43	300,20	0,33	
полдник:		100.000	17,730	12,070	13,260	232,300	0,210	149
	Запеканка из творога	10.000	0,750	0,020	5,680	25,900	0,100	316
	Молоко сгущеное	150.000	0,060	0,020	10,490	42,000	0,020	261
	Чай с сахаром	1180.000	44,050	27,670	154,980	1058,400	94,410	
Итого за пятый день:						345,38	8,09	
День 6			8,19	7,34	61,63			
завтрак:		150.000	3,090	3,800	24,500	144,380	0,000	106/44
	Каша вязкая ячневая молочная	150.000	0,060	0,020	10,490	42,000	0,020	261
	Чай с сахаром	10.000	2,320	2,960	0,000	36,000	0,070	6
	Сыр порциями	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Батон	80.000	1,200	0,400	16,800	76,000	8,000	248/3
	Бананы свежие		15,44	9,85	78,08	464,28	10,87	
обед:		30.000	0,710	1,380	3,690	30,030	2,020	47
	Икра свекольная							
	Пуштышд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	150.000	2,940	2,400	6,780	60,200	7,010	63/2
	Запеканка картофельная с мясом	100.000	7,430	5,490	17,030	147,500	1,540	193
	Соль	3.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Компот из кураги	150.000	0,330	0,020	20,820	85,500	0,300	253/2
	Хлеб ржаной	28.000	1,370	0,280	12,540	58,800	0,000	311
	Хлеб пшеничный	35.000	2,660	0,280	17,220	82,250	0,000	310
			1,50	6,25	31,97	190,11	11,91	
полдник:		100.000	1,360	6,160	8,440	94,800	10,250	8
	Винегрет овощной	1.000	0,050	0,050	0,000	0,630	0,000	130
	Яйцо отварное	180.000	0,090	0,040	23,530	94,680	1,660	254
	кисель обогащенный	1187.000	25,130	23,440	171,680	999,770	30,870	
Итого за шестой день:						314,05	8,78	
День 7			8,55	10,71	46,56			
завтрак:		130.000	4,040	5,020	18,010	130,650	1,260	107
	Каша вязкая молочная "Дружба"	150.000	2,660	2,330	11,310	77,000	0,020	263
	Чай с молоком или сливками							



Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Масло порциями	4.000	0,030	2,900	0,050	26,400	0,000	5
	Яблоки свежие	75.000	0,300	0,300	7,350	33,000	7,500	248/1
обед:			22,84	16,11	82,27	636,06	16,76	
	Салат из квашеной капусты с луком	30.000	0,510	1,500	2,540	25,710	5,940	18
	Суп картофельный на рыбном бульоне	150.000	3,600	2,040	10,530	74,720	7,760	61
	Суфле из птицы	50.000	5,000	7,470	2,280	166,870	0,060	206
	Пюре гороховое с маслом	100.000	9,090	4,570	23,350	170,000	0,000	120
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150.000	0,750	0,000	15,150	64,010	3,000	268
	Хлеб ржаной	25.000	1,230	0,250	11,200	52,500	0,000	311
	Хлеб пшеничный	35.000	2,660	0,280	17,220	82,250	0,000	310
	Соль	3.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
полдник:			10,32	8,27	32,91	246,76	21,00	
	Котлеты капустные	100.000	4,610	4,160	16,810	122,900	18,790	93
	Молоко сгущеное	15.000	1,130	0,030	8,520	38,850	0,150	316
	Молоко кипяченое	150.000	4,580	4,080	7,580	85,010	2,060	269
Итого за седьмой день:		1187.000	41.710	35.090	161.740	1196.870	46.540	
День 8			7,70	6,23	47,03	275,11	8,18	
завтрак:								
	суп молочный картофельный	130.000	3,130	3,300	10,950	86,060	0,600	69
	Чай с сахаром	150.000	0,060	0,020	10,490	42,000	0,020	261
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Сыр порциями	8.000	1,860	2,370	0,000	28,800	0,060	6
	Бананы свежие	75.000	1,130	0,380	15,750	71,250	7,500	248/3
обед:			25,83	12,90	77,13	529,03	28,47	
	Салат из свёклы с сыром и чесноком	30.000	1,350	2,360	2,180	35,400	1,710	37
	Суп картофельный с домашней лапшой на курином бульоне	150.000	2,240	1,850	10,670	68,210	5,150	64*/2
	Запеканка капустная	100.000	4,010	6,250	14,790	131,000	21,060	97
	Мясо отварное	50.000	14,010	1,890	0,250	74,170	0,250	173
	Компот из изюма	150.000	0,330	0,020	20,820	85,500	0,300	253/1
	Соль	3.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Хлеб ржаной	25.000	1,230	0,250	11,200	52,500	0,000	311
	Хлеб пшеничный	35.000	2,660	0,280	17,220	82,250	0,000	310
полдник:			21,09	11,97	22,37	281,00	1,46	
	вареники ленивые	100.000	16,740	8,220	16,370	206,000	0,410	140
	Кефир, бифидофрут	150.000	4,350	3,750	6,000	75,000	1,050	270
Итого за восьмой день:		1176.000	54.620	31.100	146.530	1085.140	38.110	
День 9			10,38	12,03	43,02	342,33	8,57	
завтрак:								
	Макароны отварные с сыром	100.000	6,190	6,670	15,140	165,920	0,090	125
	Кофейный напиток с молоком	150.000	2,340	2,000	10,640	70,010	0,980	264
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Масло порциями	4.000	0,030	2,900	0,050	26,400	0,000	5
	Яблоки свежие	75.000	0,300	0,300	7,350	33,000	7,500	248/1
обед:			22,79	19,86	66,02	535,18	25,19	
	Салат "Космос" (удмуртское блюдо)	30.000	1,760	4,390	1,730	53,720	13,860	44
	Щи по - Уральски (с крупой) на мясном бульоне	150.000	2,510	3,200	5,310	60,030	7,760	57/1
	Мясо тушеное с овощами в соусе	150.000	14,300	11,720	9,740	201,180	3,270	175
	Компот из сушеных фруктов	150.000	0,330	0,020	20,820	85,500	0,300	253
	Хлеб ржаной	25.000	1,230	0,250	11,200	52,500	0,000	311
	Хлеб пшеничный	35.000	2,660	0,280	17,220	82,250	0,000	310
	Соль	3.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
полдник:			3,97	2,55	40,03	199,15	2,54	
	Биточки или котлеты рисовые	80.000	2,730	2,500	20,860	116,800	0,260	117/1
	Молоко сгущеное	15.000	1,130	0,030	8,520	38,850	0,150	316
	Чай с лимоном	150.000	0,110	0,020	10,650	43,500	2,130	262
Итого за девятый день:		1137.000	37.140	34.440	149.070	1076.660	36.300	
День 10			10,99	9,76	48,32	324,55	8,76	
завтрак:								
	Каша вязкая гречневая	130.000	4,160	4,210	18,170	126,750	0,000	106/1
	Какао с молоком	150.000	3,150	2,720	12,960	89,000	1,200	266
	Батон	20.000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,000	317
	Сыр порциями	8.000	1,860	2,370	0,000	28,800	0,060	6
	Яблоки свежие	75.000	0,300	0,300	7,350	33,000	7,500	248/1
обед:			24,87	11,40	76,65	509,44	16,47	
	Салат из квашеной капусты с луком	30.000	0,510	1,500	2,540	25,710	5,940	18
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	150.000	2,460	3,330	10,760	82,800	5,100	60/1

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Запеканка морковная	100.000	3,250	4,150	19,530	128,000	2,180	98
	Мясо отварное	50.000	14,010	1,890	0,250	74,170	0,250	173
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150.000	0,750	0,000	15,150	64,010	3,000	268
	Хлеб ржаной	25.000	1,230	0,250	11,200	52,500	0,000	311
	Хлеб пшеничный	35.000	2,660	0,280	17,220	82,250	0,000	310
	Соль	3.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
полдник:			17,75	11,91	49,27	373,58	2,12	
	Ватрушки с творогом	100.000	13,170	7,830	41,690	288,570	0,060	283/1
	Молоко кипяченое	150.000	4,580	4,080	7,580	85,010	2,060	269
	Итого за десятый день:	1176.000	53.610	33.070	174.240	1207.570	27.350	
	Итого за весь период:	11826.000	423.840	319.120	1591.300	10961.200	417.070	
	Среднее значение за период	1182.600	42.384	31.912	159.130	1096.120	41.707	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15.607	25.795	58.597			

**3-7 лет**



Примерное меню от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1			8,23	10,84	61,56	336,51	11,17	
завтрак:						144,000	0,000	111/1
	Каша манная жидкая молочная	180.000	2,700	4,280	23,670	84,010	1,170	264
	Кофейный напиток с молоком	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	317
	Батон	5.000	0,040	3,630	0,070	33,000	0,000	5
	Масло порциями	100.000	0,400	0,300	10,300	5,000	10,000	248/2
	Груши свежие		23,42	18,90	106,90	694,00	48,62	
обед:		60.000	0,860	3,650	5,020	56,400	5,700	34
	Салат из свеклы отварной					84,000	24,040	59/1
	Агырчишд (рассольник, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	200.000	4,200	2,400	11,400	138,000	18,170	216
	Пюре картофельное	150.000	3,060	4,800	20,450	110,250	0,350	177/1
	Гуляш из отварного мяса (сад)	70.000	9,000	7,240	2,310	102,600	0,360	253
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0,400	0,020	24,980	73,500	0,000	311
	Хлеб ржаной	35.000	1,720	0,350	15,680	0,000	0,000	314
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	129,250	0,000	310
	Хлеб пшеничный	55.000	4,180	0,440	27,060	525,64	0,53	
полдник:			10,70	16,99	83,68	422,310	0,510	275
	Олады	150.000	10,580	16,920	57,120	50,400	0,020	261
	Чай с сахаром	180.000	0,070	0,020	12,580	52,930	0,000	313
	Джем, повидло	25.000	0,050	0,050	13,980	1556,150	60,320	
Итого за первый день:		1604.000	42,350	46,730	252,140	418,09	11,53	
День 2			14,03	14,04	69,01	189,000	0,000	106/33
завтрак:						106,790	1,440	266
	Каша вязкая геркулесовая молочная	180.000	4,550	6,390	28,400	70,500	0,000	317
	Какао с молоком	30.000	2,280	0,240	14,760	46,800	0,090	6
	Батон	13.000	3,020	3,850	0,000	5,000	10,000	248/2
	Сыр порциями	100.000	0,400	0,300	10,300	695,86	67,80	
	Груши свежие		36,89	20,86	88,63			
обед:		60.000	5,440	7,390	5,030	108,410	39,300	42
	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком					96,720	8,300	52/1
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200.000	3,160	4,280	11,340	103,830	0,350	173
	Мясо отварное	70.000	19,610	2,640	0,350	109,500	18,300	84
	Капуста тушеная	150.000	3,020	5,660	10,140	86,400	1,550	251/1
	Компот из свежих яблок	180.000	0,140	0,140	21,490	73,500	0,000	311
	Хлеб ржаной	35.000	1,720	0,350	15,680	117,500	0,000	310
	Хлеб пшеничный	50.000	3,800	0,400	24,600	0,000	0,000	314
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	289,51	2,80	
полдник:			30,02	12,78	13,47	187,500	0,330	159
	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	150.000	24,530	7,880	4,380	102,010	2,470	269
	Молоко кипяченое	180.000	5,490	4,900	9,090	1403,460	82,130	
Итого за второй день:		1582.000	80,940	47,680	171,110	420,97	10,02	
День 3			8,52	11,81	70,78	181,080	0,000	106/22
завтрак:						92,390	0,020	263
	Каша вязкая рисовая молочная	180.000	2,610	4,750	32,580	70,500	0,000	317
	Чай с молоком или сливками	180.000	3,190	2,790	13,570	33,000	0,000	5
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	44,000	10,000	248/1
	Масло порциями	5.000	0,040	3,630	0,070	568,29	27,81	
	Яблоки свежие	100.000	0,400	0,400	9,800			
обед:		60.000	0,450	3,610	1,410	39,960	2,810	28
	Салат из свежих огурцов					82,520	14,860	56/1
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200.000	3,100	4,260	7,920	106,000	1,500	201
	Птица в соусе с томатом	70.000	7,420	9,330	2,580	72,000	5,040	218
	Пюре морковное	150.000	2,460	1,010	12,060	76,810	3,600	268
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180.000	0,900	0,000	18,180	73,500	0,000	311
	Хлеб ржаной	35.000	1,720	0,350	15,680	117,500	0,000	310
	Хлеб пшеничный	50.000	3,800	0,400	24,600	0,000	0,000	314
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	441,00	1,64	
полдник:			33,26	23,51	24,30	351,000	0,380	142
	Сырники из творога	150.000	28,040	19,010	17,100	90,000	1,260	270
	Кефир, бифидофрукт	180.000	5,220	4,500	7,200	1430,260	39,470	
Итого за третий день:		1574.000	61,630	54,280	177,510	342,38	10,94	
День 4			10,95	9,21	54,10	130,680	0,830	68
завтрак:								
	Суп молочный с макаронными изделиями	180.000	5,180	4,700	16,960			



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
		180.000	0,070	0,020	12,580	50,400	0,020	261
	Чай с сахаром	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	317
	Батон	13.000	3,020	3,850	0,000	46,800	0,090	6
	Сыр порциями	100.000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
	Яблоки свежие		25,77	22,50	122,94	787,61	13,93	
обед:		60.000	0,820	3,700	5,060	56,880	6,150	8
	Винегрет овощной							
	Нугылишыд (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртское блюдо) на курином бульоне	200.000	5,120	2,560	22,820	125,200	4,880	66/2
	Каша перловая вязкая	150.000	3,020	4,160	21,360	135,000	0,000	209
	Котлеты рубленые из птицы	70.000	11,000	11,260	11,640	191,330	0,580	202
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	компот из чернослива	180.000	0,290	0,070	21,780	88,200	2,320	251/2
	Хлеб ржаной	35.000	1,820	0,350	15,680	73,500	0,000	311
	Хлеб пшеничный	50.000	3,800	0,400	24,600	117,500	0,000	310
полдник:			12,25	11,18	52,59	358,76	5,99	
	Запеканка морковная	150.000	4,880	6,230	29,300	192,000	3,270	98
	Молоко кипяченое	180.000	5,490	4,900	9,090	102,010	2,470	269
	Молоко сгущеное	25.000	1,880	0,050	14,200	64,750	0,250	316
	Итого за четвертый день:	1607.000	48,970	42,890	229,630	1488,750	30,860	
День 5			10,34	12,11	70,37	431,85	11,17	
завтрак:		180.000	4,810	5,450	32,980	200,340	0,000	106/66
	Каша вязкая пшеничная молочная	5.000	0,040	3,630	0,070	33,000	0,000	5
	Масло порциями	180.000	2,810	2,390	12,760	84,010	1,170	264
	Кофейный напиток с молоком	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	317
	Батон	100.000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
	Яблоки свежие		25,99	10,29	106,13	640,55	109,13	
обед:		60.000	0,650	4,130	2,060	43,680	13,280	30
	Салат из свежих помидоров	150.000	2,930	3,620	14,120	100,800	5,130	71
	Суп-пюре из картофеля	70.000	10,280	0,730	1,180	52,360	0,620	75
	Фрикадельки рыбные	150.000	5,760	0,810	31,140	177,450	0,000	123
	Макаронные изделия отварные*	50.000	0,240	0,000	0,270	2,050	0,100	49
	Бульон из кур	180.000	0,610	0,250	17,080	73,210	90,000	267
	Напиток из плодов шиповника	35.000	1,720	0,350	15,680	73,500	0,000	311
	Хлеб ржаной	50.000	3,800	0,400	24,600	117,500	0,000	310
	Хлеб пшеничный	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Соль		28,92	18,19	49,51	476,55	0,64	
полдник:		150.000	26,600	18,110	19,890	348,450	0,320	149
	Запеканка из творога	30.000	2,250	0,060	17,040	77,700	0,300	316
	Молоко сгущеное	180.000	0,070	0,020	12,580	50,400	0,020	261
	Чай с сахаром	1604.000	65,250	40,590	226,010	1548,950	120,940	
Итого за пятый день:								
День 6			10,58	9,16	77,73	435,95	10,11	
завтрак:		180.000	3,710	4,550	29,390	173,250	0,000	106/44
	Каша вязкая ячневая молочная	180.000	0,070	0,020	12,580	50,400	0,020	261
	Чай с сахаром	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	317
	Батон	13.000	3,020	3,850	0,000	46,800	0,090	6
	Сыр порциями	100.000	1,500	0,500	21,000	95,000	10,000	248/3
	Бананы свежие		25,14	16,68	116,13	717,47	16,50	
обед:		60.000	1,410	2,760	7,380	60,060	4,030	47
	Икра свекольная							
	Пуштышыд (суп картофельный со взбитым яйцом, удмуртское блюдо) на курином бульоне	200.000	3,920	3,200	9,040	80,260	9,340	63/2
	Запеканка картофельная с мясом	180.000	13,370	9,880	30,650	265,500	2,770	193
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Компот из кураги	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253/2
	Хлеб ржаной	38.000	1,860	0,380	17,020	79,800	0,000	311
	Хлеб пшеничный	55.000	4,180	0,440	27,060	129,250	0,000	310
полдник:			2,18	9,33	36,19	237,51	17,04	
	Винегрет овощной	150.000	2,040	9,240	12,660	142,200	15,380	8
	Яйцо отварное	1.000	0,050	0,050	0,000	0,630	0,000	130
	кисель обогащенный	180.000	0,090	0,140	23,530	94,680	1,660	254
	Итого за шестой день:	1551.000	37,900	35,170	230,050	1390,930	43,650	
День 7			11,51	14,01	63,13	420,79	11,77	
завтрак:		180.000	5,600	6,950	24,930	180,900	1,750	107
	Каша вязкая молочная "Дружба"	180.000	3,190	2,790	13,570	92,390	0,020	263
	Чай с молоком или сливками	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	317
	Батон	5.000	0,040	3,630	0,070	33,000	0,000	5



Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Яблоки свежие	100.000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
обед:			33,41	23,85	119,60	925,51	25,91	
	Салат из квашеной капусты с луком	60.000	1,030	3,000	5,080	51,420	11,890	18
	Суп картофельный на рыбном бульоне	200.000	4,800	2,720	14,040	99,620	10,340	61
	Суфле из птицы	70.000	7,000	10,450	3,190	233,610	0,080	206
	Пюре гороховое с маслом	150.000	13,640	6,860	35,030	255,000	0,000	120
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180.000	0,900	0,000	18,180	76,810	3,600	268
	Хлеб ржаной	38.000	1,860	0,380	17,020	79,800	0,000	311
	Хлеб пшеничный	55.000	4,180	0,440	27,060	129,250	0,000	310
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
полдник:			14,29	11,19	48,51	351,11	30,91	
	Котлеты капустные	150.000	6,920	6,240	25,220	184,350	28,190	93
	Молоко сгущеное	25.000	1,880	0,050	14,200	64,750	0,250	316
	Молоко кипяченое	180.000	5,490	4,900	9,090	102,010	2,470	269
Итого за седьмой день:		1607.000	59.240	49.050	231.240	1697.410	68.590	
День 8								
завтрак:			11,21	9,18	63,50	381,86	10,94	
	суп молочный картофельный	180.000	4,340	4,570	15,160	119,160	0,830	69
	Чай с сахаром	180.000	0,070	0,020	12,580	50,400	0,020	261
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	317
	Сыр порциями	13.000	3,020	3,850	0,000	46,800	0,090	6
	Бананы свежие	100.000	1,500	0,500	21,000	95,000	10,000	248/3
обед:			37,76	20,04	110,17	773,72	42,59	
	Салат из свёклы с сыром и чесноком	60.000	2,710	4,720	4,350	70,800	3,430	37
	Суп картофельный с домашней лапшой на курином бульоне	200.000	2,980	2,460	14,220	90,940	6,860	64*/2
	Запеканка капустная	150.000	6,020	9,380	22,190	196,500	31,590	97
	Мясо отварное	70.000	19,610	2,640	0,350	103,830	0,350	173
	Компот из изюма	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253/1
	Хлеб пшеничный	55.000	4,180	0,440	27,060	129,250	0,000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1,860	0,380	17,020	79,800	0,000	311
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
полдник:			30,33	16,83	31,76	399,00	1,88	
	вареники ленивые	150.000	25,110	12,330	24,560	309,000	0,620	140
	Кефир, бифидофрукт	180.000	5,220	4,500	7,200	90,000	1,260	270
Итого за восьмой день:		1590.000	79.300	46.050	205.430	1554.580	55.410	
День 9								
завтрак:			16,67	18,67	64,64	530,17	11,33	
	Макароны отварные с сыром	180.000	11,140	12,010	27,250	298,660	0,160	125
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2,810	2,390	12,760	84,010	1,170	264
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	317
	Масло порциями	5.000	0,040	3,630	0,070	33,000	0,000	5
	Яблоки свежие	100.000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
обед:			30,45	27,93	91,28	740,55	42,35	
	Салат "Космос" (удмуртское блюдо)	60.000	3,520	8,770	3,460	107,440	27,730	44
	Щи по - Уральски (с крупой) на мясном бульоне	200.000	3,340	4,260	7,080	80,040	10,340	57/1
	Мясо тушеное с овощами в соусе	180.000	17,150	14,060	11,680	241,420	3,920	175
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253
	Хлеб ржаной	38.000	1,860	0,380	17,020	79,800	0,000	311
	Хлеб пшеничный	55.000	4,180	0,440	27,060	129,250	0,000	310
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
полдник:			7,50	4,76	68,93	348,90	3,34	
	Биточки или котлеты рисовые	150.000	5,120	4,680	39,110	219,000	0,480	117/1
	Молоко сгущеное	30.000	2,250	0,060	17,040	77,700	0,300	316
	Чай с лимоном	180.000	0,130	0,020	12,780	52,200	2,560	262
Итого за девятый день:		1572.000	54.620	51.360	224.850	1619.620	57.020	
День 10								
завтрак:			15,24	13,58	65,27	443,59	11,53	
	Каша вязкая гречневая	180.000	5,760	5,830	25,160	175,500	0,000	106/1
	Батон	30.000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,000	317
	Какао с молоком	180.000	3,780	3,260	15,550	106,790	1,440	266
	Сыр порциями	13.000	3,020	3,850	0,000	46,800	0,090	6
	Яблоки свежие	100.000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
обед:			35,74	17,13	111,33	743,51	25,91	
	Салат из квашеной капусты с луком	60.000	1,030	3,000	5,080	51,420	11,890	18
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200.000	3,280	4,440	14,340	110,400	6,800	60/1
	Мясо отварное	70.000	19,610	2,640	0,350	103,830	0,350	173
	Запеканка морковная	150.000	4,880	6,230	29,300	192,000	3,270	98



Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
		180.000	0,900	0,000	18,180	76,810	3,600	268
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	4.000	0.000	0.000	0.000	0,000	0,000	314
	Соль	38.000	1,860	0,380	17,020	79,800	0,000	311
	Хлеб ржаной	55.000	4,180	0,440	27,060	129,250	0,000	310
	Хлеб пшеничный		25,25	16,65	71,63	534,87	2,56	
полдник:		150.000	19,760	11,750	62,540	432,860	0,090	283/1
	Ватрушки с творогом	180.000	5,490	4,900	9,090	102,010	2,470	269
	Молоко кипяченое	1590.000	76.230	47.360	248.230	1721.970	40.000	
	Итого за десять дней:	15881.000	606.400	461.160	2196.200	15412.080	598.390	
	Итого за весь период:	1588.100	60.640	46.116	219.620	1541.208	59.839	
	Среднее значение за период							
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15.896	26.535	57.569			

\*