

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
детского сада № 42
С.Н. Смолянская

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 42»
города Воткинска Удмуртской Республики

Основное (организованное) меню для детей 1-3 лет

<u>День первый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша ячневая вязкая	150	3,3	4,05	21,42	135	0	Сб.106
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,25	12,06	59,75	0	Уфа 1
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,65	33	0	Сб.5
	Сыр порциями	9	2,09	2,66	0	32,4	0,06	Сб.6
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	12,33	48,6	0	Уфа 4 № 194
	итого:	369	7,68	10,69	46,46	308,75	0,06	22%
2 завтрак	Кефир	110	3,19	2,75	5,46	66,45	0,4	Сб.270
	итого:	110	3,19	2,75	5,46	66,45	0,4	5%
Обед	Свёкла отварная	30	1,02	0,06	4,23	21	0,3	Уфа 4 № 6
	Суп картофельный	150	1,5	1,8	11,4	69	5,79	Уфа 1 №133
	Сметана	6	0,18	1,2	0,2	12,6	0,02	Уфа 1
	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	60	9	10,72	2,9	144	0,68	Доу.Екат.
	Капуста тушеная	110	2,27	3,56	10,37	82,5	18,88	Сб.228
	Компот из сухофруктов с вит. "С"	150	0,3	0	9,49	54	9,57	Екатер.
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,8	24	0	Екатер.
	Хлеб ржаной	36	2,3	0,5	12,02	63,7	0	Екатер.
	итого:	552	17,37	17,94	55,41	470,8	35,24	34%
Уплотненный полдник	Омлет натуральный с маслом	70	6,31	8,76	1,57	109,4	0,34	Сб.131
	Булочка творожная	80	9,92	10,48	37,28	285,6	0,12	Доу.Екат.
	Молоко кипячёное	150	0,3	3,39	6,3	70,83	1,7	Сб.269
	Хлеб пшеничный	10	0,82	0,1	4,82	23,9	0	потр. упак.
	Фрукты свежие (яблоки)	85	0,34	0,34	8,33	37,4	9	Сб.248
	итого:	395	17,69	23,07	58,3	527,13	11,16	38%
	итого за день:	38,45	43,86	131,5	1373,13	46,8		

День второй	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	4,7	6,45	25,35	179,2	0,54	Уфа 5 №311
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63		Сб.130
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,25	12,06	59,75	0	Уфа 1
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,65	33	0	Сб.5
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	12,33	48,6	0	Уфа 4 № 194
	итого:	400	12,09	15,03	50,69	383,55	0,54	27%
2 завтрак	Кефир	110	3,19	2,75	4,4	55	1,26	Сб.270
	итого:	110	3,19	2,75	4,4	55	1,26	4%
Обед	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,92	40,04	2,69	Сб.47
	Суп из овощей со сметаной	150	1,2	3,9	3,9	65,25	14,85	Екатер.
	Тефтели из говядины	60	8,83	9,69	11,18	167	0,84	Сб.187
	Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,5	0,71	Сб.235
	Картофельное пюре	110	2,2	2,75	12,1	83,6	1,59	Стандарт.
	Сок	200	1	0	15,2	84,44	4	потр.упак.
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,8	24	0	Уфа 1
	Хлеб ржаной	36	2,3	0,5	12,02	63,7	0	Уфа 1
	итого:	636	17,61	20,04	66,52	550,53	24,68	39%
Уплотненный полдник	Сырники из творога	120	20,52	11,35	24,36	284,4	0	Екатер.
	Морковь тушенная в сметанном соусе	110	1,5	4,88	8,6	84,7	2,91	Сб.227
	Повидло	30	0	0,12	19,5	58,8	0,14	Потр.уп
	Какао с молоком	150	2,48	1,8	10,27	66	0,19	Уфа 4
	Хлеб пшеничный	0,8	0,1	4,8	24	0	0	Уфа 1
	итого:	410,8	24,6	22,95	86,73	493,9	3,24	35%
итого за день:			57,49	60,77	208,34	1482,98	29,72	

<u>День третий</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	150	3,61	3,81	12,63	99,3	0,69	Сб.69
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,25	12,06	59,75	0	Уфа 1
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,65	33	0	Сб.5
	Сыр порциями	9	2,09	2,66	0	32,4	0,06	Сб.6
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	12,33	48,6	0	Уфа 4 № 194
	итого:	369	7,99	10,45	37,67	273,05	0,75	20%
2 завтрак	Кефир	110	3,19	2,75	5,46	66,45	0,4	Сб.270
	итого:	110	3,19	2,75	5,46	66,45	0,4	5%
	Салат картофельный	30	0,45	1,53	4,12	32,1	0,34	Сб. 39
	Суп картофельный с вермишелью	150	2,2	2,1	15,08	89,25	2,64	Уфа 4
	Сметана	6	0,18	1,2	0,2	12,6	0,02	Уфа 1
	Суфле из птицы	60	6,43	9,6	2,93	214,5	0,08	Сб.206
	Пюре из свёклы	110	1,65	3,67	9,53	78,1	8,39	Сб.219
	Кисель из концентрата с витамином "С"	150	0	0	10,8	57	0	Уфа 4
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,8	23,9	0	Уфа 1
	Хлеб ржаной	20	1,46	0,26	6,98	39	0	Уфа 1
	итого:	536	13,17	18,46	54,44	546,45	11,47	39%
Уплотненный полдник	Котлета рыбная	60	5,85	3,26	21,22	85,5	0,31	Сб.163
	Пюре картофельное с морковью	100	1,9	3,07	12	83	10,5	Сб.217
	Соус томатный	30	0,34	1,26	2,4	22,5	0,71	Сб.235
	Кофейный напиток на молоке	150	2,25	1,05	11,1	60	0,39	Уфа 5
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,25	12,06	59,75	0	Уфа 1
	Фрукты свежие (яблоки)	85	0,34	0,34	8,33	37,4	9	Сб.248
	итого:	450	12,73	9,23	67,11	348,15	20,91	19%
	итого за день:		37,08	40,89	164,68	1234,1	33,53	

День четвертый	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	6,75	9	27,6	213	0,25	Уфа 5 №311
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,25	12,06	59,75	0	Уфа 1
	Повидло	20	0	0,08	13	39,2	0,22	Потр.уп
	Чай без сахара	150	0,3	0,08	0,06	2,1	0,15	Сб.260
	итого:	345	9,1	9,41	52,72	314,05		22%
2 завтрак	Кефир	110	3,19	2,75	5,46	66,45	0,4	Сб.270
	итого:	110	3,19	2,75	5,46	66,45	0,4	5%
	Суп картофельный с перловкой	150	1,5	1,8	10,2	61,95	4,95	Сб.62
	Сметана	6	0,18	1,2	0,2	12,6	0,02	Уфа 1
	Биточки из говядины	60	6,18	6,88	6,14	119,25	0,92	Сб.181
	Рагу из овощей	120	1,75	3,2	8,12	69,33	11,45	Сб.87
	Компот из свежих плодов с витамином "С"	150	0,11	0,12	10,4	72	1,2	Сб.251
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,8	24	0	Уфа 1
	Хлеб ржаной	36	2,3	0,5	12,02	63,7	0	Уфа 1
	Фрукты свежие (яблоки)	85	0,34	0,34	8,33	37,4	9	Сб.248
	итого:	617	13,16	14,14	60,21	460,23	27,54	33%
Уплотненный полдник	Манник	80	5,12	2,88	43,6	219,2	0,64	мучн.изд.
	Морковь припущенная	120	1,67	6,44	6,16	98,16	3,92	Сб.80
	Молоко кипячёное	150	0,3	3,39	6,3	70,83	1,7	Сб.269
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,85	0	Уфа 1
	итого:	365	8,27	12,86	63,3	424,04	6,26	30%
	итого за день:		33,72	39,16	181,69	1264,77	34,2	

<u>День пятый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша гречневая вязкая	100	3,1	2,7	13,4	91	3,73	Стандарт.
	Омлет с сыром	60	6,82	11,85	1,05	138	0,12	Сб. 133
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,25	12,06	59,75	0	Уфа 1
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,65	33	0	Сб.5
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	12,33	48,6	0	Уфа 4 № 194
	итого:	370	12,21	18,53	39,49	370,35	3,85	26%
2 завтрак	Снежок	110	3,19	2,75	4,4	55	1,26	Сб.270
	итого:	110	3,19	2,75	4,4	55	1,26	4%
	Суп "Пуштыещыд"	150	3,45	2,4	7,35	64,5	7,2	Сб.63
	Котлеты из говядины	60	6,18	6,88	6,14	119,25	0,92	Сб.181
	Капуста тушенная	120	2,48	3,89	11,31	90	20,59	Сб. 228
	Компот из сухофруктов с вит. "С"	150	0,3	0	9,49	54	9,57	Екатер.
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,8	24	0	Уфа 1
	Хлеб ржаной	36	2,3	0,5	12,02	63,7	0	Уфа 1
	итого:	526	15,51	13,77	51,11	415,45	38,28	30%
Уплотненный полдник	Булочка с повидлом	80	5,44	4,16	39,12	216	0	lol mdb
	Салат из свёклы отварной	60	0,85	3,64	5,02	56,4	6,84	Сб.34
	Какао с молоком	150	2,48	1,8	10,27	66	0,19	Уфа 4
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,9	0	Уфа 1
	Фрукты свежие (яблоки)	85	0,34	0,34	8,33	37,4	8,5	Сб.248
	итого:	385	9,9	10,04	67,57	399,7	15,53	29%
итого за день:			40,81	45,09	162,57	1240,5	58,92	

День шестой	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех. карта
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,52	3,92	14,13	108,9	0,69	Сб.68
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,25	12,06	59,75	0	Уфа 1
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,65	33	0	Сб.5
	Сыр порциями	9	2,09	2,66	0	32,4	0,06	Сб.6
	Чай без сахара	150	0,3	0,08	0,06	2,1	0,15	Сб.260
	итого:	339	9	10,54	26,9	236,15	0,9	17%
2 завтрак	Кефир	110	3,19	2,75	5,46	66,45	0,4	Сб.270
	итого:	110	3,19	2,75	5,46	66,45	0,4	5%
Обед	Капуста отварная с маслом	30	0,43	1,01	1,19	17,4	7,49	Сб. 78
	Свекольник со сметаной	150	1,27	3,3	8,78	69,75	5,64	Екатер.
	Рулет картофельный фаршированный отварным мясом говядины	160	12,32	11,2	22,4	243,2	11,52	Уфа 4№ 478, вар. 2
	Сок	200	1	0	20,2	84,44	4	потр. упак.
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,8	24	0	Уфа 1
	Хлеб ржаной	36	2,3	0,5	12,02	63,7	0	Уфа 1
	итого:	586	18,12	16,11	69,39	502,49	28,65	36%
Употрeблен-ный полдник	Запеканка из творога	130	13,01	15,73	43,88	328,8	0,31	Сб.149
	Повидло	20	0	0,08	13	39,2	0,14	Потр.уп
	Какао с молоком	150	2,48	1,8	10,27	66	0,19	Уфа 4
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,85	0	Уфа 1
	Фрукты свежие (яблоки)	85	0,34	0,34	8,33	37,4	8,5	Сб.248
	итого:	400	17,01	18,1	82,72	507,25	9,14	36%
	итого за день:		47,32	47,5	184,47	1312,34	39,09	

<u>День седьмой</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,38	4,42	19,82	119,25	2,03	Екатер.
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,25	12,06	59,75	0	Уфа 1
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,65	33	0	Сб.5
	Повидло	20	0	0,08	13	39,2	0,22	Потр.уп
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	12,33	48,6	0	Уфа 4 № 194
	итого:	380	5,67	8,48	57,86	299,8	2,25	21%
2 Завтрак	Снежок	110	3,19	2,75	4,4	55	1,26	Сб.270
	итого:	110	3,19	2,75	4,4	55	1,26	4%
	Суп картофельный с крупой пшенной	150	1,31	1,71	8,58	54,9	4,95	Сб. 62
	Сметана	6	0,18	1,2	0,2	12,6	0,02	Уфа 1
	Голубцы"Уралочка"	160	10,57	9,04	20,27	219	20,03	Сб.191
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,49	2,11	1,58	0,4	Сб 242
	Кисель из концентрата с витамином "С"	150	0	0	10,8	57	0	Уфа 4
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,8	24	0	Уфа 1
	Хлеб ржаной	36	2,3	0,5	12,02	63,7	0	Уфа 1
	итого:	542	15,68	14,04	58,78	432,78	25,4	31%
Уплотненный полдник	Рыба тушеная в томате с овощами	60	6,9	3,72	76,74	142,8	0,54	Сб. 156
	Салат картофельный	110	1,65	5,61	15,13	117,7	1,27	Сб. 39
	Кофейный напиток на молоке	150	2,25	1,05	11,1	60	0,39	Уфа 6
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,25	12,06	59,75	0	Уфа 1
	Фрукты свежие (яблоки)	85	0,34	0,34	8,33	37,4	8,5	Сб.248
	итого:	430	13,19	10,97	123,36	417,65	10,7	30%
	итого за день:		37,73	36,24	244,4	1205,23	39,61	

<u>День восьмой</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,87	4,5	23,4	154,5	0,69	dou ekb
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,25	12,06	59,75	0	Уфа 1
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,65	33	0	Сб.5
	Сыр порциями	9	2,09	2,66	0	32,4	0,06	Сб.6
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	12,33	48,6	0	Уфа 4 № 194
	итого:	369	9,25	11,14	48,44	328,25	0,75	23%
2 завтрак	Снежок	110	3,19	2,75	5,46	66,45	0,4	Сб.270
	итого:	110	3,19	2,75	5,46	66,45	0,4	5%
Обед	Икра свекольная	30	0,7	1,38	3,69	30,03	2,02	Сб.47
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,92	5,09	50,85	13,86	Сб.56
	Сметана	6	0,18	1,2	0,2	12,6	0,02	Уфа 1
	Плов из курицы	160	16,32	19,36	30,24	363,2	22,88	Уфа 4 №100
	Компот из сухофруктов с вит. "С"	150	0,3	0	9,49	54	9,57	Екатер.
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,8	24	0	Уфа 1
	Хлеб ржаной	36	2,3	0,5	12,02	63,7	0	Уфа 1
	итого:	542	21,65	25,46	65,53	598,38	48,35	43%
Уплотненный полдник	Суфле из рыбы	60	6,6	2,55	51,95	66,75	0,06	Екатер.-минтай / Уфа 5 № 208 - горбуша
	Картофельное пюре	120	2,4	3	13,2	91,2	1,59	стандарт.
	Кофейный напиток на молоке	150	2,25	1,05	11,1	60	0,39	Уфа 6
	Хлеб пшеничный	15	1,85	0,15	7,25	35,85	0	Уфа 1
	Фрукты свежие (яблоки)	85	0,34	0,34	8,33	37,4	8,5	Сб.248
	итого:	430	13,44	7,09	91,83	291,2	10,54	21%
	итого за день:		47,53	46,44	211,26	1284,28	60,04	

День девятый	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех. карта
Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая	150	4,2	3,97	16,95	120	0,7	Уфа 4 №257
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,25	12,06	59,75	0	Уфа 1
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,65	33	0	Сб.5
	Повидло	20	0	0,08	13	39,2	0,22	Потр.уп
	Чай без сахара	150	0,3	0,08	0,06	2,1	0,15	Сб.260
	итого:	350	6,59	8,01	42,72	254,05	1,07	18%
2 завтрак	Кефир	110	3,19	2,75	4,4	55	1,26	Сб.270
	итого:	110	3,19	2,75	4,4	55	1,26	4%
Обед	Салат картофельный	30	0,45	1,53	4,13	32,1	0,35	Сб.39
	Суп картофельный с клецками	150	1,72	1,87	10,65	67,5	3,52	Уфа 4 №37
	Котлеты из говядины	60	6,18	6,88	6,14	119,25	0,92	Сб.181
	Пюре из свёклы	110	1,65	3,67	9,53	78,1	8,39	Сб.219
	Кисель из концентрата с витамином "С"	150	0	0	10,8	57	0	Уфа 4
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,8	24	0	Уфа 1
	Хлеб ржаной	36	2,3	0,5	12,02	63,7	0	Уфа 1
	итого:	546	13,1	14,55	58,07	441,65	13,18	32%
Уплотненный полдник	Плюшка "Новомосковская"	80	6,24	4,72	40,08	233,6	0,04	Уфа 4 № 87
	Морковь припущенная	100	1,39	5,3	7,44	81,1	2,3	Сб.80
	Молоко кипячёное	150	0,3	3,39	6,3	70,83	1,7	Сб.269
	Хлеб пшеничный	15	1,18	0,15	7,24	35,85	0	Уфа 1
	Фрукты свежие (яблоки)	85	0,34	0,34	8,33	37,4	8,5	Сб.248
	итого:	430	9,45	13,9	69,39	458,78	12,54	33%
итого за день:			32,33	39,21	174,58	1209,48	28,05	

<u>День десятый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	5,32	8,03	18,6	198	0,69	Уфа 5 № 311
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,25	12,06	59,75	0	Уфа 1
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,65	33	0	Сб.5
	Повидло	20	0	0,08	13	39,2	0,22	Потр.уп
	Чай без сахара	150	0,3	0,08	0,06	2,1	0,15	Сб.260
	итого:	350	7,71	12,07	44,37	332,05	1,06	24%
2 завтрак	Снежок	110	3,19	2,75	4,4	55	1,26	Сб.270
	итого:	110	3,19	2,75	4,4	55	1,26	4%
Обед	Морковь отварная	30	1,02	0,06	4,23	21	0,3	Уфа 4 № 5
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	2,92	7,65	61,5	6,17	Сб.52
	Сметана	6	0,18	1,2	0,2	12,6	0,02	Уфа 1
	Шницель из говядины	60	6,18	6,88	6,14	119,25	0,92	Сб.181
	Макаронные изделия отварные	120	4,2	4,44	25,92	162	0	Стандарт.
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,5	0,71	Сб.235
	Компот из свежих плодов с витамином "С"	150	0,11	0,12	10,4	72	1,2	Сб.251
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,8	24	0	Уфа 1
	Хлеб ржаной	36	2,3	0,5	12,02	63,7	0	Уфа 1
	итого:	592	16,24	17,48	73,77	558,55	9,32	40%
Уплотненный полдник	Биточки из рыбы	60	5,85	3,26	21,22	85,5	0,31	Сб.163
	Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90	22,31	Сб. 228
	Сок	200	1	0	20,2	84,44	4	потр. упак.
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,25	12,06	59,75	0	Уфа 1
	Фрукты свежие (яблоки)	85	0,34	0,34	8,33	37,4	8,5	Сб.248
	итого:	490	11,72	7,73	73,12	357,09	35,12	26%
итого за день:			38,86	40,03	195,66	1302,69	46,76	

Сводная ведомость по меню за 10 дней.

			белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"
1	итого за день:		38,45	43,86	131,5	1373,13	46,8
2	итого за день:		57,49	60,77	208,34	1482,98	29,72
3	итого за день:		37,08	40,89	164,68	1234,1	33,53
4	итого за день:		33,72	39,16	181,69	1264,77	34,2
5	итого за день:		40,81	45,09	162,57	1240,5	58,92
6	итого за день:		47,32	47,5	184,47	1312,34	39,09
7	итого за день:		37,73	36,24	244,4	1205,23	39,61
8	итого за день:		47,53	46,44	211,26	1284,28	60,04
9	итого за день:		32,33	39,21	174,58	1209,48	28,05
10	итого за день:		38,86	40,03	195,66	1302,69	46,76
		ср. за 10 дней	41,13	43,92	185,92	1290,95	41,67
		%	108	105	102	102	-
		норма по сан пину (+/- 10%)	38	42	183	1260	-

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
детского сада № 42
С.Н. Смолянская

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 42»
города Воткинска Удмуртской Республики

Основное (организованное) меню для детей 3-7 лет

<u>День первый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша ячневая вязкая	180	3,96	4,86	25,49	162	0	Сб.106
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,49	71,7	0	Уфа 1
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,65	33	0	Сб.5
	Сыр порциями	13	3,02	3,85	0	46,8	0,09	Сб.6
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	12,33	48,6	0	Уфа 4 № 194
	итого:	408	9,68	12,74	52,96	362,1	0,09	20%
2 завтрак	Кефир	130	3,77	3,25	5,46	66	0,39	Сб.270
	итого:	130	3,77	3,25	5,46	66	0,39	4%
Обед	Свёкла отварная	50	1,7	0,1	7,05	35	0,5	Уфа 4 №6
	Суп картофельный	200	2	2,4	15,2	92	7,72	Уфа 1 №133
	Сметана	8	0,24	1,6	0,24	16,8	0,02	Уфа 1
	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	80	12	14,3	3,9	192	0,9	Доу.Екат.
	Капуста тушеная	130	2,69	4,21	12,26	97,5	22,31	Сб.228
	Компот из сухофруктов с вит. "С"	180	0,36	0	11,4	64,8	11,48	Екатер.
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,85	0	Уфа 1
	Хлеб ржаной	45	2,9	0,5	15,03	79,65	0	Уфа 1
	итого:	708	23,08	23,26	72,33	613,6	42,93	34%
Уплотненный полдник	Омлет натуральный с маслом	80	7,21	10,01	1,79	125	0,39	Сб.131
	Булочка творожная	100	12,4	13,1	46,6	357	0,15	Доу.Екат.
	Молоко кипячёное	180	0,36	4,07	7,56	85	2,05	Сб.269
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,85	0	Уфа 1
	Фрукты свежие (яблоки)	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9	Сб.248
	итого:	465	21,52	27,69	72,02	642,45	11,59	36%
	итого за день:		58,05	66,94	202,77	1684,15	55	

День второй	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	6,3	8,6	33,8	239	0,54	Уфа 5 №311
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63		Сб.130
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,49	71,7	0	Уфа 1
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,65	33	0	Сб.5
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	12,33	48,6	0	Уфа 4 № 194
	итого:	455	14,1	17,23	61,57	455,3	0,54	25%
2 завтрак	Снежок	130	3,77	3,25	5,2	65	1,26	Сб.270
	итого:	130	3,77	3,25	5,2	65	1,26	4%
Обед	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,15	50,05	3,36	Сб.47
	Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,2	8,3	87	19,8	Екатер.
	Тефтели из говядины	70	10,31	11,3	13,04	195	0,98	Сб.187
	Соус томатный	40	0,46	1,68	3,21	30	0,95	Сб.235
	Картофельное пюре	150	3	3,75	16,5	114	1,99	стандарт.
	Сок	200	1	0	15,2	84,44	4	потр. упак.
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,9	0	Уфа 1
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,53	13,96	78,67	0	Уфа 1
	итого:	760	21,23	24,86	81,19	663,06	31,08	37%
Уплотненный полдник	Сырники из творога	130	22,23	12,3	26,39	308,1	Сезонные замены	Екатер.
	Морковь тушенная в сметанном соусе	130	1,8	5,77	10,22	100,1		Сб.227
	Повидло	40	0	0,16	26	78,4	0,3	Потр.уп
	Какао с молоком	180	2,97	2,25	12,33	80	0,23	Уфа 4
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,25	12,06	59,75	0	Уфа 1
	итого:	505	29,05	20,73	87	626,35	3,97	35%
итого за день:			68,15	66,07	234,96	1809,71	36,85	

<u>День третий</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-гетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех. карта
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,92	Сб.69
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,49	71,7	0	Уфа 1
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,65	33	0	Сб.5
	Сыр порциями	13	3,02	3,85	0	46,8	0,09	Сб.6
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	12,33	48,6	0	Уфа 4 № 194
	итого:	428	10,54	12,96	44,31	332,5	1,01	18%
2 завтрак	Кефир	130	3,77	3,25	5,46	66	0,39	Сб.270
	итого:	130	3,77	3,25	5,46	66	0,39	4%
Обед	Салат картофельный	50	0,75	2,55	6,88	53,5	0,58	Сб.39
	Суп картофельный с вермишелью	200	2,9	2,8	20,1	119	3,52	Уфа 4
	Сметана	8	0,24	1,6	0,24	16,8	0,02	Уфа 1
	Суфле из птицы	70	7,5	11,2	3,42	250,3	0,09	Сб.206
	Пюре из свёклы	130	1,95	4,3	11,2	92,3	9,9	Сб.219
	Кисель из концентрата с витамином "С"	180	0	0	13	68,4	0	Уфа 4
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,9	0	Уфа 1
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,53	13,96	78,67	0	Уфа 1
	итого:	688	17,03	23,08	73,63	702,87	14,11	39%
Уплотненный полдник	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	Сб.163
	пюре картофельное с морковью	130	2,48	4	15,61	107,9	13,65	Сб.217
	Соус томатный	40	0,46	1,68	3,21	30	0,95	Сб.235
	Кофейный напиток на молоке	180	2,7	1,26	13,32	72	0,47	Уфа 5
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,25	12,06	59,75	0	Уфа 1
	Фрукты свежие (яблоки)	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9	Сб.248
	итого:	545	15,85	11,9	81,32	423,25	24,49	24%
итого за день:			47,19	51,19	204,72	1524,62	40	

<u>День четвёртый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-ская цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	180	8,1	10,8	33,12	255,6	0,31	Уфа 5 №311
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,7	0	Уфа 1
	Повидло	30	0	0,12	19,5	58,8	0,22	Потр.уп
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5	0,18	Сб.260
	итого:	420	10,83	11,31	67,18	388,6		22%
2 завтрак	Кефир	130	3,77	3,25	5,46	66	0,39	Сб.270
	итого:	130	3,77	3,25	5,46	66	0,39	4%
	Суп картофельный с перловкой	200	2	2,24	13,6	82,6	6,6	Сб.62
	Сметана	8	0,24	1,6	0,24	16,8	0,02	Уфа 1
	Биточки из говядины	80	8,25	9,17	8,18	159	0,92	Сб.181
	Рагу из овощей	130	1,9	3,5	8,8	75,11	12,42	Сб.87
	Компот из свежих плодов с витамином "С"	180	0,14	0,14	12,49	86,4	1,5	Сб.251
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,85	0	Уфа 1
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	15,7	88,5	0	Уфа 1
	Фрукты свежие (яблоки)	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9	Сб.248
	итого:	748	17,38	17,76	75,08	583,86	30,46	32%
Уплотненный полдник	Манник	100	6,4	3,6	54,5	274	0,8	мучные изд.
	Морковь припущенная	130	1,81	6,98	9,67	106,34	4,25	Сб.80
	Молоко кипячёное	180	0,36	4,07	7,56	85	2,05	Сб.269
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,25	12,06	59,75	0	Уфа 1
	итого:	435	10,62	14,9	83,79	525,09	7,1	29%
	итого за день:		42,6	47,22	231,51	1563,55	37,95	

<u>День пятый</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех. карта
Завтрак	Каша гречневая вязкая	120	3,6	3,72	15,72	112,8		Стандарт.
	омлет с сыром	80	9,1	15,8	1,4	184	0,17	Сб.133
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,7	0	Уфа 1
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,65	33	0	сб.5
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	12,33	48,6	0	Уфа 4 № 194
	итого:	415	15,31	23,55	44,59	450,1	0,17	25%
2 завтрак	Снежок	130	3,77	3,25	5,2	65	1,26	Сб.270
	итого:	130	3,77	3,25	5,2	65	1,26	4%
	Суп "Пуштыешыд"	200	4,6	3,2	9,8	86	9,6	Сб.63
	Котлеты из говядины	70	7,21	8,02	7,15	139,12	0,8	Сб.181
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,5	25,74	Сб. 228
	Компот из сухофруктов с вит. "С"	180	0,36	0	11,4	64,8	11,48	Екатер.
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,85	0	Уфа 1
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	15,7	88,5	0	Уфа 1
	итого:	660	19,76	16,83	65,44	526,77	47,62	29%
Уплотненный полдник	Булочка с повидлом	100	6,8	5,2	48,9	270	0	lol mdb
	Салат из свёклы отварной	80	1,13	4,86	6,69	75,2	9,12	Сб.34
	Какао с молоком	180	2,97	2,25	12,33	79,2	0,23	Уфа 4
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,85	0	Уфа 1
	Фрукты свежие (яблоки)	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9	Сб.248
	итого:	465	12,45	12,82	83,99	499,85	18,35	28%
итого за день:			51,29	56,45	199,22	1541,72	67,4	

<u>День шестой</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех. карта
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,03	5,22	18,84	145,2	0,92	Сб.68
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,7	0	Уфа 1
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,65	33	0	сб.5
	Сыр порциями	13	3,02	3,85	0	46,8	0,09	Сб.6
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5	0,18	Сб.260
	итого:	428	11,82	13,09	34,05	299,2	1,19	17%
2 завтрак	Кефир	130	3,77	3,25	5,46	66	0,39	Сб.270
	итого:	130	3,77	3,25	5,46	66	0,39	4%
Обед	Капуста отварная с маслом	50	0,72	1,68	1,99	26	12,49	Сб.78
	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	7,52	Екатер.
	Рулет картофельный фаршированный отварным мясом говядины	180	13,86	12,6	25,2	273,6	12,96	Уфа 4 № 478, вар.2
	Сок	200	1	0	20,2	84,44	4	потр. упак.
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,85	0	Уфа 1
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	15,7	88,5	0	Уфа 1
	итого:	690	21,77	19,43	82,04	601,39	36,97	33%
Употренный полдник	Запеканка из творога	150	26,64	18,15	27,55	379,5	0,36	Сб.149
	Повидло	40	0	0,16	26	78,4	0,3	Потр.уп
	Какао с молоком	180	2,97	2,25	12,33	80	0,23	Уфа 4
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,25	12,06	59,75	0	Уфа 1
	Фрукты свежие (яблоки)	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9	Сб.248
	итого:	485	32,02	21,17	86,76	637,25	9,89	35%
	итого за день:		69,38	56,94	208,31	1603,84	48,44	

<u>День седьмой</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех. карта
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,5	5,9	22	159	2,7	Екатер.
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,49	71,7	0	Уфа 1
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,65	33	0	Сб.5
	Повидло	30	0	0,12	19,5	58,8	0,22	Потр.уп
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	12,33	48,6	0	Уфа 4 № 194
	итого:	445	7,2	10,05	68,97	371,1	2,92	21%
2 Завтрак	Снежок	130	3,77	3,25	5,2	65	1,26	Сб.270
	итого:	130	3,77	3,25	5,2	65	1,26	4%
	Суп картофельный с крупой пшеной	200	1,74	2,28	11,44	73,2	6,6	Сб.62
	Сметана	8	0,24	1,6	0,24	16,8	0,02	Уфа 1
	Голубцы"Уралочка"	180	11,89	10,17	22,8	246,37	22,53	Сб.191
	Соус сметанный с томатом	40	0,7	1,99	2,81	33,12	0,53	Сб 242
	Кисель из концентрата с витамином "С"	180	0	0	13	68,4	0	Уфа 4
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,85	0	Уфа 1
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	15,7	88,5	0	Уфа 1
	итого:	668	19,06	16,79	73,24	562,24	29,68	31%
Уплотненный полдник	Рыба тушеная в томате с овощами	80	9,2	4,96	102,32	190,4	0,72	Сб. 156
	Салат картофельный	150	2,25	7,65	20,64	160,5	1,74	Сб.39
	Кофейный напиток на молоке	180	2,7	1,26	13,32	72	0,47	Уфа 6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,7	0	Уфа 1
	Фрукты свежие (яблоки)	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9	Сб.248
	итого:	530	16,88	14,53	159,59	534,2	11,93	30%
итого за день:			46,91	44,62	307	1532,54	45,79	

<u>День восьмой</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	31,2	206	0,92	dou ekb
	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,3	14,49	71,7	0	Уфа 1
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,65	33	0	Сб.5
	Сыр порциями	13	3,02	3,85	0	46,8	0,09	Сб.6
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	12,33	48,6	0	Уфа 4 № 194
	итого:	428	12,22	13,88	58,67	406,1	1,01	23%
2 завтрак	Кефир	130	3,77	3,25	5,46	66	0,39	Сб.270
	итого:	130	3,77	3,25	5,46	66	0,39	4%
Обед	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,15	50,05	3,36	Сб.47
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8	18,48	Сб.56
	Сметана	8	0,24	1,6	0,24	16,8	0,02	Уфа 1
	Плов из курицы	180	18,36	21,78	34,02	408,6	25,74	Уфа 4 №100
	Компот из сухофруктов с вит. "С"	180	0,36	0	11,4	64,8	11,48	Екатер.
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,9	0	Уфа 1
	Хлеб ржаной	40	2,9	0,53	13,96	78,67	0	Уфа 1
	итого:	668	25,22	30,21	77,38	710,62	59,08	39%
Уплотненный полдник	Суфле из рыбы	80	8,8	3,4	102,6	189	0,09	Екатер.-минтай / Уфа 5 № 208 - горбуша
	Картофельное пюре	150	3	3,75	16,5	114	1,99	стандарт.
	Кофейный напиток на молоке	180	2,7	1,26	13,32	72	0,47	Уфа 6
	Хлеб пшеничный	25	2,05	0,25	12,06	59,75	0	Уфа 1
	Фрукты свежие (яблоки)	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9	Сб.248
	итого:	525	16,91	9,02	153,3	474,35	11,55	26%
итого за день:			58,12	56,36	294,81	1657,07	72,03	

День девятый	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая	200	5,6	5,3	22,6	160	0,1	Уфа 4 №257
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,7	0	Уфа 1
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,65	33	0	сб.5
	Повидло	30	0	0,12	19,5	58,8	0,22	Потр.уп
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5	0,18	Сб.260
	итого:	445	8,37	9,44	57,31	326	0,5	18%
2 завтрак	Кефир	130	3,77	3,25	5,2	65	1,26	Сб.270
	итого:	130	3,77	3,25	5,2	65	1,26	4%
Обед	Салат картофельный	50	0,75	2,55	6,88	53,5	0,58	Сб.39
	Суп картофельный с клецками	200	2,3	2,5	14,2	90	4,7	Уфа 4 №37
	Котлеты из говядины	70	7,21	8,02	7,15	139,12	0,8	Сб.181
	Пюре из свёклы	130	1,95	4,3	11,2	92,3	9,9	Сб.219
	Кисель из концентрата с витамином "С"	180	0	0	13	68,4	0	Уфа 4
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,85	0	Уфа 1
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	15,7	88,5	0	Уфа 1
	итого:	690	16,7	18,12	75,38	567,67	15,98	32%
Уплотненный полдник	Плюшка "Новомосковская"	100	7,8	5,9	51,1	292	0,04	Уфа 4 № 87
	Морковь припущенная	130	1,81	6,98	9,67	106,34	4,25	Сб.80
	Молоко кипячёное	180	0,36	4,07	7,56	85	2,05	Сб.269
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,9	0	Уфа 1
	Фрукты свежие (яблоки)	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9	Сб.248
	итого:	510	11,12	17,41	81,98	546,84	15,34	30%
итого за день:			39,96	48,22	219,87	1505,51	33,08	

День десятый	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	7,1	10,7	24,8	264	0,92	Уфа 5 № 311
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,7	0	Уфа 1
	Масло порциями	5	0,04	3,63	0,65	33	0	Сб.5
	Повидло	30	0	0,12	19,5	58,8	0,22	Потр.уп
	Чай без сахара	180	0,36	0,09	0,07	2,5	0,18	Сб.260
	итого:	445	9,87	14,84	59,51	430	1,32	24%
2 завтрак	Снежок	130	3,77	3,25	5,2	65	1,26	Сб.270
	итого:	130	3,77	3,25	5,2	65	1,26	4%
Обед	Морковь отварная	50	1,7	0,1	7,05	35	0,5	Уфа 4 № 5
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,9	10,2	82	8,22	Сб.52
	Сметана	8	0,24	1,6	0,24	16,8	0,02	Уфа 1
	Шницель из говядины	80	8,25	9,17	8,18	159	0,92	Сб.181
	Макаронные изделия отварные	130	4,55	4,81	28,08	175,5	0	Стандарт.
	Соус томатный	40	0,46	1,68	3,21	30	0,95	Сб.235
	Компот из свежих плодов с витамином "С"	180	0,14	0,14	12,49	86,4	1,5	Сб.251
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,85	0	Уфа 1
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,6	15,7	88,5	0	Уфа 1
	итого:	748	21,29	22,15	92,4	709,05	12,11	39%
Уплотненный полдник	Биточки из рыбы	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	Сб163
	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,5	25,74	Сб. 228
	Сок	200	1	0	20,2	84,44	4	потр. упак.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,7	0	Уфа 1
	Фрукты свежие (яблоки)	90	0,36	0,36	8,82	39,6	9	Сб.248
	итого:	550	14,63	9,87	85,95	422,24	39,16	23%
итого за день:			49,56	50,11	243,06	1726,29	53,85	

Сводная ведомость по меню за 10 дней.

			белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-ская цен- ть, Ккал.	Вит. "С"
1	итого за день:		58,05	66,94	202,77	1684,15	55
2	итого за день:		68,15	66,07	234,96	1809,71	36,85
3	итого за день:		47,19	51,19	204,72	1524,62	40
4	итого за день:		42,6	47,22	231,51	1563,55	37,95
5	итого за день:		51,29	56,45	199,22	1541,72	67,4
6	итого за день:		69,38	56,94	208,31	1603,84	48,44
7	итого за день:		46,91	44,62	307	1532,54	45,79
8	итого за день:		58,12	56,36	294,81	1657,07	72,03
9	итого за день:		39,96	48,22	219,87	1505,51	33,08
10	итого за день:		49,56	50,11	243,06	1726,29	53,85
		ср. за 10 дней	53,12	54,41	234,62	1614,90	49,04
		%	108	101	100	100	-
		норма по сан пину (+/- 10%)	49	54	235	1620	-

Приложение 1
к основному (организованному) меню
МБДОУ детского сада № 42
утвержденное приказом заведующего
№ 73-ос от 01.03.2021г.

Варианта замены блюд при организации питания детей с пищевой аллергией
в дошкольных общеобразовательных учреждениях

День	Прием пищи	Заменяемое блюдо	Варианты замены
1	Второй завтрак	Кефир	Чай без сахара
	Обед	Свекла отварная	Капуста отварная
	Обед	Суп картофельный	Суп с вермишелью (без картофеля)
	Обед	Рулет из мяса говядины с яйцом	Рыба, яйцо (отварное)
	Уплотненный полдник	Омлет	Яйцо (отварное)
	Уплотненный полдник	Молоко кипяченое	Чай без сахара
2	Завтрак	Каша молочная «Дружба»	Каша «Дружба» на воде
	Второй завтрак	Снежок	Чай без сахара
	Обед	Икра свекольная	Капуста отварная с маслом
	Обед	Суп из овощей со сметаной	Суп с крупой(без картофеля, моркови)
	Обед	Тефтели из говядины	Кура отварная
	Обед	Картофельное пюре Картофельное пюре	Картофель отварной, Вермишель отварная
	Уплотненный полдник	Морковь тушенная в сметанном соусе	Капуста тушенная в сметанном соусе
	Уплотненный полдник	Какао с молоком	Чай с сахаром
3	Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	Рис отварной
	Второй завтрак	Кефир	Чай без сахара
	Обед	Салат картофельный	Капуста отварная с маслом
	Обед	Суп картофельный с вермишелью	Суп с вермишелью (без картофеля)
	Обед	Суфле куриное	Кура отварная
	Обед	Пюре из свеклы	Каша гречневая
	Обед	Кисель	Чай с сахаром
	Уплотненный полдник	Котлета рыбная	Мясо отварное
	Уплотненный полдник	Пюре картофельное с морковью Пюре картофельное с морковью	Картофель, морковь отварное Вермишель отварная
	Уплотненный полдник	Кофейный напиток на молоке	Кофейный напиток
4	Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	Каша пшенная на воде
	Второй завтрак	Кефир	Чай без сахара
	Обед	Суп картофельный с перловкой	Суп с перловкой (без картофеля)
	Обед	Биточки из говядины	Рыба отварная
	Обед	Рагу из овощей	Капуста тушенная
	Уплотненный полдник	Манник	Каша гречневая
	Уплотненный полдник	Морковь припущенная	Макаронные изделия отварные
	Уплотненный полдник	Молоко кипяченое	Чай без сахара

5	Завтрак	Омлет с сыром	Яйцо отварное
	Второй завтрак	Снежок	Чай без сахара
	Обед	Свекла отварная	Капуста отварная
	Обед	Суп «Пуштыешид»	Суп «Пуштыешид» (без картофеля, моркови)
	Уплотненный полдник	Салат из свеклы отварной	Капуста отварная с маслом
	Уплотненный полдник	Какао с молоком	Чай с сахаром
6	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	Макаронные изделия отварные
	Второй завтрак	Кефир	Чай без сахара
	Обед	Свекольник со сметаной	Суп с крупой (без картофеля, моркови)
	Обед	Рулет картофельный фаршированный отварным мясом говядины Рулет картофельный фаршированный отварным мясом говядины	Рулет картофельный фаршированный отварной рыбой Капуста тушеная с мясом говядины
	Уплотненный полдник	Какао с молоком	Чай с сахаром
7	Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	Каша кукурузная с маслом сливочным на воде
	Второй завтрак	Снежок	Чай без сахара
	Обед	Суп картофельный с крупой пшениной	Суп с крупой пшениной (без картофеля, моркови)
	Обед	Голубцы «Уралочка»	Кура отварная
	Уплотненный полдник	Рыба тушеная в томате с овощами	Мясо отварное
	Уплотненный полдник	Салат картофельный	Капуста отварная с маслом
	Уплотненный полдник	Кофейный напиток на молоке	Чай с сахаром
8	Завтрак	Суп молочный с крупой пшениной	Каша пшениная на воде
	Второй завтрак	Кефир	Чай без сахара
	Обед	Икра свекольная	Капуста отварная с маслом
	Уплотненный полдник	Суфле из рыбы	Суфле из мяса
	Уплотненный полдник	Картофельное пюре Картофельное пюре	Картофель отварной Каша пшеничная
	Уплотненный полдник	Кофейный напиток на молоке	Чай с сахаром
9	Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая	Каша геркулесовая вязкая на воде
	Второй завтрак	Кефир	Чай без сахара
	Обед	Суп картофельный с клецками	Суп с клецками (без картофеля, моркови)
	Обед	Котлета из говядины	Рыба отварная
	Обед	Пюре из свеклы	Каша гречневая
	Обед	Кисель из концентрата	Чай с сахаром
	Уплотненный полдник	Морковь припущенная	Капуста отварная с маслом
	Уплотненный полдник	Молоко кипяченое	Чай без сахара

10	Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	Каша рисовая на воде
	Второй завтрак	Снежок	Чай без сахара
	Обед	Морковь отварная	Капуста отварная
	Обед	Борщ с капустой и картофелем	Суп с капустой (без свеклы, моркови, картофеля)
	Обед	Шницель из говядины	Рыба отварная
	Уплотненный полдник	Биточки из рыбы	Мясо отварное