

10 дневное меню для детей 3-7 декабрь 2022

1	Наименование продуктов	Масса, г			Химический состав			Калорийность,	
		ТК	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	55			200	5.7	5.3	19	146
	макаронные изделия		16	16					
	масло сливочное		2	2					
	сахар		1.6	1.6					
	молоко		140	140					
	Бутерброд с маслом	1			30/5	2.14	6.8	13.16	122.4
	хлеб пшеничный		30	30					
	масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0.12	0	5.76	23.52
	чай		0.45	0.45					
сахар		10	10						
обед	2 завтрак				100				
	Сок 0,2	418	100	100					
	Суп картофельный с крупой	86			200	1.57	2.18	11.67	72.6
	крупя гречневая		8	8					
	картофель		80	60					
	морковь		10	8					
	лук		9.3	8					
	масло растительное		3	3					
	Плов из филе грудки	54-8з-2020			210	28.7	8.4	34.83	330.4
	грудка		119	90					
	лук		11	9					
	морковь		16	13					
	рис		46	46					
	масло растительное		8	8					
	Кисель из концентрата	233			180	0.5	0	25.1	102.4
кисель		21.6	21.6						
сахар		9	9						
Хлеб пшеничный или		50	50	50	3.95	0.5	24.15	118	
Хлеб ржаной		50	50	50	4.25	0.8	11.13	130.5	
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	294			45/19	4.64	3.89	28.9	169.3
	мука		20.7	20.7					
	сахар		1.5	1.5					
	маргарин		2.3	2.3					
	яйцо		1/17шт	2.3					
	дрожжи		0.9	0.9					
	мука на подпыл		0.7	0.7					
	масло растительное для смазки		0.7	0.7					
	яйцо для смазки пирожков		1/40шт	1					
	Фарш картофельный с луком	302			19	0.04	0.83	3.34	22.4
	масло растительное		0.7	0.7					
	картофель		23	16,7*					
	лук		6	3*					
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0.12	0	5.76	23.52
	чай		0.45	0.45					
сахар		10	10						
Витамин"С"		0.05							
соль		3.8							
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						51.73	28.7	182.8	1261.04

2	Наименование продуктов	Масса, г			Химический состав			Калорийность,	
		ТК	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	ккал

Завтрак	Омлет натуральный	54-1о-2020			80	5.8	8.52	1.68	120.08
	яйцо		1+1/2,35	57					
	молоко		19.7	19.7					
	масло сливочное+ для раздачи		3,7+5	3,7+5					
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0.12	0	5.76	23.52
	чай		0.45	0.45					
	сахар		10	10					
	Бутерброд с маслом	1			30/5	2.14	6.8	13.16	122.4
	хлеб пшеничный		30	30					
масло сливочное		5	5						
обед	2 завтрак				100				
	Сок 0,2	418	100	100					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	38			200	2.27	2.29	17.41	99.27
	картофель		41.6	31.2					
	макаронные изделия		6.4	6.4					
	лук		6.4	5.1					
	морковь		8	6.4					
	масло растительное		1.6	1.6					
	кости пищевые для бульона		33	33					
	Биточки из грудки	54-6м-2020			70	12.8	12.26	11.56	206.5
	грудка		67.8	60.2					
	хлеб пшеничный		13.4	13.4					
	сухари панировочные		7.8	7.8					
	масло сливочное		5	5					
	Картофель отварной в молоке	54-10г-2020			150	4.5	5.63	26.63	173.75
	картофель		145	109					
	молоко		45	43					
	масло сливочное		5	5					
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020			180	0.48	0	17.88	72.96
	сухофрукты		16	16					
	сахар		15	15					
	Хлеб пшеничный или		50	50	50	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной		50	50	50	4.25	0.8	11.13	130.5
Полдник	Коржики молочные	492			75	4.89	8.43	46.48	281
	Мука		40	40					
	мука на подпыл		2.3	2.3					
	сахар		21	21					
	яйцо		2	2					
	маргарин		9.6	9.6					
	молоко		7.5	7.5					
	натрий двууглекислый		0.6	0.6					
	ванилин		0.02	0.02					
	яйцо(для смазки)		0.9	0.9					
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0.12	0	5.76	23.52
	чай		0.45	0.45					
	сахар		10	10					
	Витамин"С"		0.05						
соль		3.8							
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						41.32	45.23	181.6	1371.5

3	Наименование продуктов	Масса, г			Химический состав			Калорийность,	
		ТК	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	ккал
завтрак	Каша молочная пшенная	54-6к-2020			200/5	8.17	10.17	37.67	274.84
	крупа пшенная		40	40					
	молоко		100.8	100.8					
	сахар		5	5					
	масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0.12	0	5.76	23.52
	чай		0.45	0.45					
	сахар		10	10					
	Бутерброд с маслом	1			30/5	2.14	6.8	13.16	122.4
	хлеб пшеничный		30	30					
масло сливочное		5	5						

	2 завтрак	386			100	0.4	0.4	9.8	44
	Фрукт/яблоко		100	100					
Обед	Суп картофельный с крупой	86*			200	1.57	2.18	11.67	72.6
	картофель		80	60					
	крупя рисовая		4	4					
	лук		9.3	8					
	морковь		10	8					
	масло растительное		3	3					
	кости пищевые		15	15					
	Котлеты рыбные	54-3р-2020			65/30	9.1	1.84	5.53	74.32
	минтай		76	50					
	хлеб		12.4	12.4					
	яйцо		4.3	4.3					
	масло сливочное		1.2	1.2					
	Горошница	54-21г-2020			150	14.5	1.25	33.75	204.75
	горох		75	75					
	Соус томатный	228			30	0.16	1.1	1.57	16.85
	мука		1.5	1.5					
	масло сливочное		1.5	1.5					
томат-пюре		4.5	4.5						
сахар		0.3	0.3						
Кисель из концентрата	233			180	0.5	0	25.1	102.4	
кисель		21.6	21.6						
сахар		9	9						
Хлеб пшеничный или		50	50	50	3.95	0.5	24.15	118	
Хлеб ржаной		50	50	50	4.25	0.8	11.13	130.5	
полдник	Печенье	пром			30	2.28	2.94	22.32	125.1
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0.12	0	5.76	23.52
	чай		0.45	0.45					
	сахар		10	10					
	Витамин"С"		0.05						
	соль		3.8						
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						47.26	27.98	207.37	1332.8

4	Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав			Калорийность,			
		ТК	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	ккал	
завтрак	Каша молочная манная	90			200/5	6.2	8.05	31.09	222.02	
	крупя манная		18	18						
	молоко		106	106						
	сахар		5	5						
	масло сливочное		5	5						
	Чай с молоком и сахаром	54-4гн-2020				180	1.32	0.96	7.68	45.24
	чай		0.5	0.5						
	молоко		50	50						
	сахар		10	10						
	Бутерброд с маслом	1				30/5	2.14	6.8	13.16	122.4
хлеб пшеничный		30	30							
масло сливочное		5	5							
обед	2 завтрак				100					
	Сок 0,2	418	100	100						
	Суп картофельный с крупой	86*			200	1.57	2.18	11.67	72.6	
	картофель		80	60						
	крупя рисовая		4	4						
	лук		9.3	8						
	морковь		10	8						
	масло растительное		3	3						
	Гуляш из отварного мяса	293*				160	20.63	16.3	5.24	250
	грудка		120	98						
	лук		12	10						
	томат		6	6						
	масло сливочное		6	6						
	мука		4	4						
	Макаронь отварные	54-1г-2020				150	5.38	4.88	32.75	196.75

	макаронные изделия		51	51					
	масло сливочное		4.5	4.5					
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020			180	0.48	0	17.88	72.96
	сухофрукты		16	16					
	сахар		15	15					
	Хлеб пшеничный или		50	50	50	3.95	0.5	24.15	118
	Хлеб ржаной		50	50	50	4.25	0.8	11.13	130.5
полдник	Пирожок печеный с яблоком	294			70	5.4	4.5	33.7	197.5
	мука		36.4	36.4					
	яйцо		1.4	1.4					
	сахар		2.1	2.1					
	дрожжи		1	1					
	молоко		16.1	16.1					
	соль		0.1	0.1					
	маргарин		1	1					
	мука на подпыл		0.7	0.7					
	масло растительное для смазки		0.7	0.7					
	яйцо для смазки пирожков		1/4шт	1					
	Фарш яблочный	384			23.8	0.05	0.1	3.9	26.4
	яблоко свежее		31.5	21.7					
	сахар		2.8	2.8					
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0.12	0	5.76	23.52
	чай		0.45	0.45					
сахар		10	10						
Витамин"С"		0.05							
соль		3.8							
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						45.29	37.02	167.02	1255.87

5	Наименование продуктов	Масса, г			Химический состав			Калорийность,	
		ТК	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	54-16к-2020			200/5	5	5.87	23.87	169.07
	крупа рисовая		13	13					
	крупа пшеничная		10	10					
	молоко		102	102					
	сахар		5	5					
	масло сливочное		5	5					
	Кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020			180	2.76	2.28	9.84	70.68
	кофейный напиток		2	2					
	молоко		70	70					
	сахар		10	10					
Обед	Бутерброд с маслом	1			30/5	2.14	6.8	13.16	122.4
	хлеб пшеничный		30	30					
	масло сливочное		5	5					
	2 завтрак				100				
	Сок 0,2	418	100	100					
	Свекольник	54-18с-2020			200	1.8	4.28	10.65	88.31
	свекла		64	51					
	картофель		46	35					
	морковь		10	8					
	лук		11	9					
масло растительное		4	4						
сахар		1.5	1.5						
томат		3	3						
Жаркое по- домашнему	54-9м-2020			220	22	20.54	18.7	349.62	
окорочка		120	97						
картофель		175	131						
лук		13	11						
масло сливочное		6	6						
Кисель из концентрата	233			180	0.5	0	25.1	102.4	
кисель		21.6	21.6						
сахар		9	9						
Хлеб пшеничный или		50	50	50	3.95	0.5	24.15	118	
Хлеб ржаной		50	50	50	4.25	0.8	11.13	130.5	

полдник	Булочка "Ванильная"	273			60	8.81	5.45	35	215.2
	мука на подпыл		1.2	1.2					
	мука		39.3	39.3					
	сахар		7	7					
	маргарин		5	5					
	яйцо для смазки		1/33шт	1.2					
	яйцо		1/17 шт.	2.4					
	масло растительное для смазки листов		0.7	0.7					
	соль		0.8	0.8					
	дрожжи		0.8	0.8					
	ванилин		0.03	0.03					
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0.12	0	5.76	23.52
	чай		0.45	0.45					
	сахар		10	10					
Витамин"С"		0.05							
соль		3.8							
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=						51.33	46.52	177.36	1389.7

6	Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав			Калорийность,		
		ТК	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Каша молочная ячневая	99			200/5	13	18.59	55.64	442.31
	крупа ячневая		44.8	44.8					
	молоко		100	100					
	сахар		5	5					
	масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0.12	0	5.76	23.52
	чай		0.45	0.45					
	сахар		10	10					
	Бутерброд с маслом	1			30/5	2.14	6.8	13.16	122.4
	хлеб пшеничный		30	30					
масло сливочное		5	5						
обед	2 завтрак				100	0.5	0	9.1	38
	Сок 0,2	418	100	100					
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	54-5с-2020			200	8.64	4.32	13.91	129
	макаронные изделия		8	8					
	картофель		80	60					
	морковь		8	6					
	лук		4	3					
	масло растительное		3	3					
	фрикадельки								
	грудка		39	29					
	яйцо		1/20шт	2					
	лук		3	2.5					
	картофель		145	109					
	молоко		45	43					
	масло сливочное		5	5					
	Птица тушеная	318			80/50	13.8	11.84	3.8	178.8
	окорочка		120	110					
	Соус томатный	228			50	0.26	1.8	2.62	28.08
	масло сливочное		2.5	2.5					
	мука		2.5	2.5					
	томат		7.5	7.5					
	сахар		1	1					
	Каша гречневая рассыпчатая	54-4г-2020			150	8.25	6.26	36	233.75
	крупа гречневая		45	45					
	масло сливочное		5	5					
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020			180	0.48	0	17.88	72.96
	сухофрукты		16	16					
сахар		15	15						
Хлеб пшеничный или		50	50	50	3.95	0.5	24.15	118	
Хлеб ржаной		50	50	50	4.25	0.8	11.13	130.5	
Пирожок печенный из дрожжевого теста с повидлом	454			60	3.45	1.4	33.33	159.6	
мука + на паодпыл		28+1	28+1						

Полдник	дрожжи		1	1					
	сахар		2	2					
	соль		0.3	0.3					
	яйцо		3	3					
	масло растительное для смазки листов,		1	1					
	маргарин		3	3					
	яйцо для смазки		1.3	1.3					
	повидло	пром	25	25					
	Чай с сахаром	411			180	0.04	0.012	8.39	33.57
	чай		0.45	0.45					
	сахар		10	10					
	Витамин"С"		0.05						
соль		3.8							
*масса овощей после тепловой обработки									
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=					58.88	52.32	234.87	1710.49	

7	Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав			Калорийность,		
		ТК	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	Каша молочная рисовая	98			200/5	5.12	6.62	32.61	210.13
	крупа рисовая		30	30					
	молоко		106.7	106.7					
	сахар		5	5					
	масло сливочное		5	5					
	Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0.12	0	5.76	23.52
	чай		0.45	0.45					
	сахар		10	10					
	Бутерброд с маслом	1			30/5	2.14	6.8	13.16	122.4
	хлеб пшеничный		30	30					
масло сливочное		5	5						
Обед	2 завтрак				100				
	Сок 0,2	418	100	100					
	Суп гороховый	36			200	1.87	3.11	10.89	79.03
	горох		17	16					
	картофель		54	40					
	морковь		10	8					
	лук		10	8					
	масло растительное		4	4					
	Котлеты рыбные	54-3р-2020			65/30	9.1	1.84	5.53	74.32
	минтай		76	50					
	хлеб		12.4	12.4					
	яйцо		4.3	4.3					
	масло сливочное		1.2	1.2					
	Картофель в молоке	54-10г-2020			150	4.5	5.63	26.63	173.75
	картофель		145	109					
	молоко		45	43					
	масло сливочное		5	5					
Кисель из концентрата	233			180	0.5	0	25.1	102.4	
кисель		21.6	21.6						
сахар		9	9						
Хлеб пшеничный или		50	50	50	3.95	0.5	24.15	118	
Хлеб ржаной		50	50	50	4.25	0.8	11.13	130.5	
Полдник	Булочка "Ванильная"	273			70	10.3	6.4	40.8	251.07
	мука		46	46					
	мука на подпыл		1.4	1.4					
	сахар		8.2	8.2					
	маргарин		5.8	5.8					
	яйцо		1/14	2.8					
	яйцо для смазки		1/28	1.4					
	соль		0.9	0.9					
	дрожжи		0.9	0.9					
	масло растительное для смазки листов		0.7	0.7					
ванилин		0.04	0.04						
Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0.12	0	5.76	23.52	

чай		0.45	0.45						
сахар		10	10						
Витамин"С"		0.05							
соль		3.8							
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=					41.97	31.7	201.52	1308.64	

8	Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав			Калорийность,			
		ТК	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	ккал	
Завтрак	Каша молочная пшениная	54-6к-2020			200/5	8.17	10.17	37.67	274.84	
	крупа пшениная		40	40						
	молоко		100.8	100.8						
	сахар		5	5						
	масло сливочное		5	5						
	Бутерброд с маслом	1			30/5	2.14	6.8	13.16	122.4	
	хлеб пшеничный		30	30						
	масло сливочное		5	5						
	Чай с сахаром	54-2гн-2020				180	0.12	0	5.76	23.52
	чай		0.45	0.45						
сахар		7	7							
2 завтрак	386				100	0.4	0.4	9.8	44	
Фрукт/яблоко		100	100							
обед	Суп картофельный с крупой	86*			200	1.57	2.18	11.67	72.6	
	картофель		80	60						
	крупа рисовая		4	4						
	лук		9.3	8						
	морковь		10	8						
	масло растительное		3	3						
	кости пищевые		15	15						
	Запеканка картофельная с мясом	308*				165	18.97	8.94	26.53	264
	грудка		80	60						
	картофель		204	153/148						
	яйцо		1/10	4						
	лук		13	11						
	масло сливочное		7	7						
	сухари		3	3						
	Компот из сухофруктов	54-1хн-2020				180	0.48	0	17.88	72.96
сухофрукты		16	16							
сахар		15	15							
Хлеб пшеничный или		50	50	50	3.95	0.5	24.15	118		
Хлеб ржаной		50	50	50	4.25	0.8	11.13	130.5		
Полдник	Булочка дорожная	453			60	4.06	8.37	31.28	217.2	
	мука/ на подпыл		38,7/1,1	38,7/1,1						
	сахар		7.2	7.2						
	маргарин/для смазки		9/1,1	9/1,1						
	соль		0.4	0.4						
	дрожжи		0.9	0.9						
	Крошка									
	маргарин		6	6						
	мука		6	6						
	масло растительное для листов		0.5	0.5						
	Чай с сахаром	54-2гн-2020				180	0.12	0	5.76	23.52
	чай		0.45	0.45						
сахар		10	10							
Витамин"С"		0.05								
соль		3.8								
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=					44.23	38.16	194.79	1363.54		

9	Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав			Калорийность			
		ТК	брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	ккал	
Завтрак	Омлет натуральный	229			80	7.05	12.6	1.42	147.76	
	яйцо		1+1/2,35	57						
	молоко		19.7	19.7						
	масло сливочное+ для раздачи		3,7+5	3,7+5						
	Бутерброд с маслом	1			30/5	2.14	6.8	13.16	122.4	
	хлеб пшеничный		30	30						
	масло сливочное		5	5						
	Чай с молоком	413			180	2.67	2.34	14.31	89	
	чай		0.5	0.5						
	молоко		50	50						
сахар		10	10							
Обед	2 завтрак				100					
	Сок 0,2	418	100	100						
	Борщ с капустой и картофелем	27			200	1.52	5.33	8.65	88.89	
	свекла		40	32						
	капуста свежая		20	16						
	картофель		22.5	16						
	морковь		10.5	8						
	лук		5	4						
	масло растительное		2.4	2.4						
	лимонная кислота		0.02	0.02						
	сахар		2	2						
	кости пищевые для бульона		15	15						
	Тфтели	54-15м-2020				65	8.56	8.56	7.9	144.19
	грудка		57.6	42.9						
	крупа рисовая		5.5	5.5						
	лук		22.8	20.5						
	масло сливочное		4.6	4.6						
	мука		4.6	4.6						
	Соус томатный	228			30	0.16	1.1	1.57	16.85	
	масло сливочное		1.5	1.5						
	мука		1.5	1.5						
	томат		4.5	4.5						
	сахар		0.5	0.5						
	Макаронны отварные	54-1г-2020				150	5.38	4.88	32.75	196.75
	макаронные изделия		51	51						
	масло сливочное		4.5	4.5						
	Кисель из концентрата	233			180	0.5	0	25.1	102.4	
кисель		21.6	21.6							
сахар		9	9							
Хлеб пшеничный или		50	50	50	3.95	0.5	24.15	118		
Хлеб ржаной		50	50	50	4.25	0.8	11.13	130.5		
Печенье	пром			30	2.28	2.94	22.32	125.1		
Чай с сахаром	54-2гн-2020			180	0.12	0	5.76	23.52		
чай		0.45	0.45							
сахар		10	10							
Витамин"С"		0.05								
соль		3.8								
Энергетическая и пищевая ценность за обед , завтрак, полдник=					38.58	45.85	168.22	1305.36		

10	Наименование продуктов	Масса, г		Химический состав			Калорийность		
		брутто	нетто	выход	Б	Ж	У	ккал	
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	134			200/5	6.55	8.33	35.09	241.11
	крупа рисовая		13	13					
	крупа пшеничная		10	10					
	молоко		102	102					
	сахар		5	5					
	масло сливочное		5	5					
	Кофейный напиток с молоком	54-23гн-2020			180	2.76	2.28	9.84	70.68
	кофейный напиток		2	2					
	молоко		70	70					
	сахар		10	10					
Бутерброд с маслом	1			30/5	2.14	6.8	13.16	122.4	
хлеб пшеничный		30	30						

