

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ – детского
сада №73

О.А. Саушкина
Приказ № 17 от 01.09.2025г.



Примерное десятидневное безмолочное меню
Для воспитанников 1-7 лет
Муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения – детского сада №73

МЕНЮ безмолочное для детей -3 лет

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит	150	3,2	3,5	21,8	130,9
27/10	Чай без сахара	180	0,1	0,0	0,1	0,6
-	Батон	30	2,3	0,9	16,0	80,9
	Джем	15	0,1	0,0	10,9	41,7
	Итого за 'Завтрак '	375	5,7	4,4	48,7	254,1
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '10:00 '	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Обед					
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	40	1,2	2,9	5,0	49,7
22/2	Суп-лапша на курином бульоне!	150	6,1	7,0	9,5	124,0
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	50	11,3	9,5	0,2	131,6
11/3	Капуста тушеная	120	2,8	2,3	13,9	80,9
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
20/10- 1	Кисель из сухофруктов (вариант 3)	150	0,8	0,0	21,9	84,1
	Итого за 'Обед '	550	24,8	22,1	68,2	553,7
	Уплотненный полдник					
6-1/5	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	130	3,8	4,6	36,3	198,4
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Зефир	30	0,2	0,0	22,1	85,8
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
27/10	Чай без сахара	180	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Уплотненный полдник '	465	5,8	9,6	78,4	411,7
	Итого за день	1490	36,8	36,2	205,5	1262,7
	2 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями	150	3,4	4,8	20,1	133,8
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
27/10	Чай (вариант 3)	180	0,1	0,0	6,2	24,0
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	Итого за 'Завтрак '	400	10,5	9,6	40,7	287,8

Утверждаю:

ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, Г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	10:00					
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за '10:00 '	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	40	0,4	2,4	1,6	28,9
2/2	Борщ (безмолочное меню)	150	1,1	2,7	6,5	52,5
1/8	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,1	42,6
1/7	Рыба отварная	60	13,1	3,5	0,0	83,5
32/3	Рагу из овощей	120	2,0	3,2	13,9	88,3
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
37/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	13,1	50,2
	Итого за 'Обед '	605	23,4	15,1	53,0	429,4
	Уплотненный полдник					
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	60	14,1	10,5	0,0	151,0
4/3	Картофельное пюре (без молока)	НО	1,9	3,0	15,6	96,2
	Вафли	20	1,0	4,9	9,3	86,6
-	Сок	180	0,9	0,2	18,5	77,8
-	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,3	29,0
-	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,0	33,6
	Итого за 'Уплотненный полдник '	400	19,9	18,9	56,8	474,3
	Итого за день	1525	54,2	44,1	164,4	1249,8
	3 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	150	3,7	4,6	22,4	140,5
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
34/10	Напиток из цикория	180	0,0	0,0	9,1	34,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	Итого за 'Завтрак '	370	5,8	12,1	45,7	308,4
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '10:00 '	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Обед					
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,6	2,4	3,6	35,9
13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	150	0,9	1,7	7,4	47,7
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	9,1	7,8	9,2	141,3
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
3/10	Компот из яблок	180	0,3	0,3	18,0	72,0

Т К	Наименование блюда	Выход, г	Белки, Г	Жиры, Г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	П,7	56,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	570	13,8	17,1	58,2	431,2
	Уплотненный полдник					
28/3	Икра из кабачков	40	0,6	2,5	4,5	43,1
1/7	Рыба отварная	50	10,9	2,9	0,0	69,6
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,7	2,3	28,1	144,3
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,0	33,6
27/10-1	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	4,5	17,3
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за 'Уплотненный полдник '	540	17,0	12,9	66,3	444,5
	Итого за день	1580	37,1	42,2	180,4	1227,3
	4 день					
	Завтрак					
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
27/10-1	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	4,5	17,3
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	Итого за 'Завтрак '	400	12,4	7,8	52,9	331,2
	10:00					
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за '10:00 '	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Обед					
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,5	2,4	4,5	39,3
6/2	Щи из свежей капусты безмолочное меню	150	1,0	1,4	5,5	36,8
12/8	Гуляш из мяса говядины	60	8,9	9,4	3,2	132,7
1/3	Картофель отварной	120	2,3	2,6	19,1	108,4
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	78,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Итого за 'Обед '	590	16,3	16,3	70,9	479,5
	Уплотненный полдник					
53/1	Сельдь с маслом растительным	40	5,3	10,5	0,0	115,8
64/3	Запеканка капустная	130	4,5	5,6	22,0	150,6
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7

ТК	Наименование блюда	Выход, Г	Белки, Г	Жиры, Г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
29/10	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	9,1	35,6
-	Бананы	100	1,5	0,5	22,7	95,5
	Итого за 'Уплотненный полдник '	475	12,8	21,3	62,1	475,8
	Итого за день	1585	42,0	45,8	199,8	1344,9
	5 день					
	Завтрак					
19/4	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растит	150	1,7	3,6	16,4	103,2
	Батон	30	2,3	0,9	16,0	80,9
	Джем	15	0,1	0,0	10,9	41,7
27/10	Чай без сахара	180	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Завтрак '	375	4,2	4,6	43,3	226,3
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '10:00 '	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Обед					
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,3	2,4	1,3	27,0
38/2	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	150	1,3	3,1	9,1	67,6
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	60	8,5	3,1	4,2	77,4
11/3	Капуста тушеная	120	2,8	2,3	13,9	80,9
10/10	Компот из кураги и изюма	180	0,7	0,0	20,9	79,4
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Вафли	20	1,0	4,9	9,3	86,6
	Итого за 'Обед '	610	17,2	16,2	76,5	502,4
	Уплотненный полдник					
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	40	0,5	2,4	3,2	34,5
8/3	Картофель, запеченный с яйцом	150	7,5	9,2	32,7	240,5
27/10	Чай (вариант 3)	180	0,1	0,0	6,2	24,0
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,0	33,6
	Итого за 'Уплотненный полдник '	525	10,8	12,4	71,4	429,6
	Итого за день	1610	32,7	33,3	201,5	1201,5

Т К	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	6 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями	150	3,4	4,8	20,1	133,8
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
34/10	Напиток из цикория	180	0,0	0,0	9,1	34,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	Итого за 'Завтрак '	365	5,4	8,6	43,3	268,7
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '10:00 '	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Обед					
44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	40	0,7	2,5	5,3	45,8
22/2	Суп-лапша на курином бульоне!	150	6,1	7,0	9,5	124,0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	8,9	7,5	5,6	125,2
23/3	Свекла, тушенная с яблоками	ПО	1,4	6,5	14,1	115,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
37/10	Кисель из шиповника	150	0,2	0,1	14,4	55,6
	Итого за 'Обед '	550	19,9	23,8	66,5	549,0
	Уплотненный полдник					
1/8	Мясо говядины отварное	50	13,5	9,6	0,5	141,8
16/3	Морковь тушенная	60	0,8	2,0	6,4	43,8
1/3	Картофель отварной	60	1,2	1,3	9,6	54,2
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,0	33,6
27/10	Чай без сахара	180	0,1	0,0	0,1	0,6
	Зефир	30	0,2	0,0	22,1	85,8
	Итого за 'Уплотненный полдник '	420	18,1	17,7	53,9	438,0
	Итого за день	1435	43,9	50,3	174,0	1299,0
	7 день					
	Завтрак					
2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150	13,5	14,7	0,8	189,4
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
	Батон	30	2,3	0,9	16,0	80,9
27/10	Чай	180	0,1	0,0	6,2	24,0
	Итого за 'Завтрак '	365	15,9	20,1	23,0	333,9

Т К	Наименование блюда	Выход, Г	Белки, г	Жиры, Г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	10:00					
..	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	Итого за '10:00 '	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	40	0,4	2,4	1,6	28,9
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	3,6	8,0	10,7	127,5
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	60	8,5	3,1	4,2	77,4
5/3	Картофельное пюре с морковью	120	2,3	2,8	14,7	91,2
12/10	Компот из чернослива и изюма	180	0,4	0,1	20,6	79,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	590	17,7	16,8	69,5	488,2
	Уплотненный полдник					
34/3	Рагу из овощей с крупой	150	2,9	2,8	20,6	115,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
12/12	Булочка Ягодка	60	5,1	6,1	36,6	219,3
-	Сок	180	0,9	0,2	18,5	77,8
	Итого за 'Уплотненный полдник '	410	10,2	9,3	84,0	450,9
	Итого за день	1515	44,3	46,7	193,9	1346,0
	8 день					
	Завтрак					
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Джем (варенье)	15	0,1	0,0	10,9	41,7
27/10	Чай без сахара	180	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Завтрак '	370	6,8	7,5	54,4	310,5
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '10:00 '	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Обед					
	Огурец свежий	30	0,2	0,0	1,0	4,4
16/2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,3	14,6	98,4
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	150	11,8	11,7	16,4	216,9
1/10	Компот из яблок и кураги	180	0,4	0,2	15,9	61,9
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	550	18,4	15,6	65,5	465,1

Т К	Наименование блюда	Выход, Г	Белки, Г	Жиры, Г	Углево- ды, Г	ЭЦ, ккал
	Уплотненный полдник					
11/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит	150	3,2	4,2	21,8	136,9
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
27/10	Чай (вариант 3)	180	0,1	0,0	6,2	24,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Вафли	20	1,0	4,9	9,3	86,6
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за 'Уплотненный полдник '	495	6,2	14,2	59,6	384,1
	Итого за день	1515	31,8	37,5	189,9	1203,0
	9 день					
	Завтрак					
15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит	150	2,8	3,0	22,7	125,4
	Батон	25	1,9	0,8	13,3	67,4
27/10	Чай (вариант 3)	180	0,1	0,0	6,2	24,0
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
	Итого за 'Завтрак '	395	9,9	8,4	42,5	279,6
	10:00					
-	Бананы	100	1,5	0,5	22,7	95,5
	Итого за '10:00 '	100	1,5	0,5	22,7	95,5
	Обед					
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	0,6	2,4	4,2	40,0
35/2	Уха с крупой перловой	150	5,9	2,9	9,8	88,3
58/8-1	Запеканка капустная с мясом говядины (безмолочное)	150	15,2	13,8	11,5	227,0
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	78,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	560	25,3	19,6	64,1	517,6
	Уплотненный полдник					
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	60	8,7	7,1	5,0	118,4
1/3	Картофель отварной	120	2,3	2,6	19,1	108,4
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
27/10-1	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	4,5	17,3
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,0	33,6
	Итого за 'Уплотненный полдник '	400	13,4	14,4	43,9	355,9

Т К	Наименование блюда	Выход, г	Белки, Г	Жиры, г	Углево- ды, Г	ЭЦ, ккал
	Итого за день	1455	50,1	42,9	173,1	1248,6
	10 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	150	3,7	4,6	22,4	140,5
27/10	Чай (вариант 3)	180	0,1	0,0	6,2	24,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	Итого за 'Завтрак '	365	5,8	8,5	42,7	264,7
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '10:00 '	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	40	0,5	2,4	8,5	54,4
2/2	Борщ (безмолочное меню)	150	1,1	2,7	6,5	52,5
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	25	3,6	2,9	2,1	49,3
1/7	Рыба отварная	60	13,1	3,5	0,0	83,5
4/3	Картофельное пюре (без молока)	НО	1,9	3,0	15,6	96,2
3/10	Компот из яблок	180	0,3	0,3	18,0	72,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	605	23,1	15,2	68,4	491,4
	Уплотненный полдник					
28/3	Икра из кабачков	40	0,6	2,5	4,5	43,1
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	60	14,1	10,5	0,0	151,0
46/3	Макаронные изделия отварные	110	3,9	2,2	25,0	134,9
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Вафли	10	1,0	3,0	5,0	43,6
27/10- 1	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	4,5	17,3
	Итого за 'Уплотненный полдник '	435	21,1	22,7	47,6	468,2
	Итого за день	1505	50,4	42,5	169,0	1267,5
	В среднем за период		42	43	186	1265

МЕНЮ безмолочное для детей 3-7 лет

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	эц, ккал
	1 день					
	Завтрак					
16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит	200	4,3	4,7	29,1	174,6
	Джем	20	0,1	0,0	14,5	55,6
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
-	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
	Итого за 'Завтрак '	460	7,6	5,9	65,0	338,6
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Итого за '10:00 '	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Обед					
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,9	4,4	7,5	74,5
22/2	Суп-лапша на курином бульоне!	200	8,1	9,3	12,6	165,3
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	70	15,9	13,3	0,2	184,2
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	101,1
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
20/10-	Кисель из сухофруктов (вариант 3)	200	1,0	0,1	29,2	112,2
	Итого за 'Обед '	720	32,9	30,2	84,7	720,8
	Уплотненный полдник					
6-1/5	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	150	4,3	5,2	41,9	229,0
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
	Кондитерские изделия (зефир)	30	0,2	0,0	22,1	85,8
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,9	48,7
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Уплотненный полдник '	560	6,7	10,4	86,0	452,0
	Итого за день	1890	48,0	46,7	251,5	1576,0
	2 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями	200	4,5	6,4	26,8	178,4
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
27/10	Чай (вариант3)	200	0,1	0,0	6,9	26,7
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
	Итого за 'Завтрак '	480	12,3	11,3	52,7	357,4
	10:00					
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за '10:00 '	120	0,5	0,5	13,9	58,4

	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,5	3,6	2,4	43,3
2/2	Борщ (безмолочное меню)	200	1,4	3,7	8,7	70,0
1/8	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,1	42,6

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, Г	ЭЦ, ккал
1/7	Рыба отварная	80	17,4	4,6	0,0	111,3
32/3	Рагу из овощей	150	2,5	4,0	17,4	110,4
37/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	14,6	55,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
	Итого за 'Обед '	760	29,7	19,4	67,7	548,8
	Уплотненный полдник					
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	70	16,4	12,5	0,0	176,0
4/3	Картофельное пюре (без молока)	130	2,2	3,5	18,5	113,7
	Кондитерские изделия (вафли)	20	1,0	4,9	9,3	86,6
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Итого за 'Уплотненный полдник '	460	23	21	66,1	546
	Итого за день	1820	65,5	52,7	200,5	1511,0
	3 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	200	4,9	6,2	29,8	187,3
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
18/10	Напиток из цикория	200	0,0	0,0	10,1	38,5
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	Итого за 'Завтрак '	440	7,0	13,6	54,1	359,1
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Итого за '10:00 '	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Обед					
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	3,6	5,4	53,9
13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	200	1,2	2,3	9,9	63,6
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	200	12,1	10,4	12,2	188,4
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
3/10	Компот из яблок	200	0,4	0,4	19,9	80,0
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
	Итого за 'Обед '	725	18,4	21,6	74,0	550,7
	Уплотненный полдник					
28/3	Икра из кабачков	60	0,9	3,7	6,7	64,7
1/7	Рыба отварная	75	16,3	4,3	0,0	104,4
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,2	38,3	196,7
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
27/10-	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за 'Уплотненный полдник '	650	24,1	16,5	81,6	566,4
	Итого за день	1965	50,3	51,9	225,2	1541,1

№ ТК	Наименование блюда	Выход, Г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	эц, ккал
	4 день					
	Завтрак					
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	40,9	220,7
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
27/10-	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,4	78,4
	Итого за 'Завтрак '	455	13,8	8,4	62,6	381,1
	10:00					
-	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Итого за '10:00 '	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	Обед					
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	3,6	6,8	59,0
6/2	Щи из свежей капусты безмолочное меню	200	1,4	1,9	7,3	49,1
12/8	Гуляш из мяса говядины	80	11,9	12,6	4,3	176,9
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,4	78,4
	Итого за 'Обед '	750	21,9	21,9	92,3	634,8
	Уплотненный полдник					
53/1	Сельдь с маслом растительным	60	8,0	15,8	0,0	173,7
64/3	Запеканка капустная	150	5,2	6,5	25,4	173,8
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
29/10	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	10,1	39,6
-	Фрукт (банан)	150	2,3	0,8	34,1	143,3
	Итого за 'Уплотненный полдник '	590	17,2	27,7	79,9	618,2
	Итого за день	1915	53,4	58,5	248,7	1692,5
	5 день					
	Завтрак					
19/4	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом растит	200	2,3	4,9	21,8	137,6
	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
	Джем	20	0,1	0,0	14,5	55,6
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Завтрак '	460	5,6	6,1	57,7	301,6
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Итого за '10:00 '	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Обед					
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,4	3,6	1,9	40,5
38/2	Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню)	200	1,8	4,1	12,2	90,2
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	80	и,3	4,2	5,6	103,2
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	101,1
10/10	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0,0	23,2	88,2
-	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	16,4	78,4
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	эц, ккал
	Кондитерские изделия (вафли)	20	1,0	4,9	9,3	86,6
	Итого за 'Обед '	770	22,7	20,2	96,5	636,6
	Уплотненный полдник					
35/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0,8	3,6	4,8	51,7
8/3	Картофель, запеченный с яйцом	200	10,0	12,3	43,6	320,6
27/10	Чай вариант3	200	0,1	0,0	6,9	26,7
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Итого за 'Уплотненный полдник '	650	14,0	16,8	90,5	555,5
	Итого за день	2030	43,1	43,2	260,1	1558,5
	6 день					
	Завтрак					
8/4	Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом и отрубями	200	4,5	6,4	26,8	178,4
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
18/10	Напиток из цикория	200	0,0	0,0	10,1	38,5
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6
	Итого за 'Завтрак '	450	7,2	13,9	55,8	372,6
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Итого за '10:00 '	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Обед					
44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,1	3,7	7,9	68,6
22/2	Суп-лапша на курином бульоне!	200	8,1	9,3	12,6	165,3
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	10,4	8,7	6,5	146,1
23/3	Свекла, тушенная с яблоками	150	1,9	8,9	19,2	156,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
20- 1/10	Кисель из шиповника	200	0,2	0,1	19,1	74,2
	Итого за 'Обед '	730	25,0	31,2	87,3	713,8
	Уплотненный полдник					
1/8	Мясо говядины отварное	75	20,2	14,4	0,7	212,8
16/3	Морковь тушенная	75	1,1	2,5	7,9	54,8
1/3	Картофель отварной	75	1,5	1,7	11,9	67,7
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Кондитерские изделия (зефир)	30	0,2	0,0	22,1	85,8
	Итого за 'Уплотненный полдник '	500	25,6	23,4	60,4	544,7
	Итого за день	1830	58,6	68,6	218,9	1696,0

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	эц, ккал
	7 день					
	Завтрак					
2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой	150	13,5	14,7	0,8	189,4
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
27/10	Чай вариант 3	200	0,1	0,0	6,9	26,7
	Итого за 'Завтрак '	400	16,7	24,0	29,1	396,5
	10:00					
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	Итого за '10:00 '	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	Обед					
21/1	Салат из свежих огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,5	3,6	2,4	43,3
21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	4,7	10,7	14,2	170,0
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	80	11,3	4,2	5,6	103,2
5/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,8	3,5	18,4	114,0
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,4	0,1	22,9	88,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	740	23,1	22,5	86,0	625,0
	Уплотненный полдник					
34/3	Рагу из овощей с крупой	150	2,9	2,8	20,6	115,2
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
12/12	Булочка Ягодка	75	6,4	7,6	45,7	274,1
27/10-	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	Итого за 'Уплотненный полдник '	650	12,0	10,9	102,3	543,3
	Итого за день	1940	52,4	58,0	234,7	1637,8
	8 день					
	Завтрак					
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,4	3,6	40,9	220,7
	Масло подсолнечное	10	0,0	8,8	0,0	79,1
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	Джем	20	0,1	0,0	14,5	55,6
27/10	Чай без сахара	200	0,1	0,0	0,1	0,6
	Итого за 'Завтрак '	440	8,5	12,6	69,6	423,2
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Итого за '10:00 '	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Обед					
	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,9	8,8
16/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,5	19,5	131,2
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	230	18,1	18,0	25,2	332,5
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,4	0,2	17,7	68,8
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	740	26,7	23,1	86,6	647,2

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	эц, ккал
	Уплотненный полдник					
11/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит	200	4,3	5,6	29,1	182,5
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
27/10	Чай вариант3	200	0,1	0,0	6,9	26,7
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
	Вафли	40	2,1	9,9	18,7	173,2
-	Фрукты	150	0,6	0,6	17,4	73,0
	Итого за 'Уплотненный полдник '	620	8,7	20,7	82,5	543,3
	Итого за день	1950	44,7	56,6	254,1	1678,6
	9 день					
	Завтрак					
15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит	200	3,8	4,0	30,2	167,2
	Батон	40	3,1	1,2	21,3	107,8
27/10	Чай вариант 3	200	0,1	0,0	6,9	26,7
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
	Итого за 'Завтрак '	480	12,0	9,8	58,7	364,5
	10:00					
-	Бананы	200	3,0	1,0	45,4	191,0
	Итого за '10:00 '	200	3,0	1,0	45,4	191,0
	Обед					
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,9	3,7	6,3	60,0
35/2	Уха с крупой перловой	200	7,9	3,9	13,1	117,7
58/8-1	Запеканка капустная с мясом говядины (безмолочное)	200	20,3	18,4	15,3	302,7
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,1	23,2	87,6
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	710	33,4	26,4	80,3	673,9
	Уплотненный полдник					
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	80	11,6	9,4	6,6	157,8
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
	Масло подсолнечное	7	0,0	6,2	0,0	55,4
27/10-	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Итого за 'Уплотненный полдник '	477	17,2	19,3	53,2	451,4
	Итого за день	1867	65,6	56,5	237,5	1680,7
	10 день					
	Завтрак					
2/4	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным	200	4,9	6,2	29,8	187,3
27/10	Чай вариант 3	200	0,1	0,0	6,9	26,7
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
-	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,3	18,8	89,6

№ ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	эц, ккал
	Итого за 'Завтрак'	450	7,7	13,7	55,6	369,6
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Итого за '10:00 '	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Обед					
18/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,8	3,6	12,8	81,6
2/2	Борщ (безмолочное меню)	200	1,4	3,7	8,7	70,0
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	25	3,6	2,9	2,1	49,3
1/7	Рыба отварная	80	17,4	4,6	0,0	111,3
4/3	Картофельное пюре (без молока)	150	2,6	4,1	21,3	131,2
3/10	Компот из яблок	200	0,4	0,4	19,9	80,0
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
	Итого за 'Обед '	765	29,4	19,7	87,2	629,3
	Уплотненный полдник					
28/3	Икра из кабачков	60	0,9	3,7	6,7	64,7
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,0	34,1	183,9
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	70	16,4	12,5	0,0	176,0
	Масло подсолнечное	5	0,0	4,4	0,0	39,6
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
	Кондитерские изделия (вафли)	20	1,0	4,9	9,3	86,6
27/10-	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Итого за 'Уплотненный полдник '	530	25,5	28,6	65,5	618,5
	Итого за день	1895	61,0	60,4	223,8	1682
	Среднее значение за период		54,5	55,4	236	1625