

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска детский сад № 48



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ  
с 12-часовым пребыванием в ДОУ на осенний период.

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ТЕХНОЛОГОМ МКУ «ГХО» ШЛЯКИНОЙ И. В.  
В РАБОТЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ:

- Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях. Под редакцией С.В. Маслова. 2015г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Москва. 2020г.
- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Москва. 2021г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. Москва 2006г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Новосибирск 2021г.

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Москва. 2020г.
- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Москва. 2021г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. Москва 2006г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Новосибирск. 2021г.

| Прием пищи                  | Наименование блюда                                   | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры   |
|-----------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|
|                             |  |             | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                          |               |
| <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>      |  |             |                      |              |              |                          |               |
| ЗАВТРАК 1                   | Омлет натуральный, запеченный                        | 100         | 10,4                 | 11,2         | 2            | 150,7                    | <b>120301</b> |
|                             | Чай с сахаром  | 200         | 0                    | 0            | 10           | 40                       | <b>160105</b> |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                          | 40          | 3,2                  | 0,4          | 20           | 98                       | <b>480</b>    |
|                             | Кондитерское изделие (печенье сахарное)              | 1 шт.(20г)  | 1,42                 | 3,9          | 13,7         | 92,8                     |               |
| <i>Итого о за завтрак</i>   |  |             | <b>15,02</b>         | <b>15,5</b>  | <b>45,7</b>  | <b>381,5</b>             |               |
| ЗАВТРАК 2                   | Соки фруктовые                                       | 1 шт.(200г) | 1                    | 0            | 20,2         | 84                       | <b>399</b>    |
| <b>ОБЕД</b>                 |  |             |                      |              |              |                          |               |
|                             | Помидоры свежие                                      | 50          | 0,6                  | 0,1          | 1,9          | 12                       | <b>71</b>     |
|                             | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне      | 200         | 2,5                  | 5,4          | 11,5         | 104,6                    | <b>57</b>     |
|                             | Птица тушеная  | 80          | 9                    | 7,8          | 2,8          | 112,5                    | <b>301</b>    |
|                             | Изделия макаронные отварные                          | 130         | 4,8                  | 3,8          | 30,6         | 175,4                    | <b>130401</b> |
|                             | Компот из смеси сухофруктов                          | 180         | 0,4                  | 0,2          | 19,3         | 81                       | <b>412</b>    |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                          | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>    |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                                | 30          | 2,3                  | 0,3          | 10,5         | 57,3                     | <b>481</b>    |
| <i>Итого за обед</i>        |  |             | <b>21,96</b>         | <b>17,9</b>  | <b>91,6</b>  | <b>616,3</b>             |               |
| ПОЛДНИК                     | Каша "Дружба"  | 130         | 3                    | 4,2          | 17,5         | 154,4                    | <b>120222</b> |
|                             | Кефир  | 180         | 5,3                  | 4,5          | 7,2          | 90                       | <b>401</b>    |
|                             | Булочка ванильная                                    | 50          | 4                    | 4,1          | 27,2         | 161                      | <b>467</b>    |
| <i>Итого о за полдник</i>   |  |             | <b>12,3</b>          | <b>12,8</b>  | <b>51,9</b>  | <b>405,4</b>             |               |
| УЖИН                        | Фрикадельки рыбные отварные                          | 70          | 9,3                  | 2,6          | 5,1          | 81,4                     | <b>263</b>    |
|                             | Картофель отварной, запеченный с растительным маслом | 130         | 2,9                  | 4,3          | 31,0         | 147,5                    | <b>345</b>    |
|                             | Компот из плодов свежих (лимон)                      | 200         | 0,12                 | 0,02         | 22,4         | 90,2                     | <b>160213</b> |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                          | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>    |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                                | 20          | 1,5                  | 0,2          | 7            | 38,2                     | <b>481</b>    |
| <i>Итого о за ужин</i>      |  |             | <b>16,22</b>         | <b>7,42</b>  | <b>80,5</b>  | <b>430,8</b>             |               |
| <b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b> |  |             | <b>66,5</b>          | <b>53,62</b> | <b>289,9</b> | <b>1918</b>              |               |

| Прием пищи                  | Наименование блюда                             | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергет. ценность (ккал) | № рецептур ы    |
|-----------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|-----------------|
|                             |  |             | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                          |                 |
| <b>ДЕНЬ 2</b>               |  |             |                      |              |              |                          |                 |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>            |  |             |                      |              |              |                          |                 |
|                             | Сыр (порциями)                                 | 10          | 2,32                 | 2,95         | 0            | 36                       | <b>7</b>        |
|                             | Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром | 180         | 5,1                  | 5,7          | 27,8         | 182,2                    | <b>185</b>      |
|                             | Напиток кофейный с молоком                     | 180         | 2,8                  | 2,4          | 14,4         | 90,9                     | <b>395</b>      |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                    | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>      |
| <i>Ит ог о за завт рак</i>  |  |             | <b>12,62</b>         | <b>11,35</b> | <b>57,2</b>  | <b>382,6</b>             |                 |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>            | Плоды свежие                                   | 1 шт.(100г) | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>   | <b>44,2</b>              | <b>368</b>      |
| <b>ОБЕД</b>                 | Огурцы свежие                                  | 50          | 0,3                  | 0,1          | 1,1          | 2,3                      | <b>70</b>       |
|                             | Суп из овощей                                  | 200         | 1,7                  | 5,44         | 11,8         | 102,6                    | <b>99</b>       |
|                             | Шницели рубленые                               | 70          | 10,4                 | 7,7          | 10,2         | 151,4                    | <b>282</b>      |
|                             | Каша гречневая рассыпчатая                     | 130         | 5,5                  | 4,6          | 24,8         | 162,5                    | <b>130309</b>   |
|                             | Компот из плодов свежих (яблок)                | 180         | 0,2                  | 0,2          | 16           | 66,6                     | <b>409</b>      |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                    | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>      |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                          | 30          | 2,3                  | 0,3          | 10,5         | 57,3                     | <b>481</b>      |
| <i>Ит ог о за обед</i>      |  |             | <b>22,8</b>          | <b>18,64</b> | <b>89,4</b>  | <b>616,2</b>             |                 |
|                             | Картофель запеченный в сметанном соусе         | 120         | 2,9                  | 4,8          | 15,5         | 117,6                    | <b>151</b>      |
| <i>полдник</i>              | Ряженка  | 180         | 5,4                  | 4,5          | 10,9         | 91,8                     | <b>401</b>      |
|                             | Кондитерское изделие (печенье сахарное)        | 1 шт.(20г)  | 1,42                 | 3,9          | 13,7         | 92,8                     |                 |
| <i>Ит ог о за полдник</i>   |  |             | <b>9,72</b>          | <b>13,2</b>  | <b>40,1</b>  | <b>302,2</b>             |                 |
| <b>ужин</b>                 | Капуста, тушенная с мясом                      | 230         | 19,3                 | 24           | 7,3          | 323,1                    | <b>120517-1</b> |
|                             | Чай с лимоном                                  | 200         | 0,04                 | 0            | 8,1          | 32,6                     | <b>160106</b>   |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                    | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>      |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                          | 20          | 1,5                  | 0,2          | 7            | 38,2                     | <b>481</b>      |
| <i>Ит ог о за ужин</i>      |  |             | <b>23,24</b>         | <b>24,5</b>  | <b>37,4</b>  | <b>467,4</b>             |                 |
| <b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ</b> |  |             | <b>68,78</b>         | <b>68,09</b> | <b>233,9</b> | <b>1812,6</b>            |                 |

| Прием пищи                  | Наименование блюда                                    | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры         |
|-----------------------------|---|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------------|
|                             |   |             | Белки                | Жиры        | Углеводы     |                                |                     |
| <b>ДЕНЬ 3</b>               |   |             |                      |             |              |                                |                     |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>            |   |             |                      |             |              |                                |                     |
|                             | Масло (порциями)                                      | 10          | 0,08                 | 7,3         | 0,1          | 66,1                           | <b>6</b>            |
|                             | Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром     | 180         | 7,4                  | 7,2         | 27,6         | 209,3                          | <b>185</b>          |
|                             | Какао с молоком                                       | 180         | 3,6                  | 3,2         | 15,8         | 107                            | <b>397</b>          |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                           | 30          | 2,4                  | 0,3         | 15           | 73,5                           | <b>480</b>          |
| <i>Итого за завтрак</i>     |   |             | <b>13,48</b>         | <b>18</b>   | <b>58,5</b>  | <b>455,9</b>                   |                     |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>            | Плоды свежие  | 1 шт.(100г) | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>  | <b>9,8</b>   | <b>44,2</b>                    | <b>368</b>          |
| <b>ОБЕД</b>                 |   |             |                      |             |              |                                |                     |
|                             | Помидоры свежие                                       | 50          | 0,6                  | 0,1         | 1,9          | 12                             | <b>71</b>           |
|                             | Суп картофельный с крупой пшеничной на мясном бульоне | 200         | 3,7                  | 2,6         | 14,8         | 97,4                           | <b>80</b>           |
|                             | Рагу из овощей с мясом отварным                       | 200         | 15,2                 | 18,8        | 20,8         | 314                            | <b>301</b>          |
|                             | Компот из смеси сухофруктов                           | 180         | 0,4                  | 0,2         | 19,3         | 81                             | <b>412</b>          |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                           | 30          | 2,4                  | 0,3         | 15           | 73,5                           | <b>480</b>          |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                                 | 30          | 2,3                  | 0,3         | 10,5         | 57,3                           | <b>481</b>          |
| <i>Итого за обед</i>        |   |             | <b>24,6</b>          | <b>22,3</b> | <b>82,3</b>  | <b>635,2</b>                   |                     |
| <b>ПОЛДНИК</b>              |   |             |                      |             |              |                                |                     |
|                             | Пудинг из творога с яблоками                          | 100         | 12,6                 | 10,2        | 10,3         | 182,1                          | <b>54-4т - 2020</b> |
|                             | Молоко кипяченое                                      | 180         | 5                    | 4,5         | 8,5          | 93,6                           | <b>400</b>          |
| <i>Итого за полдник</i>     |   |             | <b>17,6</b>          | <b>14,7</b> | <b>18,8</b>  | <b>275,7</b>                   |                     |
| <b>УЖИН</b>                 |   |             |                      |             |              |                                |                     |
|                             | Котлеты рыбные школьные                               | 70          | 7,2                  | 3           | 5,8          | 79,1                           | <b>283</b>          |
|                             | Свекла тушеная  | 150         | 2,5                  | 4,5         | 12,2         | 130                            | <b>59</b>           |
|                             | Соки фруктовые  | 1 шт.(200г) | 1                    | 0           | 20,2         | 84                             | <b>399</b>          |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                           | 20          | 2,4                  | 0,3         | 15           | 73,5                           | <b>480</b>          |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                                 | 20          | 1,5                  | 0,2         | 7            | 38,2                           | <b>481</b>          |
| <i>Итого за ужин</i>        |   |             | <b>14,6</b>          | <b>8</b>    | <b>60,2</b>  | <b>404,8</b>                   |                     |
| <b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b> |   |             | <b>70,68</b>         | <b>63,4</b> | <b>229,6</b> | <b>1815,8</b>                  |                     |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                      | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергет. ценность (ккал) | № рецептур ы  |
|--------------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|
|                                |   |             | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                          |               |
| <b>ДЕНЬ 4</b>                  |   |             |                      |              |              |                          |               |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>               |   |             |                      |              |              |                          |               |
|                                | Сыр (порциями)  | 10          | 2,32                 | 2,95         | 0            | 36                       | <b>7</b>      |
|                                | Суп молочный с макаронными изделиями                    | 180         | 5,1                  | 4,7          | 16,9         | 130,7                    | <b>93</b>     |
|                                | Напиток кофейный с молоком                              | 180         | 2,8                  | 2,4          | 14,4         | 90,9                     | <b>395</b>    |
|                                | Хлеб пшеничный йодированный                             | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>    |
| <i>Итого о за завтрак</i>      |   |             | <b>12,62</b>         | <b>10,35</b> | <b>46,3</b>  | <b>331,1</b>             |               |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>               | Плоды свежие  | 1 шт.(100г) | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>   | <b>44,2</b>              | <b>368</b>    |
| <b>ОБЕД</b>                    |   |             |                      |              |              |                          |               |
|                                | Огурцы свежие   | 50          | 0,3                  | 0,1          | 1,1          | 2,3                      | <b>70</b>     |
|                                | Борщ с картофелем на курином бульоне                    | 200         | 2,6                  | 5,5          | 12,5         | 109,5                    | <b>58</b>     |
|                                | Плов куриный  | 200         | 19                   | 22,6         | 39,1         | 435,5                    | <b>130101</b> |
|                                | Компот из плодов свежих (яблок)                         | 180         | 0,2                  | 0,2          | 16           | 66,6                     | <b>409</b>    |
|                                | Хлеб пшеничный йодированный                             | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>    |
|                                | Хлеб ржано- пшеничный                                   | 30          | 2,3                  | 0,3          | 10,5         | 57,3                     | <b>481</b>    |
| <i>Итого о за обед</i>         |   |             | <b>26,8</b>          | <b>29</b>    | <b>94,2</b>  | <b>744,7</b>             |               |
| <b>ПОЛДНИК</b>                 |   |             |                      |              |              |                          |               |
|                                | Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом | 80          | 4,6                  | 5            | 46,4         | 248,7                    | <b>454</b>    |
|                                | Кефир   | 180         | 5,3                  | 4,5          | 7,2          | 90                       | <b>401</b>    |
| <i>Итого о за полдник</i>      |   |             | <b>9,9</b>           | <b>9,5</b>   | <b>53,6</b>  | <b>338,7</b>             |               |
| <b>УЖИН</b>                    |   |             |                      |              |              |                          |               |
|                                | Омлет с картофелем с маслом сливочным                   | 120/5       | 9                    | 16,7         | 9,4          | 225                      | <b>218</b>    |
|                                | Морковь отварная с маслом                               | 70/2        | 0,9                  | 1,8          | 3,6          | 34,5                     | <b>320</b>    |
|                                | Чай с лимоном   | 200         | 0,04                 | 0            | 8,1          | 32,6                     | <b>160106</b> |
|                                | Хлеб пшеничный йодированный                             | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>    |
|                                | Хлеб ржано- пшеничный                                   | 30          | 2,3                  | 0,3          | 10,5         | 57,3                     | <b>481</b>    |
| <i>Итого о за ужин</i>         |   |             | <b>14,6</b>          | <b>19,1</b>  | <b>46,6</b>  | <b>422,9</b>             |               |
| <b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b> |   |             | <b>64,36</b>         | <b>68,35</b> | <b>250,5</b> | <b>1881,6</b>            |               |

| Прием пищи                 | Наименование блюда   | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергет. ценность (ккал) | № рецептур ы      |
|----------------------------|--|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------------|
|                            |  |             | Белки                | Жиры        | Углеводы     |                          |                   |
| <b>ДЕНЬ 5</b>              |  |             |                      |             |              |                          |                   |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>           |  |             |                      |             |              |                          |                   |
|                            | Масло (порциями)   | 10          | 0,08                 | 7,3         | 0,1          | 66,1                     | <b>6</b>          |
|                            | Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром | 180         | 5,3                  | 5,5         | 24,4         | 172,4                    | <b>185</b>        |
|                            | Какао с молоком  | 180         | 3,6                  | 3,2         | 15,8         | 107                      | <b>397</b>        |
|                            | Хлеб пшеничный йодированный  | 30          | 2,4                  | 0,3         | 15           | 73,5                     | <b>480</b>        |
| <i>Итого о за завтрак</i>  |  |             | <b>11,38</b>         | <b>16,3</b> | <b>55,3</b>  | <b>419</b>               |                   |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>           | Соки фруктовые   | 1 шт.(200г) | 1                    | 0           | 20,2         | 84                       | <b>399</b>        |
| <b>ОБЕД</b>                | Помидоры свежие  | 50          | 0,6                  | 0,1         | 1,9          | 12                       | <b>71</b>         |
|                            | Суп крестьянский с крупой пшенной                                      | 200         | 2                    | 5,1         | 17,6         | 99,6                     | <b>108</b>        |
|                            | Котлеты рыбные (минтай)  | 70          | 9,8                  | 2           | 6            | 80,1                     | <b>54-3р-2020</b> |
|                            | Картофель отварной   | 130         | 2,5                  | 3,9         | 19,9         | 123,9                    | <b>318</b>        |
|                            | Компот из смеси сухофруктов  | 180         | 0,4                  | 0,2         | 19,3         | 81                       | <b>412</b>        |
|                            | Хлеб пшеничный йодированный  | 30          | 2,4                  | 0,3         | 15           | 73,5                     | <b>480</b>        |
|                            | Хлеб ржано- пшеничный  | 30          | 2,3                  | 0,3         | 10,5         | 57,3                     | <b>481</b>        |
| <i>Итого о за обед</i>     |  |             | <b>20</b>            | <b>11,9</b> | <b>90,2</b>  | <b>527,4</b>             |                   |
| <b>ПОЛДНИК</b>             | Запеканка из творога   | 100         | 17,5                 | 12,1        | 17,2         | 247                      | <b>237</b>        |
|                            | Соус молочный (сладкий)  | 20          | 0,4                  | 0,8         | 2,6          | 20,3                     | <b>351</b>        |
|                            | Молоко кипяченое   | 180         | 5                    | 4,5         | 8,5          | 93,6                     | <b>400</b>        |
| <i>Итого о за полдник</i>  |  |             | <b>22,9</b>          | <b>17,4</b> | <b>28,3</b>  | <b>360,9</b>             |                   |
| <b>УЖИН</b>                | Рагу из мяса птицы   | 200         | 16,9                 | 15,6        | 22,9         | 299,1                    | <b>120609</b>     |
|                            | Чай с сахаром  | 200         | 0                    | 0           | 10           | 40                       | <b>160105</b>     |
|                            | Хлеб пшеничный йодированный  | 30          | 2,4                  | 0,3         | 15           | 73,5                     | <b>480</b>        |
|                            | Хлеб ржано- пшеничный  | 20          | 1,5                  | 0,2         | 7            | 38,2                     | <b>481</b>        |
| <i>Итого о за ужин</i>     |  |             | <b>20,8</b>          | <b>16,1</b> | <b>54,9</b>  | <b>450,8</b>             |                   |
| <b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b> |  |             | <b>76,1</b>          | <b>61,7</b> | <b>248,9</b> | <b>1842,1</b>            |                   |

| Прием пищи                  | Наименование блюда                                   | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры   |
|-----------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|
|                             |  |             | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                          |               |
| <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6</b>      |  |             |                      |              |              |                          |               |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>            |  |             |                      |              |              |                          |               |
|                             | Омлет натуральный, запеченный                        | 100         | 10,4                 | 11,2         | 2            | 150,7                    | <b>120301</b> |
|                             | Чай с сахаром  | 200         | 0                    | 0            | 10           | 40                       | <b>160105</b> |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                          | 40          | 3,2                  | 0,4          | 20           | 98                       | <b>480</b>    |
|                             | Кондитерское изделие (печенье сахарное)              | 1 шт.(20г)  | 1,42                 | 3,9          | 13,7         | 92,8                     |               |
| <i>Итого о за завтрак</i>   |  |             | <b>15,02</b>         | <b>15,5</b>  | <b>45,7</b>  | <b>381,5</b>             |               |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>            | Соки фруктовые                                       | 1 шт.(200г) | 1                    | 0            | 20,2         | 84                       | <b>399</b>    |
|                             | Огурцы свежие  | 50          | 0,3                  | 0,1          | 1,1          | 2,3                      | <b>70</b>     |
| <b>ОБЕД</b>                 | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне      | 200         | 2,5                  | 5,4          | 11,5         | 104,6                    | <b>57</b>     |
|                             | Суфле куриное  | 70          | 11,9                 | 12,8         | 2,2          | 171,7                    | <b>310</b>    |
|                             | Каша рисовая рассыпчатая с овощами                   | 130         | 3                    | 3,3          | 30           | 161,2                    | <b>166</b>    |
|                             | Компот из смеси сухофруктов                          | 180         | 0,4                  | 0,2          | 19,3         | 81                       | <b>412</b>    |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                          | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>    |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                                | 30          | 2,3                  | 0,3          | 10,5         | 57,3                     | <b>481</b>    |
| <i>Итого о за обед</i>      |  |             | <b>22,76</b>         | <b>22,4</b>  | <b>89,6</b>  | <b>651,6</b>             |               |
| <b>ПОЛДНИК</b>              | Каша жидкая на молоке гречневая                      | 130         | 4,6                  | 6,1          | 16,3         | 156                      | <b>120221</b> |
|                             | Кефир  | 180         | 5,3                  | 4,5          | 7,2          | 90                       | <b>401</b>    |
|                             | Булочка домашняя                                     | 50          | 3,6                  | 6,3          | 27           | 179                      | <b>469</b>    |
| <i>Итого о за полдник</i>   |  |             | <b>13,5</b>          | <b>16,9</b>  | <b>50,5</b>  | <b>425</b>               |               |
| <b>УЖИН</b>                 | Котлета рыбная любительская                          | 70          | 9,8                  | 3,4          | 7,9          | 101,5                    | <b>256</b>    |
|                             | Картофель отварной, запеченный с растительным маслом | 130         | 2,9                  | 4,3          | 31,0         | 147,5                    | <b>345</b>    |
|                             | Компот из плодов свежих (лимон)                      | 200         | 0,12                 | 0,02         | 22,4         | 90,2                     | <b>160213</b> |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                          | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>    |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                                | 20          | 1,5                  | 0,2          | 7            | 38,2                     | <b>481</b>    |
| <i>Итого о за ужин</i>      |  |             | <b>16,72</b>         | <b>8,22</b>  | <b>83,3</b>  | <b>450,9</b>             |               |
| <b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b> |  |             | <b>69</b>            | <b>63,02</b> | <b>289,3</b> | <b>1993</b>              |               |

| Прием пищи                   | Наименование блюда                              | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергет. ценность (ккал) | № рецептур ы  |
|------------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|
|                              |   |             | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                          |               |
| <b>ДЕНЬ 7</b>                |   |             |                      |              |              |                          |               |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>             |   |             |                      |              |              |                          |               |
|                              | Сыр (порциями)                                  | 10          | 2,32                 | 2,95         | 0            | 36                       | <b>7</b>      |
|                              | Каша жидкая молочная пшенная с маслом и сахаром | 180         | 7,4                  | 7,2          | 27,6         | 209,3                    | <b>185</b>    |
|                              | Напиток кофейный с молоком                      | 180         | 2,8                  | 2,4          | 14,4         | 90,9                     | <b>395</b>    |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный                     | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>    |
| <i>Итого о за завтрак</i>    |   |             | <b>14,92</b>         | <b>12,85</b> | <b>57</b>    | <b>409,7</b>             |               |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>             | Плоды свежие                                    | 1 шт.(100г) | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>   | <b>44,2</b>              | <b>368</b>    |
| <b>ОБЕД</b>                  |   |             |                      |              |              |                          |               |
|                              | Помидоры свежие                                 | 50          | 0,6                  | 0,1          | 1,9          | 12                       | <b>71</b>     |
|                              | Суп из овощей на мясном бульоне                 | 200         | 3,3                  | 5,8          | 12,9         | 116,4                    | <b>99</b>     |
|                              | Фрикадельки мясные паровые                      | 50          | 10,9                 | 8,8          | 6,2          | 143,3                    | <b>322</b>    |
|                              | Картофель отварной                              | 120         | 2,3                  | 3,5          | 18,4         | 114                      | <b>318</b>    |
|                              | Компот из плодов свежих (яблок)                 | 180         | 0,2                  | 0,2          | 16           | 66,6                     | <b>409</b>    |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный                     | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>    |
|                              | Хлеб ржано- пшеничный                           | 30          | 2,3                  | 0,3          | 10,5         | 57,3                     | <b>481</b>    |
| <i>Итого за обед</i>         |   |             | <b>22</b>            | <b>19</b>    | <b>80,9</b>  | <b>583,1</b>             |               |
| <b>полдник</b>               |   |             |                      |              |              |                          |               |
|                              | Сырники из творога                              | 100         | 16                   | 9,5          | 16,2         | 217,5                    | <b>263</b>    |
|                              | Соус яблочный                                   | 20          | 0,02                 | 0,02         | 3,5          | 13,9                     | <b>362</b>    |
|                              | Ряженка   | 180         | 5,4                  | 4,5          | 10,9         | 91,8                     | <b>401</b>    |
| <i>Итого за полдник</i>      |   |             | <b>21,42</b>         | <b>14,02</b> | <b>30,6</b>  | <b>323,2</b>             |               |
| <b>ужин</b>                  |   |             |                      |              |              |                          |               |
|                              | Голубцы ленивые                                 | 200         | 14,9                 | 9,4          | 21,3         | 230,4                    | <b>298</b>    |
|                              | Чай с лимоном                                   | 200         | 0,04                 | 0            | 8,1          | 32,6                     | <b>160106</b> |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный                     | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>    |
|                              | Хлеб ржано- пшеничный                           | 30          | 2,3                  | 0,3          | 10,5         | 57,3                     | <b>481</b>    |
| <i>Итого за ужин</i>         |   |             | <b>19,64</b>         | <b>10</b>    | <b>54,9</b>  | <b>393,8</b>             |               |
| <b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b> |   |             | <b>80,7</b>          | <b>56,6</b>  | <b>243,7</b> | <b>1811,3</b>            |               |



| Прием пищи                   | Наименование блюда   | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры   |
|------------------------------|--|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|
|                              |  |             | Белки                | Жиры        | Углеводы     |                                |               |
| <b>ДЕНЬ 8</b>                |  |             |                      |             |              |                                |               |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>             |  |             |                      |             |              |                                |               |
|                              | Масло (порциями)   | 10          | 0,08                 | 7,3         | 0,1          | 66,1                           | <b>6</b>      |
|                              | Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром | 180         | 5,3                  | 5,5         | 24,4         | 172,4                          | <b>185</b>    |
|                              | Какао с молоком  | 180         | 3,6                  | 3,2         | 15,8         | 107                            | <b>397</b>    |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный  | 30          | 2,4                  | 0,3         | 15           | 73,5                           | <b>480</b>    |
|                              | <i>Итого за завтрак</i>  |             | <b>11,38</b>         | <b>16,3</b> | <b>55,3</b>  | <b>419</b>                     |               |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>             |  |             |                      |             |              |                                |               |
|                              | Фрукты свежие  | 1 шт.(100г) | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>  | <b>9,8</b>   | <b>44,2</b>                    | <b>368</b>    |
| <b>ОБЕД</b>                  |  |             |                      |             |              |                                |               |
|                              | Суп картофельный с макаронными изделиями                               | 200         | 2,2                  | 2,2         | 13,7         | 83,8                           | <b>82</b>     |
|                              | Котлеты рубленые   | 70          | 10,4                 | 7,7         | 10,2         | 151,4                          | <b>282</b>    |
|                              | Каша вязкая пшеничная  | 100         | 2,7                  | 2,1         | 16,7         | 102,0                          | <b>168</b>    |
|                              | Свекла, тушенная в сметанном соусе                                     | 80          | 1,3                  | 1           | 8,3          | 49                             | <b>340</b>    |
|                              | Компот из смеси сухофруктов  | 180         | 0,4                  | 0,2         | 19,3         | 81                             | <b>412</b>    |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный  | 30          | 2,4                  | 0,3         | 15           | 73,5                           | <b>480</b>    |
|                              | Хлеб ржано- пшеничный  | 30          | 2,3                  | 0,3         | 10,5         | 57,3                           | <b>481</b>    |
|                              | <i>Итого за обед</i>   |             | <b>21,7</b>          | <b>13,8</b> | <b>93,7</b>  | <b>598</b>                     |               |
| <b>ПОЛДНИК</b>               |  |             |                      |             |              |                                |               |
|                              | Ватрушка с повидлом  | 80          | 5,1                  | 3,5         | 50,4         | 253,3                          | <b>458</b>    |
|                              | Молоко кипяченое   | 180         | 5                    | 4,5         | 8,5          | 93,6                           | <b>400</b>    |
|                              | <i>Итого за полдник</i>  |             | <b>10,1</b>          | <b>8</b>    | <b>58,9</b>  | <b>346,9</b>                   |               |
| <b>УЖИН</b>                  |  |             |                      |             |              |                                |               |
|                              | Шницель рыбный натуральный   | 70          | 10,6                 | 3,4         | 7,2          | 101,5                          | <b>258</b>    |
|                              | Картофель в молоке   | 150         | 6,3                  | 5,1         | 18,2         | 132                            | <b>126</b>    |
|                              | Чай с сахаром  | 200         | 0                    | 0           | 10           | 40                             | <b>160105</b> |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный  | 30          | 2,4                  | 0,3         | 15           | 73,5                           | <b>480</b>    |
|                              | Хлеб ржано- пшеничный  | 20          | 1,5                  | 0,2         | 7            | 38,2                           | <b>481</b>    |
|                              | <i>Итого за ужин</i>   |             | <b>21,6</b>          | <b>9,1</b>  | <b>60,9</b>  | <b>404,3</b>                   |               |
| <b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b> |  |             | <b>65,2</b>          | <b>47,6</b> | <b>278,6</b> | <b>1812,4</b>                  |               |

| Прием пищи            | Наименование<br>блюда                                | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |       |              | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-----------------------|--|--------------|-------------------------|-------|--------------|--------------------------------|----------------|
|                       |  |              | Белки                   | Жиры  | Углевод<br>ы |                                |                |
| ДЕНЬ 9                |  |              |                         |       |              |                                |                |
| ЗАВТРАК 1             |  |              |                         |       |              |                                |                |
|                       | Сыр (порциями)                                       | 10           | 2,32                    | 2,95  | 0            | 36                             | 7              |
|                       | Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром       | 180          | 5,1                     | 5,7   | 27,8         | 182,2                          | 185            |
|                       | Напиток кофейный с молоком                           | 180          | 2,8                     | 2,4   | 14,4         | 90,9                           | 395            |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный                          | 30           | 2,4                     | 0,3   | 15           | 73,5                           | 480            |
| Итого о за<br>завтрак |  |              | 12,62                   | 11,35 | 57,2         | 382,6                          |                |
| ЗАВТРАК 2             | Фрукты свежие  | 1 шт.(100г)  | 0,4                     | 0,4   | 9,8          | 44,2                           | 368            |
| ОБЕД                  | Огурцы свежие  | 50           | 0,3                     | 0,1   | 1,1          | 2,3                            | 70             |
|                       | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200          | 2,5                     | 5,4   | 8,1          | 90,4                           | 67             |
|                       | Рагу из мяса птицы                                   | 200          | 16,9                    | 15,6  | 22,9         | 299,1                          | 120609         |
|                       | Компот из фруктов свежих (яблок)                     | 180          | 0,2                     | 0,2   | 16           | 66,6                           | 409            |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный                          | 30           | 2,4                     | 0,3   | 15           | 73,5                           | 480            |
|                       | Хлеб ржано- пшеничный                                | 30           | 2,3                     | 0,3   | 10,5         | 57,3                           | 481            |
| Итого о за обед       |  |              | 24,6                    | 21,9  | 73,6         | 615,2                          |                |
| ПОЛДНИК               | Пудинг из творога с рисом                            | 100          | 14,7                    | 9,9   | 18,9         | 224                            | 236            |
|                       | Соус молочный (сладкий)                              | 20           | 0,4                     | 0,8   | 2,6          | 20,3                           | 351            |
|                       | Кефир  | 180          | 5,3                     | 4,5   | 7,2          | 90                             | 401            |
| Итого о за полдник    |  |              | 20,4                    | 15,2  | 28,7         | 334,3                          |                |
| УЖИН                  | Омлет натуральный, запеченный                        | 100          | 10,4                    | 11,2  | 2            | 150,7                          | 120301         |
|                       | Икра морковная                                       | 100          | 2,1                     | 4,6   | 11           | 94                             | 54             |
|                       | Чай с лимоном  | 200          | 0,04                    | 0     | 8,1          | 32,6                           | 160106         |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный                          | 20           | 1,6                     | 0,2   | 10           | 49                             | 480            |
|                       | Хлеб ржано- пшеничный                                | 20           | 1,5                     | 0,2   | 7            | 38,2                           | 481            |
|                       | Кондитерское изделие (печенье сахарное)              | 1 шт.(20г)   | 1,42                    | 3,9   | 13,7         | 92,8                           |                |
| Итого о за ужин       |  |              | 17,06                   | 20,1  | 51,8         | 457,3                          |                |
| ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ |  |              | 75,08                   | 68,95 | 221,1        | 1807,6                         |                |

| Прием пищи                        | Наименование блюда                      | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры   |
|-----------------------------------|---|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---------------|
|                                   |   |             | Белки                | Жиры        | Углеводы     |                                |               |
| <b>ДЕНЬ 10</b>                    |   |             |                      |             |              |                                |               |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>                  |   |             |                      |             |              |                                |               |
|                                   | Масло (порциями)                        | 10          | 0,08                 | 7,3         | 0,1          | 66,1                           | <b>6</b>      |
|                                   | Суп молочный с гречневой крупой         | 180         | 5,2                  | 4,3         | 14,3         | 116,9                          | <b>54-17к</b> |
|                                   | Какао с молоком                         | 180         | 3,6                  | 3,2         | 15,8         | 107                            | <b>397</b>    |
|                                   | Хлеб пшеничный йодированный             | 30          | 2,4                  | 0,3         | 15           | 73,5                           | <b>480</b>    |
|                                   | <i>Итого за завтрак</i>                 |             | <b>11,28</b>         | <b>15,1</b> | <b>45,2</b>  | <b>363,5</b>                   |               |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                  |   |             |                      |             |              |                                |               |
|                                   | Соки фруктовые                          | 1 шт.(200г) | 1                    | 0           | 20,2         | 84                             | <b>399</b>    |
| <b>ОБЕД</b>                       |   |             |                      |             |              |                                |               |
|                                   | Помидоры свежие                         | 50          | 0,6                  | 0,1         | 1,9          | 12                             | <b>71</b>     |
|                                   | Суп картофельный с горохом              | 200         | 4,4                  | 4,3         | 13           | 107,8                          | <b>81</b>     |
|                                   | Сухарики из хлеба пшеничного            | 15          | 1,71                 | 0,6         | 10,7         | 55,5                           | <b>180601</b> |
|                                   | Пудинг рыбный запеченный                | 75          | 9,5                  | 5           | 6,2          | 116                            | <b>269</b>    |
|                                   | Картофель отварной                      | 130         | 2,5                  | 3,9         | 19,9         | 123,9                          | <b>318</b>    |
|                                   | Компот из смеси сухофруктов             | 180         | 0,4                  | 0,2         | 19,3         | 81                             | <b>412</b>    |
|                                   | Хлеб пшеничный йодированный             | 20          | 1,6                  | 0,2         | 10           | 49                             | <b>480</b>    |
|                                   | Хлеб ржано- пшеничный                   | 30          | 2,3                  | 0,3         | 10,5         | 57,3                           | <b>481</b>    |
|                                   | <i>Итого за обед</i>                    |             | <b>23,01</b>         | <b>14,6</b> | <b>91,5</b>  | <b>602,5</b>                   |               |
| <b>ПОЛДНИК</b>                    |   |             |                      |             |              |                                |               |
|                                   | Макароны, запеченные с сыром            | 100         | 3,5                  | 3,9         | 19,3         | 135,8                          | <b>248</b>    |
|                                   | Молоко кипяченое                        | 180         | 5                    | 4,5         | 8,5          | 93,6                           | <b>400</b>    |
|                                   | Кондитерское изделие (печенье сахарное) | 1 шт.(20г)  | 1,42                 | 3,9         | 13,7         | 92,8                           |               |
|                                   | <i>Итого за полдник</i>                 |             | <b>9,92</b>          | <b>12,3</b> | <b>41,5</b>  | <b>322,2</b>                   |               |
| <b>УЖИН</b>                       |   |             |                      |             |              |                                |               |
|                                   | Гуляш из отварной птицы                 | 80          | 11,3                 | 9,5         | 0,9          | 135,9                          | <b>120601</b> |
|                                   | Каша вязкая рисовая                     | 150         | 2,3                  | 3,9         | 24,1         | 141                            | <b>168</b>    |
|                                   | Чай с сахаром                           | 200         | 0                    | 0           | 10           | 40                             | <b>160105</b> |
|                                   | Хлеб пшеничный йодированный             | 20          | 1,6                  | 0,2         | 10           | 49                             | <b>480</b>    |
|                                   | Хлеб ржано- пшеничный                   | 30          | 2,3                  | 0,3         | 10,5         | 57,3                           | <b>481</b>    |
|                                   | <i>Итого за ужин</i>                    |             | <b>16,7</b>          | <b>13,8</b> | <b>52</b>    | <b>404,1</b>                   |               |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>      |   |             | <b>61,9</b>          | <b>55,8</b> | <b>250,4</b> | <b>1776,3</b>                  |               |
| <b>Итого за весь период</b>       |   |             | <b>696</b>           | <b>608</b>  | <b>2534</b>  | <b>18486</b>                   |               |
| <b>Среднее значение за период</b> |   |             | <b>69,6</b>          | <b>60,8</b> | <b>253,4</b> | <b>1848,6</b>                  |               |
|                                   |   |             |                      |             |              |                                |               |

