

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №10 «Хуторок» г.Пятигорска



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ  
с 12-часовым пребыванием в ДОУ на весенний 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях. Под редакцией С.В. Маслова. 2015г.
- 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.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Под редакцией Г.Г. Онниченко, В.А. Тутульяна. Москва 2022г.

| Прием пищи                  | Наименование блюда                                   | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры        |
|-----------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------------|
|                             |  |             | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                          |                    |
| <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>      |  |             |                      |              |              |                          |                    |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>            | Омлет натуральный, запеченный                        | 80          | 8,4                  | 9,0          | 1,6          | 120,5                    | <b>120301</b>      |
|                             | Горошек зеленый                                      | 20          | 0,6                  | 0,1          | 1,2          | 7,4                      | <b>54-20з</b>      |
|                             | Чай с лимоном  | 180         | 0,04                 | 0            | 7,3          | 29,3                     | <b>160106</b>      |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                          | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>         |
|                             | Кондитерское изделие (печенье сахарное)              | 1 шт.(20г)  | 1,42                 | 3,9          | 13,7         | 92,8                     |                    |
| <i>Итого за завтрак</i>     |  |             | <b>12,86</b>         | <b>13,25</b> | <b>38,8</b>  | <b>323,5</b>             |                    |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>            | Соки фруктовые                                       | 1 шт.(200г) | 1                    | 0            | 20,2         | 84                       | <b>399</b>         |
| <b>ОБЕД</b>                 |  |             |                      |              |              |                          |                    |
|                             | Борщ с капустой и картофелем                         | 150         | 1,3                  | 4            | 8            | 73,5                     | <b>57</b>          |
|                             | Биточек из курицы                                    | 50          | 9,6                  | 2,2          | 6,7          | 84,7                     | <b>54-23м-2020</b> |
|                             | Изделия макаронные отварные                          | 110         | 4                    | 3,2          | 25,9         | 148,4                    | <b>130401</b>      |
|                             | Компот из смеси сухофруктов                          | 150         | 0,3                  | 0,2          | 16           | 67,5                     | <b>412</b>         |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                          | 20          | 1,6                  | 0,2          | 10           | 49                       | <b>480</b>         |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                                | 20          | 1,5                  | 0,2          | 7            | 38,2                     | <b>481</b>         |
| <i>Итого за обед</i>        |  |             | <b>18,3</b>          | <b>10</b>    | <b>73,6</b>  | <b>461,3</b>             |                    |
| <b>ПОЛДНИК</b>              |  |             |                      |              |              |                          |                    |
|                             | Каша "Дружба"  | 130         | 3                    | 4,2          | 17,5         | 154,4                    | <b>120222</b>      |
|                             | Кефир  | 150         | 4,4                  | 3,8          | 6            | 75                       | <b>401</b>         |
|                             | Булочка ванильная                                    | 50          | 4                    | 4,1          | 27,2         | 161                      | <b>467</b>         |
| <i>Итого за полдник</i>     |  |             | <b>11,4</b>          | <b>12,1</b>  | <b>50,7</b>  | <b>390,4</b>             |                    |
| <b>УЖИН</b>                 |  |             |                      |              |              |                          |                    |
|                             | Фрикадельки рыбные отварные                          | 50          | 6,7                  | 1,8          | 3,7          | 56,7                     | <b>263</b>         |
|                             | Картофель отварной, запеченный с растительным маслом | 120         | 2,7                  | 4            | 28,6         | 136,2                    | <b>345</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                                | 20          | 1,5                  | 0,2          | 7            | 38,2                     | <b>481</b>         |
| <i>Итого за ужин</i>        |  |             | <b>13,5</b>          | <b>6,5</b>   | <b>70,3</b>  | <b>371,2</b>             |                    |
| <b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b> |  |             | <b>57,06</b>         | <b>41,85</b> | <b>253,6</b> | <b>1630,4</b>            |                    |

| Прием пищи                  | Наименование блюда                             | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры     |
|-----------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|-----------------|
|                             |  |             | 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 | 160         | 4,5                  | 5,1          | 24,7         | 162                      | <b>185</b>      |
|                             | Напиток кофейный с молоком                     | 160         | 2,4                  | 2,2          | 12,8         | 80,8                     | <b>395</b>      |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                    | 20          | 1,6                  | 0,2          | 10           | 49                       | <b>480</b>      |
| <i>Итого за завтрак</i>     |  |             | <b>10,82</b>         | <b>10,45</b> | <b>47,5</b>  | <b>327,8</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 консервированные (без уксуса)           | 30          | 0,24                 | 0,03         | 0,5          | 3,27                     | <b>100503</b>   |
|                             | Суп из овощей                                  | 150         | 1,3                  | 4,1          | 8,9          | 77                       | <b>99</b>       |
|                             | Шницели рубленые                               | 50          | 7,4                  | 5,6          | 7,5          | 110,0                    | <b>282</b>      |
|                             | Каша гречневая рассыпчатая                     | 110         | 4,7                  | 3,9          | 21           | 137,5                    | <b>130309</b>   |
|                             | Кисель из повидла                              | 150         | 0,1                  | 0,0          | 19,5         | 78,5                     | <b>383</b>      |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                    | 20          | 1,6                  | 0,2          | 10           | 49                       | <b>480</b>      |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                          | 20          | 1,5                  | 0,2          | 7            | 38,2                     | <b>481</b>      |
| <i>Итого за обед</i>        |  |             | <b>16,83</b>         | <b>14,03</b> | <b>74,4</b>  | <b>493,47</b>            |                 |
| <b>ПОЛДНИК</b>              | Картофель, запеченный в сметанном соусе        | 100/5       | 3,3                  | 6,3          | 21,4         | 156                      | <b>139</b>      |
|                             | Ряженка  | 150         | 4,5                  | 3,8          | 9,1          | 76,5                     | <b>401</b>      |
|                             | Кондитерское изделие (печенье сахарное)        | 1 шт.(20г)  | 1,42                 | 3,9          | 13,7         | 92,8                     |                 |
| <i>Итого за полдник</i>     |  |             | <b>9,22</b>          | <b>14</b>    | <b>44,2</b>  | <b>325,3</b>             |                 |
| <b>УЖИН</b>                 | Капуста, тушенная с мясом                      | 180         | 15,1                 | 18,8         | 5,7          | 252,9                    | <b>120517-1</b> |
|                             | Чай с сахаром                                  | 180         | 0                    | 0            | 9            | 36                       | <b>160105</b>   |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                    | 20          | 1,6                  | 0,2          | 10           | 49                       | <b>480</b>      |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                          | 20          | 1,5                  | 0,2          | 7            | 38,2                     | <b>481</b>      |
| <i>Итого за ужин</i>        |  |             | <b>18,2</b>          | <b>19,2</b>  | <b>31,7</b>  | <b>376,1</b>             |                 |
| <b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ</b> |  |             | <b>55,47</b>         | <b>58,08</b> | <b>207,6</b> | <b>1566,87</b>           |                 |

| Прием пищи                  | Наименование блюда                                  | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры   |
|-----------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|
|                             |   |             | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                          |               |
| ДЕНЬ 3                      |   |             |                      |              |              |                          |               |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>            |   |             |                      |              |              |                          |               |
|                             | Масло (порциями)                                    | 10          | 0,08                 | 7,3          | 0,1          | 66,1                     | <b>6</b>      |
|                             | Каша жидкая молочная пшеничная                      | 160         | 5,4                  | 4,7          | 25,7         | 166,6                    | <b>54-23к</b> |
|                             | Какао с молоком                                     | 160         | 3,2                  | 2,8          | 14,1         | 95,1                     | <b>397</b>    |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                         | 20          | 1,6                  | 0,2          | 10           | 49                       | <b>480</b>    |
| <i>Итого за завтрак</i>     |   |             | 10,28                | 15           | 49,9         | 376,8                    |               |
| <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>                 | Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне | 150         | 2,5                  | 2,0          | 9,4          | 71,6                     | <b>80</b>     |
|                             | Суфле из отварного мяса (говядина)                  | 50          | 9,1                  | 7,9          | 4,4          | 125,4                    | <b>487</b>    |
|                             | Рагу из овощей                                      | 120         | 2,1                  | 6,2          | 14           | 120,1                    | <b>130203</b> |
|                             | Компот из смеси сухофруктов                         | 150         | 0,3                  | 0,2          | 16           | 67,5                     | <b>412</b>    |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                         | 20          | 1,6                  | 0,2          | 10           | 49                       | <b>480</b>    |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                               | 20          | 1,5                  | 0,2          | 7            | 38,2                     | <b>481</b>    |
| <i>Итого за обед</i>        |   |             | 17,1                 | 16,7         | 60,8         | 471,8                    |               |
| <b>ПОЛДНИК</b>              | Сырники из творога                                  | 80          | 12,8                 | 7,6          | 13,2         | 175,2                    | <b>263</b>    |
|                             | Соус яблочный                                       | 15          | 0,02                 | 0,02         | 2,6          | 10,4                     | <b>362</b>    |
|                             | Молоко кипяченое                                    | 150         | 4,2                  | 3,8          | 7,1          | 78                       | <b>400</b>    |
| <i>Итого за полдник</i>     |   |             | 17,02                | 11,42        | 22,9         | 263,6                    |               |
| <b>УЖИН</b>                 | Котлеты рыбные школьные                             | 50          | 5,1                  | 2,2          | 4,2          | 56,5                     | <b>283</b>    |
|                             | Свекла тушеная                                      | 120         | 2                    | 3,6          | 9,8          | 82,4                     | <b>59</b>     |
|                             | Соки фруктовые                                      | 1 шт.(200г) | 1                    | 0            | 20,2         | 84                       | <b>399</b>    |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                         | 20          | 1,6                  | 0,2          | 10           | 49                       | <b>480</b>    |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                               | 20          | 1,5                  | 0,2          | 7            | 38,2                     | <b>481</b>    |
| <i>Итого за ужин</i>        |   |             | 11,2                 | 6,2          | 51,2         | 310,1                    |               |
| <b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b> |   |             | <b>56</b>            | <b>49,72</b> | <b>194,6</b> | <b>1466,5</b>            |               |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                      | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |             | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|-------------|--------------------------|-------------|
|                                |   |             | Белки                | Жиры         | Углеводы    |                          |             |
| <b>ДЕНЬ 4</b>                  |   |             |                      |              |             |                          |             |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>               |   |             |                      |              |             |                          |             |
|                                | Сыр (порциями)  | 10          | 2,32                 | 2,95         | 0           | 36                       | 7           |
|                                | Суп молочный с макаронными изделиями                    | 170         | 4,9                  | 4,4          | 16,0        | 123,4                    | 93          |
|                                | Напиток кофейный с молоком                              | 160         | 2,4                  | 2,2          | 12,8        | 80,8                     | 395         |
|                                | Хлеб пшеничный йодированный                             | 20          | 1,6                  | 0,2          | 10          | 49                       | 480         |
| <i>Итого за завтрак</i>        |   |             | <b>11,22</b>         | <b>9,75</b>  | <b>38,8</b> | <b>289,2</b>             |             |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>               |   |             |                      |              |             |                          |             |
|                                | Плоды свежие  | 1 шт.(100г) | 0,4                  | 0,4          | 9,8         | 44,2                     | 368         |
| <b>ОБЕД</b>                    |   |             |                      |              |             |                          |             |
|                                | Огурцы консервированные (без уксуса)                    | 30          | 0,24                 | 0,03         | 0,5         | 3,27                     | 100503      |
|                                | Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне          | 150         | 2,3                  | 4,6          | 8,9         | 86,4                     | 63          |
|                                | Плов куриный  | 160         | 15,2                 | 18,1         | 31,3        | 348,4                    | 120605      |
|                                | Напиток из плодов шиповника                             | 150         | 0,5                  | 0,22         | 15,5        | 65,77                    | 398         |
|                                | Хлеб пшеничный йодированный                             | 20          | 1,6                  | 0,2          | 10          | 49                       | 480         |
|                                | Хлеб ржано- пшеничный                                   | 20          | 1,5                  | 0,2          | 7           | 38,2                     | 481         |
| <i>Итого за обед</i>           |   |             | <b>21,34</b>         | <b>23,35</b> | <b>73,2</b> | <b>591,04</b>            |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                 |   |             |                      |              |             |                          |             |
|                                | Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом | 60          | 3,5                  | 3,8          | 34,8        | 187                      | 454         |
|                                | Кефир   | 150         | 4,4                  | 3,8          | 6           | 75                       | 401         |
| <i>Итого за полдник</i>        |   |             | <b>7,9</b>           | <b>7,6</b>   | <b>40,8</b> | <b>262</b>               |             |
| <b>УЖИН</b>                    |   |             |                      |              |             |                          |             |
|                                | Омлет с картофелем с маслом сливочным                   | 100/4       | 7,5                  | 13,9         | 7,8         | 187,5                    | 218         |
|                                | Морковь отварная с маслом                               | 70/2        | 0,9                  | 1,8          | 3,6         | 34,5                     | 320         |
|                                | Чай с сахаром   | 180         | 0                    | 0            | 9           | 36                       | 160105      |
|                                | Хлеб пшеничный йодированный                             | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15          | 73,5                     | 480         |
|                                | Хлеб ржано- пшеничный                                   | 20          | 1,5                  | 0,2          | 7           | 38,2                     | 481         |
| <i>Итого за ужин</i>           |   |             | <b>12,3</b>          | <b>16,2</b>  | <b>42,4</b> | <b>369,7</b>             |             |
| <b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b> |   |             | <b>53,16</b>         | <b>57,3</b>  | <b>205</b>  | <b>1556,14</b>           |             |

| Прием пищи                 | Наименование блюда   | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры       |
|----------------------------|--|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------------|
|                            |  |             | 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 | 160         | 4,7                  | 4,9         | 21,7         | 153,2                    | <b>185</b>        |
|                            | Какао с молоком  | 160         | 3,2                  | 2,8         | 14,1         | 95,1                     | <b>397</b>        |
|                            | Хлеб пшеничный йодированный  | 20          | 1,6                  | 0,2         | 10           | 49                       | <b>480</b>        |
| <i>Итого за завтрак</i>    |  |             | <b>9,58</b>          | <b>15,2</b> | <b>45,9</b>  | <b>363,4</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>                |  |             |                      |             |              |                          |                   |
|                            | Рассольник ленинградский   | 150         | 1,5                  | 4,1         | 10,3         | 84,9                     | <b>76</b>         |
|                            | Котлеты рыбные (минтай)  | 50          | 7                    | 1,4         | 4,3          | 57,2                     | <b>54-3р-2020</b> |
|                            | Картофель отварной   | 120         | 2,3                  | 3,5         | 18,4         | 114                      | <b>318</b>        |
|                            | Компот из смеси сухофруктов  | 150         | 0,3                  | 0,2         | 16           | 67,5                     | <b>412</b>        |
|                            | Хлеб пшеничный йодированный  | 20          | 1,6                  | 0,2         | 10           | 49                       | <b>480</b>        |
|                            | Хлеб ржано- пшеничный  | 20          | 1,5                  | 0,2         | 7            | 38,2                     | <b>481</b>        |
| <i>Итого за обед</i>       |  |             | <b>14,2</b>          | <b>9,6</b>  | <b>66</b>    | <b>410,8</b>             |                   |
| <b>ПОЛДНИК</b>             |  |             |                      |             |              |                          |                   |
|                            | Запеканка из творога   | 80          | 14                   | 12,1        | 13,8         | 197,6                    | <b>237</b>        |
|                            | Чай с лимоном  | 180         | 0,04                 | 0           | 7,3          | 29,3                     | <b>160106</b>     |
| <i>Итого за полдник</i>    |  |             | <b>14,04</b>         | <b>12,1</b> | <b>21,1</b>  | <b>226,9</b>             |                   |
| <b>УЖИН</b>                |  |             |                      |             |              |                          |                   |
|                            | Рагу из мяса птицы   | 160         | 13,5                 | 12,5        | 18,3         | 239,3                    | <b>120609</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 ужин</i>       |  |             | <b>18,4</b>          | <b>13,3</b> | <b>59,8</b>  | <b>436,7</b>             |                   |
| <b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b> |  |             | <b>56,6</b>          | <b>50,6</b> | <b>202,6</b> | <b>1482,0</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                        | 80          | 8,4                  | 9,0          | 1,6          | 120,5                    | 120301      |
|                             | Горошек зеленый                                      | 20          | 0,6                  | 0,1          | 1,2          | 7,4                      | 54-20з      |
|                             | Чай с лимоном  | 180         | 0,04                 | 0            | 7,3          | 29,3                     | 160106      |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                          | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | 480         |
|                             | Кондитерское изделие (печенье сахарное)              | 1 шт.(20г)  | 1,42                 | 3,9          | 13,7         | 92,8                     | 480         |
| <i>Итого за завтрак</i>     |  |             | <b>12,86</b>         | <b>13,25</b> | <b>38,8</b>  | <b>323,5</b>             |             |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>            | Соки фруктовые                                       | 1 шт.(200г) | 1                    | 0            | 20,2         | 84                       | 399         |
| <b>ОБЕД</b>                 |  |             |                      |              |              |                          |             |
|                             | Борщ с капустой и картофелем                         | 150         | 1,3                  | 4            | 8            | 73,5                     | 57          |
|                             | Шницель из курицы                                    | 50          | 9,6                  | 2,2          | 6,7          | 84,7                     | 54-24м-2020 |
|                             | Каша рисовая рассыпчатая с овощами                   | 110         | 2,6                  | 2,8          | 25,4         | 136,4                    | 166         |
|                             | Компот из смеси сухофруктов                          | 150         | 0,3                  | 0,2          | 16           | 67,5                     | 412         |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                          | 20          | 1,6                  | 0,2          | 10           | 49                       | 480         |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                                | 20          | 1,5                  | 0,2          | 7            | 38,2                     | 481         |
| <i>Итого за обед</i>        |  |             | <b>16,9</b>          | <b>9,6</b>   | <b>73,1</b>  | <b>449,3</b>             |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>              | Каша жидкая на молоке гречневая                      | 130         | 4,6                  | 6,1          | 16,3         | 156                      | 120221      |
|                             | Кефир  | 150         | 4,4                  | 3,8          | 6            | 75                       | 401         |
|                             | Булочка домашняя                                     | 50          | 3,6                  | 6,3          | 27           | 179                      | 469         |
| <i>Итого за полдник</i>     |  |             | <b>12,6</b>          | <b>16,2</b>  | <b>49,3</b>  | <b>410</b>               |             |
| <b>УЖИН</b>                 | Котлета рыбная любительская                          | 50          | 7,0                  | 2,4          | 5,6          | 72,5                     | 256         |
|                             | Картофель отварной, запеченный с растительным маслом | 120         | 2,7                  | 4            | 28,6         | 136,2                    | 345         |
|                             | Компот из плодов 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                                | 20          | 1,5                  | 0,2          | 7            | 38,2                     | 481         |
| <i>Итого за ужин</i>        |  |             | <b>13,8</b>          | <b>7,1</b>   | <b>72,2</b>  | <b>387</b>               |             |
| <b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b> |  |             | <b>57,16</b>         | <b>46,15</b> | <b>253,6</b> | <b>1653,8</b>            |             |

| Прием пищи       | Наименование блюда                                | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------|---|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------|
|                  |   |             | Белки                | Жиры        | Углеводы     |                          |             |
| ДЕНЬ 7           |   |             |                      |             |              |                          |             |
| ЗАВТРАК 1        |   |             |                      |             |              |                          |             |
|                  | Сыр (порциями)                                    | 10          | 2,32                 | 2,95        | 0            | 36                       | 7           |
|                  | Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром | 160         | 6,6                  | 6,4         | 24,6         | 186,1                    | 185         |
|                  | Напиток кофейный с молоком                        | 160         | 2,4                  | 2,2         | 12,8         | 80,8                     | 395         |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                       | 20          | 1,6                  | 0,2         | 10           | 49                       | 480         |
| Итого за завтрак |   |             | 12,92                | 11,75       | 47,4         | 351,9                    |             |
| ЗАВТРАК 2        |   |             |                      |             |              |                          |             |
|                  | Флоды свежие                                      | 1 шт.(100г) | 0,4                  | 0,4         | 9,8          | 44,2                     | 368         |
| ОБЕД             |   |             |                      |             |              |                          |             |
|                  | Огурцы консервированные (без уксуса)              | 30          | 0,24                 | 0,03        | 0,5          | 3,27                     | 100503      |
|                  | Суп картофельный с макаронными изделиями          | 150         | 1,6                  | 1,7         | 10,3         | 62,9                     | 82          |
|                  | Котлеты рубленые                                  | 50          | 7,4                  | 5,6         | 7,5          | 110,0                    | 282         |
|                  | Картофель отварной                                | 120         | 2,3                  | 3,5         | 18,4         | 114                      | 318         |
|                  | Кисель из повидла                                 | 150         | 0,1                  | 0,0         | 19,5         | 78,5                     | 383         |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                       | 20          | 1,6                  | 0,2         | 10           | 49                       | 480         |
|                  | Хлеб ржано- пшеничный                             | 20          | 1,5                  | 0,2         | 7            | 38,2                     | 481         |
| Итого за обед    |   |             | 14,73                | 11,23       | 73,2         | 455,87                   |             |
| ПОЛДНИК          |   |             |                      |             |              |                          |             |
|                  | Сырники из творога                                | 80          | 12,8                 | 7,6         | 13,2         | 175,2                    | 263         |
|                  | Соус яблочный                                     | 15          | 0,02                 | 0,02        | 2,6          | 10,4                     | 362         |
|                  | Ряженка   | 150         | 4,5                  | 3,8         | 9,1          | 76,5                     | 401         |
| Итого за полдник |   |             | 17,32                | 11,42       | 24,9         | 262,1                    |             |
| УЖИН             |   |             |                      |             |              |                          |             |
|                  | Фрикадельки мясные паровые                        | 60          | 9,8                  | 8,0         | 5,5          | 129,0                    | 322         |
|                  | Капуста тушеная                                   | 120         | 2,6                  | 4,9         | 8,9          | 90,4                     | 130201      |
|                  | Чай с сахаром                                     | 180         | 0                    | 0           | 9            | 36                       | 160105      |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                       | 20          | 1,6                  | 0,2         | 10           | 49                       | 480         |
|                  | Хлеб ржано- пшеничный                             | 20          | 1,5                  | 0,2         | 7            | 38,2                     | 481         |
| Итого за ужин    |   |             | 15,5                 | 13,3        | 40,4         | 342,6                    |             |
|                  | <b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b>                      |             | <b>60,9</b>          | <b>48,1</b> | <b>195,7</b> | <b>1456,7</b>            |             |



| Прием пищи                   | Наименование блюда   | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергет. 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 | 160         | 4,7                  | 4,9          | 21,7         | 153,2                    | <b>185</b>    |
|                              | Какао с молоком  | 160         | 3,2                  | 2,8          | 14,1         | 95,1                     | <b>397</b>    |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный  | 20          | 1,6                  | 0,2          | 10           | 49                       | <b>480</b>    |
| <i>Итого за завтрак</i>      |  |             | <b>9,58</b>          | <b>15,2</b>  | <b>45,9</b>  | <b>363,4</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>                  |  |             |                      |              |              |                          |               |
|                              | Рассольник домашний  | 150         | 1,42                 | 5,6          | 10,4         | 90,5                     | <b>75</b>     |
|                              | Ежики мясные   | 50          | 7,0                  | 7,1          | 6,1          | 118,1                    | <b>527</b>    |
|                              | Изделия макаронные отварные  | 110         | 4                    | 3,2          | 25,9         | 148,4                    | <b>130401</b> |
|                              | Компот из плодов свежих (яблок)  | 150         | 0,17                 | 0,17         | 13,3         | 55,5                     | <b>409</b>    |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный  | 20          | 1,6                  | 0,2          | 10           | 49                       | <b>480</b>    |
|                              | Хлеб ржано- пшеничный  | 20          | 1,5                  | 0,2          | 7            | 38,2                     | <b>481</b>    |
| <i>Итого за обед</i>         |  |             | <b>15,69</b>         | <b>16,47</b> | <b>72,7</b>  | <b>499,7</b>             |               |
| <b>ПОЛДНИК</b>               |  |             |                      |              |              |                          |               |
|                              | Крендель сахарный  | 60          | 4,2                  | 7,9          | 33,4         | 222                      | <b>460</b>    |
|                              | Молоко кипяченое   | 150         | 4,2                  | 3,8          | 7,1          | 78                       | <b>400</b>    |
| <i>Итого за полдник</i>      |  |             | <b>8,4</b>           | <b>11,7</b>  | <b>40,5</b>  | <b>300</b>               |               |
| <b>УЖИН</b>                  |  |             |                      |              |              |                          |               |
|                              | Шницель рыбный натуральный   | 50          | 7,5                  | 2,2          | 4,9          | 69,2                     | <b>258</b>    |
|                              | Свекла тушеная   | 120         | 2                    | 3,6          | 9,8          | 82,4                     | <b>59</b>     |
|                              | Соки фруктовые   | 1 шт.(200г) | 1                    | 0            | 20,2         | 84                       | <b>399</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>14,4</b>          | <b>6,3</b>   | <b>56,9</b>  | <b>347,3</b>             |               |
| <b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b> |  |             | <b>48,5</b>          | <b>50,1</b>  | <b>225,8</b> | <b>1554,6</b>            |               |

| Прием пищи                   | Наименование блюда                      | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|-------------|
|                              |   |             | Белки                | Жиры         | Углевод      |                          |             |
| <b>ДЕНЬ 9</b>                |   |             |                      |              |              |                          |             |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>             |   |             |                      |              |              |                          |             |
|                              | Сыр (порциями)                          | 10          | 2,32                 | 2,95         | 0            | 36                       | 7           |
|                              | Каша жидкая молочная пшеничная          | 160         | 5,4                  | 4,7          | 25,7         | 166,6                    | 54-23к      |
|                              | Напиток кофейный с молоком              | 160         | 2,4                  | 2,2          | 12,8         | 80,8                     | 395         |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный             | 20          | 1,6                  | 0,2          | 10           | 49                       | 480         |
| <i>Итого за завтрак</i>      |   |             | <b>11,72</b>         | <b>10,05</b> | <b>48,5</b>  | <b>332,4</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 консервированные (без уксуса)    | 30          | 0,24                 | 0,03         | 0,5          | 3,27                     | 100503      |
|                              | Щи из свежей капусты на курином бульоне | 150         | 1,8                  | 2,6          | 6,1          | 70,1                     | 110105      |
|                              | Рагу из мяса птицы                      | 160         | 13,5                 | 12,5         | 18,3         | 239,3                    | 120609      |
|                              | Напиток из плодов шиповника             | 150         | 0,5                  | 0,22         | 15,5         | 65,77                    | 398         |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный             | 20          | 1,6                  | 0,2          | 10           | 49                       | 480         |
|                              | Хлеб ржано- пшеничный                   | 20          | 1,5                  | 0,2          | 7            | 38,2                     | 481         |
| <i>Итого за обед</i>         |   |             | <b>19,14</b>         | <b>15,75</b> | <b>57,4</b>  | <b>465,64</b>            |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>               |   |             |                      |              |              |                          |             |
|                              | Суфле творожное запеченное              | 100         | 14,4                 | 9,5          | 13,3         | 196,7                    | 435         |
|                              | Кефир                                   | 150         | 4,4                  | 3,8          | 6            | 75                       | 401         |
| <i>Итого за полдник</i>      |   |             | <b>18,8</b>          | <b>13,3</b>  | <b>19,3</b>  | <b>271,7</b>             |             |
| <b>УЖИН</b>                  |   |             |                      |              |              |                          |             |
|                              | Омлет натуральный, запеченный           | 80          | 8,4                  | 9,0          | 1,6          | 120,5                    | 120301      |
|                              | Икра морковная                          | 100         | 2,1                  | 4,6          | 11           | 94                       | 54          |
|                              | Чай с сахаром                           | 180         | 0                    | 0            | 9            | 36                       | 160105      |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный             | 20          | 1,6                  | 0,2          | 10           | 49                       | 480         |
|                              | Хлеб ржано- пшеничный                   | 20          | 1,5                  | 0,2          | 7            | 38,2                     | 481         |
| <i>Итого за ужин</i>         |   |             | <b>13,6</b>          | <b>14</b>    | <b>38,6</b>  | <b>337,7</b>             |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</b> |   |             | <b>63,7</b>          | <b>53,5</b>  | <b>173,6</b> | <b>1451,6</b>            |             |

| Прием пищи                        | Наименование блюда                      | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергет. 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         | 160         | 4,6                  | 3,8           | 12,7          | 103,9                    | <b>54-17к</b> |
|                                   | Какао с молоком                         | 160         | 3,2                  | 2,8           | 14,1          | 95,1                     | <b>397</b>    |
|                                   | Хлеб пшеничный йодированный             | 20          | 1,6                  | 0,2           | 10            | 49                       | <b>480</b>    |
| <i>Итого за завтрак</i>           |   |             | <b>9,48</b>          | <b>14,1</b>   | <b>36,9</b>   | <b>314,1</b>             |               |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                  |   |             |                      |               |               |                          |               |
|                                   | Флоды 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 горохом              | 150         | 3,3                  | 3,2           | 9,8           | 80,9                     | <b>81</b>     |
|                                   | Сухарики из хлеба пшеничного            | 10          | 1,14                 | 0,4           | 7,1           | 37                       | <b>180601</b> |
|                                   | Пудинг рыбный запеченный                | 60          | 5,6                  | 4             | 5             | 85,6                     | <b>269</b>    |
|                                   | Картофель отварной                      | 120         | 2,3                  | 3,5           | 18,4          | 114                      | <b>318</b>    |
|                                   | Компот из смеси сухофруктов             | 150         | 0,3                  | 0,2           | 16            | 67,5                     | <b>412</b>    |
|                                   | Хлеб пшеничный йодированный             | 20          | 1,6                  | 0,2           | 10            | 49                       | <b>480</b>    |
|                                   | Хлеб ржано- пшеничный                   | 20          | 1,5                  | 0,2           | 7             | 38,2                     | <b>481</b>    |
| <i>Итого за обед</i>              |   |             | <b>15,74</b>         | <b>11,7</b>   | <b>73,3</b>   | <b>472,2</b>             |               |
| <b>ПОЛДНИК</b>                    |   |             |                      |               |               |                          |               |
|                                   | Макаронь, запеченные с сыром            | 100         | 3,5                  | 3,9           | 19,3          | 135,8                    | <b>248</b>    |
|                                   | Чай с лимоном                           | 180         | 0,04                 | 0             | 7,3           | 29,3                     | <b>160106</b> |
|                                   | Кондитерское изделие (печенье сахарное) | 1 шт.(20г)  | 1,42                 | 3,9           | 13,7          | 92,8                     |               |
| <i>Итого за полдник</i>           |   |             | <b>4,96</b>          | <b>7,8</b>    | <b>40,3</b>   | <b>257,9</b>             |               |
| <b>УЖИН</b>                       |   |             |                      |               |               |                          |               |
|                                   | Котлеты рубленные из птицы              | 60          | 9,2                  | 8,3           | 9,3           | 149                      | <b>305</b>    |
|                                   | Рагу из овощей                          | 120         | 2,1                  | 6,2           | 14            | 120,1                    | <b>130203</b> |
|                                   | Компот из плодов свежих (яблок)         | 180         | 0,2                  | 0,2           | 16            | 66,6                     | <b>409</b>    |
|                                   | Хлеб пшеничный йодированный             | 20          | 1,6                  | 0,2           | 10            | 49                       | <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>15,1</b>   | <b>56,3</b>   | <b>422,9</b>             |               |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>      |   |             | <b>45,18</b>         | <b>49,1</b>   | <b>216,6</b>  | <b>1511,3</b>            |               |
| <b>Итого за весь период</b>       |   |             | <b>553,65</b>        | <b>504,47</b> | <b>2128,7</b> | <b>15329,92</b>          |               |
| <b>Среднее значение за период</b> |   |             | <b>55,4</b>          | <b>50,4</b>   | <b>212,9</b>  | <b>1533,0</b>            |               |