

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБОУ «Подюжская СШ им. В.А. Абрамова»
№ 385/од от 28.11.2024 г.

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей
структурного подразделения
МБОУ «Подюжская СШ им. В.А. Абрамова»
детский сад «Лучик»
в возрасте от 3-х до 7 лет
с 12-часовым режимом пребывания
на осенне-зимний период

| Наименование блюда | Выход блюда | белки | жиры | углеводы | Эн/ц ккал | Витамин С | Номер рецептуры |
|-------------------------------------------------------|--------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------------|
| 1 день | понедельник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 6,76 | 10,42 | 25,86 | 224,94 | 0,90 | 04001 |
| Чай с сахаром | 180 | 10,80 | 2,75 | 11,70 | 44,35 | 5,40 | 10001 |
| Печенье "Молочное" | 20 | 1,50 | 2,36 | 14,98 | 83,42 | 0,00 | 15001 |
| итого | 400 | 19,06 | 15,53 | 52,54 | 352,71 | 6,30 | |
| Обед | | | | | | | |
| Горошек зеленый отварной | 50 | 1,55 | 0,10 | 3,25 | 20,00 | 5,00 | 01003 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 1,94 | 2,03 | 12,35 | 75,42 | 5,94 | 02001 |
| Голубцы ленивые | 180 | 15,91 | 10,22 | 22,55 | 246,01 | 22,54 | 07013 |
| Компот из свежих яблок и ягод сушеных | 180 | 0,29 | 0,02 | 25,96 | 106,20 | 0,27 | 10017 |
| Хлеб "Ржаной" | 50 | 3,30 | 0,55 | 20,50 | 100,00 | 0,00 | 13001 |
| итого | 640 | 22,99 | 12,92 | 84,61 | 547,63 | 33,75 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,49 | 4,90 | 9,09 | 102,01 | 2,47 | 10013 |
| Сдоба обыкновенная | 70 | 5,43 | 3,30 | 36,61 | 197,40 | 0,00 | 12001 |
| итого | 250 | 10,92 | 8,20 | 45,70 | 299,41 | 2,47 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Пудинг из творога | 150 | 22,71 | 16,14 | 36,50 | 382,50 | 0,29 | 06001 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,36 | 0,00 | 29,02 | 116,20 | 30,00 | 10015 |
| Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10,00 | 11001 |
| итого | 450 | 24,47 | 16,54 | 75,32 | 542,70 | 40,29 | |
| | | | | | | | |
| Всего в день | | 77,44 | 53,19 | 258,17 | 1742,45 | 82,81 | |

| Наименование блюда | Вес блюда | белки | жиры | углеводы | Эн/ц ккал | Витамин С | Номер рецептуры |
|------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------------|
| 2 день | вторник | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 9,08 | 10,36 | 40,18 | 289,98 | 1,62 | 04002 |
| Какао с молоком | 180 | 4,16 | 3,55 | 28,12 | 159,80 | 1,52 | 10010 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 0,00 | 01001 |
| итого | 420 | 15,69 | 21,46 | 82,92 | 585,78 | 3,14 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 50 | 0,38 | 3,05 | 1,19 | 33,65 | 4,75 | 01004 |
| Борщ на мясном бульоне со сметаной | 180,00 | 2,77 | 1,57 | 4,88 | 58,49 | 8,99 | 02002 |
| Биточки рыбные запеченные | 70 | 9,36 | 3,29 | 6,99 | 94,50 | 0,30 | 07003 |
| Соус молочный | 30,00 | 1,19 | 0,94 | 1,53 | 26,90 | 0,09 | 09002 |
| Рис отварной | 150,00 | 3,65 | 5,37 | 36,69 | 209,70 | 0,00 | 08004 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180,00 | 0,81 | 0,14 | 42,80 | 176,85 | 0,00 | 10005 |
| Хлеб "Ржаной" | 50 | 3,30 | 0,55 | 20,50 | 100,00 | 0,00 | 13001 |
| итого | 710,00 | 21,46 | 14,91 | 114,58 | 700,09 | 14,13 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Мандарин | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 38,00 | 11004 |
| Ряженка | 180,00 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 91,21 | 0,60 | 14001 |
| Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 79,50 | 0,00 | 13002 |
| итого | 310,00 | 8,27 | 5,57 | 30,48 | 208,71 | 38,60 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 180,00 | 14,13 | 16,31 | 5,78 | 224,87 | 0,31 | 05002 |
| Горошек зеленый отварной | 50,00 | 1,55 | 0,10 | 3,25 | 20,00 | 5,00 | 01003 |
| Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 79,50 | 0,00 | 13002 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,14 | 0,02 | 11,34 | 45,56 | 3,14 | 10002 |
| итого | 460,00 | 18,07 | 17,30 | 35,79 | 369,93 | 8,45 | |
| | | | | | | | |
| Всего в день | | 63,49 | 59,24 | 263,77 | 1864,51 | 64,32 | |

| Наименование блюда | Выход блюда | белки | жиры | углеводы | Эн/ц ккал | Витамин С | Номер рецептуры |
|-------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------------|
| 3 день | среда | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша ячневая | 200 | 7,20 | 6,68 | 39,54 | 246,88 | 0,22 | 04003 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,12 | 4,54 | 19,35 | 130,81 | 6,62 | 10011 |
| Бутерброд с сыром | 45 | 4,78 | 2,42 | 15,23 | 103,85 | 0,03 | 01002 |
| итого | 425 | 16,10 | 13,64 | 74,12 | 481,54 | 6,87 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свеклы с соленым огурцом | 50 | 1,10 | 0,07 | 6,00 | 28,00 | 3,045 | 01005 |
| Суп крестьянский со сметаной | 180 | 2,18 | 1,46 | 11,88 | 82,87 | 6,37 | 02003 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 18,17 | 03002 |
| Гуляш из говядины | 70 | 15,67 | 13,94 | 2,09 | 157,50 | 1,28 | 07016 |
| Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 85,34 | 4,00 | 10008 |
| Хлеб "Ржаной" | 50 | 3,30 | 0,55 | 20,50 | 100,00 | 0,00 | 13001 |
| итого | 700 | 26,31 | 20,82 | 81,12 | 590,96 | 32,87 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Напиток "Снежок" 2,5% жирности | 180 | 4,86 | 4,50 | 19,44 | 142,20 | 1,62 | 14002 |
| Коржик молочный | 70 | 4,75 | 8,18 | 45,19 | 274,17 | 0,00 | 12002 |
| итого | 250 | 9,61 | 12,68 | 64,63 | 416,37 | 1,62 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Запеканка творожная | 150 | 20,49 | 13,56 | 14,88 | 272,00 | 0,41 | 06002 |
| Соус молочный сладкий | 30 | 1,24 | 1,03 | 2,42 | 35,31 | 0,10 | 09003 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,36 | 0,00 | 29,02 | 116,20 | 30,00 | 10015 |
| Киви | 100 | 0,80 | 0,40 | 8,10 | 39,00 | 90,00 | 11002 |
| итого | 480 | 23,89 | 14,99 | 54,42 | 462,51 | 120,51 | |
| Всего в день | | 75,91 | 62,13 | 274,30 | 1951,37 | 161,86 | |

| Наименование блюда | Выход блюда | белки | жиры | углеводы | Эн/ц ккал | Витамин С | Номер рецептуры |
|--------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------------|
| 4 день | Четверг | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба" | 200 | 6,32 | 10,18 | 26,34 | 223,16 | 0,90 | 04004 |
| Какао на молоке сгущеном | 180 | 3,15 | 3,06 | 20,07 | 117,00 | 0,14 | 10012 |
| Яйцо куриное отварное | 40 | 5,20 | 4,80 | 4,00 | 62,80 | 0,00 | 05001 |
| Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 79,50 | 0,00 | 13002 |
| итого | 450 | 16,92 | 18,91 | 65,83 | 482,46 | 1,04 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров с перцем | 50 | 0,53 | 5,05 | 1,86 | 55,07 | 26,20 | 01006 |
| Суп картофельный с бобовыми | 180 | 4,62 | 3,85 | 11,61 | 95,94 | 4,20 | 02004 |
| Печень по- строгановски | 70 | 10,08 | 4,04 | 2,49 | 85,06 | 0,37 | 07007 |
| Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4,20 | 4,40 | 26,90 | 167,00 | 0,86 | 08002 |
| Отвар шиповника | 180 | 0,49 | 0,20 | 14,15 | 68,18 | 144,00 | 10009 |
| Хлеб "Ржаной" | 50 | 3,30 | 0,55 | 20,50 | 100,00 | 0,00 | 13001 |
| итого | 680 | 23,22 | 18,09 | 77,51 | 571,25 | 175,63 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 200 | 6,10 | 5,44 | 10,10 | 113,34 | 2,74 | 10013 |
| Гренки из пшеничного хлеба | 50 | 6,23 | 0,79 | 38,04 | 184,10 | 0,00 | 13003 |
| итого | 250 | 12,33 | 6,23 | 48,14 | 297,44 | 2,74 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 200 | 2,70 | 12,32 | 15,38 | 183,20 | 26,50 | 01007 |
| Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 79,50 | 0,00 | 13002 |
| Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10,00 | 11001 |
| Чай с сахаром | 200 | 12,00 | 3,06 | 13,00 | 49,28 | 6,00 | 10001 |
| итого | 530 | 17,35 | 16,65 | 53,60 | 355,98 | 42,50 | |
| Всего в день | | 69,82 | 59,88 | 245,08 | 1707,13 | 221,91 | |

| Наименование блюда | Выход блюда | белки | жиры | углеводы | Эн/ц ккал | Витамин С | Номер рецептуры |
|------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------------|
| 5 день | пятница | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша ячневая | 200 | 7,20 | 6,68 | 39,54 | 246,88 | 0,22 | 04003 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,12 | 4,86 | 19,35 | 130,81 | 6,62 | 10011 |
| Бутерброд с сыром | 45 | 4,78 | 2,42 | 15,23 | 103,85 | 0,03 | 01002 |
| итого | 425 | 16,10 | 13,96 | 74,12 | 481,54 | 6,87 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из моркови по-корейски | 50 | 0,50 | 4,50 | 3,50 | 55,00 | 0,00 | 01013 |
| Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 180 | 3,04 | 1,71 | 11,02 | 85,27 | 6,57 | 02008 |
| Тефтели мясные | 70 | 5,17 | 5,73 | 6,84 | 99,75 | 0,50 | 07008 |
| Соус томатный | 30 | 0,35 | 1,26 | 2,41 | 22,35 | 0,71 | 09001 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,49 | 4,22 | 26,37 | 165,48 | 0,00 | 08003 |
| Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 85,34 | 4,00 | 10008 |
| Хлеб "Ржаной" | 50 | 3,30 | 0,55 | 20,50 | 100,00 | 0,00 | 13001 |
| итого | 730 | 18,85 | 17,97 | 90,84 | 613,19 | 11,78 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток с сахаром | 180 | 4,90 | 5,76 | 12,55 | 124,56 | 1,22 | 14004 |
| Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 79,50 | 0,00 | 13002 |
| Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 | 10,00 | 11003 |
| итого | 310 | 8,65 | 7,13 | 48,97 | 299,06 | 11,22 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Тефтели рыбные тушеные | 70 | 9,01 | 3,44 | 9,66 | 105,00 | 0,22 | 07002 |
| Соус молочный | 30 | 1,19 | 0,94 | 1,53 | 26,90 | 0,09 | 09002 |
| Картофель отварной | 130 | 2,51 | 3,66 | 14,02 | 125,18 | 18,2 | 03003 |
| Чай с вареньем | 200 | 0,50 | 0,10 | 18,68 | 83,32 | 0,20 | 10003 |
| Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 79,50 | 0,00 | 13002 |
| итого | 460 | 15,46 | 9,02 | 59,31 | 419,90 | 18,71 | |
| Всего в день | | 59,05 | 48,07 | 273,24 | 1813,69 | 48,59 | |

| Наименование блюда | Выход блюда | белки | жиры | углеводы | Эн/ц ккал | Витамин С | Номер рецептуры |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------------|
| 6 день | Понедельник 2 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,00 | 8,20 | 29,30 | 215,00 | 0,22 | 04006 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,12 | 4,54 | 19,35 | 130,81 | 6,62 | 10011 |
| Печенье "Молочное" | 20 | 1,50 | 2,36 | 14,98 | 83,42 | 0,00 | 15001 |
| итого | 400 | 11,62 | 15,10 | 63,63 | 429,23 | 6,84 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 50 | 0,38 | 3,05 | 1,19 | 33,65 | 4,75 | 01004 |
| Суп овсяный на мясном бульоне | 180 | 3,60 | 2,30 | 9,63 | 91,40 | 3,59 | 02006 |
| Котлета рубленая | 70 | 10,87 | 8,25 | 11,25 | 162,17 | 0,11 | 07015 |
| Капуста тушеная | 150 | 2,97 | 5,57 | 14,24 | 118,50 | 24,56 | 08005 |
| Компот из свежих яблок и ягод сушеных | 180 | 0,29 | 0,02 | 25,96 | 106,20 | 0,27 | 10017 |
| Хлеб "Ржаной" | 50 | 3,30 | 0,55 | 20,50 | 100,00 | 0,00 | 13001 |
| итого | 680 | 21,41 | 19,73 | 82,76 | 611,92 | 33,27 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Молоко кипяченное | 180 | 5,49 | 4,90 | 9,09 | 102,01 | 2,47 | 10013 |
| Ватрушка с повидлом | 70 | 8,97 | 5,33 | 28,37 | 196,39 | 0,04 | 12004 |
| итого | 250 | 14,46 | 10,23 | 37,46 | 298,40 | 2,51 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Макароны отварные с сыром | 150 | 9,28 | 10,00 | 22,71 | 218,00 | 0,13 | 04010 |
| Кисель из концентрата плодового или ягодного | 200 | 1,36 | 0,00 | 29,02 | 116,20 | 30,00 | 10015 |
| Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10,00 | 11001 |
| итого | 450 | 11,04 | 10,40 | 61,53 | 378,20 | 40,13 | |
| Всего в день | | 58,53 | 55,46 | 245,38 | 1717,74 | 82,75 | |

| Наименование блюда | Выход блюда | белки | жиры | углеводы | Эн/ц ккал | Витамин С | Номер рецептуры |
|--------------------------------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------------|
| 7 день | вторник 2 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная жидкая | 200 | 6,98 | 10,42 | 25,00 | 222,38 | 0,90 | 04007 |
| Какао с молоком | 180 | 4,16 | 3,55 | 28,12 | 159,80 | 1,52 | 10010 |
| Яйцо куриное отварное | 40 | 5,20 | 4,80 | 4,00 | 62,80 | 0,00 | 05001 |
| Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 79,50 | 0,00 | 13002 |
| итого | 450 | 18,59 | 19,64 | 72,54 | 524,48 | 2,42 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свеклы с черносливом | 50 | 0,78 | 2,59 | 9,83 | 65,75 | 4,32 | 01008 |
| Щи со сметаной | 180 | 1,51 | 1,21 | 6,65 | 44,39 | 17,77 | 02007 |
| Птица отварная | 70 | 12,96 | 11,92 | 1,10 | 93,46 | 0,29 | 07009 |
| Соус томатный с овощами | 30 | 0,44 | 2,12 | 3,78 | 35,97 | 0,71 | 09004 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 18,17 | 03002 |
| Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 85,34 | 4,00 | 10008 |
| Хлеб "Ржаной" | 50 | 3,30 | 0,55 | 20,50 | 100,00 | 0,00 | 13001 |
| итого | 730 | 23,05 | 23,19 | 82,51 | 562,16 | 45,26 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Ряженка | 180 | 5,22 | 4,50 | 7,56 | 91,21 | 0,54 | 14001 |
| Оладьи с маслом | 100 | 7,28 | 11,71 | 38,54 | 288,75 | 0,34 | 12005 |
| итого | 280 | 12,50 | 16,21 | 46,10 | 379,96 | 0,88 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Суп вермишелевый на молоке | 200 | 5,90 | 6,66 | 20,78 | 167,06 | 1,82 | 02009 |
| Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 79,50 | 0,00 | 13002 |
| Киви | 100 | 0,80 | 0,40 | 8,10 | 39,00 | 90,00 | 11002 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,14 | 0,02 | 11,34 | 45,56 | 3,14 | 10002 |
| итого | 530 | 9,09 | 7,95 | 55,64 | 331,12 | 94,96 | |
| Всего в день | | 63,23 | 66,99 | 256,79 | 1797,72 | 143,52 | |

| Наименование блюда | Выход блюда | белки | жиры | углеводы | Эн/ц ккал | Витамин С | Номер рецептуры |
|------------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------------|
| 8 день | среда 2 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 180,00 | 14,13 | 16,31 | 5,78 | 224,87 | 0,31 | 05002 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,12 | 4,54 | 19,35 | 130,81 | 6,62 | 10011 |
| Бутерброд с сыром | 45 | 4,78 | 2,42 | 15,23 | 103,85 | 0,03 | 01002 |
| итого | 405 | 23,03 | 23,27 | 40,36 | 459,53 | 6,96 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты и свежего огурца | 50 | 0,67 | 3,54 | 2,02 | 42,78 | 34,89 | 01014 |
| Борщ на мясном бульоне со сметаной | 180 | 2,77 | 1,57 | 4,88 | 58,48 | 8,98 | 02002 |
| Мясо отварное | 70 | 19,61 | 2,64 | 0,35 | 103,83 | 0,35 | 07010 |
| Соус томатный с овощами | 30 | 0,44 | 2,12 | 3,78 | 35,97 | 0,71 | 09004 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,49 | 4,22 | 26,37 | 165,48 | 0,00 | 08003 |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,81 | 0,14 | 42,80 | 176,85 | 0,00 | 10005 |
| Хлеб "Ржаной" | 50 | 3,30 | 0,55 | 20,50 | 100,00 | 0,00 | 13001 |
| итого | 710 | 33,09 | 14,77 | 100,70 | 683,39 | 44,93 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Напиток "Снежок" 2,5% жирности | 200 | 5,40 | 5,00 | 21,60 | 158,00 | 1,80 | 14002 |
| Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 79,50 | 0,00 | 13002 |
| Мандарин | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 38,00 | 11004 |
| итого | 330 | 8,45 | 6,07 | 44,52 | 275,50 | 39,80 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Салат "Степной" | 220 | 3,69 | 13,20 | 13,92 | 187,00 | 5,50 | 01010 |
| Чай с сахаром | 200 | 12,00 | 3,06 | 13,00 | 49,28 | 6,00 | 10001 |
| Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 79,50 | 0,00 | 13002 |
| итого | 450 | 17,94 | 17,13 | 42,34 | 315,78 | 11,50 | |
| Всего в день | | 82,51 | 61,25 | 227,92 | 1734,20 | 103,19 | |

| Наименование блюда | Выход блюда | белки | жиры | углеводы | Эн/ц ккал | Витамин С | Номер рецептуры |
|-----------------------------------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------------------|
| 9 день | четверг 2 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,00 | 8,20 | 30,30 | 215,00 | 0,22 | 04008 |
| Какао на молоке сгущеном | 180 | 3,15 | 3,06 | 20,07 | 117,00 | 0,14 | 10012 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136,00 | 0,00 | 01001 |
| итого | 420 | 10,60 | 18,81 | 64,99 | 468,00 | 0,36 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров с луком | 50 | 0,57 | 3,09 | 2,36 | 39,55 | 10,21 | 01011 |
| Суп крестьянский со сметаной | 180 | 2,18 | 1,46 | 11,88 | 82,87 | 6,37 | 02003 |
| Тефтели из говядины с рисом | 70 | 7,70 | 11,43 | 8,46 | 167,42 | 0,32 | 07011 |
| Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 18,17 | 03002 |
| Сок яблочный | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 85,34 | 4,00 | 10008 |
| Хлеб "Ржаной" | 50 | 3,30 | 0,55 | 20,50 | 100,00 | 0,00 | 13001 |
| итого | 700 | 17,81 | 21,33 | 83,85 | 612,43 | 39,07 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 200 | 6,10 | 5,44 | 10,10 | 113,34 | 2,74 | 10013 |
| Гренки из пшеничного хлеба | 50 | 6,23 | 0,79 | 38,04 | 184,10 | 0,00 | 13003 |
| итого | 250 | 12,33 | 6,23 | 48,14 | 297,44 | 2,74 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Сырники из творога | 160 | 29,90 | 20,27 | 18,24 | 374,40 | 0,40 | 06003 |
| Соус молочный сладкий | 30 | 1,24 | 1,03 | 2,42 | 35,31 | 0,10 | 09003 |
| Яблоки свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44,00 | 10,00 | 11001 |
| Чай с вареньем | 200 | 0,50 | 0,10 | 18,68 | 83,32 | 0,20 | 10003 |
| итого | 490 | 32,05 | 21,80 | 49,14 | 537,03 | 10,70 | |
| Всего в день | | 72,78 | 68,18 | 246,12 | 1914,90 | 52,87 | |

| Наименование блюда | Выход Д блюда | белки | жиры | углеводы | Эн/ц ккал | Витамины С | Номер рецептуры |
|------------------------------------------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------------|
| 10 день | пятница 2 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша овсяная молочная жидкая | 200 | 6,70 | 9,80 | 27,10 | 223,00 | 0,24 | 04005 |
| Кофейный напиток на молоке | 180 | 4,12 | 4,54 | 19,35 | 130,81 | 6,62 | 10011 |
| Бутерброд с сыром | 45 | 4,78 | 2,42 | 15,23 | 103,85 | 0,03 | 01002 |
| итого | 425 | 15,60 | 16,76 | 61,68 | 457,66 | 6,89 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из кукурузы (консервированный) | 50 | 1,44 | 3,09 | 4,02 | 49,65 | 4,65 | 01009 |
| Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 180 | 3,04 | 1,71 | 11,02 | 85,27 | 6,57 | 02008 |
| Котлета рубленая из птицы | 70 | 11,00 | 11,26 | 11,64 | 191,33 | 0,12 | 07012 |
| Рагу овощное | 150 | 3,75 | 5,09 | 14,45 | 126,31 | 8,43 | 03001 |
| Отвар шиповника | 180 | 0,49 | 0,20 | 14,15 | 68,18 | 144,00 | 10009 |
| Хлеб "Ржаной" | 50 | 3,30 | 0,55 | 20,50 | 100,00 | 0,00 | 13001 |
| итого | 680 | 23,02 | 21,89 | 75,78 | 620,74 | 163,77 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток с сахаром | 180 | 4,90 | 5,76 | 12,55 | 124,56 | 1,22 | 14004 |
| Пряник | 30 | 1,44 | 0,84 | 23,31 | 100,74 | 0,00 | 15002 |
| Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 95,00 | 10,00 | 11003 |
| итого | 310 | 7,84 | 7,10 | 56,86 | 320,30 | 11,22 | |
| Ужин | | | | | | | |
| Горошек зеленый отварной | 50 | 1,55 | 0,10 | 3,25 | 20,00 | 5,00 | 01003 |
| Рыба запеченная в омлете | 170 | 30,14 | 7,84 | 4,95 | 209,67 | 1,76 | 07004 |
| Батон нарезной | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 79,50 | 0,00 | 13002 |
| | | | | | | | |
| Чай с лимоном | 200 | 0,14 | 0,02 | 11,34 | 45,56 | 3,14 | 10002 |
| итого | 450 | 34,08 | 8,83 | 34,96 | 354,73 | 9,90 | |
| | | | | | | | |
| Всего в день | | 80,54 | 54,58 | 229,28 | 1753,43 | 191,78 | |

ИТОГО за 10 дней Дети 3-7 лет

| день | белки | жиры | углеводы | Эн/ц ккал | Витамин С |
|----------------------------|-------|-------|----------|-----------|-----------|
| 1 | 77,44 | 53,19 | 258,17 | 1742,45 | 82,81 |
| 2 | 63,49 | 59,24 | 263,77 | 1864,51 | 64,32 |
| 3 | 75,91 | 62,13 | 274,30 | 1951,37 | 161,86 |
| 4 | 69,82 | 59,88 | 245,08 | 1707,13 | 221,91 |
| 5 | 59,05 | 48,07 | 273,24 | 1813,69 | 48,59 |
| 6 | 58,53 | 55,46 | 245,38 | 1717,74 | 82,75 |
| 7 | 63,23 | 66,99 | 256,79 | 1797,72 | 143,52 |
| 8 | 82,51 | 61,25 | 227,92 | 1734,20 | 103,19 |
| 9 | 72,78 | 68,18 | 246,12 | 1914,90 | 52,87 |
| 10 | 80,54 | 54,58 | 229,28 | 1753,43 | 191,78 |
| | | | | | |
| Среднее значение за период | 70,33 | 58,90 | 252,00 | 1799,71 | 115,36 |
| | | | | | |
| | | | | | |