

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 29»**

(Наименование дошкольного образовательного учреждения)

Утверждено

Приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад № 29»

№ 13/1 от 08.04.2024 года



О.А. Пешина

**Примерное десятидневное меню  
с 12-часовым режимом пребывания детей  
от 1 года до 3 лет**

| Прием пищи              | Наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------------------------|--|--------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                         |  |              | Б                   | Ж            | У             |                               |             |
| День 1<br>(понедельник) | Каша пшeнная молочная жидкая             | 150/4        | 5,6                 | 6,6          | 26,4          | 187                           | 311         |
|                         | Кофейный напиток на молоке               | 150          | 2,1                 | 2,1          | 11,0          | 70                            | 14          |
| Завтрак 1               | Хлеб пшеничный                           | 70           | 4,8                 | 0,00         | 16,2          | 92,4                          | -           |
|                         | Масло сливочное                          | 6,8          | 0,00                | 5,61         | 0,00          | 50,86                         | -           |
| Итого                   |  |              | <b>12,5</b>         | <b>14,31</b> | <b>53,6</b>   | <b>400,26</b>                 | -           |
| Завтрак 2               | Напиток сокодержажий                     | 150          | -                   | -            | 4,5           | 24                            | -           |
| Итого                   |  |              | -                   | -            | <b>4,5</b>    | <b>24</b>                     | -           |
| Обед                    | Суп картофельный с горохом и гречками    | 150          | 3,55                | 3,37         | 9,81          | 83,85                         | 87          |
|                         | Гуляш из говядины                        | 10           | 2,49                | 0,32         | 15,21         | 73,64                         | 123         |
|                         | Каша гречневая рассыпчатая               | 60           | 4,5                 | 5,7          | 1,85          | 123,6                         | 252         |
|                         | Икра кабачковая                          | 150          | 8,4                 | 5,4          | 34,6          | 224                           | 297         |
|                         | Компот из смеси сухофруктов              | 45           | 0,54                | 2,12         | 3,47          | 35,1                          | -           |
|                         | Хлеб ржаной                              | 150          | 0,7                 | 0,04         | 20,6          | 82                            | 639         |
| Итого                   |  | 30           | 1,8                 | 0,00         | 13,3          | 56,7                          | -           |
| Итого                   |  |              | <b>21,98</b>        | <b>16,95</b> | <b>98,84</b>  | <b>678,89</b>                 | -           |
| Полдник                 | Сухари пшеничные                         | 70           | 4,8                 | 0            | 16,2          | 92,4                          | -           |
|                         | Молоко кипяченое                         | 150          | 4,58                | 4,08         | 7,58          | 85                            | 400         |
| Итого                   |  |              | <b>9,38</b>         | <b>4,08</b>  | <b>23,78</b>  | <b>177,4</b>                  |             |
| Ужин 1                  | Сырники из творога (с молоком сгущенным) | 130          | 24,18               | 16,46        | 14            | 301,6                         | 214         |
|                         | Чай с сахаром                            | 150          | 0,1                 | 0,02         | 4,6           | 18,0                          | 12          |
| Итого                   |  |              | <b>24,28</b>        | <b>16,48</b> | <b>18,6</b>   | <b>319,6</b>                  |             |
| Итого за день           |  |              | <b>68,14</b>        | <b>54,82</b> | <b>194,82</b> | <b>1576,15</b>                |             |



| Прием пищи          | Наименование блюда            | Масса порции | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---------------------|-------------------------------|--------------|---------------------|-------|--------|-------------------------------|-------------|
|                     |                               |              | Б                   | Ж     | У      |                               |             |
| День 2<br>(вторник) | Каша овсяная молочная жидкая  | 200/5        | 7,7                 | 9,6   | 32,4   | 247                           | 311         |
|                     | Завтрак 1                     | 200          | 3,2                 | 3,1   | 13,5   | 93                            | 15          |
| Итого               | Хлеб пшеничный                | 70           | 4,8                 | 0     | 16,2   | 92,4                          | -           |
|                     | Масло сливочное               | 10,2         | 0,00                | 8,41  | 0,00   | 76,3                          | -           |
| Завтрак 2           |                               |              | 15,7                | 21,11 | 62,1   | 508,7                         | -           |
|                     | Напиток из шиповника          | 180          | 0,61                | 0,25  | 18,67  | 79                            | 99          |
| Итого               | Свекольник со сметаной        | 250          | 3,74                | 3,54  | 10,18  | 87,78                         | 268         |
|                     | Рыба запеченная с яйцом       | 80           | 7,2                 | 2,8   | 1,36   | 78,48                         | 520         |
| Итого               | Картофельное пюре             | 150          | 3,1                 | 4,6   | 20,1   | 137                           | -           |
|                     | Огурец свежий                 | 50           | 0,35                | 0,05  | 0,95   | 6                             | 418         |
| Итого               | Сок                           | 100          | 0,5                 | -     | 10,1   | 42,4                          | -           |
|                     | Хлеб ржаной                   | 60           | 3,6                 | 0,00  | 26,6   | 113,4                         | -           |
| Итого               |                               |              | 18,49               | 10,99 | 69,29  | 465,06                        | 28          |
|                     | Полдник                       | 70           | 4,4                 | 2,17  | 43,83  | 212,43                        | 639         |
| Итого               | Компот из смеси сухофруктов   | 200          | 1,00                | 0,05  | 27,5   | 110                           | -           |
|                     |                               |              | 5,4                 | 2,22  | 71,03  | 322,43                        | 207         |
| Итого               | Макаронные запеченные с сыром | 200          | 9,56                | 8,58  | 39,24  | 272                           | -           |
|                     | Хлеб пшеничный                | 70           | 4,8                 | 0     | 16,2   | 92,4                          | -           |
| Итого               | Чай с сахаром                 | 200          | 0,1                 | 0,03  | 9,1    | 25                            | -           |
|                     |                               |              | 14,46               | 8,61  | 64,54  | 389,4                         | -           |
| Итого за день       |                               |              | 54,66               | 43,18 | 285,63 | 1764,59                       |             |



| Прием пищи                  | Наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества, г |               |                | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------------------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|-------------------------------|-------------|
|                             |                                |              | Б                   | Ж             | У              |                               |             |
| День 3 (среда)<br>Завтрак 1 | Каша манная молочная жидкая    | 200/5        | 5,0                 | 7,8           | 23,4           | 184                           | 311         |
|                             | Чай с лимоном                  | 200          | 0,15                | 0,04          | 6,17           | 22,8                          | 393         |
|                             | Хлеб пшеничный                 | 70           | 4,8                 | 0             | 16,2           | 92,4                          | -           |
|                             | Сыр                            | 10           | 0,04                | 0             | 6,5            | 20                            | 155         |
|                             | <b>Итого</b>                   |              | <b>9,99</b>         | <b>7,84</b>   | <b>52,27</b>   | <b>319,2</b>                  | -           |
| Завтрак 2<br>Итого          | Фрукт (по сезону) Банан        | 100          | 1,5                 | 0,1           | 21             | 87,3                          | -           |
|                             | <b>Итого</b>                   |              | <b>1,5</b>          | <b>0,1</b>    | <b>21</b>      | <b>87,3</b>                   | -           |
| Обед                        | Суп – лапша на курином бульоне | 200          | 1,9                 | 2,8           | 11,1           | 78                            | 20/2        |
|                             | Капуста тушеная                | 150          | 3,13                | 5,56          | 14,38          | 120                           | 132         |
|                             | Котлета рубленая из птицы      | 70           | 11,0                | 15,2          | 10,9           | 225                           | 92          |
|                             | Компот из смеси сухофруктов    | 200          | 1,0                 | 0,05          | 27,5           | 110                           | 639         |
|                             | <b>Итого</b>                   |              | <b>20,63</b>        | <b>23,61</b>  | <b>90,48</b>   | <b>646,4</b>                  | -           |
| Полдник<br>Итого            | Молоко кипяченое               | 180          | 5,48                | 4,88          | 9,07           | 102                           | 400         |
|                             | Печенье                        | 20           | 1,17                | 3,32          | 13,62          | 93,4                          | -           |
|                             | <b>Итого</b>                   |              | <b>6,65</b>         | <b>8,2</b>    | <b>22,69</b>   | <b>195,4</b>                  | -           |
| Ужин 1<br>Итого             | Рыбное суфле                   | 70/5         | 11,03               | 6,4           | 2,87           | 112,8                         | 268         |
|                             | Салат из свежих овощей         | 50           | 0,54                | 3,08          | 1,73           | 36,86                         | 15          |
|                             | Чай с сахаром                  | 200          | 0,1                 | 0,03          | 9,1            | 25                            | 12          |
|                             | <b>Итого</b>                   |              | <b>16,47</b>        | <b>9,51</b>   | <b>29,9</b>    | <b>267,06</b>                 | -           |
| <b>Итого за день</b>        |                                | <b>55,24</b> | <b>49,26</b>        | <b>216,34</b> | <b>1515,36</b> | -                             |             |



| Прием пищи          | Наименование блюда                   | Масса порции            | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---------------------|--------------------------------------|-------------------------|---------------------|-------|--------|-------------------------------|-------------|
|                     |                                      |                         | Б                   | Ж     | У      |                               |             |
| День 4<br>(четверг) | Каша молочная «Дружба»               | 150                     | 4,7                 | 6,1   | 25,1   | 174                           | 187         |
|                     |                                      | Завтрак 1               | 2,1                 | 2,1   | 11,0   | 70                            | 14          |
| Итого               | Хлеб пшеничный                       | 70                      | 4,8                 | 0,00  | 16,2   | 92,4                          | -           |
|                     | Масло сливочное                      | 6,8                     | 0,00                | 5,61  | 0,00   | 50,86                         | -           |
| Завтрак 2           | Фрукт (по сезону) Яблоко             | 70                      | 0,52                | 0     | 13,5   | 58,8                          | -           |
|                     |                                      | Итого                   | 11,6                | 13,81 | 52,3   | 387,26                        | -           |
| Обед                | Борщ со сметаной                     | 150                     | 5,94                | 4,36  | 8,24   | 96                            | 68          |
|                     |                                      | Тефтели куриные с рисом | 120                 | 8,1   | 13,7   | 11,2                          | 201         |
| Итого               | Соус белый основной                  | 20                      | 3,7                 | 3,5   | 0,8    | 49                            | 590         |
|                     | Кукуруза консервированная            | 30                      | 0,86                | 1,85  | 2,41   | 29,79                         | -           |
| Итого               | Кисель из концентрата «Агрипина»     | 150                     | 0,00                | 0,00  | 14,7   | 60                            | 377         |
|                     | Хлеб ржаной                          | 30                      | 1,8                 | 0,00  | 13,3   | 56,7                          | -           |
| Полдник             | Вафли                                | 12                      | 20,4                | 23,41 | 50,65  | 492,49                        | -           |
|                     |                                      | Какао с молоком         | 150                 | 2,4   | 2,3    | 10,2                          | 42,4        |
| Итого               | Пудинг творожный запеченный с изюмом | 150                     | 2,4                 | 2,3   | 10,2   | 111,4                         | -           |
|                     |                                      | Чай с сахаром           | 150                 | 0,1   | 0,02   | 4,6                           | 18          |
| Итого               | Хлеб пшеничный                       | 70                      | 4,8                 | 0,00  | 16,2   | 92,4                          | -           |
|                     |                                      | Итого                   | 23,07               | 12,92 | 50     | 416,4                         | -           |
| Итого за день       |                                      |                         | 57,99               | 52,44 | 176,65 | 1466,35                       | -           |



| Прием пищи          | Наименование блюда             | Масса порции | Пищевые вещества, г |        |          | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---------------------|--------------------------------|--------------|---------------------|--------|----------|-------------------------------|-------------|
|                     |                                |              | Б                   | Ж      | У        |                               |             |
| День 5<br>(пятница) | Каша овсяная молочная жидкая   | 150/4        | 5,8                 | 7,2    | 24,3     | 185                           | 311         |
|                     |                                | 150          | 2,1                 | 2,1    | 11,0     | 70                            | 14          |
| Завтрак 1           | Хлеб пшеничный                 | 70           | 4,8                 | 0,00   | 16,2     | 92,4                          | -           |
|                     |                                | 6,8          | 0,00                | 5,61   | 0,00     | 50,86                         | -           |
| Итого               | Напиток лимонный               | 150          | 12,7                | 14,91  | 51,5     | 398,26                        | -           |
|                     |                                | Итого        | 0,135               | 0,015  | 20,595   | 70,935                        | 95          |
| Завтрак 2           | Напиток лимонный               | 150          | 0,135               | 0,015  | 20,595   | 70,935                        | -           |
|                     |                                | Итого        | 0,135               | 0,015  | 20,595   | 70,935                        | -           |
| Обед                | Суп картофельный с клецками    | 150          | 1,26                | 2,02   | 7,28     | 52,35                         | 58          |
|                     |                                | 150/4        | 8,4                 | 5,4    | 34,6     | 224                           | 164         |
| Итого               | Сердце говяжье тушеное в соусе | 60           | 2,5                 | 2,18   | 12,75    | 171,7                         | 277         |
|                     |                                | 45           | 0,54                | 2,12   | 3,47     | 35,1                          | -           |
| Итого               | Компот из смеси сухофруктов    | 150          | 0,7                 | 0,04   | 20,6     | 82                            | 639         |
|                     |                                | 30           | 1,8                 | 0,00   | 13,3     | 56,7                          | -           |
| Итого               | Хлеб ржаной                    | 60           | 15,2                | 11,76  | 92       | 621,85                        | -           |
|                     |                                | Итого        | 5,05                | 5,06   | 29,34    | 184,83                        | 469         |
| Полдник             | Булочка домашняя               | 150          | 0,00                | 0,00   | 14,7     | 60                            | 377         |
|                     |                                | Итого        | 5,05                | 5,06   | 44,04    | 244,83                        | -           |
| Ужин 1              | Омлет с зеленым горошком       | 140          | 6,5714              | 8,7    | 3,7071   | 117,86                        | 208         |
|                     |                                | 180          | 0,11                | 0,02   | 5,11     | 18,58                         | 393         |
| Итого               | Хлеб пшеничный                 | 70           | 4,8                 | 0,00   | 16,2     | 92,4                          | -           |
|                     |                                | Итого        | 11,4814             | 8,72   | 25,0171  | 228,84                        | -           |
| Итого за день       |                                |              | 44,5664             | 40,465 | 233,1521 | 1564,715                      |             |



| Прием пищи                           | Наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества, г |               |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|--------------------------------------|----------------------------|--------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                                      |                            |              | Б                   | Ж             | У             |                               |             |
| День 6<br>(понедельник)<br>Завтрак 1 | Макароны отварные с сыром  | 200          | 11,17               | 10,28         | 31,78         | 264                           | 206         |
|                                      | Какао с молоком            | 200          | 3,2                 | 3,1           | 13,5          | 93                            | 15          |
|                                      | Хлеб пшеничный             | 70           | 4,8                 | 0             | 16,2          | 92,4                          | -           |
|                                      | Масло сливочное            | 10,2         | 0,00                | 8,41          | 0,00          | 76,3                          | -           |
|                                      | <b>Итого</b>               |              | <b>19,17</b>        | <b>21,79</b>  | <b>61,48</b>  | <b>525,7</b>                  | <b>-</b>    |
| <b>Завтрак 2</b>                     | Сок                        | 100          | 0,5                 | -             | 10,1          | 42,4                          | 418         |
| <b>Итого</b>                         |                            | <b>0,5</b>   | <b>-</b>            | <b>10,1</b>   | <b>42,4</b>   | <b>-</b>                      | <b>95</b>   |
|                                      | Суп из горбуши             | 250          | 24,64               | 2,66          | 13,19         | 194,1                         | 297         |
|                                      | Каша рисовая рассыпчатая   | 180/5        | 4,9                 | 4,7           | 50,2          | 268                           | 310         |
|                                      | Суфле куриное              | 70/5         | 10,15               | 13,03         | 2,14          | 166                           | 590         |
|                                      | Соус белый основной        | 30           | 5,6                 | 5,2           | 1,1           | 74                            | 10          |
|                                      | Винегрет овощной           | 50           | 0,68                | 3,09          | 4,22          | 47,4                          | 376         |
|                                      | Компот из изюма            | 200          | 0,24                | 0             | 35,2          | 148,4                         | -           |
|                                      | Хлеб ржаной                | 60           | 3,6                 | 0,00          | 26,6          | 113,4                         | -           |
|                                      | <b>Итого</b>               |              | <b>49,81</b>        | <b>28,68</b>  | <b>132,65</b> | <b>1011,3</b>                 | <b>-</b>    |
|                                      | Чай с лимоном              | 200          | 0,15                | 0,04          | 6,17          | 22,8                          | 266         |
|                                      | Печенье                    | 20           | 1,17                | 3,32          | 13,62         | 93,4                          | -           |
| <b>Итого</b>                         |                            | <b>1,32</b>  | <b>3,36</b>         | <b>19,79</b>  | <b>116,2</b>  | <b>-</b>                      |             |
|                                      | Блины                      | 75           | 4,0                 | 6,1           | 25,0          | 173                           | 726         |
|                                      | Шоколадный соус            | 30           | 1                   | 3,55          | 2,6           | 42                            | 351         |
|                                      | Кофейный напиток на молоке | 200          | 2,8                 | 2,8           | 14,7          | 93                            | 14          |
|                                      | Хлеб пшеничный             | 70           | 4,8                 | 0             | 16,2          | 92,4                          | -           |
|                                      | <b>Итого</b>               |              | <b>12,6</b>         | <b>12,45</b>  | <b>58,5</b>   | <b>400,4</b>                  | <b>-</b>    |
| <b>Итого за день</b>                 |                            | <b>83,4</b>  | <b>66,28</b>        | <b>282,52</b> | <b>2096</b>   | <b>-</b>                      |             |



| Прием пищи                       | Наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|----------------------------------|---|--------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                                  |   |              | Б                   | Ж            | У             |                               |             |
| День 7<br>(вторник)<br>Завтрак 1 | Каша гречневая молочная вязкая                | 150/4        | 6,8                 | 6,7          | 27,8          | 200                           | 302         |
|                                  | Кофейный напиток на молоке                    | 150          | 2,1                 | 2,1          | 11,0          | 70                            | 14          |
|                                  | Хлеб пшеничный                                | 70           | 4,8                 | 0,00         | 16,2          | 92,4                          | -           |
|                                  | Масло сливочное                               | 6,8          | 0,00                | 5,61         | 0,00          | 50,86                         | -           |
| <b>Итого</b>                     |   |              | <b>13,7</b>         | <b>14,41</b> | <b>55</b>     | <b>413,26</b>                 | -           |
| Завтрак 2                        | Напиток из лимона с изюмом                    | 150          | 0,27                | 0            | 20,8          | 86,31                         | 528п        |
| <b>Итого</b>                     |   |              | <b>0,27</b>         | <b>0</b>     | <b>20,8</b>   | <b>86,31</b>                  | -           |
| <b>Обед</b>                      | Рассольник ленинградский с курицей и сметаной | 150          | 1,24                | 3,06         | 8,86          | 67,95                         | 81          |
|                                  | Птица тушёная в соусе с овощами               | 150          | 8,66                | 5,55         | 16,49         | 151                           | 319         |
| <b>Итого</b>                     | Напиток из шиповника                          | 150          | 0,51                | 0,21         | 14,23         | 61                            | 279         |
|                                  | Хлеб ржаной                                   | 30           | 1,8                 | 0,00         | 13,3          | 56,7                          | -           |
| <b>Итого</b>                     |   |              | <b>12,21</b>        | <b>8,82</b>  | <b>52,88</b>  | <b>336,65</b>                 | -           |
| <b>Полдник</b>                   | Пирог печеный с картофелем                    | 180          | 14,8                | 16,5         | 38            | 476                           | 511         |
|                                  | Какао с молоком                               | 150          | 2,4                 | 2,3          | 10,2          | 69                            | 15          |
| <b>Итого</b>                     |   |              | <b>17,2</b>         | <b>18,8</b>  | <b>48,2</b>   | <b>545</b>                    | -           |
| <b>Ужин 1</b>                    | Макароны запеченные с сыром                   | 150          | 7,1                 | 7,01         | 29,63         | 210                           | 207         |
|                                  | Чай с сахаром                                 | 150          | 0,1                 | 0,02         | 4,6           | 18                            | 12          |
|                                  | Хлеб пшеничный                                | 70           | 4,8                 | 0,00         | 16,2          | 92,4                          | -           |
| <b>Итого</b>                     |   |              | <b>12</b>           | <b>7,03</b>  | <b>50,43</b>  | <b>320,4</b>                  | -           |
| <b>Итого за день</b>             |   |              | <b>55,38</b>        | <b>49,06</b> | <b>227,31</b> | <b>1701,62</b>                | -           |



| Прием пищи           | Наименование блюда                             | Масса порции                | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |     |
|----------------------|--|-----------------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|-----|
|                      |  |                             | Б                   | Ж            | У             |                               |             |     |
| День 8 (среда)       | Вермишель молочная с маслом сливочным          | 150/5                       | 7,01                | 8,71         | 29,25         | 201,15                        | 101         |     |
|                      |  | Завтрак 1                   | Какао с молоком     | 150          | 2,4           | 2,3                           | 10,2        | 69  |
|                      | Хлеб пшеничный                                 | 70                          | 4,8                 | 0,00         | 16,2          | 92,4                          | -           |     |
|                      | Масло сливочное                                | 6,8                         | 0,00                | 5,61         | 0,00          | 50,86                         | -           |     |
| <b>Итого</b>         |  |                             | <b>14,21</b>        | <b>16,62</b> | <b>55,65</b>  | <b>413,41</b>                 | -           |     |
| Завтрак 2            | Напиток сокоосодержащий                        | 150                         | -                   | -            | 4,5           | 24                            | -           |     |
| <b>Итого</b>         |  |                             | -                   | -            | <b>4,5</b>    | <b>24</b>                     | -           |     |
| Обед                 | Щи со свежей капустой и картофелем со сметаной | 150                         | 1,04                | 2,93         | 5,09          | 35                            | 67          |     |
|                      |  | Котлета рыбная              | 60                  | 8,1          | 5,7           | 6,9                           | 112         | 79  |
|                      |  | Каша рисовая рассыпчатая    | 150/4               | 3,7          | 3,6           | 37,6                          | 201         | 297 |
|                      |  | Икра кабачковая             | 45                  | 0,54         | 2,12          | 3,47                          | 35,1        | -   |
|                      |  | Компот из смеси сухофруктов | 150                 | 0,7          | 0,04          | 20,6                          | 82          | 639 |
| <b>Итого</b>         | Хлеб ржаной                                    | 30                          | 1,8                 | 0,00         | 13,3          | 56,7                          | -           |     |
|                      |  |                             | <b>15,88</b>        | <b>14,39</b> | <b>86,96</b>  | <b>521,8</b>                  | -           |     |
| Полдник              | Печенье  | 12                          | 0,7                 | 1,99         | 8,17          | 56,04                         | -           |     |
|                      |  | Чай с сахаром               | 150                 | 0,1          | 0,02          | 4,6                           | 18          | 12  |
| <b>Итого</b>         |  |                             | <b>0,8</b>          | <b>2,01</b>  | <b>12,77</b>  | <b>74,04</b>                  | -           |     |
| Ужин 1               | Запеканка творожная                            | 120                         | 21,048              | 14,46        | 20,58         | 296,4                         | 251         |     |
|                      |  | Соус молочный               | 30                  | 1,24         | 1,03          | 2,42                          | 35,31       | 354 |
|                      |  | Молоко кипяченое            | 150                 | 4,58         | 4,08          | 7,58                          | 85          | 400 |
| <b>Итого</b>         | Хлеб пшеничный                                 | 70                          | 4,8                 | 0,00         | 16,2          | 92,4                          | -           |     |
|                      |  |                             | <b>31,668</b>       | <b>19,57</b> | <b>46,78</b>  | <b>509,11</b>                 | -           |     |
| <b>Итого за день</b> |  |                             | <b>62,558</b>       | <b>52,59</b> | <b>206,66</b> | <b>1542,36</b>                | -           |     |



| Прием пищи          | Наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---------------------|------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                     |                                    |              | Б                   | Ж            | У             |                               |             |
| День 9<br>(четверг) | Каша манная молочная жидкая        | 150          | 3,8                 | 5,9          | 17,6          | 138                           | 311         |
|                     | Хлеб пшеничный                     | 70           | 4,8                 | 0,00         | 16,2          | 92,4                          | -           |
|                     | Масло сливочное                    | 6,8          | 0,00                | 5,61         | 0,00          | 50,86                         | -           |
| Завтрак 1           | Чай с сахаром                      | 150          | 0,1                 | 0,02         | 4,6           | 18                            | 12          |
| Итого               |                                    |              | <b>8,7</b>          | <b>11,53</b> | <b>38,4</b>   | <b>299,26</b>                 | -           |
| Завтрак 2           | Яблоко                             | 70           | 0,52                | 0            | 13,5          | 58,8                          | -           |
| Итого               |                                    |              | <b>0,52</b>         | <b>0</b>     | <b>13,5</b>   | <b>58,8</b>                   | -           |
| Обед                | Борщ со сметаной на мясном бульоне | 150          | 1,09                | 2,95         | 7,64          | 61,5                          | 57          |
|                     | Оладьи из печени                   | 100          | 18,46               | 12,87        | 17,26         | 258,71                        | 284         |
|                     | Картофельное пюре                  | 120          | 2,4                 | 3,7          | 16,1          | 109                           | 520         |
|                     | Огурец свежий                      | 30           | 0,21                | 0,03         | 0,57          | 3,39                          | -           |
|                     | Хлеб ржаной                        | 30           | 1,8                 | 0,00         | 13,3          | 56,7                          | -           |
|                     | Компот из смеси сухофруктов        | 150          | 0,7                 | 0,04         | 20,6          | 82                            | 639         |
| Итого               |                                    |              | <b>24,66</b>        | <b>19,59</b> | <b>75,47</b>  | <b>571,3</b>                  | -           |
| Полдник             | Хлеб пшеничный                     | 70           | 4,8                 | 0,00         | 16,2          | 92,4                          | -           |
|                     | Кисель из концентрата «Агрипина»   | 150          | 0,00                | 0,00         | 14,7          | 60                            | 377         |
| Итого               |                                    |              | <b>4,8</b>          | <b>0,00</b>  | <b>30,9</b>   | <b>152,4</b>                  | -           |
| Ужин 1              | Винегрет овощной                   | 40           | 0,55                | 2,48         | 3,38          | 37,92                         | 45          |
|                     | Яйцо вареное                       | 40           | 5,08                | 4,6          | 0,28          | 63                            | 213         |
|                     | Чай с сахаром                      | 150          | 0,1                 | 0,02         | 4,6           | 18                            | 12          |
| Итого               | Хлеб пшеничный                     | 70           | 4,8                 | 0,00         | 16,2          | 92,4                          | -           |
|                     |                                    |              | <b>10,53</b>        | <b>7,1</b>   | <b>24,46</b>  | <b>211,32</b>                 | -           |
| Итого за день       |                                    |              | <b>49,21</b>        | <b>38,22</b> | <b>182,73</b> | <b>1293,08</b>                | -           |



| Прием пищи                        | Наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|-------------|
|                                   |                                     |              | Б                   | Ж            | У             |                               |             |
| День 10<br>(пятница)<br>Завтрак 1 | Каша рисовая молочная               | 150/4        | 3,8                 | 5,9          | 23,7          | 164                           | 311         |
|                                   | Кисель из концентрата «Агрипина»    | 150          | 0,00                | 0,00         | 14,7          | 60                            | 377         |
|                                   | Хлеб пшеничный                      | 70           | 4,8                 | 0,00         | 16,2          | 92,4                          | -           |
|                                   | Масло сливочное                     | 6,8          | 0,00                | 5,61         | 0,00          | 50,86                         | -           |
| <b>Итого</b>                      |                                     |              | <b>8,6</b>          | <b>11,51</b> | <b>54,6</b>   | <b>367,26</b>                 | -           |
| <b>Завтрак 2</b>                  | Компот из изюма                     | 150          | 0,18                | 0            | 13,2          | 87,7                          | 376         |
| <b>Итого</b>                      |                                     |              | <b>0,18</b>         | <b>0</b>     | <b>13,2</b>   | <b>87,7</b>                   | -           |
| <b>Обед</b>                       | Суп вермишелевый на курином бульоне | 150          | 12,15               | 9,15         | 23,85         | 262,5                         | 88          |
|                                   | Капуста тушеная                     | 100          | 1,98                | 3,71         | 9,49          | 79                            | 132         |
|                                   | Котлета рубленая из птицы           | 50           | 7,8                 | 10,8         | 8,3           | 163                           | 92          |
|                                   | Зелёный горошек консервированный    | 30           | 0,93                | 1,62         | 2,0           | 26,12                         | 10          |
|                                   | Компот из смеси сухофруктов         | 150          | 0,7                 | 0,04         | 20,6          | 82                            | 639         |
| <b>Итого</b>                      | Хлеб ржаной                         | 30           | 1,8                 | 0,00         | 13,3          | 56,7                          | -           |
|                                   |                                     |              | <b>25,36</b>        | <b>25,32</b> | <b>77,54</b>  | <b>669,32</b>                 | -           |
| <b>Полдник</b>                    | Булочка домашняя                    | 60           | 5,05                | 5,06         | 29,34         | 184,83                        | 469         |
|                                   | Какао с молоком                     | 150          | 2,4                 | 2,3          | 10,2          | 69                            | 15          |
| <b>Итого</b>                      |                                     |              | <b>7,45</b>         | <b>7,36</b>  | <b>39,54</b>  | <b>253,83</b>                 | -           |
| <b>Ужин 1</b>                     | Салат овощной                       | 40           | 0,4                 | 2,46         | 1,5           | 29,58                         | 15          |
|                                   | Хлеб пшеничный                      | 70           | 4,8                 | 0,00         | 16,2          | 92,4                          | -           |
|                                   | Чай с сахаром                       | 150          | 0,1                 | 0,02         | 4,6           | 18                            | 12          |
| <b>Итого</b>                      |                                     |              | <b>5,3</b>          | <b>2,48</b>  | <b>22,3</b>   | <b>139,98</b>                 | -           |
| <b>Итого за день</b>              |                                     |              | <b>46,89</b>        | <b>46,67</b> | <b>207,18</b> | <b>1518,09</b>                | -           |

Составил \_\_\_\_\_

Утвердил \_\_\_\_\_