

Утверждено  
Приказом заведующего  
МДОБУ Новобурейский  
д/с «Искорка»

№ 5 от « 19 » 01 20 26 г.



**Основное (организованное) меню для детей от 3-х до 7 лет,  
посещающих МДОБУ Новобурейский д/с «Искорка»,  
с 10,5-часовым пребыванием.**

(Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и  
В.А.Тутельяна-М.:Делли плюс,2016-640с.)

# 1 день

| Приём пищи                                              | Наименование блюда             | Выход блюда в граммах | Пищевые вещества |                   |                     | Энергетическая ценность. Калорийность | Витамин С      | № по рецепту |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------|------------------|-------------------|---------------------|---------------------------------------|----------------|--------------|
|                                                         |                                |                       | Белки            | Жиры              | Углеводы            |                                       |                |              |
| <b>Завтрак</b><br><br>суммарный<br>объём блюд           | Каша геркулесовая молочная     | 200                   | 3,56             | 6,26              | 24,03               | 166,25                                | -              | 199          |
|                                                         | Какао с молоком                | 180                   | 3,67             | 3,19              | 15,82               | 107,0                                 | 1,43           | 416          |
|                                                         | Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 40/5/15               | 6,68             | 8,45              | 19,39               | 180,0                                 | 0,11           | 3            |
|                                                         |                                |                       |                  |                   |                     |                                       |                |              |
| <b>Второй завтрак</b>                                   | Сок фруктовый                  | 150                   | 0,75             | -                 | 15,15               | 64,0                                  | 3,0            | 418          |
| <b>Обед</b><br><br>суммарный<br>объём блюд              | Суп – лапша домашняя/          | 200                   | 2,29/            | 2,46/             | 13,46/              | 85,2/                                 | 6,62/          | 94/          |
|                                                         | Суп картофельный с клёцками    |                       | 1,6              | 2,48              | 10,0                | 69,2                                  | 4,6            | 91           |
|                                                         | Плов из птицы                  | 180                   | 18,0             | 9,2               | 30,0                | 342,0                                 | 6,12           | 321          |
|                                                         | Компот с/ф + «С»               | 180                   | 0,39             | 0,018             | 24,99               | 101,7                                 | 0,36           | 394          |
|                                                         | Хлеб ржаной                    | 50                    | 4,25             | 1,65              | 24,15               | 129,5                                 | -              | -            |
|                                                         |                                |                       |                  |                   |                     |                                       |                |              |
| <b>Усиленный полдник</b><br><br>суммарный<br>объём блюд | Сырники творожные/             | 150                   | 28,03/           | 9,49/             | 8,07/               | 174/                                  | 0,19/          | 245/         |
|                                                         | Суфле из моркови с творогом    |                       | 17,49            | 15,43             | 35,67               | 351,0                                 | 1,06           | 252          |
|                                                         | Соус сладкий молочный          | 30                    | 0,58             | 1,35              | 3,97                | 30,45                                 | 0,09           | 369          |
|                                                         | Чай - заварка                  | 180                   | 0,36             | 0,09              | 0,072               | 2,52                                  | 0,18           | 410          |
|                                                         | Хлеб пшеничный                 | 40                    | 3,16             | 0,4               | 19,32               | 96,8                                  | -              | -            |
|                                                         |                                |                       |                  |                   |                     |                                       |                |              |
| <b>Итого за день</b>                                    |                                | 1450                  | 71,72/<br>60,49  | 42,558/<br>48,518 | 183,272/<br>207,412 | 1479,17/<br>1640,17                   | 18,1/<br>16,95 |              |

## 2 день

| Приём пищи                                              | Наименование блюда                   | Выход блюда в граммах | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая ценность. Калорийность | Витамин С | № по рецепту |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|------------------|--------|----------|---------------------------------------|-----------|--------------|
|                                                         |                                      |                       | Белки            | Жиры   | Углеводы |                                       |           |              |
| <b>Завтрак</b><br><br>суммарный<br>объём блюд           | Каша молочная пшеничная              | 200                   | 4,1              | 3,86   | 30,4     | 173,3                                 | -         | 199          |
|                                                         | Напиток кофейный с молоком           | 180                   | 2,85             | 2,41   | 14,36    | 91,0                                  | 1,17      | 414          |
|                                                         | Хлеб пшеничный с маслом              | 40/5                  | 2,75             | 8,49   | 16,44    | 153,0                                 | -         | 1            |
|                                                         |                                      |                       |                  |        |          |                                       |           |              |
| <b>Второй завтрак</b>                                   | Компот из свежих яблок               | 150                   | 012              | 0,09   | 18,06    | 73,5                                  | 0,64      | 390          |
| <b>Обед</b><br><br>суммарный<br>объём блюд              | Борщ со свежей капустой и картофелем | 200                   | 1,45             | 3,53   | 10,19    | 82,0                                  | 8,23      | 63           |
|                                                         | Жаркое по-домашнему                  | 180                   | 22,0             | 5,64   | 19,58    | 217,0                                 | 7,68      | 292          |
|                                                         | Компот с/ф + «С»                     | 180                   | 0,39             | 0,018  | 24,99    | 101,7                                 | 0,36      | 394          |
|                                                         | Хлеб ржаной                          | 50                    | 4,25             | 1,65   | 24,15    | 129,5                                 | -         |              |
| <b>Усиленный полдник</b><br><br>суммарный<br>объём блюд | Блинчики                             | 100                   | 4,74             | 8,76   | 27,1     | 207,2                                 | -         | 430          |
|                                                         | Кисель из ягод                       | 180                   | 0,11             | 0,09   | 24,3     | 82,05                                 | 1,64      | 396          |
| <b>Итого за день</b>                                    |                                      | 1465                  | 42,76            | 34,538 | 209,57   | 1310,25                               | 19,72     |              |

### 3 день

| Приём пищи                                              | Наименование блюда              | Выход блюда в граммах | Пищевые вещества |                   |                   | Энергетическая ценность. Калорийность | Витамин С       | № по рецепту |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------|------------------|-------------------|-------------------|---------------------------------------|-----------------|--------------|
|                                                         |                                 |                       | Белки            | Жиры              | Углеводы          |                                       |                 |              |
| <b>Завтрак</b><br><br>суммарный<br>объём блюд           | Каша молочная гречневая         | 200                   | 3,56             | 6,26              | 24,03             | 166,25                                | -               | 199          |
|                                                         | Какао с молоком                 | 180                   | 3,67             | 3,19              | 15,82             | 107,0                                 | 1,43            | 416          |
|                                                         | Хлеб пшеничный с маслом         | 40/5                  | 2,75             | 8,49              | 16,44             | 153,0                                 | -               | 1            |
|                                                         |                                 |                       |                  |                   |                   |                                       |                 |              |
| <b>Второй завтрак</b>                                   | Ряженка (варенец)               | 150                   | 4,35             | 3,75              | 6,3               | 76,0                                  | 0,45            | 420          |
| <b>Обед</b><br><br>суммарный<br>объём блюд              | Рассольник «Ленинградский»      | 200                   | 1,68             | 4,09              | 13,27             | 96,6                                  | 6,03            | 82           |
|                                                         | Макароны отварные с маслом      | 130                   | 4,76             | 2,76              | 22,08             | 137,6                                 | -               | 218          |
|                                                         | Котлета мясная/                 | 80/                   | 11,92/           | 8,8/              | 11,64/            | 173,0/                                | -/              | 299/         |
|                                                         | Гуляш из отварного мяса         | 80                    | 10,3             | 8,15              | 2,62              | 125                                   | -               | 394          |
|                                                         | С соусом томатным с овощами     | 30                    | 0,43             | 2,12              | 3,77              | 35,97                                 | 0,71            | 367          |
|                                                         | Компот с/ф + «С»                | 180                   | 0,39             | 0,018             | 24,99             | 101,7                                 | 0,36            | 394          |
|                                                         | Хлеб ржаной                     | 50                    | 4,25             | 1,65              | 24,15             | 129,5                                 | -               |              |
| <b>Усиленный полдник</b><br><br>суммарный<br>объём блюд | Суп картофельный с крупой (рис) | 200                   | 1,57/            | 2,18/             | 11,66/            | 72,6/                                 | 6,6/            | 86/          |
|                                                         | Суп с рыбными фрикадельками/    |                       | 4,48             | 2,4               | 12,53             | 95,2                                  | 8,96            | 90           |
|                                                         | Хлеб пшеничный                  | 40                    | 3,16             | 0,4               | 19,32             | 96,8                                  | -               |              |
|                                                         | Чай с лимоном                   | 180                   | 0,12             | 0,02              | 10,2              | 41,0                                  | 2,83            | 412          |
| <b>Итого за день</b>                                    |                                 | <b>1665</b>           | 42,61/<br>40,56  | 43,278/<br>40,508 | 203,67/<br>191,75 | 1387,02/<br>1325,65                   | 18,41/<br>20,06 |              |

## 4 день

| Приём пищи                                              | Наименование блюда                | Выход блюда в граммах | Пищевые вещества |                   |                    | Энергетическая ценность. Калорийность | Витамин С       | № по рецепту |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|------------------|-------------------|--------------------|---------------------------------------|-----------------|--------------|
|                                                         |                                   |                       | Белки            | Жиры              | Углеводы           |                                       |                 |              |
| <b>Завтрак</b><br><br>суммарный<br>объём блюд           | Каша молочная манная              | 200                   | 3,0              | 4,77              | 26,3               | 160,0                                 | -               | 199          |
|                                                         | Напиток кофейный с молоком        | 180                   | 2,85             | 2,41              | 14,36              | 91                                    | 1,17            | 414          |
|                                                         | Хлеб пшеничный с маслом           | 40/5                  | 2,75             | 8,49              | 16,44              | 153,0                                 | -               | 1            |
|                                                         |                                   |                       |                  |                   |                    |                                       |                 |              |
| <b>Второй завтрак</b>                                   | Сок фруктовый                     | 150                   | 0,75             | -                 | 15,15              | 64,0                                  | 3,0             | 418          |
| <b>Обед</b><br><br>суммарный<br>объём блюд              | Суп картофельный с крупой (пшено) | 200                   | 1,74             | 2,27              | 11,4               | 73,2                                  | 6,6             | 86           |
|                                                         | Ленивые голубцы/                  | 150                   | 13,26/           | 8,51/             | 18,8/              | 205/                                  | 18,78/          | 315/         |
|                                                         | Запеканка капустная с мясом       |                       | 13,34            | 16,16             | 16,89              | 266                                   | 35,0            | 166          |
|                                                         | Компот с/ф + «С»                  | 180                   | 0,39             | 0,018             | 24,99              | 101,7                                 | 0,36            | 394          |
|                                                         | Хлеб ржаной                       | 50                    | 4,25             | 1,65              | 24,15              | 129,5                                 | -               |              |
| <b>Усиленный полдник</b><br><br>суммарный<br>объём блюд | Зразы из творога с изюмом         | 150                   | 22,26            | 15,74             | 47,22              | 364,0                                 | 0,25            | 255          |
|                                                         | Соус сладкий молочный/            | 30/                   | 0,58/            | 1,35/             | 3,97/              | 30,45/                                | 0,09/           | 369/         |
|                                                         | Вареники с творогом               | 150                   | 17,98            | 7,32              | 34,72              | 276                                   | 0,17            | 425          |
|                                                         | Хлеб пшеничный                    | 40                    | 3,16             | 10,4              | 19,32              | 96,8                                  | -               | -            |
|                                                         | Чай – заварка/                    | 180                   | 0,36/            | 0,09/             | 0,072/             | 2,52/                                 | 0,18/           | 410/         |
|                                                         | Чай с сахаром                     |                       | 0,06             | 0,03              | 9,99               | 40                                    | 0,03            | 411          |
| <b>Итого за день</b>                                    |                                   | 1555                  | 55,35/<br>50,27  | 55,698/<br>54,248 | 222,172/<br>213,71 | 1471,17/<br>1451,2                    | 30,43/<br>46,33 |              |

## 5 день

| Приём пищи                                              | Наименование блюда                   | Выход блюда в граммах | Пищевые вещества |         |          | Энергетическая ценность. Калорийность | Витамин С | № по рецепту |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|------------------|---------|----------|---------------------------------------|-----------|--------------|
|                                                         |                                      |                       | Белки            | Жиры    | Углеводы |                                       |           |              |
| <b>Завтрак</b><br><br>суммарный<br>объём блюд           | Суп молочный с макаронными изделиями | 200                   | 5,75             | 5,21    | 18,83    | 145,2                                 | 0,91      | 100          |
|                                                         | Какао с молоком                      | 180                   | 3,67             | 3,19    | 15,82    | 107                                   | 1,43      | 416          |
|                                                         | Хлеб пшеничный с маслом              | 40/5                  | 2,75             | 8,49    | 16,44    | 153,0                                 | -         | 1            |
|                                                         |                                      |                       |                  |         |          |                                       |           |              |
| <b>Второй завтрак</b>                                   | Компот из апельсина                  | 150                   | 0,33             | 0,075   | 25,49    | 103,95                                | 9,67      | 392          |
| <b>Обед</b><br><br>суммарный<br>объём блюд              | Суп с рыбными консервами             | 200                   | 6,87             | 6,72    | 11,46    | 133,8                                 | 7,29      | 95           |
|                                                         | Картофельное пюре                    | 130                   | 2,65             | 4,16    | 17,71    | 118,95                                | 15,73     | 339          |
|                                                         | Котлета рыбная запеченная            | 80                    | 19,6             | 8,72    | 22,57    | 247,5                                 | 3,62      | 271          |
|                                                         | Соус томатный с овощами /            | 30/                   | 0,43/            | 2,12/   | 3,77/    | 35,97/                                | 0,71/     | 367/         |
|                                                         | Тефтели рыбные                       | 150                   | 18,75            | 5,97    | 20,7     | 212,5                                 | 0,7       | 277          |
|                                                         | С соусом сметанный                   | 30                    | 0,43             | 2,12    | 3,77     | 35,97                                 | 0,71      | 367          |
|                                                         | Винегрет овощной                     | 50                    | 0,68             | 3,08    | 4,22     | 47,4                                  | 5,1       | 46           |
|                                                         | Компот с/ф + «С»                     | 180                   | 0,39             | 0,018   | 24,99    | 101,7                                 | 0,36      | 394          |
|                                                         | Хлеб ржаной                          | 50                    | 4,25             | 1,65    | 24,15    | 129,5                                 | -         |              |
|                                                         |                                      |                       |                  |         |          |                                       |           |              |
| <b>Усиленный полдник</b><br><br>суммарный<br>объём блюд | Омлет натуральный/                   | 130/                  | 11,4/            | 22,08/  | 2,2/     | 254/                                  | 0,2/      | 229/         |
|                                                         | Картофельные оладьи с сыром          | 150                   | 11,2             | 14,66   | 26,2     | 281,6                                 | 4,14      | 162          |
|                                                         | Соус сметанный                       | 30                    | 0,47             | 4,01    | 1,49     | 44,0                                  | 0,02      | 385          |
|                                                         | Хлеб пшеничный                       | 40                    | 3,16             | 0,4     | 19,32    | 96,8                                  | -         | -            |
|                                                         | Чай с сахаром                        | 180                   | 0,06             | 0,02    | 9,99     | 40                                    | 0,03      | 411          |
| <b>Итого за день</b>                                    |                                      | 1635/                 | 61,31/           | 62,853/ | 212,74/  | 1667,37/                              | 39,95/    |              |
|                                                         |                                      | 1615                  | 58,76            | 55,613  | 222,87   | 1632,42                               | 30,36     |              |

## 6 день

| Приём пищи                                              | Наименование блюда                           | Выход блюда в граммах | Пищевые вещества |                 |                   | Энергетическая ценность. Калорийность | Витамин С | № по рецепту |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------|------------------|-----------------|-------------------|---------------------------------------|-----------|--------------|
|                                                         |                                              |                       | Белки            | Жиры            | Углеводы          |                                       |           |              |
| <b>Завтрак</b><br><br>суммарный<br>объём блюд           | Каша молочная рисовая                        | 200                   | 4,83             | 2,47            | 19,22             | 95,22                                 | 2,46      | 199          |
|                                                         | Напиток кофейный с молоком                   | 180                   | 2,85             | 2,41            | 14,36             | 91,0                                  | 1,17      | 1            |
|                                                         | Хлеб пшеничный с маслом                      | 40/5                  | 2,75             | 8,49            | 16,44             | 153,0                                 | -         |              |
|                                                         |                                              |                       |                  |                 |                   |                                       |           |              |
| <b>Второй завтрак</b>                                   | Сок фруктовый                                | 150                   | 0,75             | -               | 15,15             | 64,0                                  | 3,0       | 418          |
| <b>Обед</b><br><br>суммарный<br>объём блюд              | Суп картофельный с крупой (пшено, гречневый) | 200                   | 1,74             | 2,27            | 11,4              | 73,2                                  | 6,6       | 86           |
|                                                         | Каша рассыпчатая гречневая/                  | 130                   | 7,4/             | 5,0/            | 33,3/             | 208/                                  | -         | 179          |
|                                                         | Перловая                                     |                       | 3,8              | 3,5             | 27,4              | 156,8                                 | -         | 293          |
|                                                         | Гуляш из отварного мяса                      | 80                    | 10,3             | 8,15            | 2,62              | 125                                   | -         | 394          |
|                                                         | Компот с/ф + «С»                             | 180                   | 0,39             | 0,018           | 24,99             | 101,7                                 | 0,36      |              |
|                                                         | Хлеб ржаной                                  | 50                    | 4,25             | 1,65            | 24,15             | 129,5                                 | -         |              |
| <b>Усиленный полдник</b><br><br>суммарный<br>объём блюд | Лапшевник твороженный                        | 150                   | 12,88            | 11,2            | 30,1              | 273,8                                 | 0,12      | 226          |
|                                                         | Соус сладкий молочный                        | 30                    | 0,58             | 1,35            | 3,97              | 30,45                                 | 0,09      | 369          |
|                                                         | Чай - заварка                                | 180                   | 0,36             | 0,09            | 0,072             | 2,52                                  | 0,18      | 410          |
|                                                         | Хлеб пшеничный                               | 40                    | 3,16             | 0,4             | 19,32             | 96,8                                  | -         | -            |
|                                                         |                                              |                       |                  |                 |                   |                                       |           |              |
| <b>Итого за день</b>                                    |                                              | 1615                  | 52,24/<br>48,64  | 43,49/<br>41,99 | 215,09/<br>209,19 | 1444,19/<br>1392,59                   | 13,98     |              |

## 7 день

| Приём пищи                                              | Наименование блюда             | Выход блюда в граммах | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность. Калорийность | Витамин С | № по рецепту |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------|------------------|-------|----------|---------------------------------------|-----------|--------------|
|                                                         |                                |                       | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                       |           |              |
| <b>Завтрак</b><br><br>суммарный<br>объём блюд           | Каша пшеничная молочная        | 200                   | 4,1              | 3,86  | 30,4     | 173,3                                 | -         | 199          |
|                                                         | Какао с молоком                | 180                   | 3,67             | 3,19  | 15,82    | 107,0                                 | 1,43      | 416          |
|                                                         | Хлеб пшеничный с маслом, сыром | 40/5/15               | 6,68             | 8,45  | 19,39    | 180,0                                 | 0,11      | 3            |
|                                                         |                                |                       |                  |       |          |                                       |           |              |
| <b>Второй завтрак</b>                                   | Компот из свежих груш          | 150                   | 0,12             | 0,09  | 18,06    | 73,5                                  | 0,64      | 390          |
| <b>Обед</b><br><br>суммарный<br>объём блюд              | Свекольник со сметаной         | 200                   | 2,47             | 4,6   | 12,1     | 89,02                                 | 7,05      | 58           |
|                                                         | Пюре картофельное              | 130                   | 2,65             | 4,16  | 17,71    | 118,95                                | 15,73     | 339          |
|                                                         | Котлета мясная                 | 80                    | 11,92            | 8,8   | 11,64    | 173,0                                 | -         | 299          |
|                                                         | С соусом томатным с овощами    | 30                    | 0,43             | 2,12  | 3,77     | 35,97                                 | 0,71      | 367          |
|                                                         | Компот с/ф + «С»               | 180                   | 0,39             | 0,018 | 24,99    | 101,7                                 | 0,36      | 394          |
|                                                         | Хлеб ржаной                    | 50                    | 4,25             | 1,65  | 24,15    | 129,5                                 | -         |              |
| <b>Усиленный полдник</b><br><br>суммарный<br>объём блюд | Омлет натуральный              | 130                   | 11,4             | 22,08 | 2,2      | 254                                   | 0,2       | 229          |
|                                                         | Кисель из ягод                 | 180                   | 0,11             | 0,09  | 24,3     | 82,05                                 | 1,64      | 396          |
|                                                         | Хлеб пшеничный                 | 40                    | 3,16             | 0,4   | 19,32    | 96,8                                  | -         |              |
|                                                         |                                |                       |                  |       |          |                                       | -         |              |
| <b>Итого за день</b>                                    |                                | 1610                  | 51,35            | 59,50 | 223,85   | 1614,79                               | 27,87     |              |



## 8 день

| Приём пищи                                              | Наименование блюда               | Выход<br>блюда в<br>граммах | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность.<br>Калорийность | Витамин<br>С | № по<br>рецепту |
|---------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|------------------|-------|----------|---------------------------------------------|--------------|-----------------|
|                                                         |                                  |                             | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                             |              |                 |
| <b>Завтрак</b><br><br>суммарный<br>объём блюд           | Макароны отварные с сыром        | 180                         | 10,0             | 9,25  | 28,6     | 237,6                                       | 0,12         | 220             |
|                                                         | Молоко кипяченое                 | 180                         | 5,48             | 4,88  | 9,07     | 102,0                                       | 2,46         | 419             |
|                                                         | Хлеб пшеничный с маслом          | 40/5                        | 2,75             | 8,49  | 16,44    | 153,0                                       | -            | 1               |
|                                                         |                                  |                             |                  |       |          |                                             |              |                 |
| <b>Второй завтрак</b>                                   | Ряженка (варенец)                | 150                         | 4,35             | 3,75  | 6,3      | 76,0                                        | 0,45         | 420             |
| <b>Обед</b><br><br>суммарный<br>объём блюд              | Щи из свежей капусты и картофеля | 200                         | 1,39             | 3,9   | 6,78     | 67,8                                        | 14,77        | 73              |
|                                                         | Запеканка из печени с рисом      | 150                         | 18,59            | 7,4   | 20,51    | 223,0                                       | 8,71         | 311             |
|                                                         | Соус сметанный                   | 30                          | 0,47             | 4,01  | 1,49     | 44,0                                        | 0,02         | 385             |
|                                                         | Компот с/ф + «С»                 | 180                         | 0,39             | 0,018 | 24,99    | 101,7                                       | 0,36         | 394             |
|                                                         | Хлеб ржаной                      | 50                          | 4,25             | 1,65  | 24,15    | 129,5                                       | -            |                 |
| <b>Усиленный полдник</b><br><br>суммарный<br>объём блюд | Крокеты из моркови с изюмом      | 150                         | 4,84             | 4,91  | 36,3     | 208,57                                      | -            | 153             |
|                                                         | Соусом сладким молочным          | 30                          | 0,58             | 1,35  | 3,97     | 30,45                                       | 0,09         | 369             |
|                                                         | Чай с лимоном                    | 180                         | 0,12             | 0,02  | 10,2     | 41,0                                        | 2,83         | 412             |
|                                                         | Хлеб пшеничный                   | 40                          | 3,16             | 0,4   | 19,32    | 96,8                                        | -            |                 |
| <b>Итого за день</b>                                    |                                  | <b>1565</b>                 | 56,37            | 50,02 | 208,12   | 1511,42                                     | 29,78        |                 |

## 9 день

| Приём пищи                                              | Наименование блюда          | Выход блюда в граммах | Пищевые вещества |                 |                   | Энергетическая ценность. Калорийность | Витамин С       | № по рецепту |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|------------------|-----------------|-------------------|---------------------------------------|-----------------|--------------|
|                                                         |                             |                       | Белки            | Жиры            | Углеводы          |                                       |                 |              |
| <b>Завтрак</b><br><br>суммарный<br>объём блюд           | Каша молочная пшенная       | 200                   | 4,3              | 5,71            | 30,87             | 192,5                                 | -               | 199          |
|                                                         | Напиток кофейный с молоком  | 180                   | 2,85             | 2,41            | 14,36             | 91,0                                  | 1,17            | 414          |
|                                                         | Хлеб пшеничный с маслом     | 40/5                  | 2,75             | 8,49            | 16,44             | 153,0                                 | -               | 1            |
|                                                         |                             |                       |                  |                 |                   |                                       |                 |              |
| <b>Второй завтрак</b>                                   | Сок фруктовый               | 150                   | 0,75             | -               | 15,15             | 64,0                                  | 3,0             | 418          |
| <b>Обед</b><br><br>суммарный<br>объём блюд              | Суп картофельный с бобовыми | 200                   | 4,39             | 4,21            | 13,05             | 107,8                                 | 4,65            | 87           |
|                                                         | Пельмени мясные/            | 150                   | 15,4/            | 11,01/          | 26,37/            | 249,51/                               | 0,28/           | 424/         |
|                                                         | Колдуны                     |                       | 12,06            | 2,26            | 71,46             | 354,6                                 | -               | 422          |
|                                                         | Компот с/ф + «С»            | 180                   | 0,39             | 0,018           | 24,99             | 101,7                                 | 0,36            | 394          |
|                                                         | Хлеб ржаной                 | 50                    | 4,25             | 1,65            | 24,15             | 129,5                                 | -               | -            |
| <b>Усиленный полдник</b><br><br>суммарный<br>объём блюд | Пюре картофельное/          | 150                   | 3,06/            | 4,16/           | 20,14/            | 137,25/                               | 18,16/          | 339/         |
|                                                         | Картофель отварной          |                       | 2,85             | 4,3             | 23,01             | 142,35                                | 21,0            | 336          |
|                                                         | Салат из соленых огурцов    | 40                    | 6,8              | 3,4             | -                 | 57,6                                  | -               | 20           |
|                                                         | Хлеб пшеничный              | 40                    | 3,16             | 0,4             | 19,32             | 96,8                                  | -               | -            |
|                                                         | Чай с сахаром               | 180                   | 0,06             | 0,02            | 9,99              | 40                                    | 0,03            | 411          |
| <b>Итого за день</b>                                    |                             | 1565                  | 48,16/<br>44,61  | 41,47/<br>32,86 | 214,83/<br>262,79 | 1420,66/<br>1530,85                   | 27,65/<br>30,21 |              |

## 10 день

| Приём пищи                                              | Наименование блюда                 | Выход блюда в граммах | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность. Калорийность | Витамин С | № по рецепту |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------|------------------|-------|----------|---------------------------------------|-----------|--------------|
|                                                         |                                    |                       | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                       |           |              |
| <b>Завтрак</b><br><br>суммарный<br>объём блюд           | Каша молочная гречневая            | 200                   | 3,56             | 6,26  | 24,03    | 166,25                                | -         | 199          |
|                                                         | Какао с молоком                    | 180                   | 3,67             | 3,19  | 15,82    | 107,0                                 | 1,43      | 416          |
|                                                         | Хлеб пшеничный с маслом            | 40/5                  | 2,75             | 8,49  | 16,44    | 153,0                                 | -         | 1            |
|                                                         |                                    |                       |                  |       |          |                                       |           |              |
| <b>Второй завтрак</b>                                   | Компот из апельсина                | 150                   | 0,33             | 0,075 | 25,49    | 103,95                                | 9,67      | 392          |
| <b>Обед</b><br><br>суммарный<br>объём блюд              | Суп с рыбными консервами           | 200                   | 6,87             | 6,72  | 11,46    | 133,8                                 | 7,29      | 95           |
|                                                         | Рис припущенный                    | 130                   | 3,15             | 3,72  | 31,77    | 173,29                                | -         | 333          |
|                                                         | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 80                    | 9,19             | 6,98  | 1,5      | 106                                   | -         | 266          |
|                                                         | Салат с морской капустой с овощами | 50                    | 0,93             | 2,64  | 5,41     | 49,2                                  | 10,3      | 49           |
|                                                         | Компот с/ф + «С»                   | 180                   | 0,39             | 0,018 | 24,99    | 101,7                                 | 0,36      | 394          |
|                                                         | Хлеб ржаной                        | 50                    | 4,25             | 1,65  | 24,15    | 129,5                                 | -         |              |
| <b>Усиленный полдник</b><br><br>суммарный<br>объём блюд | Рагу овощное                       | 180                   | 3,23             | 7,29  | 19,0     | 154,62                                | 15,41     | 362          |
|                                                         | Хлеб пшеничный                     | 40                    | 3,16             | 0,4   | 19,32    | 96,8                                  | -         | -            |
|                                                         | Чай с сахаром                      | 180                   | 0,06             | 0,02  | 9,99     | 40                                    | 0,03      | 411          |
|                                                         |                                    |                       |                  |       |          |                                       |           |              |
| <b>Итого за день</b>                                    |                                    | 1665                  | 41,54            | 47,45 | 229,37   | 1515,11                               | 44,49     |              |