


«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ д/с № 32  
"Теремок"  
 Н.Н.Чудакова  
« 20 » декабря 2020г.

**Примерное 10-ти дневное меню  
для организации питания детей  
3-7 лет,  
МБДОУ д/с № 32 "Теремок"  
с 10,5 часовым пребыванием**

| Первый день                                     |  |             |                  |              |               |                         |              |
|---|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюда                           | Выход блюда | Пищевые вещества |              |               |                         |              |
|   |  |             | белки            | жиры         | углеводы      | Энергетическая ценность | Витамин С    |
|   | <b>Завтрак</b>                               |             |                  |              |               |                         |              |
| 1   | Бутерброд с маслом                           | 10/30       | 2,45             | 7,55         | 14,62         | 136                     | -            |
| 215   | Омлет натуральный                            | 80          | 7,48             | 9,86         | 1,44          | 124                     | 0,15         |
| 395   | Кофейный напиток с молоком                   | 180         | 2,85             | 2,41         | 19,36         | 111                     | 1,17         |
| 368   | Фрукты свежие (яблоки)                       | 100         | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 47                      | 10           |
|   | Итого  | 400         | 13,18            | 20,22        | 45,22         | 418                     | 11,32        |
|   | <b>2-й завтрак</b>                           |             |                  |              |               |                         |              |
| 401   | Кисломолочный напиток «Снежок»               | 180         | 4,86             | 4,5          | 19,44         | 142                     | 1,62         |
|   | Итого  | 180         | 4,86             | 4,5          | 19,44         | 142                     | 1,62         |
|   | <b>Обед</b>                                  |             |                  |              |               |                         |              |
| 31  | Салат из свеклы с сыром                      | 80          | 3,76             | 7,6          | 5,7           | 106                     | 6,56         |
| 81  | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне | 200         | 4,39             | 4,22         | 13,06         | 108                     | 4,65         |
| ТТК   | Капуста тушёная с мясом (говядина 1 сорт)    | 200         | 16,8             | 8,2          | 9,3           | 178                     | 30,6         |
| 376   | Компот из кураги                             | 180         | 0,4              | 0,02         | 24,99         | 102                     | 0,36         |
|   | Хлеб ржаной                                  | 50          | 3,3              | 0,6          | 16,7          | 87                      | -            |
|   | Хлеб пшеничный                               | 20          | 1,58             | 0,2          | 9,66          | 47                      | -            |
|   | Итого  | 730         | 30,23            | 20,84        | 79,41         | 628                     | 42,17        |
|   | <b>Уплотнённый полдник</b>                   |             |                  |              |               |                         |              |
| 449   | Оладьи с джемом                              | 120/20      | 9,11             | 8,11         | 62,93         | 360                     | 0,8          |
|   | Молоко витаминизированное                    | 200         | 5,6              | 6,4          | 9,4           | 118                     | 10           |
|   | Вафли  | 18          | 0,8              | 4,5          | 11,88         | 92                      | 0            |
|   | Итого  | 340         | 15,51            | 19,01        | 84,21         | 570                     | 10,8         |
|   | <b>ВСЕГО</b>                                 | <b>1650</b> | <b>63,78</b>     | <b>64,57</b> | <b>228,28</b> | <b>1758</b>             | <b>65,91</b> |

| Второй день                                     |   |             |                  |              |               |                         |              |
|---|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюд                           | Выход блюда | Пищевые вещества |              |               |                         |              |
|   |   |             | белки            | жиры         | углеводы      | Энергетическая ценность | Витамин С    |
| <b>Завтрак</b>                                  |   |             |                  |              |               |                         |              |
| 2   | Бутерброд с джемом                          | 20/5/30     | 2,51             | 3,93         | 28,88         | 161                     | 0,48         |
| 185   | Каша молочная жидкая манная с маслом        | 200/5       | 3,18             | 3,89         | 21,44         | 134                     | -            |
| 397   | Какао с молоком                             | 180         | 3,67             | 3,19         | 20,82         | 127                     | 1,43         |
|   | Итого                                       | 440         | 9,36             | 11,01        | 71,14         | 422                     | 1,91         |
| <b>2-й завтрак</b>                              |   |             |                  |              |               |                         |              |
| 401   | Кефир с сахарным сиропом                    | 165/15      | 4,8              | 4,1          | 16,3          | 126                     | 1,16         |
|   | Итого                                       | 180         | 4,8              | 4,1          | 16,3          | 126                     | 1,16         |
| <b>Обед</b>                                     |   |             |                  |              |               |                         |              |
| 22  | Салат из картофеля с солёным огурцом        | 80          | 1,09             | 4,17         | 6,86          | 69                      | 9,6          |
| 99/2015   | Суп из овощей                               | 200         | 1,27             | 3,99         | 7,3           | 76                      | 8,3          |
| 276/2015  | Рулет мясной с яйцом                        | 80          | 6,8              | 5,3          | 6,4           | 101                     |              |
| 315   | Рис отварной                                | 150         | 3,65             | 5,37         | 36,68         | 210                     | -            |
| ТТК 206   | Компот из ягод замороженных                 | 180         | 0,3              | -            | 24,2          | 99                      | 2,6          |
|   | Хлеб ржаной                                 | 50          | 3,3              | 0,6          | 16,7          | 87                      | -            |
|   | Хлеб пшеничный                              | 20          | 1,58             | 0,2          | 9,66          | 47                      | -            |
|   | Итого                                       | 760         | 17,99            | 19,63        | 107,8         | 689                     | 20,5         |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                      |   |             |                  |              |               |                         |              |
| 252   | Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша) | 100         | 12,09            | 8,15         | 2,05          | 130                     | 0,21         |
| 318   | Картофель отварной                          | 150         | 2,86             | 4,32         | 23,01         | 142                     | 21           |
| 368   | Фрукты свежие (бананы)                      | 100         | 1,5              | 0,5          | 21            | 96                      | 10           |
| 399   | Сок фруктовый                               | 180         | 0,9              | -            | 18,18         | 76                      | 3,6          |
|   | Хлеб пшеничный                              | 30          | 2,37             | 0,3          | 14,49         | 71                      | -            |
|   | Итого                                       | 560         | 19,72            | 13,27        | 78,73         | 515                     | 34,81        |
|   | <b>ВСЕГО</b>                                | <b>1940</b> | <b>51,87</b>     | <b>48,01</b> | <b>273,97</b> | <b>1752</b>             | <b>58,38</b> |

**Третий день**

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюд                            | Выход блюда | Пищевые вещества |              |               |                         |             |
|---|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|   |  |             | белки            | жиры         | углеводы      | Энергетическая ценность | Витамин С   |
|   | <b>Завтрак</b>                               |             |                  |              |               |                         |             |
| 1   | Бутерброд с маслом                           | 10/30       | 2,45             | 7,55         | 14,62         | 136                     | -           |
| 237   | Запеканка из творога со сгущённым молоком    | 100/30      | 26,65            | 14,94        | 31,67         | 382                     | 0,39        |
| 394   | Чай с молоком                                | 180         | 2,67             | 2,34         | 17,31         | 101                     | 1,2         |
|   | Итого  | 350         | 31,77            | 24,83        | 63,6          | 619                     | 1,59        |
|   | <b>2-й завтрак</b>                           |             |                  |              |               |                         |             |
| 401   | Ряженка с сахарным сиропом                   | 165/15      | 4,8              | 6,6          | 16,6          | 144                     | 1,2         |
|   | Итого  | 180         | 4,8              | 6,6          | 16,6          | 144                     | 1,2         |
|   | <b>Обед</b>                                  |             |                  |              |               |                         |             |
| 45/2004   | Салат из квашеной капусты                    | 80          | 1,28             | 4,08         | 6,16          | 66                      | 21,6        |
| 57  | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной | 200/10      | 1,58             | 5,83         | 7,99          | 99                      | 7,92        |
| ТТК 432   | Котлета домашняя (фарш домашний)             | 80          | 10,2             | 12,7         | 12,3          | 192                     | 0,46        |
| 313   | Каша гречневая рассыпчатая                   | 150         | 8,6              | 6,09         | 38,64         | 244                     | 0           |
| 376   | Компот из смеси сухофруктов                  | 180         | 0,4              | 0,02         | 24,99         | 102                     | 0,36        |
|   | Хлеб ржаной                                  | 50          | 3,3              | 0,6          | 16,7          | 87                      | -           |
|   | Хлеб пшеничный                               | 20          | 1,58             | 0,2          | 9,66          | 47                      | -           |
|   | Итого  | 770         | 26,94            | 29,52        | 116,44        | 837                     | 30,34       |
|   | <b>Уплотнённый полдник</b>                   |             |                  |              |               |                         |             |
| 206   | Рожки отварные с сыром                       | 150         | 9,29             | 10,01        | 22,71         | 218                     | 0,14        |
| 213   | Яйцо вареное                                 | 1 шт        | 6,35             | 5,75         | 0,35          | 79                      | -           |
| 368   | Фрукты свежие (яблоки)                       | 100         | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 47                      | 10          |
| 393   | Чай с лимоном                                | 180/7       | 0,12             | 0,02         | 13,2          | 53                      | 2,83        |
|   | Хлеб пшеничный                               | 20          | 1,58             | 0,2          | 9,66          | 47                      | -           |
|   | Итого  | 507         | 17,74            | 16,38        | 55,72         | 444                     | 12,97       |
|   | <b>ВСЕГО</b>                                 | <b>1807</b> | <b>81,25</b>     | <b>77,33</b> | <b>252,36</b> | <b>2044</b>             | <b>46,1</b> |

**Четвертый день**

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюд                                  | Выход блюда | Пищевые вещества |              |               |                         |              |
|---|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
|   |  |             | белки            | жиры         | углеводы      | Энергетическая ценность | Витамин С    |
| <b>Завтрак</b>                                  |  |             |                  |              |               |                         |              |
| 3   | Бутерброд с сыром                                  | 15/5/40     | 6,68             | 8,45         | 19,39         | 180                     | 0,11         |
| 185   | Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом | 200/5       | 3,75             | 1,89         | 23,91         | 128                     | -            |
| 395   | Кофейный напиток с молоком                         | 180         | 2,85             | 2,41         | 14,36         | 91                      | 1,17         |
|   | Итого  | 445         | 13,28            | 12,75        | 57,66         | 399                     | 1,28         |
| <b>2-й завтрак</b>                              |  |             |                  |              |               |                         |              |
| 401   | Йогурт питьевой                                    | 180         | 5,31             | 6,3          | 20,34         | 158                     | 1,08         |
|   | Итого  | 180         | 5,31             | 6,3          | 20,34         | 158                     | 1,08         |
| <b>Обед</b>                                     |  |             |                  |              |               |                         |              |
| 45  | Винегрет овощной                                   | 80          | 1,09             | 4,94         | 6,75          | 76                      | 8,2          |
| 85  | Суп картофельный с клёцками                        | 200/25      | 2,5              | 3,4          | 13,8          | 96                      | 4,7          |
| ТТК 274   | Ёжики "Аппетитные"                                 | 100/50      | 11,6             | 11,4         | 12,9          | 205                     | 3,45         |
| ТТК №243  | Кисель витаминизированный                          | 180         | -                | -            | 12,96         | 52                      | 18           |
|   | Печенье  | 20          | 1,6              | 2,6          | 13,4          | 84                      | 0            |
|   | Хлеб ржаной  | 50          | 3,3              | 0,6          | 16,7          | 87                      | -            |
|   | Хлеб пшеничный                                     | 20          | 1,58             | 0,2          | 9,66          | 47                      | -            |
|   | Итого  | 725         | 21,67            | 23,14        | 86,17         | 647                     | 34,35        |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                      |  |             |                  |              |               |                         |              |
| 255   | Биточки рыбные запечённые (филе трески)            | 80          | 11,03            | 4,1          | 7,5           | 111                     | 0,29         |
| 322   | Пюре картофельное с морковью                       | 150         | 2,86             | 4,62         | 18,02         | 125                     | 15,75        |
| 368   | Фрукты свежие (бананы)                             | 100         | 1,5              | 0,5          | 21            | 96                      | 10           |
| 399   | Сок фруктовый                                      | 180         | 0,9              | -            | 18,18         | 76                      | 3,6          |
|   | Хлеб пшеничный                                     | 30          | 2,37             | 0,3          | 14,49         | 71                      | -            |
|   | Итого  | 540         | 18,66            | 9,52         | 79,19         | 479                     | 29,64        |
|   | <b>ВСЕГО</b>                                       | <b>1890</b> | <b>58,92</b>     | <b>51,71</b> | <b>243,36</b> | <b>1683</b>             | <b>66,35</b> |

| Пятый день                                      |   |             |                  |              |               |                         |             |
|---|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюд                             | Выход блюда | Пищевые вещества |              |               |                         |             |
|   |   |             | белки            | жиры         | углеводы      | Энергетическая ценность | Витамин С   |
| <b>Завтрак</b>                                  |   |             |                  |              |               |                         |             |
| 1   | Бутерброд с маслом                            | 10/30       | 2,45             | 7,55         | 14,62         | 136                     | -           |
| ТТК 229   | Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом        | 200/5       | 3,38             | 4,4          | 24,41         | 151                     | -           |
| 397   | Какао с молоком                               | 180         | 3,67             | 3,19         | 20,82         | 127                     | 1,43        |
|   | Итого   | 425         | 9,5              | 15,14        | 59,85         | 414                     | 1,43        |
| <b>2-й завтрак</b>                              |   |             |                  |              |               |                         |             |
| 401   | Кефир с сахарным сиропом                      | 165/15      | 4,8              | 4,1          | 16,3          | 126                     | 1,16        |
|   | Итого   | 180         | 4,8              | 4,1          | 16,3          | 126                     | 1,16        |
| <b>Обед</b>                                     |   |             |                  |              |               |                         |             |
| 67  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/10      | 1,7              | 5,4          | 7,1           | 84                      | 14,8        |
| 305   | Котлета рубленая из цыплят (цыплята)          | 80          | 12,92            | 11,85        | 13,46         | 212                     | 0,73        |
| 137   | Рагу из овощей                                | 150         | 1,75             | 5,64         | 11,1          | 102                     | 8,27        |
|   | Овощ свеж.\ солен (огурцы свежие)             | 60          | 0,48             | 0,06         | 1,5           | 8                       | 6           |
| 376   | Компот из кураги                              | 180         | 0,4              | 0,02         | 24,99         | 102                     | 0,36        |
|   | Хлеб ржаной                                   | 50          | 3,3              | 0,6          | 16,7          | 87                      | -           |
|   | Хлеб пшеничный                                | 20          | 1,58             | 0,2          | 9,66          | 47                      | -           |
|   | Итого   | 750         | 22,13            | 23,77        | 84,51         | 642                     | 30,16       |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                      |   |             |                  |              |               |                         |             |
| 235   | Пудинг из творога со сгущённым молоком        | 100/30      | 17,34            | 10,8         | 41,33         | 272                     | 0,49        |
| 454   | Пирожок печёный с капустой яйцом              | 60          | 4,17             | 5,83         | 21,55         | 156                     |             |
| 400   | Молоко кипячёное                              | 180         | 5,48             | 4,88         | 9,07          | 102                     | 2,46        |
| 368   | Фрукты свежие (груши)                         | 100         | 0,4              | 0,3          | 10,3          | 47                      | 5           |
|   | Итого   | 470         | 27,39            | 21,81        | 82,25         | 577                     | 7,95        |
|   | <b>ВСЕГО</b>                                  | <b>1825</b> | <b>63,82</b>     | <b>64,82</b> | <b>242,91</b> | <b>1759</b>             | <b>40,7</b> |

| Шестой день  |  |                |                  |              |               |                            |              |
|--|--|----------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|--------------|
| № рецептуры по<br>Сборнику<br>рецептур блюд<br>2010 года | Наименование блюд                                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               |                            |              |
|  |  |                | белки            | жиры         | углеводы      | Энергетическая<br>ценность | Витамин С    |
|  | <b>Завтрак</b>   |                |                  |              |               |                            |              |
| 1  | Бутерброд с маслом                                     | 10/30          | 2,45             | 7,55         | 14,62         | 136                        | -            |
| 185  | Каша молочная жидкая рисовая с маслом                  | 200/5          | 2,17             | 3,89         | 22,51         | 134                        | -            |
| 395  | Кофейный напиток с молоком                             | 180            | 2,85             | 2,41         | 19,36         | 111                        | 1,17         |
|  | Итого  | 425            | 7,47             | 13,85        | 56,49         | 381                        | 1,17         |
|  | <b>2-й завтрак</b>                                     |                |                  |              |               |                            |              |
| 401  | Кисломолочный напиток «Снежок»                         | 180            | 4,86             | 4,5          | 19,44         | 142                        | 1,62         |
|  | Итого  | 180            | 4,86             | 4,5          | 19,44         | 142                        | 1,62         |
|  | <b>Обед</b>  |                |                  |              |               |                            |              |
| 33   | Салат из свёклы  | 80             | 1,1              | 4,9          | 6,7           | 75                         | 7,6          |
| 76   | Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной | 200/10         | 1,92             | 5,52         | 14,06         | 113                        | 6,05         |
| 292  | Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)                   | 160            | 17,93            | 11,73        | 33,34         | 311                        | 0,39         |
| ТТК №243   | Кисель витаминизированный                              | 180            | 0                | 0            | 12,96         | 52                         | 18           |
|  | Хлеб ржаной  | 50             | 3,3              | 0,6          | 16,7          | 87                         | -            |
|  | Хлеб пшеничный   | 20             | 1,58             | 0,2          | 9,66          | 47                         | -            |
|  | Итого  | 700            | 25,83            | 22,95        | 93,42         | 685                        | 32,04        |
|  | <b>Уплотнённый полдник</b>                             |                |                  |              |               |                            |              |
| 236  | Котлеты морковные со сгущённым молоком                 | 150/30         | 8,38             | 11,27        | 30,21         | 301                        | 0,92         |
|  | Вафли  | 18             | 0,8              | 4,5          | 11,88         | 92                         | 0            |
| 368  | Фрукты свежие (яблоки)                                 | 100            | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 47                         | 10           |
| 399  | Сок фруктовый  | 180            | 0,9              | 0            | 18,18         | 76                         | 3,6          |
|  | Хлеб пшеничный   | 30             | 2,37             | 0,3          | 14,49         | 71                         | -            |
|  | Итого  | 510            | 12,85            | 16,47        | 84,56         | 587                        | 14,52        |
|  | <b>ВСЕГО</b>   | <b>1815</b>    | <b>51,01</b>     | <b>57,77</b> | <b>253,91</b> | <b>1795</b>                | <b>49,35</b> |

**Седьмой день**

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года | Наименование блюд   | Выход блюда | Пищевые вещества |              |               |                         |             |
|---|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|   |   |             | белки            | жиры         | углеводы      | Энергетическая ценность | Витамин С   |
|   | <b>Завтрак</b>  |             |                  |              |               |                         |             |
| 3   | Бутерброд с сыром   | 15/5/40     | 6,68             | 8,45         | 19,39         | 180                     | 0,11        |
| 183/2015  | Каша молочная гречневая жидкая с маслом                           | 200/5       | 9                | 9,4          | 35            | 262                     | 1,8         |
| 397   | Какао с молоком   | 180         | 3,67             | 3,19         | 20,82         | 127                     | 1,43        |
|   | Итого   | 445         | 19,35            | 21,04        | 75,21         | 569                     | 3,34        |
|   | <b>2-й завтрак</b>  |             |                  |              |               |                         |             |
| 401   | Кефир с сахарным сиропом  | 165/15      | 4,8              | 4,1          | 16,3          | 126                     | 1,16        |
|   | Итого   | 180         | 4,8              | 4,1          | 16,3          | 126                     | 1,16        |
|   | <b>Обед</b>   |             |                  |              |               |                         |             |
| 45/2004   | Салат из квашеной капусты   | 80          | 1,28             | 4,08         | 6,16          | 66                      | 21,6        |
| 57  | Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной | 200/10      | 1,58             | 5,83         | 7,99          | 99                      | 7,92        |
| 291   | Запеканка картофельная с мясом (говядина 1 сорт)                  | 160         | 12,13            | 9,5          | 25,7          | 237                     | 3,8         |
| 376   | Компот из сухофруктов   | 180         | 0,4              | 0,02         | 24,99         | 102                     | 0,36        |
|   | Хлеб ржаной   | 50          | 3,3              | 0,6          | 16,7          | 87                      | -           |
|   | Хлеб пшеничный  | 20          | 1,58             | 0,2          | 9,66          | 47                      | -           |
|   | Итого   | 700         | 20,27            | 20,23        | 91,2          | 638                     | 33,68       |
|   | <b>Уплотнённый полдник</b>  |             |                  |              |               |                         |             |
| 230   | Вареники ленивые с маслом   | 100/5       | 14,83            | 10,86        | 15,31         | 218                     | 0,19        |
| 454   | Пирожок печёный с мясом луком                                     | 60          | 8,54             | 6,22         | 20,35         | 172                     |             |
| 368   | Фрукты свежие (бананы)  | 100         | 1,5              | 0,5          | 21            | 96                      | 10          |
| 393   | Чай с лимоном   | 180/7       | 0,12             | 0,02         | 13,2          | 53                      | 2,83        |
|   | Итого   | 452         | 24,99            | 17,6         | 69,86         | 539                     | 13,02       |
|   | <b>ВСЕГО</b>  | <b>1777</b> | <b>69,41</b>     | <b>62,97</b> | <b>252,57</b> | <b>1872</b>             | <b>51,2</b> |



**Восьмой день**

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюд                     | Выход блюда | Пищевые вещества |              |               |                         |              |
|---|---------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
|   |                                       |             | белки            | жиры         | углеводы      | Энергетическая ценность | Витамин С    |
| <b>Завтрак</b>                                  |                                       |             |                  |              |               |                         |              |
| 1   | Бутерброд с маслом                    | 10/30       | 2,45             | 7,55         | 14,62         | 136                     | -            |
| ТТК   | Вермишель молочная                    | 200         | 2,4              | 0,3          | 19,5          | 90                      |              |
| 394   | Чай с молоком                         | 180         | 2,67             | 2,34         | 17,31         | 101                     | 1,2          |
|   | Итого                                 | 450         | 7,52             | 10,19        | 51,43         | 327                     | 1,2          |
| <b>2-й завтрак</b>                              |                                       |             |                  |              |               |                         |              |
| 401   | Йогурт питьевой                       | 180         | 5,31             | 6,3          | 20,34         | 158                     | 1,08         |
|   | Итого                                 | 180         | 5,31             | 6,3          | 20,34         | 158                     | 1,08         |
| <b>Обед</b>                                     |                                       |             |                  |              |               |                         |              |
| 25  | Салат из картофеля с зелёным горошком | 80          | 1,57             | 4,19         | 7,82          | 75                      | 12,5         |
| 109   | Бульон куриный с гренками             | 200/25      | 5,7              | 0,64         | 32,3          | 159                     | 3,2          |
| 304   | Плов из птицы (цыплята)               | 210         | 22,26            | 7,73         | 35,69         | 301                     | 1,01         |
| ТТК №243  | Кисель витаминизированный             | 180         | 0                | 0            | 12,96         | 52                      | 18           |
|   | Хлеб ржаной                           | 50          | 3,3              | 0,6          | 16,7          | 87                      | -            |
|   | Хлеб пшеничный                        | 20          | 1,58             | 0,2          | 9,66          | 47                      | -            |
|   | Итого                                 | 765         | 34,41            | 13,36        | 115,13        | 721                     | 34,71        |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                      |                                       |             |                  |              |               |                         |              |
| 261   | Тефтели рыбные тушёные (филе трески)  | 80/30       | 10,3             | 5            | 12,5          | 135                     | 0,39         |
| 321   | Пюре картофельное                     | 150         | 3,06             | 4,8          | 20,44         | 137                     | 18,2         |
| 368   | Фрукты свежие (груши)                 | 100         | 0,4              | 0,3          | 10,3          | 47                      | 5            |
| 399   | Сок фруктовый                         | 180         | 0,9              | 0            | 18,18         | 76                      | 3,6          |
|   | Хлеб пшеничный                        | 30          | 2,37             | 0,3          | 14,49         | 71                      | -            |
|   | Итого                                 | 570         | 17,03            | 10,4         | 75,91         | 466                     | 27,19        |
|   | <b>ВСЕГО</b>                          | <b>1965</b> | <b>64,27</b>     | <b>40,25</b> | <b>262,81</b> | <b>1672</b>             | <b>64,18</b> |

**Девятый день**

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюд                                | Выход блюда | Пищевые вещества |              |               |                         |              |
|---|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
|   |  |             | белки            | жиры         | углеводы      | Энергетическая ценность | Витамин С    |
|   | <b>Завтрак</b>                                   |             |                  |              |               |                         |              |
| 237   | Запеканка из творога с джемом                    | 100/30      | 17,74            | 12,05        | 39,05         | 332                     | 12,24        |
| 395   | Кофейный напиток                                 | 180         | 2,85             | 2,41         | 19,36         | 111                     | 1,17         |
| 368   | Фрукты свежие (бананы)                           | 100         | 1,5              | 0,5          | 21            | 96                      | 10           |
|   | Хлеб пшеничный                                   | 20          | 1,58             | 0,2          | 9,66          | 47                      | -            |
|   | Итого  | 430         | 23,67            | 15,16        | 89,07         | 586                     | 23,41        |
|   | <b>2-й завтрак</b>                               |             |                  |              |               |                         |              |
| 401   | Ряженка с сахарным сиропом                       | 165/15      | 4,8              | 6,6          | 16,6          | 144                     | 1,2          |
|   | Итого  | 180         | 4,8              | 6,6          | 16,6          | 144                     | 1,2          |
|   | <b>Обед</b>                                      |             |                  |              |               |                         |              |
| 80  | Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками | 20/200      | 4,6              | 4,6          | 11,8          | 107                     | 6,68         |
| 274   | Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина 1 сорт) | 200         | 16,1             | 15,75        | 14,92         | 266                     | 5,1          |
|   | Овощ свеж.\ солен (огурцы)                       | 60          | 0,48             | 0,06         | 1,5           | 8                       | 6            |
| 376   | Компот из кураги                                 | 180         | 0,4              | 0,02         | 24,99         | 102                     | 0,36         |
|   | Хлеб ржаной                                      | 50          | 3,3              | 0,6          | 16,7          | 87                      | -            |
|   | Хлеб пшеничный                                   | 20          | 1,58             | 0,2          | 9,66          | 47                      | -            |
|   | Итого  | 730         | 26,46            | 21,23        | 79,57         | 617                     | 18,14        |
|   | <b>Уплотнённый полдник</b>                       |             |                  |              |               |                         |              |
| 275   | Сосиска отварная                                 | 50          | 5,5              | 11,95        | 0,2           | 130                     | 0            |
| 132   | Капуста тушёная                                  | 150         | 3,1              | 4,86         | 14,14         | 113                     | 25,74        |
| 458   | Ватрушка с творогом                              | 50          | 6,6              | 3,9          | 20,84         | 144                     | 0,03         |
| 393   | Чай с лимоном                                    | 180/7       | 0,12             | 0,02         | 13,2          | 53                      | 2,83         |
|   | Хлеб пшеничный                                   | 30          | 2,37             | 0,3          | 14,49         | 71                      | -            |
|   | Итого  | 467         | 17,69            | 21,03        | 62,87         | 511                     | 28,6         |
|   | <b>ВСЕГО</b>                                     | <b>1807</b> | <b>72,62</b>     | <b>64,02</b> | <b>248,11</b> | <b>1858</b>             | <b>71,35</b> |

### Десятый день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюд                             | Выход блюда | Пищевые вещества |               |                |                         |               |
|---|---|-------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|
|   |   |             | белки            | жиры          | углеводы       | Энергетическая ценность | Витамин С     |
| <b>Завтрак</b>                                  |   |             |                  |               |                |                         |               |
| 2   | Бутерброд с джемом                            | 20/5/30     | 2,51             | 3,93          | 28,88          | 161                     | 0,48          |
| 185   | Каша молочная пшённая жидкая с маслом         | 200/5       | 4,59             | 4,9           | 26,32          | 168                     | 0             |
| 394   | Чай с молоком                                 | 180         | 2,67             | 2,34          | 17,31          | 101                     | 1,2           |
|   | Итого   | 440         | 9,77             | 11,17         | 72,51          | 430                     | 1,68          |
| <b>2-й завтрак</b>                              |   |             |                  |               |                |                         |               |
| 401   | Бифидок с сахарным сиропом                    | 165/15      | 5,6              | 4,1           | 18,8           | 139                     | 1,16          |
|   | Итого   | 180         | 5,6              | 4,1           | 18,8           | 139                     | 1,16          |
| <b>Обед</b>                                     |   |             |                  |               |                |                         |               |
| 45  | Винегрет овощной                              | 80          | 1,09             | 4,94          | 6,75           | 76                      | 8,2           |
| 67  | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/10      | 1,7              | 5,4           | 7,1            | 84                      | 14,8          |
| 286   | Тефтели мясные (фарш домашний)                | 80/40       | 9,7              | 12,9          | 14,8           | 200                     | 1,85          |
| 313   | Каша гречневая рассыпчатая                    | 150         | 8,6              | 6,09          | 38,64          | 244                     | 0             |
| 372   | Компот из яблок                               | 180         | 0,14             | 0,14          | 21,49          | 88                      | 1,55          |
|   | Хлеб ржаной                                   | 50          | 3,3              | 0,6           | 16,7           | 87                      | -             |
|   | Хлеб пшеничный                                | 20          | 1,58             | 0,2           | 9,66           | 47                      | -             |
|   | Итого   | 810         | 26,11            | 30,27         | 115,14         | 826                     | 26,4          |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                      |   |             |                  |               |                |                         |               |
| 249   | Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)       | 100         | 16,5             | 5,4           | 2,8            | 126                     | 0,28          |
| 321   | Пюре картофельное                             | 150         | 3,06             | 4,8           | 20,44          | 137                     | 18,2          |
| 368   | Фрукты свежие (яблоки)                        | 100         | 0,4              | 0,4           | 9,8            | 47                      | 10            |
| 399   | Сок фруктовый                                 | 180         | 0,9              | 0             | 18,18          | 76                      | 3,6           |
|   | Хлеб пшеничный                                | 30          | 2,37             | 0,3           | 14,49          | 71                      | -             |
|   | Итого   | 560         | 23,23            | 10,9          | 65,71          | 457                     | 32,08         |
|   | <b>ВСЕГО</b>                                  | <b>1990</b> | <b>64,71</b>     | <b>56,44</b>  | <b>272,16</b>  | <b>1852</b>             | <b>61,32</b>  |
|   | <b>Общее</b>                                  |             | <b>641,66</b>    | <b>587,89</b> | <b>2530,44</b> | <b>18045</b>            | <b>574,84</b> |
|   | <b>среднее в день</b>                         |             | <b>64,17</b>     | <b>58,79</b>  | <b>253,04</b>  | <b>1805</b>             | <b>57,48</b>  |