

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска детский сад №



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 45 «Радуга»
Н.Н. Калюнова
«15» 07 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
с 12-часовым пребыванием в ДОУ на летний период.**

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ТЕХНОЛОГОМ МКУ «ГХО» ШЛЯКИНОЙ И. В.
В РАБОТЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ:

- Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях. Под редакцией С.В. Маслова. 2015г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Москва. 2020г.
- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Москва. 2021г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. Москва 2006г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Новосибирск 2021г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Под редакцией Г.Г. Онищенко, В.А. Тутульяна. Москва 2022г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|--|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 1 | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 6 |
| | Каша рисовая рассыпчатая с овощами | 150 | 3,5 | 3,8 | 34,6 | 186,0 | 166 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 8,1 | 32,6 | 160106 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 98 | 480 |
| | | | | | | | |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | 6,82 | 11,5 | 62,8 | 382,7 | |
| | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки фруктовые | 1 шт.(200г) | 1 | 0 | 20,2 | 84 | 399 |
| | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,6 | 4,9 | 10,4 | 92,3 | 57 |
| | Биточек из курицы | 70 | 13,4 | 3 | 9,4 | 118 | 54-23м-2020 |
| | Изделия макаронные отварные | 100 | 3,6 | 2,9 | 23,5 | 134,9 | 130401 |
| | Икра кабачковая | 50 | 0,5 | 2,4 | 3 | 34,8 | 53 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,2 | 19,3 | 81 | 412 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 10,5 | 57,3 | 481 |
| <i>Итого за обед</i> | | | 24,2 | 14 | 91,1 | 591,8 | |
| | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Каша жидкая молочная пшенная с маслом и сахаром | 130 | 5,3 | 5,2 | 19,9 | 151,2 | 185 |
| | Кефир | 180 | 5,3 | 4,5 | 7,2 | 90 | 401 |
| | Булочка ванильная | 50 | 4 | 4,1 | 27,2 | 161 | 467 |
| <i>Итого за полдник</i> | | | 14,6 | 13,8 | 54,3 | 402,2 | |
| | | | | | | | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Фрикадельки рыбные отварные | 70 | 9,3 | 2,6 | 5,1 | 81,4 | 263 |
| | Картофель отварной, запеченный с растительным маслом | 130 | 2,9 | 4,3 | 31,0 | 147,5 | 345 |
| | Компот из плодов свежих (яблок) | 200 | 0,22 | 0,22 | 17,8 | 74 | 409 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 7 | 38,2 | 481 |
| <i>Итого за ужин</i> | | | 16,32 | 7,62 | 75,9 | 414,6 | |
| ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ | | | 62,9 | 46,9 | 304,3 | 1875,3 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | | |
| | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 7 |
| | Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром | 180 | 5,1 | 5,7 | 27,8 | 182,2 | 185 |
| | Напиток кофейный с молоком | 180 | 2,8 | 2,4 | 14,4 | 90,9 | 395 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| | <i>Итого за завтрак</i> | | 12,62 | 11,35 | 57,2 | 382,6 | |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | | |
| | Фрукты свежие | 1 шт.(100г) | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,2 | 368 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Помидор в нарезке | 40 | 0,5 | 0,05 | 1,5 | 8,5 | 54-3з |
| | Суп из овощей | 200 | 1,5 | 4,94 | 11,6 | 96,9 | 99 |
| | Шницели рубленые | 70 | 10,4 | 7,7 | 10,2 | 151,4 | 282 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 5,5 | 4,6 | 24,8 | 162,5 | 130309 |
| | Компот из яблок и слив или яблок и алычи | 180 | 0,36 | 0,2 | 16 | 66,6 | 410 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 10,5 | 57,3 | 481 |
| | <i>Итого за обед</i> | | 22,96 | 18,09 | 89,6 | 616,7 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Омлет натуральный, запеченный | 80 | 8,4 | 9,0 | 1,6 | 120,5 | 120301 |
| | Ряженка | 180 | 5,4 | 4,5 | 10,9 | 91,8 | 401 |
| | Кондитерское изделие (печенье сахарное) | 1 шт.(20г) | 1,42 | 3,9 | 13,7 | 92,8 | |
| | <i>Итого за полдник</i> | | 15,22 | 17,4 | 26,2 | 305,1 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Капуста, тушенная с мясом | 200 | 16,8 | 20,9 | 6,3 | 280,9 | 120517-1 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 10 | 40 | 160105 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 10,5 | 57,3 | 481 |
| | <i>Итого за ужин</i> | | 21,5 | 21,5 | 41,8 | 451,7 | |
| | ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ | | 72,7 | 68,74 | 224,6 | 1800,3 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ДЕНЬ 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | | |
| | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 6 |
| | Каша жидкая молочная пшеничная | 180 | 6,1 | 5,3 | 28,9 | 187,4 | 54-23к |
| | Какао с молоком | 180 | 3,6 | 3,2 | 15,8 | 107 | 397 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | 12,18 | 16,1 | 59,8 | 434 | |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | | |
| | Плоды свежие | 1 шт.(100г) | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,2 | 368 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Огурец в нарезке | 40 | 0,3 | 0,06 | 1 | 5,7 | 54-3з |
| | Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне | 200 | 3,3 | 2,7 | 12,5 | 95,5 | 80 |
| | Суфле из отварного мяса (говядина) | 70 | 12,7 | 11 | 6,1 | 175,6 | 487 |
| | Рагу овощное | 130 | 2,0 | 9,5 | 12,5 | 143,9 | 137 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,2 | 19,3 | 81 | 412 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 10,5 | 57,3 | 481 |
| <i>Итого за обед</i> | | | 23,4 | 24,06 | 76,9 | 632,5 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Сырники из творога | 100 | 16 | 9,5 | 16,2 | 217,5 | 263 |
| | Соус яблочный | 20 | 0,02 | 0,02 | 3,5 | 13,9 | 362 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5 | 4,5 | 8,5 | 93,6 | 400 |
| <i>Итого за полдник</i> | | | 21,02 | 14,02 | 28,2 | 325 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Котлеты рыбные школьные | 70 | 7,2 | 3 | 5,8 | 79,1 | 283 |
| | Свекла тушеная | 150 | 2,5 | 4,5 | 12,2 | 130 | 59 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 8,1 | 32,6 | 160106 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 10,5 | 57,3 | 481 |
| <i>Итого за ужин</i> | | | 14,44 | 8,1 | 51,6 | 372,5 | |
| ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ | | | 71,4 | 62,7 | 226,3 | 1808,2 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------------|---|----------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ДЕНЬ 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | | |
| | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 7 |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 5,1 | 4,7 | 16,9 | 130,7 | 93 |
| | Напиток кофейный с молоком | 180 | 2,8 | 2,4 | 14,4 | 90,9 | 395 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | 12,62 | 10,35 | 46,3 | 331,1 | |
| | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды свежие | 1 шт.(100г) | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,2 | 368 |
| | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Помидор в нарезке | 40 | 0,5 | 0,05 | 1,5 | 8,5 | 54-3з |
| | Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне | 200 | 2,9 | 5,1 | 11,8 | 104,9 | 63 |
| | Плов куриный | 200 | 19 | 22,6 | 39,1 | 435,5 | 120605 |
| | Компот из яблок и слив или яблок и алычи | 180 | 0,36 | 0,2 | 16 | 66,6 | 410 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 10,5 | 57,3 | 481 |
| <i>Итого за обед</i> | | | 27,46 | 28,55 | 93,9 | 746,3 | |
| | | | | | | | |
| полдник | Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом | 80 | 4,6 | 5 | 46,4 | 248,7 | 454 |
| | Кефир | 180 | 5,3 | 4,5 | 7,2 | 90 | 401 |
| <i>Итого за полдник</i> | | | 9,9 | 9,5 | 53,6 | 338,7 | |
| | | | | | | | |
| ужин | Омлет с картофелем с маслом сливочным | 120/5 | 9 | 16,7 | 9,4 | 225 | 218 |
| | Морковь отварная с маслом | 70/2 | 0,9 | 1,8 | 3,6 | 34,5 | 320 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 10 | 40 | 160105 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 7 | 38,2 | 481 |
| <i>Итого за ужин</i> | | | 13,8 | 19,0 | 45,0 | 411,2 | |
| ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ | | | 64,18 | 67,8 | 248,6 | 1871,5 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ДЕНЬ 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | | |
| | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 6 |
| | Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром | 180 | 5,3 | 5,5 | 24,4 | 172,4 | 185 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,6 | 3,2 | 15,8 | 107 | 397 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| | <i>Итого за завтрак</i> | | 11,38 | 16,3 | 55,3 | 419 | |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | | |
| | Плоды свежие | 1 шт.(100г) | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,2 | 368 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Огурец в нарезке | 40 | 0,3 | 0,06 | 1 | 5,7 | 54-3з |
| | Суп картофельный с рисовой крупой | 200 | 1,6 | 2,2 | 11,7 | 72,6 | 80 |
| | Котлеты рубленые из фарша рыбного | 80 | 12,1 | 3,2 | 12,2 | 126 | 120401 |
| | Картофель отварной | 130 | 2,5 | 3,9 | 19,9 | 123,9 | 318 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,2 | 19,3 | 81 | 412 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 10,5 | 57,3 | 481 |
| | <i>Итого за обед</i> | | 21,6 | 10,16 | 89,6 | 540 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Запеканка из творога | 100 | 17,5 | 12,1 | 17,2 | 247 | 237 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 8,1 | 32,6 | 160106 |
| | <i>Итого за полдник</i> | | 17,54 | 12,1 | 25,3 | 279,6 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Рагу из мяса птицы | 230 | 19,4 | 17,9 | 26,3 | 344 | 120609 |
| | Компот из плодов свежих (яблок) | 200 | 0,22 | 0,22 | 17,8 | 74 | 409 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 10,5 | 57,3 | 481 |
| | <i>Итого за ужин</i> | | 24,32 | 18,72 | 69,6 | 548,8 | |
| | ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ | | 75,2 | 57,7 | 249,6 | 1831,6 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 1 | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 6 |
| | Макароны, запеченные с сыром | 150 | 5,3 | 5,9 | 29,0 | 203,8 | 248 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 8,1 | 32,6 | 160106 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 98 | 480 |
| | | | | | | | |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | 8,62 | 13,6 | 57,2 | 400,5 | |
| | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки фруктовые | 1 шт.(200г) | 1 | 0 | 20,2 | 84 | 399 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| ОБЕД | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,6 | 4,9 | 10,4 | 92,3 | 57 |
| | Шницель из курицы | 70 | 13,4 | 3,1 | 9,4 | 118,6 | 54-24м-2020 |
| | Рагу овощное | 130 | 2,0 | 9,5 | 12,5 | 143,9 | 137 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,2 | 19,3 | 81 | 412 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 10,5 | 57,3 | 481 |
| <i>Итого за обед</i> | | | 22,1 | 18,3 | 77,1 | 566,6 | |
| | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | Каша жидкая на молоке гречневая | 130 | 4,6 | 6,1 | 16,3 | 156 | 120221 |
| | Кефир | 180 | 5,3 | 4,5 | 7,2 | 90 | 401 |
| | Булочка домашняя | 50 | 3,6 | 6,3 | 27 | 179 | 469 |
| <i>Итого за полдник</i> | | | 13,5 | 16,9 | 50,5 | 425 | |
| | | | | | | | |
| УЖИН | Котлета рыбная любительская | 70 | 9,8 | 3,4 | 7,9 | 101,5 | 256 |
| | Картофель отварной, запеченный с растительным маслом | 130 | 2,9 | 4,3 | 31,0 | 147,5 | 345 |
| | Компот из плодов свежих (яблок) | 200 | 0,22 | 0,22 | 17,8 | 74 | 409 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 7 | 38,2 | 481 |
| <i>Итого за ужин</i> | | | 16,82 | 8,42 | 78,7 | 434,7 | |
| ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ | | | 62,0 | 57,22 | 283,7 | 1910,8 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес | Пищевые | | | Энергет. | № |

| | | блюда | вещества (г) | | | ценность (ккал) | рецептуры |
|------------------------------|---|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ДЕНЬ 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | | |
| | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 7 |
| | Каша жидкая молочная пшенная с маслом и сахаром | 180 | 7,4 | 7,2 | 27,6 | 209,3 | 185 |
| | Напиток кофейный с молоком | 180 | 2,8 | 2,4 | 14,4 | 90,9 | 395 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | 14,92 | 12,85 | 57 | 409,7 | |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды свежие | 1 шт.(100г) | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,2 | 368 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Огурец в нарезке | 40 | 0,3 | 0,06 | 1 | 5,7 | 54-3з |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,2 | 2,2 | 13,7 | 83,8 | 82 |
| | Котлеты рубленые | 70 | 10,4 | 7,7 | 10,2 | 151,4 | 282 |
| | Картофель отварной | 130 | 2,5 | 3,9 | 19,9 | 123,9 | 318 |
| | Компот из яблок и слив или яблок и алычи | 180 | 0,36 | 0,2 | 16 | 66,6 | 410 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 10,5 | 57,3 | 481 |
| <i>Итого за обед</i> | | | 20,46 | 14,66 | 86,3 | 562,20 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Омлет натуральный, запеченный | 80 | 8,4 | 9,0 | 1,6 | 120,5 | 120301 |
| | Ряженка | 180 | 5,4 | 4,5 | 10,9 | 91,8 | 401 |
| | Кондитерское изделие (печенье сахарное) | 1 шт.(20г) | 1,42 | 3,9 | 13,7 | 92,8 | |
| <i>Итого за полдник</i> | | | 15,22 | 17,4 | 26,2 | 305,1 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Фрикадельки мясные паровые | 70 | 11,5 | 9,3 | 6,5 | 150,5 | 322 |
| | Капуста тушеная | 130 | 2,8 | 5,3 | 9,6 | 97,9 | 130201 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 10 | 40 | 160105 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 3,2 | 0,4 | 20 | 98 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 10,5 | 57,3 | 481 |
| <i>Итого за ужин</i> | | | 19,8 | 15,3 | 56,6 | 443,7 | |
| ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ | | | 73,1 | 60,9 | 246,4 | 1822,2 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ДЕНЬ 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | | |
| | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 6 |
| | Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром | 180 | 5,3 | 5,5 | 24,4 | 172,4 | 185 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,6 | 3,2 | 15,8 | 107 | 397 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | 11,38 | 16,3 | 55,3 | 419 | |
| | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды свежие | 1 шт.(100г) | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,2 | 368 |
| | | | | | | | |
| ОБЕД | Помидор в нарезке | 40 | 0,5 | 0,05 | 1,5 | 8,5 | 54-3з |
| | Суп из овощей | 200 | 1,5 | 4,94 | 11,6 | 96,9 | 99 |
| | Ежики мясные | 70 | 9,8 | 10 | 8,5 | 165,4 | 527 |
| | Изделия макаронные отварные | 130 | 4,8 | 3,8 | 30,6 | 175,4 | 130401 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,2 | 19,3 | 81 | 412 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 10,5 | 57,3 | 481 |
| <i>Итого за обед</i> | | | 21,7 | 19,59 | 97 | 658 | |
| | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | Сырники из творога | 100 | 16 | 9,5 | 16,2 | 217,5 | 263 |
| | Соус яблочный | 20 | 0,02 | 0,02 | 3,5 | 13,9 | 362 |
| | Молоко кипяченое | 180 | 5 | 4,5 | 8,5 | 93,6 | 400 |
| <i>Итого за полдник</i> | | | 21,02 | 14,02 | 28,2 | 325 | |
| | | | | | | | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Шницель рыбный натуральный | 70 | 10,6 | 3,4 | 7,2 | 101,5 | 258 |
| | Свекла тушеная | 150 | 2,5 | 4,5 | 12,2 | 130 | 59 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 8,1 | 32,6 | 160106 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 7 | 38,2 | 481 |
| <i>Итого за ужин</i> | | | 17,04 | 8,4 | 49,5 | 375,8 | |
| ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ | | | 71,5 | 58,7 | 239,8 | 1822,0 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------|--|----------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ДЕНЬ 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | | |
| | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 7 |
| | Каша жидкая молочная пшеничная | 180 | 6,1 | 5,3 | 28,9 | 187,4 | 54-23к |
| | Напиток кофейный с молоком | 180 | 2,8 | 2,4 | 14,4 | 90,9 | 395 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | 13,62 | 10,95 | 58,3 | 387,8 | |
| | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды свежие | 1 шт.(100г) | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,2 | 368 |
| | | | | | | | |
| ОБЕД | Огурец в нарезке | 40 | 0,3 | 0,06 | 1 | 5,7 | 54-3з |
| | Щи из свежей капусты на курином бульоне | 200 | 2,5 | 3,4 | 8,1 | 93,4 | 110105 |
| | Рагу из мяса птицы | 200 | 16,9 | 15,6 | 22,9 | 299,1 | 120609 |
| | Компот из яблок и слив или яблок и алычи | 180 | 0,36 | 0,2 | 16 | 66,6 | 410 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 10,5 | 57,3 | 481 |
| <i>Итого за обед</i> | | | 24,76 | 19,86 | 73,5 | 621,6 | |
| | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | Крендель сахарный | 60 | 4,2 | 7,9 | 33,4 | 222 | 460 |
| | Кефир | 180 | 5,3 | 4,5 | 7,2 | 90 | 401 |
| <i>Итого за полдник</i> | | | 9,5 | 12,4 | 40,6 | 312 | |
| | | | | | | | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Омлет натуральный, запеченный | 80 | 8,4 | 9,0 | 1,6 | 120,5 | 120301 |
| | Икра кабачковая | 120 | 1,2 | 5,8 | 7,2 | 83,5 | 53 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 10 | 40 | 160105 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 10,5 | 57,3 | 481 |
| | Кондитерское изделие (печенье сахарное) | 1 шт.(20г) | 1,42 | 3,9 | 13,7 | 92,8 | |
| <i>Итого за ужин</i> | | | 15,72 | 19,3 | 58 | 467,6 | |
| ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ | | | 64,0 | 62,91 | 240,2 | 1807,2 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------------|---------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ДЕНЬ 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | | |
| | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 6 |
| | Суп молочный с гречневой крупой | 180 | 5,2 | 4,3 | 14,3 | 116,9 | 54-17к |
| | Какао с молоком | 180 | 3,6 | 3,2 | 15,8 | 107 | 397 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| | <i>Итого за завтрак</i> | | 11,28 | 15,1 | 45,2 | 363,5 | |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | | |
| | Плоды свежие | 1 шт.(100г) | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,2 | 368 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Помидор в нарезке | 40 | 0,5 | 0,05 | 1,5 | 8,5 | 54-3з |
| | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,4 | 4,3 | 13 | 107,8 | 81 |
| | Сухарики из хлеба пшеничного | 15 | 1,71 | 0,6 | 10,7 | 55,5 | 180601 |
| | Пудинг рыбный запеченный | 75 | 9,5 | 5 | 6,2 | 116 | 269 |
| | Картофель отварной | 130 | 2,5 | 3,9 | 19,9 | 123,9 | 318 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,2 | 19,3 | 81 | 412 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 10,5 | 57,3 | 481 |
| | <i>Итого за обед</i> | | 23,71 | 14,65 | 96,1 | 623,5 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Суфле творожное запеченное | 120 | 17,3 | 11,4 | 16 | 236 | 435 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 8,1 | 32,6 | 160106 |
| | <i>Итого за полдник</i> | | 17,34 | 11,4 | 24,1 | 268,6 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Котлеты рубленые из птицы | 70 | 10,8 | 9,9 | 11 | 176,8 | 305 |
| | Рагу из овощей | 150 | 2,6 | 7,7 | 17,5 | 150,1 | 130203 |
| | Компот из плодов свежих (яблок) | 200 | 0,22 | 0,22 | 17,8 | 74 | 409 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 10,5 | 57,3 | 481 |
| | <i>Итого за ужин</i> | | 18,32 | 18,42 | 71,8 | 531,7 | |
| ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ | | | 71,1 | 60,0 | 247,0 | 1831,5 | |
| Итого за весь период | | | 688 | 604 | 2511 | 18381 | |
| Среднее значение за период | | | 68,8 | 60,4 | 251,1 | 1838,1 | |

