

Утверждаю:
заведующий МБДОУ
детский сад № 25 «Ромашка»

Сухомлинова М.И.
__№ 41__ от __11.09__ 2024г.

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей,
посещающих дошкольные образовательные
учреждения с 12- часовым пребыванием
(осенне-зимний период)

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ реп ·
	1-3	3-7	Б		Ж		У		1-3	3-7	
Завтрак											
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая с маслом	180	200	5,7	6,33	8,01	8,9	22,94	25,49	186,64	207,38	93
Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,53	3,93	23,35	25,95	138,58	153,92	248
Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	20/5 /10	20/5 /10	6,03	6,03	11,31	11,31	15,01	15,01	188,64	188,64	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	390	420	16,44	17,78	23,09	24,44	67,78	75	550,06	595,19	
2 –Завтрак											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Итого	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Обед											
Салат картофельный с зеленым горошком	50	50	1,52	1,52	5,69	5,69	5,38	5,38	78,5	78,5	21
Суп картофельный со свежей рыбой	180	200	10,20	11,33	8,76	9,73	4,80	5,33	138,78	154,2	41
Тефтели из печени с рисом и молочным соусом	60/ 60	80/ 80	7,67	10,28	6,59	8,84	8,36	11,84	158,0	217,0	301
Картофельное пюре	120	150	3,14	3,93	3,88	4,85	16,14	20,17	104,60	130,74	200
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	670	745	26,61	32,38	25,76	30,31	77,24	95,24	673,05	820,56	
Полдник											
Пирожки, печенные из сдобного теста с повидлом	60	60	4,64	4,64	3,89	3,89	28,90	28,90	169,30	169,30	294
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Итого	260	260	4,76	4,76	3,89	3,89	40,94	40,94	217,94	217,94	
Ужин											
Макаронник (макаронная запеканка)	150	200	8,25	11,0	8,22	10,96	42,9	57,20	278,45	371,26	103
соус молочный	50	50	1,68	1,68	3,45	3,45	4,61	4,64	56,17	56,17	221
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	420	480	11,59	15,11	12,27	15,31	69,51	88,83	435,66	554,75	
Итого за день			61,4	72,03	65,01	73,95	291,87	336,41	2028,71	2340,44	

3 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец .
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Омлет с сыром	100/10	100/10	11,28	11,28	16,31	16,31	1,77	1,77	200,65	200,65	115
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Икра из моркови	50	50	1,1	1,1	2,3	2,3	5,44	5,44	46,85	46,85	55
Итого	385	410	18,55	19,17	28,39	28,77	46,46	50,52	521,5	542,41	
2 завтрак											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Итого	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Обед											
Винегрет овощной	50	50	0,63	0,63	5,07	5,07	4,16	4,16	64,63	64,63	1
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	180	200	1,68	1,87	2,80	3,11	9,80	10,89	71,13	79,03	36
Гуляш из говядины	60/40	70/50	18,36	21,68	20,72	24,21	5,77	6,74	283,79	331,53	152
Капуста тушеная	120	150	3,14	3,93	3,88	4,85	16,14	20,17	104,60	130,74	200
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5	0,56	-	-	25,10	27,89	102,41	113,79	241
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	680	785	27,17	32,63	33,31	38,44	77,41	93,35	715,16	843,65	
Полдник											
Фрукт (яблоко или банан)	150	150	0,6	0,6	-	-	14,7	14,7	67,5	67,5	
Чай с сахаром	200	200	0,11	0,11	-	-	12,0	12,0	48,64	48,64	
Гренки из пшеничного хлеба	20	20	2,38	2,38	0,3	0,3	18,79	18,79	65,54	65,54	58
Итого	370	370	3,09	3,09	0,3	0,3	45,49	45,49	181,68	181,68	
Ужин											
Вареники ленивые с творогом, маслом	200	250	32,49	40,61	9,82	12,28	33,22	41,53	351,22	439,03	116
Чай с сахаром	200	200	0,11	0,11	-	-	12,0	12,0	48,64	48,64	
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	420	480	34,14	43,03	10,42	13,18	55,18	68,48	452,26	566,35	
Итого за день			84,95	99,92	72,42	80,69	260,94	294,24	2022,6	2286,05	

4 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ реп .
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Каша «Дружба» молочная с маслом	200	250	6,55	8,19	8,33	10,41	35,09	43,86	241,11	301,39	93
Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,53	3,93	23,35	25,95	138,58	153,92	248
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	385	410	13,61	15,96	18,77	21,31	79,93	93,37	546,93	631,6	
2 завтрак											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Итого	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Обед											
Салат витаминный	50	50	0,57	0,57	5,07	5,07	5,77	5,77	70,97	70,97	2
Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	180/ 10	200/ 10	3,62	4,02	8,14	9,04	23,31	25,9	107,71	119,68	33
Пельмени мясные отварные с маслом	180/ 5	200/ 5	6,44	7,15	8,19	9,10	38,07	42,30	577,26	641,40	283
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	635	750	14,71	17,06	22,24	24,41	109,71	126,49	949,11	1072,17	
Полдник											
Печенье	20	50	0,86	2,15	1,06	2,65	12,8	32,0	70,0	175,0	
Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	8,44	9,38	105,58	117,31	255
Итого	200	250	5,89	7,74	6,8	9,03	21,24	41,38	175,58	292,31	
Ужин											
Рагу из овощей	200	250	3,72	4,65	14,87	18,59	22,54	28,18	238,99	298,73	77
Чай с сахаром	200	200	0,11	0,11	-	-	12,0	12,0	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	420	480	5,37	7,07	15,47	19,49	44,5	55,13	340,03	426,05	
Итого за день			41,58	49,83	63,28	74,24	291,78	352,77	2163,65	2574,13	

5 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Каша рисовая молочная жидкая	180	200	4,6	5,12	5,96	6,62	29,35	32,61	189,12	210,13	98
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	405	450	10,77	11,9	15,74	16,78	68,6	75,92	463,12	505,04	
2 завтрак											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Итого	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Обед											
Салат из свеклы с чесноком	50	50	0,70	0,70	5,04	5,04	4,61	4,61	66,64	66,64	22
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	180/10	200/10	1,5	1,67	4,55	5,06	7,66	8,51	77,63	86,26	56
Биточки рыбные	60	70	8,87	10,35	1,65	1,93	5,81	6,78	73,55	85,81	134
Соус томатный	30	50	0,16	0,27	1,10	1,84	1,57	2,62	21,3	35,5	64
Картофельное пюре	120	150	2,57	3,20	4,85	6,06	18,64	23,30	128,37	160,46	206
Компот из свежих яблок	180	200	0,15	0,16	-	-	13,50	14,99	54,58	60,64	240
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	670	785	16,81	20,31	18,03	21,13	68,23	84,31	510,67	619,24	
Полдник											
Булочка «Веснушка»	60	60	4,61	4,61	4,41	4,41	35,30	35,30	199,30	199,30	269
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Итого	260	260	4,73	4,73	4,41	4,41	47,34	47,34	247,94	247,94	
Ужин											
Каша пшеничная (кукурузная) молочная жидкая с маслом	200	250	7,44	9,3	8,07	10,1	35,28	44,1	243,2	303,88	77
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	420	480	9,1	11,73	8,67	11	57,28	71,09	344,24	431,2	
Итого за день			43,41	50,67	46,85	53,32	277,85	315,06	1717,97	1955,42	

6 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Каша манная молочная с маслом	180	200	5,88	6,53	6,33	7,03	34,9	38,78	220,43	244,92	88
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253
Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	20/5 /10	20/5 /10	6,03	6,03	11,31	11,31	15,01	15,01	188,64	188,64	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	415	460	15,73	17,0	20,75	21,83	74,15	82,09	552,03	597,43	
2- завтрак											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Итого	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Обед											
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	50	0,82	0,82	5,04	5,04	5,31	5,31	67,47	67,47	4
Свекольник с мясом со сметаной	180/ 10	200/ 10	1,37	1,52	4,80	5,33	7,79	8,65	80,0	88,89	27
Тефтели из говядины с рисом («ёжики») с молочным соусом	60/ 25	70/ 30	7,83	9,16	11,56	13,53	8,07	9,44	167,64	196,14	174
Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,98	8,73	4,34	5,43	36,0	45,0	211,04	263,81	186
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5	0,56	-	-	25,10	27,89	102,41	113,79	241
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	665	765	20,36	24,75	26,58	30,53	98,71	119,79	717,16	854,03	
Полдник											
Печенье	20	50	0,86	2,15	1,06	2,65	12,8	32,0	70,0	175,0	
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Итого	220	250	0,98	2,27	1,06	2,65	24,84	44,04	118,64	223,64	
Ужин											
Вареники с овощным фаршем (капустным, картофельным)	200	250	7,15	8,78	9,10	11,38	42,30	52,88	641,40	801,75	283
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	420	480	8,81	11,21	9,7	12,28	64,3	79,87	742,44	929,07	
Итого за день			47,88	57,23	58,09	67,29	298,4	362,19	2282,27	2756,17	

7 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец .
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Каша ячневая молочная жидкая с маслом	180	200	6,51	7,23	6,0	6,67	35,59	39,54	222,18	246,87	99
Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,53	3,93	23,35	25,95	138,58	153,92	248
Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	20/5/10	20/5/10	6,03	6,03	11,31	11,31	15,01	15,01	188,64	188,64	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	385	410	17,25	18,68	21,08	22,21	80,43	89,05	585,6	634,68	
2- завтрак											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Итого	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Обед											
Винегрет овощной	50	50	0,63	0,63	5,07	5,07	4,16	4,16	64,63	64,63	1
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/20	200/25	6,67	7,44	5,27	5,85	12,91	14,33	125,76	139,73	39
Оладьи из говяжьей печени	60	70	11,0	12,8	13,3	15,51	4,5	5,25	193,8	226,1	282
Соус сметанный	25	25	0,42	0,42	2,96	2,96	0,84	0,84	31,68	31,68	226
Картофельное пюре	120	150	2,57	3,20	4,85	6,06	18,64	23,30	128,37	160,46	206
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	655	750	20,98	24,8	31,86	36,11	80,98	97,36	708,49	829,05	
Полдник											
Пирожки, печённые из сдобного теста с картофельным фаршем	60	60	4,64	4,64	3,89	3,89	28,90	28,90	169,30	169,30	294
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Итого	260	260	4,76	4,76	3,89	3,89	40,94	40,94	217,94	217,94	
Ужин											
Суп молочный с лапшой	200	250	5,58	7,0	6,12	7,65	19,73	24,66	156,08	195,1	44
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	420	480	7,24	9,43	6,72	8,55	41,73	51,65	257,12	322,42	
Итого за день			52,23	59,67	63,55	70,76	280,48	315,4	1921,15	2156,09	

8 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец .
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Омлет с сыром	180	200	6,51	7,23	6,0	6,67	35,59	39,54	222,18	246,87	99
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Икра из свеклы	50	50	1,17	1,17	2,3	2,3	6,17	6,17	50,1	50,1	55
Итого	415	460									
2-завтрак											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Итого	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Обед											
Салат картофельный с зеленым горошком	50	50	1,52	1,52	5,69	5,69	5,38	5,38	78,5	78,5	21
Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	180	200	1,39	1,54	4,22	4,69	9,06	10,07	82,97	92,19	35
Кнели куриные с рисом	60	80	17,03	17,03	14,14	14,14	5,30	5,30	217,0	217,0	329
Макаронные изделия отварные с овощами	120	150	4,31	5,39	4,72	5,9	27,39	34,23	169,23	211,56	195
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5	0,56	-	-	25,10	27,89	102,41	113,79	241
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	630	735									
Полдник											
Фрукт (яблоко или банан)	150	150	0,6	0,6	-	-	14,7	14,7	67,5	67,5	
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Сухарики домашние	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,6	78,6	
Итого	380	380	3,03	3,03	0,9	0,9	41,68	41,68	194,74	194,74	
Ужин											
Жареный картофель из отварного	200	250	4,78	5,98	19,54	24,43	41,3	51,63	360,98	451,23	203
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	420	480	6,44	8,41	20,14	25,33	63,3	78,62	462,02	578,55	
Итого за день			54,84	60,58	69,03	77,12	304,41	345,52	2075,54	2334,61	

9 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Запеканка из творога	150	150	29,22	29,22	12,11	12,11	29,1	29,1	342,23	342,23	117
Повидло фруктовое	15	20	-	-	3,0	4,0	-	-	30,0	40,0	
Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,53	3,93	23,35	25,95	138,58	153,92	248
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	390	415	36,28	36,99	25,55	27,01	73,94	78,61	678,05	712,44	
2- завтрак											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Итого	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Обед											
Салат из репчатого лука	50	50	0,67	0,67	3,10	3,10	3,90	3,90	46,05	46,05	11
Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом и сметаной	180/10	200/10	1,37	1,52	4,80	5,33	7,79	8,65	80,0	88,89	27
Котлеты, биточки, шницели рубленые из мяса	60	80	6,65	8,85	19,62	26,07	9,64	12,56	242,0	320,0	299
Соус молочный	30	50	1,10	1,83	2,73	4,55	3,10	5,17	41,34	68,9	221
Пюре из гороха с пассированным луком	120	150	12,6	15,75	2,78	3,5	29,06	36,33	191,67	239,59	109
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	670	795	26,47	33,94	33,87	43,75	96,05	119,13	794,23	1003,55	
Полдник											
Вафли	20	50	27,48	68,7	0,83	2,08	12,29	30,72	73,28	183,2	
Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	8,44	9,38	105,58	117,31	263
Итого	200	250	32,51	74,29	6,57	8,46	20,73	40,1	178,86	300,51	
Ужин											
Овощи в молочном соусе	200	250	4,76	5,95	10,13	12,66	16,1	20,13	172,08	215,1	72
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	420	480	6,42	8,38	10,73	13,56	38,1	47,12	273,12	342,4	
Итого за день:			103,68	155,6	76,72	92,78	265,22	321,36	2076,26	2510,9	

10 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Каша боярская (пшеничная с изюмом) молочная с маслом	180	200	8,82	9,80	12,55	13,94	37,56	41,73	298,42	331,58	85
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	405	450	14,99	16,59	22,23	24,1	76,81	85,04	572,42	626,49	
2- завтрак											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Итого	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Обед											
Салат из свеклы и моркови	50	50	0,66	0,66	5,04	5,04	3,84	3,84	63,04	63,04	19
Суп крестьянский с крупой с мясом со сметаной	180/10	200/10	9,77	10,85	5,57	6,19	11,11	12,34	101,22	112,47	42
Рыба, запеченная в омлете	60/20	70/30	14,90	17,43	9,27	10,85	4,48	5,24	160,95	188,31	138
Картофельное пюре	120	150	2,57	3,20	4,85	6,06	18,64	23,30	128,37	160,46	206
Компот из свежих яблок	180	200	0,15	0,16	-	-	13,50	14,99	54,58	60,64	240
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	670	780	30,91	36,26	25,57	29,34	68,01	83,21	596,76	708,85	
Полдник											
Оладьи с повидлом	60/15	60/15	3,5	3,5	3,24	3,24	30,52	30,52	165,24	165,24	286
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Итого	275	275	3,62	3,62	3,24	3,24	42,56	42,56	213,88	213,88	
Ужин											
Каша перловая молочная вязкая	200	250	6,94	8,68	7,2	9,0	39,48	49,35	250,52	313,15	94
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	420	480	8,6	11,11	7,8	9,9	61,48	76,34	351,56	440,47	
Итого за день:			60,12	69,58	58,84	66,58	285,26	323,55	1886,62	2141,69	

Утверждаю:
заведующий МБДОУ
детский сад № 25 «Ромашка»
_____ Сухомлинова М.И.
_____ 2024г.

Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей,
посещающих дошкольные образовательные
учреждения с 12- часовым пребыванием
(весенне-летний период)

1 день

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ реп .
	1-3	3-7	Б		Ж		У		1-3	3-7	
Завтрак											
Каша манная молочная с маслом	180	200	5,88	6,53	6,33	7,03	34,9	38,78	220,4 3	244,92	88
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,7 6	118,62	253
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5 /10	20/5 /10	6,03	6,03	11,31	11,31	15,01	15,01	188,6 4	188,64	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	415	460	15,73	17,0	20,75	21,83	74,15	82,09	552,03	597,43	
2-Завтрак											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Итого	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Обед											
Салат из отварной моркови	50	50	0,57	0,57	5,04	50,4	5,19	5,19	68,40	68,40	9
Свекольник с мясом со сметаной	180/ 10	200/ 10	1,39	1,54	4,56	5,07	7,24	8,04	75,10	83,33	34
Голубцы ленивые с говядиной	60	70	5,61	6,56	5,72	6,69	4,21	4,93	90,6	106,21	150
Соус молочный	30	50	1,10	1,83	2,73	4,55	3,10	5,17	41,34	68,9	221
Картофельное пюре	150	200	3,20	4,27	6,06	8,08	23,30	31,07	160,4 6	213,95	206
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5	0,56	-	-	25,10	27,89	102,4 1	113,79	241
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	700	825	15,23	19,29	24,95	75,99	84,58	105,79	626,91	778,51	
Полдник											
Пирожки, печенные из сдобного теста с морковным фаршем	60	60	4,64	4,64	3,89	3,89	28,90	28,90	169,3 0	169,30	294
Чай с сахаром	200	200		0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Итого	260	260	4,64	4,76	3,89	3,89	40,94	40,94	217,94	217,94	
Ужин											
Овощи в молочном соусе	200	250	4,76	5,95	10,13	12,66	16,1	20,13	172,0 8	215,1	72
Чай с сахаром	200	200		0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	420	480	6,3	8,38	10,73	13,56	38,1	47,12	273,12	342,42	
Итого за день			43,9	51,43	60,32	115,27	274,17	312,34	1822	2088,3	

2 день

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец .
	1-3	3-7	Б		Ж		У		1-3	3-7	
Завтрак											
Запеканка из творога	150	150	29,22	29,22	12,11	12,11	29,1	29,1	342,23	342,23	117
Повидло фруктовое	15	20	-	-	3,0	4,0	-	-	30,0	40,0	
Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,53	3,93	23,35	25,95	138,58	153,92	248
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	390	420	36,28	36,99	25,55	27,01	73,94	78,61	678,05	712,44	
2 -Завтрак											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Итого	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Обед											
Салат картофельный с зеленым горошком	50	50	1,52	1,52	5,69	5,69	5,38	5,38	78,5	78,5	21
Суп картофельный со свежей рыбой	180	200	10,20	11,33	8,76	9,73	4,80	5,33	138,78	154,2	41
Гуляш с говядиной	60/4 0	70/5 0	18,36	21,68	20,72	24,21	5,77	6,74	228,79	331,53	
Капуста тушеная	120	150	3,14	3,93	3,88	4,85	16,14	20,17	104,60	130,74	200
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	670	745	37,3	43,78	39,89	45,68	74,65	90,14	743,84	935,09	
Полдник											
Вафли	20	50	27,48	68,7	0,83	2,08	12,29	30,72	73,28	183,2	
Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	8,44	9,38	105,58	117,31	255
Итого	200	250	32,51	74,29	6,57	8,46	20,73	40,1	178,86	300,51	
Ужин											
Суп молочный с крупой (рисом, гречкой, пшеном)	200	250	4,94	6,18	6,06	7,58	18,62	23,28	148,54	185,68	43
Чай с сахаром	200	200	0,11	0,11	-	-	12,0	12,0	46,8	46,8	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	420	480	6,59	8,6	6,66	8,48	40,58	50,23	247,74	311,16	
Итого за день			114,68	165,66	78,67	89,63	246,3	295,48	2000,49	2411,2	

3 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец .
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая с маслом	180	200	5,7	6,33	8,01	8,9	22,94	25,49	186,64	207,38	93
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253
Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	20/5 /10	20/5 /10	6,03	6,03	11,31	11,31	15,01	15,01	188,64	188,64	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	415	460	15,55	16,8	22,43	23,7	62,19	68,8	518,24	559,89	
2 завтрак											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Итого	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Обед											
Винегрет овощной	50	50	0,63	0,63	5,07	5,07	4,16	4,16	64,63	64,63	1
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/20	200/25	6,67	7,44	5,27	5,85	12,91	14,33	125,76	139,73	39
Печень говяжья по-строгановски	60/30	70/30	19,9	23,25	24,4	28,47	4,02	4,69	316,37	369,10	162
Макаронные изделия отварные с овощами	120	150	4,31	5,39	4,72	5,9	27,39	34,23	169,23	211,56	195
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5	0,56	-	-	25,10	27,89	102,41	113,79	241
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	670	745	34,87	41,23	40,3	46,49	90,02	108,8	867	1022,74	
Полдник											
Фрукт (яблоко или банан)	150	150	0,6	0,6	-	-	14,7	14,7	67,5	67,5	
Чай с сахаром	200	200	0,11	0,11	-	-	12,0	12,0	46,8	46,8	
Гренки из пшеничного хлеба	40	40	4,76	4,76	0,7	0,7	31,31	31,31	151,72	151,72	
Итого	390	390	5,47	5,47	0,7	0,7	58,01	58,01	266,02	266,02	
Ужин											
Вареники с картофельным фаршем	205	250	7,02	8,78	9,10	11,38	42,30	52,88	641,40	801,75	283
Чай с сахаром	200	200	0,11	0,11	-	-	12,0	12,0	46,8	46,8	
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	425	480	8,67	11,2	9,7	12,28	64,26	79,83	740,6	927,23	
Итого за день			66,56	76,7	73,13	83,17	310,88	351,84	2543,86	2927,88	

4 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец .
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Омлет с сыром	100/10	100/10	11,28	11,28	16,31	16,31	1,77	1,77	200,65	200,65	115
Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,53	3,93	23,35	25,95	138,58	153,92	248
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Кабачковая икра	50	50	0,48	0,48	2,4	2,4	2,57	2,57	32,9	32,9	
Итого	385	410	18,82	19,53	29,15	29,61	49,18	53,85	539,37	563,76	
2 завтрак											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Итого	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Обед											
Салат из свежих помидор	50	50	0,5	0,5	5,08	5,08	2,3	2,3	56,96	56,96	18
Суп – лапша домашняя с курицей	180	200	1,76	1,96	3,52	3,91	10,02	11,13	78,75	87,50	47
Биточки рыбные	60	70	8,87	10,35	1,65	1,93	5,81	6,78	73,55	85,81	134
Соус томатный	30	50	0,16	0,27	1,10	1,84	1,57	2,62	21,3	35,5	64
Картофельное пюре	120	150	2,57	3,20	4,85	6,06	18,64	23,30	128,37	160,46	206
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	680	800	17,94	21,6	17,04	20,02	80,9	98,65	552,1	666,35	
Полдник											
Печенье	20	50	0,86	2,15	1,06	2,65	12,8	32,0	70,0	175,0	
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Итого	220	250	0,98	2,27	1,06	2,65	24,84	44,04	118,64	223,64	
Ужин											
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	200	250	5,12	6,4	6,62	8,28	32,61	40,76	210,13	262,66	98
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	420	480	6,78	8,83	7,22	9,18	54,61	67,75	311,17	389,98	
Итого за день			46,52	54,23	54,47	61,46	245,93	300,69	1673,28	1995,73	

5 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец .
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Каша боярская (пшеничная с изюмом) молочная с маслом	180	200	8,82	9,80	12,55	13,94	37,56	41,73	298,42	331,58	85
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253
Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	20/5 /10	20/5 /10	6,03	6,03	11,31	11,31	15,01	15,01	188,64	188,64	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	415	460	18,67	20,27	26,97	28,74	76,81	85,04	630,02	684,09	
2 завтрак											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Итого	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Обед											
Салат из отварной свеклы с чесноком	50	50	0,7	0,7	5,04	5,04	4,61	4,61	66,64	66,64	22
Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	180/ 10	200/ 10	1,39	1,54	4,22	4,69	9,06	10,07	82,97	92,19	35
Суфле из отварной говядины паровое	65	75	14,92	17,46	14,89	14,42	4,23	4,95	210,49	246,24	171
Пюре из гороха с пассированным луком	120	150	12,6	15,75	2,78	3,5	29,06	36,33	191,67	239,59	109
Компот из свежих яблок	180	200	0,15	0,16	-	-	13,50	14,99	54,58	60,64	240
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	645	740	32,62	39,57	27,77	28,85	76,9	94,45	694,95	829,23	
Полдник											
Оладьи с повидлом	60/1 5	60/1 5	3,5	3,5	3,24	3,24	30,52	30,52	165,24	165,24	286
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Итого	275	275	3,62	3,62	3,24	3,24	42,56	42,56	213,88	213,88	
Ужин											
Рулет картофельный с овощами	200	250	4,96	6,2	14,84	18,55	31,45	39,31	279,20	349,0	79
Соус молочный	30	50	1,10	1,83	2,73	4,55	3,10	5,17	41,34	68,9	221
Чай с сахаром	200	200	0,11	0,11	-	-	12,0	12,0	46,8	46,8	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	450	530	7,71	10,45	18,17	24,0	56,51	71,43	419,74	543,38	
Итого за день			64,62	75,91	76,15	84,83	289,18	329,88	2110,59	2422,58	

6 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец .
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Суп молочный с лапшой с маслом	180	200	5,02	5,58	5,51	6,12	11,76	19,73	140,47	156,08	44
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	415	460	11,19	12,37	15,29	16,28	51,01	63,04	414,47	450,99	
2- завтрак											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Итого	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Обед											
Салат из отварной моркови с зеленым горошком	50	50	0,95	0,95	5,06	5,06	3,13	3,13	61,88	61,88	11
Борщ со свежей капустой и картофелем с мясом и сметаной	180/10	200/10	1,37	1,52	4,80	5,33	7,79	8,65	80,0	88,89	27
Плов из отварной говядины	160	180	28,30	31,84	34,49	38,80	31,24	35,14	568,45	639,51	180
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5	0,56	-	-	25,10	27,89	102,41	113,79	241
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	610	685	33,98	38,83	45,19	50,39	83,7	98,31	901,34	1028	
Полдник											
Пирожки, печенные из сдобного теста с картофельным фаршем	60	60	4,64	4,64	3,89	3,89	28,90	28,90	169,30	169,30	294
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Итого	260	260	4,64	4,76	3,89	3,89	40,94	40,94	217,94	217,94	
Ужин											
Рагу из овощей	200	250	3,72	4,65	14,87	18,59	22,54	28,18	238,99	298,73	77
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	420	480	5,38	7,08	15,47	19,49	44,54	55,17	340,03	426,05	
Итого за день			57,19	65,04	79,84	90,05	256,59	293,86	2025,78	2274,98	

7 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец .
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Пудинг творожный запеченный	180	200	21,83	24,26	7,48	8,31	35,78	39,75	297,73	330,81	128
Повидло фруктовое	15	20	-	-	3,0	4,0	-	-	30,0	40,0	
Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,53	3,93	23,35	25,95	138,58	153,92	248
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	420	450	28,89	32,03	20,92	23,21	80,62	89,26	633,55	701,02	
2- завтрак											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Итого	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Обед											
Салат из отварной свеклы и отварной моркови	50	50	0,66	0,66	5,04	5,04	3,84	3,84	63,04	63,04	19
Суп картофельный с горохом и мясом	180	200	1,68	1,87	2,80	3,11	9,80	10,89	71,13	79,03	36
Рыба, запеченная в омлете	60/20	70/30	14,90	17,43	9,27	10,85	4,48	5,24	160,95	188,31	138
Картофельное пюре	120	150	2,57	3,20	4,85	6,06	18,64	23,30	128,37	160,46	206
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	650	745	23,89	28,48	22,8	26,26	79,32	95,79	616,66	730,96	
Полдник											
Печенье	20	50	0,86	2,15	1,06	2,65	12,8	32,0	70,0	175,0	
Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	8,44	9,38	105,58	117,31	255
Итого	200	250	5,89	7,74	6,8	9,03	21,24	41,38	175,58	292,31	
Ужин											
Каша перловая молочная вязкая	200	250	6,94	8,68	7,2	9,0	39,48	49,35	250,52	313,15	94
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	420	480	8,6	11,11	7,8	9,9	61,48	76,34	351,56	440,47	
Итого за день			69,27	81,36	58,32	68,4	279,06	339,17	1929,35	2316,76	

8 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец .
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Каша ячневая молочная жидкая с маслом	180	200	6,51	7,23	6,0	6,67	35,59	39,54	222,18	246,87	99
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253
Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	20/5/10	20/5/10	6,03	6,03	11,31	11,31	15,01	15,01	188,64	188,64	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	415	460	16,36	17,7	20,42	21,47	74,84	82,85	553,78	599,38	
2-завтрак											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Итого	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Обед											
Салат из свежих огурцов	50	50	0,36	0,36	5,04	5,04	1,50	1,50	51,80	81,80	15
Суп крестьянский с крупой с мясом со сметаной	180/10	200/10	9,77	10,85	5,57	6,19	11,11	12,34	101,22	112,47	42
Оладьи из говяжьей печени	60	70	11,0	12,8	13,3	15,51	4,5	5,25	193,8	226,1	282
Соус сметанный	25	25	0,42	0,42	2,96	2,96	0,84	0,84	31,68	31,68	226
Макаронные изделия отварные с овощами	120	150	4,31	5,39	4,72	5,9	27,39	34,23	169,23	211,56	195
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5	0,56	-	-	25,10	27,89	102,41	113,79	241
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	665	760	29,22	34,34	32,43	36,8	86,88	105,55	738,74	901,33	
Полдник											
Фрукт (яблоко или банан)	150	150	0,6	0,6	-	-	14,7	14,7	67,5	67,5	
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Сухарики домашние	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,6	78,6	
Итого	380	380	3,03	3,03	0,9	0,9	41,68	41,68	194,74	194,74	
Ужин											
Картофельное пюре	150	200	3,20	4,27	6,06	8,08	23,30	31,07	160,46	213,95	206
Сельдь атлантическая среднесоленая с репчатым луком	50/10	50/10	8,5	8,5	12,76	12,76	-	-	72,0	72,0	8
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	430	490	13,36	15,2	19,42	21,74	45,3	58,06	333,5	413,27	
Итого за день			63,97	72,27	73,17	80,91	285,1	324,54	1972,76	2260,72	

9 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец .
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Омлет с сыром	100/10	100/10	11,28	11,28	16,31	16,31	1,77	1,77	200,65	200,65	115
Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,53	3,93	23,35	25,95	138,58	153,92	248
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Кабачковая икра	50	50	0,48	0,48	2,4	2,4	2,57	2,57	32,9	32,9	
Итого	385	410	18,82	19,53	29,15	29,61	49,18	53,85	539,37	563,76	
2- завтрак											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Итого	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Обед											
Винегрет овощной	50	50	0,63	0,63	5,07	5,07	4,16	4,16	64,63	64,63	1
Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	180/10	200/10	3,62	4,02	8,14	9,04	23,31	25,9	107,71	119,68	33
Пельмени из говядины отварные с маслом	185	205	6,44	7,15	8,19	9,10	38,07	42,30	577,26	641,40	283
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	645	720	14,77	17,12	22,24	24,41	108,1	124,88	942,77	1065,83	
Полдник											
Вафли	20	50	27,48	68,7	0,83	2,08	12,29	30,72	73,28	183,2	
Чай с сахаром	180	200	0,10	0,11	-	-	10,8	12,0	42,12	46,8	263
Итого	200	250	27,58	68,81	0,83	2,08	23,09	42,72	115,4	230	
Ужин											
Каша «Дружба» молочная с маслом	200	250	6,55	8,19	8,33	10,41	35,09	43,86	241,11	301,39	93
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	420	480	8,21	10,62	8,93	11,31	57,09	70,85	342,15	428,71	
Итого за день:			71,38	118,08	61,15	67,41	273,86	328,7	2091,69	2440,3	

10 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец .
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Каша пшеничная (кукурузная) молочная жидкая с маслом	180	200	6,70	7,44	7,26	8,07	31,75	35,28	219,53	243,2	91
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253
Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	20/5/10	20/5/10	6,03	6,03	11,31	11,31	15,01	15,01	188,64	188,64	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	415	460	16,55	17,91	21,68	22,87	71	78,59	551,13	595,71	
2- завтрак											
Сок	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Итого	200	200	2,0	2,0	-	-	36,4	36,4	152,0	152,0	
Обед											
Салат картофельный с зеленым горошком	50	50	1,52	1,52	5,69	5,69	5,38	5,38	78,5	78,5	21
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	180/10	200/10	1,5	1,67	4,55	5,06	7,66	8,51	77,63	86,26	56
Котлеты из говядины	60	70	11,04	12,88	10,72	12,51	5,27	6,15	161,64	188,58	161
Соус молочный	30	50	1,10	1,83	2,73	4,55	3,10	5,17	41,34	68,9	221
Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,98	8,73	4,34	5,43	36,0	45,0	211,04	263,81	186
Компот из свежих яблок	180	200	0,15	0,16	-	-	13,50	14,99	54,58	60,64	240
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	660	755	25,15	30,75	28,87	34,44	87,35	108,7	713,33	870,62	
Полдник											
Ватрушка с повидлом	60	60	7,08	7,08	2,63	2,63	41,81	41,81	219,07	219,07	289
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Итого	260	260	7,2	7,2	2,63	2,63	53,85	53,85	267,71	267,71	
Ужин											
Картофель отварной в молоке с маслом	200	250	4,18	5,23	9,38	11,73	36,28	45,35	243,28	304,1	205
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	420	480	5,84	7,66	9,98	12,63	58,28	72,34	344,32	431,42	
Итого за день:			56,74	65,52	63,16	72,57	306,88	349,88	2028,49	2317,46	

2 день

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ реп.
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Запеканка из творога с морковью	150	150	29,22	29,22	12,11	12,11	29,1	29,1	342,23	342,23	117
соус молочный сладкий	30	50	0,35	0,59	2,2	3,67	2,65	4,41	31,78	52,97	224
Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,53	3,93	23,35	25,95	138,58	153,92	248
Хлеб пшеничный с маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	405	450	36,63	37,58	24,75	26,68	76,59	83,02	679,83	725,41	
2 -Завтрак											
сок	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
Итого	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
Обед											
Отварная свекла с отварной морковью	50	50	0,66	0,66	5,04	5,04	3,84	3,84	63,04	63,04	19
Суп картофельный со свежей рыбой	180	200	10,20	11,33	8,76	9,73	4,80	5,33	138,78	154,2	41
Печень по- строгоновски	60/30	70/30	19,9	23,25	24,4	28,47	4,02	4,69	316,37	369,10	162
Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,98	8,73	4,34	5,43	36,0	45,0	211,04	263,81	186
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	660	755	41,82	49,29	43,38	49,87	91,22	111,38	922,4	1090,27	
Полдник											
Сдоба обыкновенная	60	60	4,17	4,17	3,67	3,67	35,3	35,3	193,0	193,0	280
Молоко кипяченое	150	200	4,20	5,59	4,79	6,38	7,04	9,38	88,0	117,31	255
Итого	210	260	8,37	9,76	8,46	10,05	42,34	44,68	281,0	310,31	
Ужин											
Рулет картофельный с овощами	200	250	4,96	6,2	14,84	18,55	31,45	39,31	279,20	349,0	79
Соус молочный	30	50	1,10	1,83	2,73	4,55	3,10	5,17	41,34	68,9	221
Чай с сахаром	200	200	0,11	0,11	-	-	12,0	12,0	46,8	46,8	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	450	530	7,71	10,45	18,17	24,0	56,51	71,43	419,74	543,38	
Итого за день			95,53	108,08	94,76	110,6	284,86	328,71	2378,97	2745,37	

3 день

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ реп.
--------------------	-------------	----------------------	--	--	--	--	--	----------------------------	--	-----------

	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Каша геркулесовая жидкая	180	200	5,7	6,33	8,01	8,9	22,94	25,49	186,64	207,38	93
Напиток из шиповника	180	200	0,61	0,68	-	-	18,9	21,01	42,18	46,87	256
Хлеб пшеничный со сливочным маслом, сыром	20/5/10	20/5/10	6,03	6,03	11,31	11,31	15,01	15,01	188,64	188,64	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	415	460	13,66	14,69	19,56	20,51	63,33	70,06	453,66	551,15	
2 завтрак											
сок	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
Итого	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
Обед											
Огурец свежий	30	50	0,22	0,36	3,02	5,04	0,9	1,5	31,08	51,8	15
Свекольник на курином бульоне	180/8	200/10	1,39	1,54	4,56	5,07	7,24	8,04	75,10	83,33	34
Курица в соусе с томатом	60/45	70/50	29,53	34,45	35,62	41,56	4,66	5,45	457,35	574,0	179
Капуста тушеная	120	150	3,14	3,93	3,88	4,85	16,14	20,17	104,60	130,74	200
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5	0,56	-	-	25,10	27,89	102,41	113,79	241
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	660	785	37,64	44,8	47,92	57,72	70,48	86,55	859,14	1077,59	
Полдник											
яблоко	150	150	0,6	0,6	-	-	14,7	14,7	67,5	67,5	
Чай с сахаром	200	200	0,11	0,11	-	-	12,0	12,0	46,8	46,8	
Гренки из пшеничного хлеба	40	40	4,76	4,76	0,7	0,7	31,31	31,31	151,72	151,72	
Итого	390	390	5,47	5,47	0,7	0,7	58,01	58,01	266,02	266,02	
Ужин											
Рагу из овощей	200	250	3,72	4,65	14,87	18,59	22,54	28,18	238,99	298,73	77
Яйцо отварное	20	40	2,54	5,08	2,3	4,60	0,14	0,28	31,4	62,8	
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	0	0	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	420	520	9,02	13,4	17,77	24,09	58,76	72,43	427,36	556,4	
Итого за день			66,79	79,36	85,95	103,02	268,78	305,25	2082,18	2527,16	

4 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность		№ рец.	
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Омлет с сыром	100	100	11,28	11,28	16,31	16,31	1,77	1,77	200,65	200,65	115
Кофейный напиток	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253

с молоком												
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04		
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25		
Кабачковая икра	50	50	0,48	0,48	2,4	2,4	2,57	2,57	32,9	32,9		
Итого	375	400	17,93	18,55	28,49	28,87	43,59	47,65	507,55	528,46		
2 завтрак												
Сок	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0		
Итого	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	1,43	76,0	76,0		
Обед												
Зеленый горошек отварной	30	50	0,95	1,57	2,25	1,65	2,1	3,50	23,35	38,94		
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/20	200/25	6,67	7,44	5,27	5,85	12,91	14,33	125,76	139,73	39	
Биточки рыбные с соусом	60	70	8,87	10,35	1,65	1,93	5,81	6,78	73,55	85,81	134	
Соус томатный	30	50	0,16	0,27	1,10	1,84	1,57	2,62	21,3	35,5	64	
Картофельное пюре	150	200	3,20	4,27	6,06	8,08	23,30	31,07	160,46	213,95	206	
Компот из свежих яблок	180	200	0,15	0,16	-	-	13,50	14,99	54,58	60,64	240	
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68		
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25		
	690	840	22,86	28,02	17,17	20,55	75,63	96,79	547,6	698,5		
Полдник												
Оладьи с повидлом	60/10	60/10	3,5	3,5	3,24	3,24	30,52	30,52	165,24	165,24	286	
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233	
Итого	270	270	4,72	4,86	3,24	3,24	56,64	59,54	269,81	281,43		
Ужин												
Каша перловая молочная вязкая	200	250	6,94	8,68	7,2	9,0	39,48	49,35	250,52	313,15	94	
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263	
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68		
Итого	420	480	8,6	11,11	7,8	9,9	61,48	76,34	351,56	440,47		
Итого за день			55,11	63,54	56,7	62,56	255,54	281,75	1752,52	2024,86		

5 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность		№ рец.		
	1-3	3-7	Б	Ж	У							
Завтрак												
Каша «Дружба» молочная	180	200	5,90	6,55	7,50	8,33	31,58	35,09	217,10	241,11	93	
Напиток из шиповника	180	200	0,61	0,68	-	-	18,9	21,01	42,18	46,87	256	
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04		
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25		
Итого	405	450	10,18	11,23	14,41	15,3	71,97	79,66	426,52	464,27		

2 завтрак											
Сок	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
Итого	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
Обед											
Винегрет овощной	50	50	0,63	0,63	5,07	5,07	4,16	4,16	64,63	64,63	1
Суп из овощей на мясном бульоне	180/8	200/10	1,39	1,54	4,22	4,69	9,06	10,07	82,97	92,19	35
Котлета из говядины	60	70	11,04	12,88	10,72	12,51	5,27	6,15	161,64	188,58	161
Соус молочный	30	50	1,10	1,83	2,73	4,55	3,10	5,17	41,34	68,9	221
Пюре из гороха с пассированным луком	120	120	12,6	12,6	2,78	2,78	29,06	29,06	191,67	191,67	109
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5	0,56	-	-	25,10	27,89	102,41	113,79	241
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	650	735	30,12	34	26,36	30,8	92,19	106	733,26	843,69	
Полдник											
Банан	150	150	0,6	0,6	-	-	14,7	14,7	67,5	67,5	
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Сухарики домашние	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,6	78,6	
Итого	380	380	3,03	3,03	0,9	0,9	41,68	41,68	194,74	194,74	
Ужин											
Капустная запеканка	200	200	10,93	10,93	24,76	24,76	38,79	38,79	421,72	421,72	
Соус молочный	30	50	1,10	1,83	2,73	4,55	3,10	5,17	41,34	68,9	221
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	430	480	14,79	16,43	28,09	30,21	77,97	87,93	620,03	685,49	
Итого за день			59,12	65,69	69,76	77,21	302,01	333,47	2050,55	2264,19	

6 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец.
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Суп молочный с лапшой	180	200	5,02	5,58	5,51	6,12	11,76	19,73	140,47	156,08	44
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	415	460	11,19	12,37	15,29	16,28	51,01	63,04	414,47	450,99	
2- завтрак											
Сок	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
Итого	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
Обед											
Отварная свекла с изюмом	40	50	0,56	0,7	4,02	5,03	6,51	8,14	64,58	80,72	20
Рассольник	180/8	200/8	3,62	4,02	8,14	9,04	23,31	25,9	107,71	119,68	33

ленинградский на мясном бульоне											
Картофельная запеканка с говядиной	160	180	21,82	24,55	21,18	23,83	15,73	17,70	342,52	385,34	157
Соус молочный с морковью	30	30	0,35	0,35	2,20	2,20	2,64	2,64	31,78	31,78	223
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5	0,56	-	-	25,10	27,89	102,41	113,79	241
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	630	695	29,71	34,14	36,38	41,3	89,73	105,77	737,6	855,24	
Полдник											
Вафли	20	50	27,48	68,7	0,83	2,08	12,29	30,72	73,28	183,2	
Чай с сахаром	200	200	0,11	0,11	-	-	12,0	12,0	46,8	46,8	263
Итого	220	250	27,59	68,81	0,83	2,08	24,29	42,72	120,08	230	
Ужин											
Каша пшеничная молочная жидкая	200	250	6,04	7,55	7,27	9,09	34,29	42,86	227,16	283,95	96
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	400	450	8,8	11,22	7,87	9,99	70,37	86,83	384,13	478,82	
Итого за день			78,29	127,54	60,37	69,65	253,6	316,56	1732,28	2091,05	

7 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность		№ рец.	
	1-3	3-7	Б	Ж	У						
Завтрак											
Каша ячневая молочная жидкая	180	200	6,51	7,23	6,0	6,67	35,59	39,54	222,18	246,87	99
Какао с молоком	180	200	3,39	3,77	3,53	3,93	23,35	25,95	138,58	153,92	248
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/10	20/5/10	6,03	6,03	11,31	11,31	15,01	15,01	188,64	188,64	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	415	450	17,25	18,68	21,08	22,21	80,43	89,05	585,6	634,68	
2- завтрак											
Сок	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
Итого	100	100	1,0	1,0	0	0	18,2	18,2	76,0	76,0	
Обед											
Свежий помидор	30	50	0,3	0,5	3,05	5,08	1,38	2,3	34,18	56,96	18
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	180/8	200/8	1,37	1,52	4,80	5,33	7,79	8,65	80,0	88,89	27
Плов из отварной курицы	160	180	28,30	31,84	34,49	38,80	31,24	35,14	568,45	639,51	180
Компот из свежих яблок	180	200	0,15	0,16	-	-	13,50	14,99	54,58	60,64	240
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	

Итого	600	685	32,98	37,98	43,18	50,41	70,35	84,58	825,81	969,93	
Полдник											
Ватрушка с повидлом	60	60	7,08	7,08	2,63	2,63	41,81	41,81	219,07	219,07	289
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Итого	240	260	8,3	8,44	2,63	2,63	67,93	70,83	323,64	335,26	
Ужин											
Картофельное пюре	200	200	3,20	3,20	6,06	6,06	23,30	23,30	160,46	160,46	206
Рыба запеченная в омлете	50/20	50/20	12,42	12,42	7,73	7,73	3,73	3,73	134,13	134,13	138
Соус молочный	30	50	1,10	1,83	2,73	4,55	3,10	5,17	41,34	68,9	221
Чай с лимоном	180	200	0,063	0,07	0,009	0,01	13,78	15,3	55,45	61,61	260
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	500	550	18,323	19,83	17,129	19,25	53,87	62,45	443,78	503,78	
Итого за день			77,853	85,93	84,02	94,5	290,78	325,11	2254,83	2519,65	

8 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность		№ рец.	
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Омлет с сыром	100	100	11,28	11,28	16,31	16,31	1,77	1,77	200,65	200,65	115
Напиток из шиповника	180	200	0,61	0,68	-	-	18,9	21,01	42,18	46,87	256
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Пюре из моркови	50	60	0,78	0,94	1,87	2,24	5,42	6,5	41,57	49,88	212
Итого	405	450	16,34	16,9	25,09	25,52	47,58	52,84	451,64	473,69	
2-завтрак											
Сок	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
Итого	100	100	1,0	1,0	0	0	18,2	18,2	76,0	76,0	
Обед											
Кабачковая икра	50	50	0,48	0,48	2,4	2,4	2,57	2,57	32,9	32,9	
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	180/8	200/8	1,5	1,67	4,55	5,06	7,66	8,51	77,63	86,26	56
Оладьи из печени	60	70	11,0	12,8	13,3	15,51	4,5	5,25	193,8	226,1	282
Соус сметанный	25	25	0,42	0,42	2,96	2,96	0,84	0,84	31,68	31,68	226
Картофельное пюре	150	200	3,20	4,23	6,06	8,08	23,30	31,10	160,46	213,95	206
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5	0,56	-	-	25,10	27,89	102,41	113,79	241
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	675	790	19,96	24,12	30,11	35,21	80,41	99,66	687,48	828,61	
Полдник											
Банан	150	150	0,6	0,6	-	-	14,7	14,7	67,5	67,5	
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263

Сухарики домашние	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,6	78,6	
Итого	380	380	3,03	3,03	0,9	0,9	41,68	41,68	194,74	194,74	
Ужин											
Запеканка манная	150	200	7,44	9,88	5,60	7,99	39,78	53,04	242,7	323,6	102
соус молочный сладкий	30	50	0,35	0,59	2,2	3,67	2,65	4,41	31,78	52,97	
Кисель из плодового или ягодного концентрата	200	200	1,36	1,36	-	-	29,02	29,02	116,19	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	400	480	10,69	14,14	8,4	12,56	81,41	101,42	443,07	571,44	
Итого за день			51,02	59,19	64,5	74,19	269,28	313,8	1852,93	2144,48	

9 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец.
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Каша пшеничная (кукурузная) молочная жидкая	180	200	6,70	7,44	7,26	8,07	31,75	35,28	219,53	243,92	
Напиток из шиповника	180	200	0,61	0,68	-	-	18,9	21,01	42,18	46,87	256
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/10	20/5/10	6,03	6,03	11,31	11,31	15,01	15,01	188,64	188,64	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	415	460	14,66	15,8	18,81	19,68	72,14	79,85	486,55	524,68	
2- завтрак											
Сок	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
Итого	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
Обед											
Винегрет овощной	50	50	0,63	0,63	5,07	5,07	4,16	4,16	64,63	64,63	1
Суп картофельный с горохом на курином бульоне	180	200	1,68	1,87	2,80	3,11	9,80	10,89	71,13	79,03	36
Суфле из кур	60/20	70/20	22,21	26,03	25,82	30,12	1,51	1,76	327,56	382,15	
Макаронные изделия отварные с овощами	120	150	4,31	5,39	4,72	5,9	27,39	34,23	169,23	211,56	195
Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,5	0,56	-	-	25,10	27,89	102,41	113,79	241
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	650	745	33,08	39,33	39,87	46,02	85,62	103,65	837,43	988,96	
Полдник											
яблоко	150	150	0,6	0,6	-	-	14,7	14,7	67,5	67,5	
Чай с сахаром	180	200	0,10	0,11	-	-	10,8	12,0	42,12	46,8	263
Гренки из пшеничного хлеба	40	40	4,76	4,76	0,7	0,7	31,31	31,31	151,72	151,72	
Итого	370	390	5,46	5,47	0,7	0,7	56,81	58,01	261,34	266,02	
Ужин											
Вареники с	205	250	7,02	8,78	9,10	11,38	42,30	52,88	641,40	801,75	283

картофельным фаршем											
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	405	480	9,78	12,45	9,7	12,28	78,38	96,85	798,37	996,62	
Итого за день:			63,98	74,05	69,08	78,68	311,15	356,56	2459,69	2852,28	

10 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец.
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Пудинг из творога	150	150	25,17	25,17	9,01	9,01	40,96	40,96	147,22	147,22	126
соус молочный сладкий	30	50	0,35	0,59	2,2	3,67	2,65	4,41	31,78	52,97	224
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,75	106,76	118,62	253
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	20/5	2,35	2,35	6,67	6,67	15,01	15,01	131,04	131,04	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	405	450	31,69	32,55	20,99	22,84	82,86	88,68	453,0	495,1	
2- завтрак											
Сок	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
Итого	100	100	1,0	1,0	-	-	18,2	18,2	76,0	76,0	
Обед											
Салат картофельный с зеленым горошком	50	50	1,52	1,52	5,69	5,69	5,38	5,38	78,5	78,5	21
Суп картофельный с клецками куриный	180/25	200/25	2,7	3,0	2,37	2,63	12,12	13,47	80,60	89,55	37
Рыба, тушенная в томате с овощами	60/50	70/60	12,43	14,50	6,87	8,02	6,41	7,48	137,21	160,08	144
Рис отварной	120	150	3,11	3,89	4,07	5,08	32,22	40,78	180,14	225,18	192
Кисель из плодового или ягодного концентрата	180	200	1,22	1,36	-	-	26,12	29,02	104,57	116,19	233
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Хлеб ржаной	20	25	1,32	1,65	0,24	0,3	6,48	8,55	36,2	45,25	
Итого	705	810	22,95	27,34	19,22	22	97,47	118,41	655,75	779,56	
Полдник											
Печенье	20	50	0,86	2,15	1,06	2,65	12,8	32,0	70,0	175,0	
К /м напиток	180	200	5,04	5,6	5,74	6,38	7,36	8,18	101,27	112,52	
Итого	200	250	5,9	7,75	6,8	9,03	20,16	40,18	171,27	287,52	
Ужин											
Овощи в молочном соусе	200	250	4,76	5,95	10,13	12,66	16,1	20,13	172,08	215,1	72
Чай с сахаром	200	200	0,12	0,12	-	-	12,04	12,04	48,64	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	420	480	6,42	8,38	10,73	13,56	38,1	47,12	273,12	342,42	
Итого за день:			67,96	77,02	57,74	67,43	256,79	312,59	1629,14	1980,6	

