

Утверждаю:
Заведующий муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
детский сад №25 «Ромашка»
М.И. Сухомлинова



М.И. Сухомлинова 2022г

Примерное

10-дневное меню для организации
питания детей, посещающих
дошкольные образовательные
учреждения с 12-часовым
пребыванием (**весеннее – 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											
Суп молочный с крупой (рисом, гречкой, пшеном)	180	200	4,45	4,94	5,45	6,06	16,76	18,62	133,69	148,54	43
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,71	106,76	118,69	253
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/ 10	20/5/ 10	6,03	6,03	11,31	11,31	15,01	15,01	188,64	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	14,3	15,41	19,87	20,86	56,01	61,89	465,29	501,12	
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 морковь	50	50	0,57	0,57	5,04	5,04	5,19	5,19	68,4	68,4	9
Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	180	200	9,77	1,85	5,57	6,19	11,11	12,34	101,22	112,47	42
Рагу из птицы	60/ 150	70/ 180	15,07	17,58	14,06	16,40	18,24	21,28	260,4	303,8	289
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	755	28,77	24,52	25,51	28,83	76,08	90,2	621,03	722,39	
Полдник											
Печенье	20	50	0,86	1,72	1,06	2,2	12,8	25,6	70,0	140,0	
Чай с сахаром	180	200	0,11	0,12	-	-	10,84	12,04	43,78	48,64	263
Итого	200	250	0,97	1,84	1,06	2,2	23,64	27,64	113,78	188,64	
Ужин											
Макаронник (макаронная запеканка)	200	200	11,0	11,0	10,96	10,96	57,20	57,20	371,26	371,26	103
соус молочный сладкий	50	50	0,59	0,59	3,67	3,67	4,41	4,41	52,97	52,97	224
Чай с сахаром	180	200	0,11	0,12	-	-	10,84	12,04	43,78	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	450	480	13,24	14,02	15,23	15,53	82,41	88,6	520,41	551,55	
Итого за день:			58,28	56,79	61,67	67,42	256,34	286,53	1796,51	2039,7	

2 день

Прием пищи 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 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	390	420	36,28	36,99	25,55	27,01	73,94	78,61	678,05	712,44	
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 говяжья по-строгоновски	60/30	70/40	19,93	23,32	24,74	28,95	4,02	4,70	316,37	370,15	162
Рис отварной	120	150	3,11	3,89	4,07	5,08	32,22	40,78	180,14	225,18	191
Кисель из концентрата плодового или ягодного	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	765	37,98	44,52	43,45	50	87,44	107,17	891,5	1052,69	
Полдник											
Булочка «Веснушка»	60	60	4,61	4,61	4,41	4,41	35,30	35,30	199,30	199,30	269
Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	8,44	9,38	105,58	117,31	255
Итого	240	260	9,64	10,2	10,15	10,79	43,74	44,68	304,88	316,61	
Ужин											
Рагу из овощей	200	250	3,72	4,65	14,87	18,59	22,57	28,18	238,99	298,73	77
Чай с сахаром	180	200	0,11	0,12	-	-	10,84	12,04	43,78	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	400	530	5,37	7,08	15,47	19,49	43,37	55,17	335,17	426,05	
Итого за день:			90,27	99,79	94,62	107,29	266,69	303,83	2285,6	2583,79	

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 молочная	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	19,71	106,76	118,69	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	68,76	518,24	559,96	
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	200	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	34,5	35,62	41,62	4,66	5,454	457,35	534,29	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	775	37,64	44,85	47,92	57,78	70,48	86,554	859,14	1037,88	
Полдник											
яблоко	150	150	0,6	0,6	-	-	14,7	14,7	67,5	67,5	
Чай с сахаром	180	200	0,11	0,12	-	-	10,84	12,04	43,78	48,64	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	5,47	5,48	0,7	0,7	56,85	58,05	263	267,86	
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	180	200	0,11	0,12	-	-	10,84	12,04	43,78	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	530	7,71	10,46	18,17	24	55,35	71,47	416,72	545,22	
Итого за день:			67,37	78,59	89,22	106,18	263,07	303,034	2133,1	2486,92	

4 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец.
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Омлет с сыром	110	110	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	
Пюре морковное	50	50	0,93	0,93	2,24	2,24	4,29	4,29	41,0	41,0	213
Итого	385	435	19,27	19,98	28,99	29,45	50,9	55,57	547,47	571,86	
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											
Салат картофельный с зеленым горошком	50	50	1,52	1,52	5,69	5,69	5,38	5,38	78,5	78,5	23
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 томатным соусом	60/25	70/30	8,87	10,36	1,65	1,93	5,81	6,79	73,55	85,93	134
Картофельное пюре	120	150	2,56	3,20	4,85	6,06	18,64	23,30	128,36	160,46	206
Кисель из концентрата плодового или ягодного	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	675	780	23,7	27,84	18,3	20,73	85,3	102,32	599,34	704,74	
Полдник											
Оладьи с повидлом	60/10	60/10	4,0	4,0	3,55	3,55	34,53	34,53	186,94	186,94	286
Чай с сахаром	180	200	0,11	0,12	-	-	10,84	12,04	43,78	48,64	263
Итого	250	270	4,11	4,12	3,55	3,55	45,37	46,57	230,72	235,58	
Ужин											
Каша перловая вязкая молочная	200	250	6,94	8,68	7,2	9,0	39,48	49,35	250,52	313,15	94
Чай с молоком, сахаром	180	200	1,26	1,40	1,44	1,60	15,60	17,34	80,39	89,32	261
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	400	480	9,74	12,39	9,24	11,5	65,04	81,64	383,31	481,15	
Итого за день:			57,82	65,33	60,08	65,23	264,81	287,53	1836,84	2069,33	

5 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец.
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Каша боярская (пшенная с изюмом) молочная	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	19,71	106,76	118,69	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	22,33	24,1	76,81	85	572,42	626,56	
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	200	1,39	1,54	4,22	4,69	9,06	10,07	82,97	92,19	35
Котлета из говядины с молочным соусом	60/25	70/30	11,04	12,88	10,72	12,51	5,27	6,15	161,64	188,58	161
Пюре из гороха с пассированным луком	120	150	14,17	17,72	3,13	3,92	32,69	40,86	215,63	269,54	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	655	755	30,24	36,89	23,98	27,39	81,12	99,73	668,05	799,51	
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	0,11	0,12	-	-	10,84	12,04	43,78	48,64	263
Итого	200	250	27,59	68,82	0,83	2,08	23,13	42,76	117,06	231,84	
Ужин											
Вареники с капустным фаршем	205	255	7,15	8,68	9,10	11,05	42,30	51,36	641,40	801,75	283
Чай с сахаром	180	200	0,11	0,12	-	-	10,84	12,04	43,78	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	405	485	8,8	11,11	9,7	11,95	63,1	78,35	737,58	929,07	
Итого за день			82,62	134,41	56,84	65,52	262,36	324,04	2171,11	2662,98	

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
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	405	450	12,08	13,35	15,95	17,02	56,6	69,24	446,29	486,29	
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	50	50	0,71	0,71	5,03	5,03	8,14	8,14	80,73	80,73	20
Суп картофельный с клецками куриный	180/2 5	200/2 5	2,7	3,0	2,37	2,63	12,12	13,47	80,60	89,55	37
Плов из отварной курицы	180	210	31,84	37,20	38,80	45,33	35,14	41,05	639,51	747,09	180
Кисель из концентрата плодового или ягодного	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	740	39,33	46,23	47,04	54,19	97,96	115,18	994,01	1157,49	
Полдник											
Печенье	20	50	27,48	68,7	0,83	2,08	12,29	30,72	73,28	183,2	
Чай с сахаром	180	200	0,11	0,12	-	-	10,84	12,04	43,78	48,64	263
Итого	200	250	27,59	68,82	0,83	2,08	23,13	42,76	117,06	231,84	
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	180	200	0,11	0,12	-	-	10,84	12,04	43,78	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	400	480	6,41	8,38	10,73	13,56	36,9	47,12	268,26	342,42	
Итого за день			86,41	137,78	74,55	86,85	232,79	292,5	1901,62	2294,04	

7 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец.
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Омлет с сыром	110	110	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	19,71	106,76	118,69	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	
Пюре из моркови	50	60	0,79	0,94	1,87	2,24	5,42	6,5	41,57	49,88	212
Итого	385	435	18,24	19,01	27,96	28,71	46,44	51,54	516,22	545,51	
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	
Борщ с капустой и картофелем с мясом	180	200	1,37	1,52	4,80	5,33	7,79	8,65	80,0	88,89	27
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	120	150	2,56	3,20	4,85	6,06	18,64	23,30	128,36	160,46	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	655	750	19,19	22,94	29,15	33,46	75,88	92	657,75	777,75	
Полдник											
Ватрушка с повидлом	60	60	7,08	7,08	2,63	2,63	41,81	41,81	219,07	219,07	289
Молоко кипяченое	180	200	5,03	5,59	5,74	6,38	8,44	9,38	105,58	117,31	255
Итого	240	260	12,11	12,67	8,37	9,01	50,25	51,19	324,65	336,38	
Ужин											
Каша манная молочная	200	250	6,20	8,13	8,05	10,06	30,09	37,61	222,02	277,53	90
Чай с сахаром	180	200	0,11	0,12	-	-	10,84	12,04	43,78	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	400	480	7,85	10,56	8,65	10,96	50,89	64,6	318,2	404,85	
Итого за день			58,39	66,18	74,13	82,14	241,66	277,53	1892,82	2140,49	

8 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	460	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
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
Кнели из кур с рисом с молочным соусом	60/25	70/30	10,94	12,78	12,42	14,51	5,05	5,91	175,75	205,32	177
Макаронные изделия отварные с овощами	120	150	4,31	5,39	4,72	5,9	27,39	34,23	169,23	211,56	195
Кисель из концентрата плодового или ягодного	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	635	755	21,31	25,86	23,83	29,8	86,18	105,85	643,46	792,99	
Полдник											
яблоко	150	150	0,6	0,6	-	-	14,7	14,7	67,5	67,5	
Чай с сахаром	180	200	0,11	0,12	-	-	10,84	12,04	43,78	48,64	263
Сухарики домашние	30	30	2,31	2,31	0,9	0,9	14,94	14,94	78,6	78,6	
Итого	360	380	3,02	3,03	0,9	0,9	40,48	41,68	189,88	194,74	
Ужин											
Картофельное пюре	200	200	4,27	4,27	8,08	8,08	31,07	31,07	213,95	213,95	206
Сельдь атлантическая среднесоленая с репчатым луком	40	50	6,8	8,5	3,41	4,26	-	-	57,6	72,0	8
Чай с сахаром	180	200	0,11	0,12	-	-	10,84	12,04	43,78	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	440	480	12,72	15,2	12,09	13,24	51,87	58,06	367,73	413,27	
Итого за день			55,3	63,77	57,9	66,15	277,16	312,84	1862,67	2111,68	

9 день

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рец.
	1-3	3-7	Б		Ж		У				
Завтрак											
Пудинг творожный запеченный	150	150	24,26	24,26	8,31	8,31	39,75	39,75	330,81	330,81	128
Повидло фруктовое	15	20	-	-	3,0	4,0	-	-	30,0	40,0	
Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	2,79	2,87	3,19	17,76	19,71	106,76	118,69	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	390	425	30,43	31,05	21,09	22,47	79	83,02	634,81	665,79	
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
Рассольник ленинградский на мясном бульоне	180	200	3,62	4,02	8,14	9,04	23,31	25,9	107,71	119,68	33
Рыба, тушенная в томате с овощами	60/60	70/60	12,43	14,52	6,87	8,02	6,41	7,51	137,21	160,29	144
Картофельное пюре	120	150	2,56	3,20	4,85	6,06	18,64	23,30	128,36	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	690	785	22,25	26,49	25,77	29,39	82,46	99,36	581,09	689,63	
Полдник											
Булочка домашняя	60	60	4,37	4,37	7,07	7,07	36,80	36,80	228,20	228,20	274
Чай с сахаром	180	200	0,11	0,12	-	-	10,84	12,04	43,78	48,64	263
Итого	240	260	4,48	4,49	7,07	7,07	47,64	48,84	271,98	276,84	
Ужин											
Каша «Дружба» молочная	200	250	6,55	8,19	8,33	10,41	35,09	43,86	241,11	301,39	84
Кисель из концентрата плодового или ягодного	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	480	9,31	11,86	8,93	11,31	71,17	87,83	398,08	496,26	
Итого за день:			67,47	74,89	62,86	70,24	298,47	337,25	1961,96	2204,52	

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	180	200	6,70	7,44	7,26	8,07	31,75	35,28	219,53	243,92	91
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	460	17,44	18,89	22,34	23,61	76,59	84,79	582,95	631,73	
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	23
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	180	200	1,50	1,67	4,55	5,06	7,66	8,51	77,636	86,26	56
Гуляш из говядины	60/40	70/50	18,36	21,68	20,72	24,21	5,77	6,74	228,79	331,53	152
Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,98	8,73	4,34	5,43	36,0	45,0	211,04	263,81	186
Кисель из концентрата плодового или ягодного	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	775	32,44	38,92	36,14	41,59	97,37	118,15	789,136	1000,22	
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	0,11	0,12	-	-	10,84	12,04	43,78	48,64	263
Итого	200	250	27,59	68,82	0,83	2,08	23,13	42,76	117,06	231,84	
Ужин											
Вареники с картофельным фаршем с маслом	205	255	7,15	8,68	9,10	11,05	42,30	51,36	641,40	801,75	283
Чай с сахаром	180	200	0,11	0,12	-	-	10,84	12,04	43,78	48,64	263
Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,95	52,4	78,68	
Итого	405	485	8,8	11,11	9,7	11,95	63,1	78,35	737,58	929,07	
Итого за день:			87,27	138,7	69,01	79,23	278,39	342,25	2302,726	2868,86	