

Утверждаю:
заведующий МБДОУ
детский сад № 25 «Ромашка»
_____ Сухомлинова М.И.
Приказ №10/1 от 04 марта 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 (пшенная 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	60/15	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											
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		№ реп .
	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	50/1 0	50/1 0	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	

