

Приказ № 78 от 29.11.2018 г

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для детей дошкольного возраста от 1.5 до 7 лет.**

| Наименование<br>блюда             | Выход блюда |      | Пищевые вещества |       |         |       |          |        | Энергетическа<br>я ценность |        | Витамин С |      | №<br>реце<br>птур<br>ы |
|-----------------------------------|-------------|------|------------------|-------|---------|-------|----------|--------|-----------------------------|--------|-----------|------|------------------------|
| 1 день                            |             |      | Белки            |       | Жиры    |       | Углеводы |        |                             |        |           |      |                        |
| <b>Завтрак</b>                    | 1,5 - 3     | 3-7  | 1,5 - 3          | 3-7   | 1,5 - 3 | 3-7   | 1,5 - 3  | 3-7    | 1,5 - 3                     | 3-7    | 1,5 - 3   | 3-7  |                        |
| Каша манная                       | 180         | 200  | 5,66             | 6,21  | 5,6     | 6,47  | 18,82    | 25,09  | 144                         | 192    | 1,46      | 1,95 | 88                     |
| Хлеб                              | 20          | 30   | 2,64             | 2,3   | 3,46    | 3,36  | 9,75     | 14,62  | 78                          | 108    | 0         | 0    | 1                      |
| Какао с молоком                   | 150         | 180  | 1                | 1,1   | 1,08    | 1,3   | 10,2     | 13     | 75                          | 90     | 0,83      | 1,2  | 248                    |
| <b>Обед</b>                       |             |      |                  |       |         |       |          |        |                             |        |           |      |                        |
| Салат из зеленого горошка с луком | 35          | 60   | 1,18             | 1,57  | 3,81    | 5,08  | 2,93     | 3,9    | 40,25                       | 47     | 2,4       | 3,2  |                        |
| Суп с фрикадельками               | 150         | 215  | 5,2              | 6,5   | 4,2     | 5,3   | 11       | 14     | 113                         | 141    | 8,4       | 10,5 | 39                     |
| Рожки отварные с овощами          | 100         | 150  | 3,5              | 5,4   | 4,6     | 6,9   | 21       | 31     | 115                         | 153    | 3,9       | 5,9  | 195                    |
| Соус красный с колбасой           | 45          | 65   | 0,54             | 6,41  | 2,12    | 7,56  | 3,47     | 0,78   | 31,75                       | 40,0   | 4,32      | 0    |                        |
| Компот из с/ф                     | 150         | 200  | 0,12             | 0,16  | 0,12    | 0,16  | 11,92    | 15,9   | 40                          | 45     | 5         | 6,6  | 240                    |
| Хлеб                              | 70          | 100  | 4,3              | 5,4   | 1,5     | 2,1   | 29       | 41     | 150                         | 204    | 0         | 0    | 147                    |
| <b>Полдник</b>                    |             |      |                  |       |         |       |          |        |                             |        |           |      |                        |
| Чай                               | 150         | 200  | 0                | 0     | 0       | 0     | 0        | 0      | 0                           | 0      | 0         | 0    | 236                    |
| Творожники песочные               | 60          | 70   | 5,4              | 5,3   | 6,8     | 5,9   | 18,3     | 21     | 140                         | 180    | 0,11      | 0,13 | 417                    |
| <b>Итого за 1 день</b>            | 1074        | 1475 | 25,2             | 40,36 | 32,6    | 44,13 | 136,32   | 170,29 | 927,0                       | 1200,0 | 26,42     | 29,8 |                        |

| Наименование<br>блюда   | Выход блюда |       | Пищевые вещества |      |         |       |          |        | Энергетическа<br>я ценность |      | Витамин С |      | №<br>рецеп<br>туры |
|-------------------------|-------------|-------|------------------|------|---------|-------|----------|--------|-----------------------------|------|-----------|------|--------------------|
| 2 день                  |             |       | Белки            |      | Жиры    |       | Углеводы |        |                             |      |           |      |                    |
| <b>Завтрак</b>          | 1,5 - 3     | 3-7   | 1,5 - 3          | 3-7  | 1,5 - 3 | 3-7   | 1,5 - 3  | 3-7    | 1,5 - 3                     | 3-7  | 1,5 - 3   | 3-7  |                    |
| Каша пшенная            | 180         | 200   | 5,26             | 8,01 | 6,07    | 8,09  | 20,29    | 28,39  | 159,7                       | 213  | 1,46      | 1,95 | 96                 |
| Хлеб с маслом           | 20/4        | 30/5  | 1,5              | 2,3  | 3,4     | 4,3   | 9,7      | 14,6   | 78                          | 108  |           | 0    | 1                  |
| Чай с лимоном           | 150         | 200   | 0,1              | 0,15 | 0,01    | 0,013 | 16,3     | 23,4   | 72                          | 96   | 4,8       | 6,4  | 282                |
| <b>Обед</b>             |             |       |                  |      |         |       |          |        |                             |      |           |      |                    |
| Уха                     | 180         | 250   | 4,2              | 5,3  | 5,2     | 6,5   | 19       | 24     | 115                         | 150  | 9,6       | 12   | 41                 |
| Рагу овощное с<br>мясом | 150         | 180   | 2,2              | 2,7  | 4       | 4,9   | 10       | 12     | 86,7                        | 104  | 14,3      | 17,2 | 77                 |
| Кисель                  | 150         | 200   | 0                | 0    | 0       | 0     | 11       | 17     | 46                          | 60   | 0         | 0    | 233                |
| Хлеб                    | 70          | 100   | 4,3              | 7,4  | 1,5     | 2,1   | 27       | 40     | 150                         | 214  | 0         | 0    | 147                |
|                         |             |       |                  |      |         |       |          |        |                             |      |           |      |                    |
| <b>Полдник</b>          |             |       |                  |      |         |       |          |        |                             |      |           |      |                    |
| Блины с джемом          | 75/10       | 75/10 | 7,2              | 6,2  | 8,1     | 9,1   | 33,3     | 32,3   | 234                         | 234  | 1         | 1    | 265                |
| Чай с молоком           | 150/9       | 180/9 | 0,6              | 0,8  | 0,8     | 1     | 6,2      | 8,5    | 46,7                        | 56   | 0,5       | 0,6  | 261                |
|                         |             |       |                  |      |         |       |          |        |                             |      |           |      |                    |
| <b>Итого за 2 день</b>  | 1168        | 1442  | 25,4             | 32,9 | 29,08   | 36    | 151,8    | 195,19 | 943,1                       | 1235 | 31,7      | 39,2 |                    |

| Наименование<br>блюда             | Выход блюда |        | Пищевые вещества |       |         |      |          |       | Энергетическа<br>я ценность |        | Витамин С |           | №<br>рецеп<br>туры |
|-----------------------------------|-------------|--------|------------------|-------|---------|------|----------|-------|-----------------------------|--------|-----------|-----------|--------------------|
| 3 день                            |             |        | Белки            |       | Жиры    |      | Углеводы |       |                             |        |           |           |                    |
| <b>Завтрак</b>                    | 1,5 - 3     | 3-7    | 1,5 - 3          | 3-7   | 1,5 - 3 | 3-7  | 1,5 - 3  | 3-7   | 1,5 - 3                     | 3-7    | 1,5 - 3   | 3-7       |                    |
| Запеканка из круп<br>со сгущенкой | 130/40      | 135/50 | 5,3              | 6,6   | 5,02    | 6,2  | 36       | 45    | 155                         | 220    | 08        | 1         | 102                |
| Хлеб с маслом                     | 26/4        | 30/5   | 1,5              | 2,3   | 3,4     | 4,3  | 9,7      | 14,6  | 78                          | 108    | 0         | 0         | 1                  |
| Кофейный напиток<br>с молоком     | 150         | 180    | 1,08             | 1,3   | 1,08    | 1,3  | 11,67    | 14    | 76,67                       | 92     | 0,83      | 1         | 253                |
| <b>Обед</b>                       |             |        |                  |       |         |      |          |       |                             |        |           |           |                    |
| Салат из<br>св.капусты            | 35          | 60     | 0,86             | 1,16  | 4,5     | 6,7  | 3,5      | 4,7   | 58,6                        | 78,4   | 21,8      | 29,1<br>3 | 12                 |
| Суп с клецками и<br>мясом птицы   | 150/10      | 180/13 | 4,3              | 6,4   | 3,9     | 5,1  | 17       | 20    | 105                         | 148    | 4,8       | 6,05      | 37                 |
| Каша гречневая                    | 100         | 100    | 3                | 4,5   | 4,3     | 6,4  | 14,6     | 21,9  | 175,3                       | 26,3   | 0         | 0         | 186                |
| Мясной гуляш                      | 50          | 50     | 4,5              | 6     | 5,7     | 7,6  | 1,8      | 2,4   | 123,6                       | 164,8  | 0,6       | 0,8       | 152                |
| Компот из с/ф                     | 150         | 200    | 0,12             | 0,16  | 0,12    | 0,16 | 10,9     | 14,9  | 45                          | 60     | 5         | 6         | 240                |
| Хлеб                              | 50          | 50     | 4,3              | 6,4   | 1,5     | 2,1  | 29       | 40    | 150                         | 214    | 0         | 0         | 147                |
| <b>Полдник</b>                    |             |        |                  |       |         |      |          |       |                             |        |           |           |                    |
| Чай с молоком                     | 150/9       | 180/12 | 0,6              | 0,8   | 0,8     | 1    | 10,2     | 12,5  | 46,7                        | 56     | 0,5       | 0,6       | 261                |
| Сушка                             | 60          | 70     | 4,5              | 5,2   | 8,7     | 11,2 | 22       | 27    | 159                         | 182    | 0,2       | 0,22      | 274                |
|                                   |             |        |                  |       |         |      |          |       |                             |        |           |           |                    |
| <b>Итого за 3 день</b>            | 1048        | 1330   | 27,06            | 36,32 | 34,7    | 45,0 | 151,8    | 195,1 | 997,6                       | 1272,2 | 34,53     | 44,8      |                    |

| Наименование<br>блюда            | Выход блюда |      | Пищевые вещества |       |         |       |          |      | Энергетическа<br>я ценность |        | Витамин С |      | №<br>рецеп<br>туры |
|----------------------------------|-------------|------|------------------|-------|---------|-------|----------|------|-----------------------------|--------|-----------|------|--------------------|
| 4 день                           |             |      | Белки            |       | Жиры    |       | Углеводы |      |                             |        |           |      |                    |
| <b>Завтрак</b>                   | 1,5 - 3     | 3-7  | 1,5 - 3          | 3-7   | 1,5 - 3 | 3-7   | 1,5 - 3  | 3-7  | 1,5 - 3                     | 3-7    | 1,5 - 3   | 3-7  |                    |
| Каша рисовая                     | 150         | 200  | 4,16             | 4,7   | 5,6     | 5,5   | 19,56    | 21   | 144                         | 160    | 1,46      | 1,7  | 173                |
| Хлеб с маслом<br>(сыром)         | 50          | 70   | 3,61             | 4,06  | 5,4     | 7     | 9,7      | 14,6 | 106                         | 145    | 0,14      | 0,19 | 3                  |
| Какао с молоком                  | 150         | 180  | 1,0              | 1,2   | 1,08    | 1,3   | 10,2     | 13   | 75                          | 90     | 0,83      | 1,2  | 248                |
| <b>Обед</b>                      |             |      |                  |       |         |       |          |      |                             |        |           |      |                    |
| Щи со св. капустой<br>и сметаной | 200         | 250  | 2,9              | 3,7   | 5,8     | 6,07  | 6,9      | 8,6  | 94,5                        | 118    | 15,5      | 19,4 | 56                 |
| Картофельное пюре                | 70          | 90   | 1,5              | 1,8   | 2,6     | 3,1   | 9        | 10   | 71                          | 85     | 8,9       | 10,8 | 206                |
| Гуляш                            | 60          | 80   | 4,5              | 6     | 6,7     | 6,6   | 1,8      | 2,4  | 123,6                       | 164,8  | 0,6       | 0,8  | 152                |
| Напиток лимонный                 | 150         | 200  | 0,11             | 0,15  | 0,01    | 0,013 | 18,3     | 24,4 | 72                          | 96     | 4,8       | 6,4  | 282                |
| Хлеб                             | 70          | 100  | 4,3              | 6,4   | 1,5     | 2,1   | 29       | 41   | 150                         | 214    | 0         | 0    | 147                |
|                                  |             |      |                  |       |         |       |          |      |                             |        |           |      |                    |
| <b>Полдник</b>                   |             |      |                  |       |         |       |          |      |                             |        |           |      |                    |
| Булочка домашняя                 | 50          | 70   | 3,6              | 5,05  | 7,8     | 8,3   | 23,9     | 33   | 129                         | 172    | 0,2       | 0,3  | 274                |
| Молоко                           | 150         | 200  | 4,3              | 5,8   | 4,7     | 5     | 7,2      | 9    | 81                          | 105    | 1,9       | 2,6  | 255                |
| Яблоко                           |             |      |                  |       |         |       |          |      |                             |        |           |      |                    |
| <b>Итого за 4 день</b>           | 1188        | 1519 | 29,98            | 39,86 | 29,11   | 45    | 135,6    | 177  | 1046,1                      | 1349,8 | 34,6      | 43,4 |                    |

| Наименование<br>блюда            | Выход блюда |              | Пищевые вещества |      |         |      |          |        | Энергетическая<br>ценность |      | Витамин С |       | №<br>реце<br>птур<br>ы |
|----------------------------------|-------------|--------------|------------------|------|---------|------|----------|--------|----------------------------|------|-----------|-------|------------------------|
| 5 день                           |             |              | Белки            |      | Жиры    |      | Углеводы |        |                            |      |           |       |                        |
| <b>Завтрак</b>                   | 1,5 - 3     | 3-7          | 1,5 - 3          | 3-7  | 1,5 - 3 | 3-7  | 1,5 - 3  | 3-7    | 1,5 - 3                    | 3-7  | 1,5 - 3   | 3-7   |                        |
| Каша Дружба                      | 150         | 200          | 4,66             | 6,21 | 5,79    | 7,73 | 16,78    | 25,71  | 130,8                      | 181  | 1,46      | 1,95  | 84                     |
| Хлеб с маслом                    | 50/4        | 60/5         | 1,54             | 2,3  | 3,4     | 4,3  | 9,7      | 12,6   | 68                         | 104  | 0         | 0     | 1                      |
| Кофейный напиток<br>с молоком    | 150         | 180          | 1,08             | 1,3  | 1,08    | 1,3  | 10,6     | 12     | 66                         | 82   | 0,8       | 1     | 253                    |
| <b>Обед</b>                      |             |              |                  |      |         |      |          |        |                            |      |           |       |                        |
| Салат из свеклы и<br>зел.горошка | 30          | 60           | 0,85             | 1,13 | 3,42    | 4,56 | 3,07     | 4,09   | 38                         | 44   | 3,36      | 4,48  | 53                     |
| Рассольник со<br>сметаной        | 150/8/<br>5 | 200/10<br>/6 | 3,28             | 4,1  | 4,8     | 7,16 | 15,76    | 19,93  | 106,11                     | 125  | 6,57      | 8,2   | 33                     |
| Каша гречневая                   | 70          | 150          | 3                | 4,5  | 4,27    | 6,4  | 12,6     | 20,9   | 155,3                      | 223  | 0         | 0     | 186                    |
| Котлета рыбная                   | 65          | 70           | 6,8              | 7,8  | 3,8     | 4,3  | 22,8     | 23,3   | 89,7                       | 94   | 0,37      | 0,42  | 134                    |
| Компот с/ф                       | 150         | 200          | 0,12             | 0,16 | 0,12    | 0,15 | 11,9     | 13,9   | 40                         | 50   | 5         | 6,6   | 240                    |
| Хлеб                             | 70          | 100          | 4,3              | 6,4  | 1,5     | 2,1  | 27       | 36     | 115                        | 124  | 0         | 0     | 147                    |
|                                  |             |              |                  |      |         |      |          |        |                            |      |           |       |                        |
| <b>Полдник</b>                   |             |              |                  |      |         |      |          |        |                            |      |           |       |                        |
| Чай сладкий                      | 150/9       | 182/12       | 0                | 0    | 0       | 0    | 8,9      | 11     | 20                         | 23   | 0,2       | 0,3   | 263                    |
| Печенье                          | 60          | 70           | 5,2              | 14,4 | 5,7     | 7,0  | 13       | 16     | 221                        | 300  | 0         | 0     | 151                    |
|                                  |             |              |                  |      |         |      |          |        |                            |      |           |       |                        |
| <b>Итого за 5 день</b>           | 1191        | 1533         | 30,83            | 38,5 | 33,9    | 45,0 | 152,11   | 195,43 | 1049,9                     | 1350 | 17,76     | 22,95 |                        |

| Наименование<br>блюда              | Выход блюда |         | Пищевые вещества |           |         |      |          |        | Энергетическая<br>ценность |        | Витамин С |      | №<br>реце<br>птур<br>ы |
|------------------------------------|-------------|---------|------------------|-----------|---------|------|----------|--------|----------------------------|--------|-----------|------|------------------------|
| 6 день                             |             |         | Белки            |           | Жиры    |      | Углеводы |        |                            |        |           |      |                        |
| <b>Завтрак</b>                     | 1,5 - 3     | 3-7     | 1,5 - 3          | 3-7       | 1,5 - 3 | 3-7  | 1,5 - 3  | 3-7    | 1,5 - 3                    | 3-7    | 1,5 - 3   | 3-7  |                        |
| Суп молочный                       | 150         | 200     | 4,32             | 5,76      | 4,97    | 6,63 | 13,71    | 18,28  | 117                        | 156    | 0,88      | 1,17 | 43                     |
| Хлеб с маслом и<br>сыром           | 40/4/9      | 30/5/14 | 3,61             | 5,06      | 5,4     | 7,0  | 9,7      | 14,6   | 106                        | 145    | 0,14      | 0,9  | 3                      |
| Чай                                | 150         | 200     | 0                | 0         | 0       | 0    | 0        | 0      | 0                          | 0      | 0         | 0    | 263                    |
| Конфета                            | 0,25        | 0,25    | 1,7              | 1,7       | 2,5     | 2,5  | 11,0     | 11,0   | 82                         | 82     |           |      |                        |
| <b>Обед</b>                        |             |         |                  |           |         |      |          |        |                            |        |           |      |                        |
| Салат из кукурузы<br>с репч. луком | 45          | 60      | 1,18             | 1,57      | 3,81    | 5,08 | 2,93     | 3,9    | 50,2                       | 67     | 2,4       | 3,2  |                        |
| Суп куриный с<br>рожками           | 180         | 250     | 4,3              | 6,4       | 3,9     | 5,1  | 17       | 21     | 105                        | 148    | 4,8       | 6,05 | 38                     |
| Капуста тушеная с<br>мясом         | 120         | 150     | 2,4              | 3,02      | 4,5     | 5,6  | 8,11     | 10,1   | 87                         | 109    | 14        | 18   | 200                    |
| Компот из свежих<br>яблок          | 150         | 200     | 0,12             | 0,16      | 0,12    | 0,16 | 1,9      | 15,9   | 45                         | 60     | 5         | 6,6  | 240                    |
| Хлеб                               | 50          | 100     | 4,3              | 6,4       | 1,5     | 2,1  | 29       | 41     | 150                        | 244    | 0         | 0    | 147                    |
| <b>Полдник</b>                     |             |         |                  |           |         |      |          |        |                            |        |           |      |                        |
| Пирожок с изюмом                   | 60          | 70      | 3,39             | 3,9       | 2,13    | 2,48 | 28,5     | 33,3   | 152,8                      | 178,3  | 0,14      | 0,16 | 294                    |
| Чай с молоком                      | 150/9       | 180/12  | 0,6              | 0,8       | 0,8     | 1    | 11,2     | 13     | 46,6                       | 56     | 0,5       | 0,6  | 261                    |
|                                    |             |         |                  |           |         |      |          |        |                            |        |           |      |                        |
| <b>Итого за 6 день</b>             | 1147,3      | 1473,3  | 25,91            | 34,7<br>7 | 29,63   | 37,7 | 143,05   | 182,08 | 941,6                      | 1215,3 | 27,86     | 36,7 |                        |

| Наименование<br>блюда | Выход блюда | Пищевые вещества |  |  |  |  |  | Энергетическая<br>ценность |  | Витамин С |  | №<br>реце |
|-----------------------|-------------|------------------|--|--|--|--|--|----------------------------|--|-----------|--|-----------|
|-----------------------|-------------|------------------|--|--|--|--|--|----------------------------|--|-----------|--|-----------|

|                              |         |        |             |             |             |            |           |           |             |             |            |            |           |
|------------------------------|---------|--------|-------------|-------------|-------------|------------|-----------|-----------|-------------|-------------|------------|------------|-----------|
| 7 день                       |         |        | Белки       |             | Жиры        |            | Углеводы  |           |             |             |            |            | птур<br>ы |
| <b>Завтрак</b>               | 1,5 - 3 | 3-7    | 1,5 - 3     | 3-7         | 1,5 - 3     | 3-7        | 1,5 - 3   | 3-7       | 1,5 - 3     | 3-7         | 1,5 - 3    | 3-7        |           |
| Отварные рожки с икрой       | 100/60  | 150/60 | 3,1<br>0,72 | 5,4<br>0,72 | 4,6<br>2,83 | 6,9<br>2,8 | 20<br>3,6 | 26<br>3,6 | 135<br>46,9 | 203<br>46,9 | 3,9<br>5,8 | 5,9<br>5,8 | 195<br>93 |
| Хлеб с маслом                | 40/4    | 30/5   | 1,5         | 2,3         | 3,4         | 4,3        | 8,7       | 106,      | 78          | 108         | 0          | 0          | 1         |
| Какао с молоком              | 150     | 180    | 1,0         | 1,2         | 1,08        | 1,3        | 8,2       | 11        | 75          | 90          | 0,83       | 1,2        | 248       |
|                              |         |        |             |             |             |            |           |           |             |             |            |            |           |
| <b>Обед</b>                  |         |        |             |             |             |            |           |           |             |             |            |            |           |
| Салат из зел.горошка с луком | 45      | 60     | 1,18        | 1,57        | 3,81        | 5,08       | 2,93      | 3,9       | 40,2        | 67          | 2,4        | 3,2        |           |
| Харчо со сметаной            | 200/10  | 250/13 | 3,9         | 4,9         | 4,9         | 6,2        | 14,8      | 19,8      | 110         | 152         | 7,2        | 9          | 101       |
| Картофельное пюре            | 75      | 90     | 1,5         | 1,8         | 2,6         | 3,1        | 6         | 8         | 51          | 85          | 8,9        | 10,8       | 206       |
| Котлета мясная               | 70      | 80     | 6,8         | 7,8         | 3,8         | 4,3        | 20,8      | 22,4      | 79,7        | 114         | 0,4        | 0,4        | 134       |
| Сок натуральный              | 150     | 180    | 0,1         | 0,15        | 0,013       | 0,015      | 19,1      | 22,4      | 83          | 96,7        | 1,3        | 1,5        |           |
| Хлеб                         | 70      | 100    | 4,3         | 6,4         | 1,5         | 2,1        | 22        | 31        | 120         | 214         | 0          | 0          | 147       |
| <b>Полдник</b>               |         |        |             |             |             |            |           |           |             |             |            |            |           |
| Чай с молоком                | 150/9   | 180/12 | 0,6         | 0,8         | 0,8         | 1          | 10,2      | 10        | 32,6        | 43          | 0,5        | 0,6        | 261       |
| Бутерброд со сгущенкой       | 60/30   | 90/45  | 6,72        | 7,02        | 3,3         | 4,5        | 15        | 26        | 110         | 130         | 0,1        | 0,15       | 101       |
|                              |         |        |             |             |             |            |           |           |             |             |            |            |           |
| <b>Итого за 7 день</b>       | 1203    | 1525   | 31,5        | 40,0<br>4   | 32,69       | 41,7       | 151,66    | 195,5     | 1049,5      | 1349,6      | 31,3       | 38,55      |           |

| Наименование<br>блюда                | Выход блюда |              | Пищевые вещества |      |         |       |          |        | Энергетическая<br>ценность |        | Витамин С |      | №<br>реце<br>птур<br>ы |
|--------------------------------------|-------------|--------------|------------------|------|---------|-------|----------|--------|----------------------------|--------|-----------|------|------------------------|
| 8 день                               |             |              | Белки            |      | Жиры    |       | Углеводы |        |                            |        |           |      |                        |
| <b>Завтрак</b>                       | 1,5 - 3     | 3-7          | 1,5 - 3          | 3-7  | 1,5 - 3 | 3-7   | 1,5 - 3  | 3-7    | 1,5 - 3                    | 3-7    | 1,5 - 3   | 3-7  |                        |
| Каша манная                          | 150         | 200          | 4,6              | 6,2  | 5,6     | 7,5   | 18,8     | 25,09  | 144                        | 192    | 1,4       | 1,9  | 88                     |
| Хлеб с маслом                        | 50/4        | 50/5         | 1,5              | 2,3  | 3,4     | 4,3   | 9,7      | 14,6   | 78                         | 108    | 0         | 0    | 1                      |
| Кофейный напиток<br>с молоком        | 150         | 180          | 1,08             | 1,3  | 1,08    | 1,3   | 11,6     | 14     | 76                         | 92     | 0,8       | 1    | 253                    |
|                                      |             |              |                  |      |         |       |          |        |                            |        |           |      |                        |
| <b>Обед</b>                          |             |              |                  |      |         |       |          |        |                            |        |           |      |                        |
| Борщ со<br>св.капустой и<br>сметаной | 180/8/<br>5 | 250/10/<br>6 | 2,82             | 3,52 | 4,79    | 5,98  | 7,83     | 9,78   | 93,69                      | 107    | 7,8       | 9,74 | 27                     |
| Отварной рис                         | 80          | 150          | 2,5              | 4,28 | 4,67    | 8,4   | 17       | 28,7   | 141,3                      | 224    | 3,9       | 7,1  | 191                    |
| Рыба, тушеная с<br>овощами           | 70          | 80           | 6,7              | 7,6  | 3,5     | 3,9   | 30,3     | 32,6   | 70,8                       | 71     | 2,7       | 3,1  | 144                    |
| Кисель                               | 150         | 200          | 0                | 0    | 0       | 0     | 13       | 16     | 46                         | 50     | 0         | 0    | 233                    |
| Хлеб                                 | 50          | 100          | 4,3              | 5,4  | 1,5     | 2,1   | 29       | 35     | 150                        | 204    | 0         | 0    | 147                    |
|                                      |             |              |                  |      |         |       |          |        |                            |        |           |      |                        |
| <b>Полдник</b>                       |             |              |                  |      |         |       |          |        |                            |        |           |      |                        |
| Творожники со<br>сгущен.молоком      | 75/15       | 130/20       | 6,34             | 9,2  | 7,2     | 12,69 | 22,6     | 35,2   | 281,1                      | 398,3  | 0,31      | 0,43 | 130                    |
| Чай с молоком                        | 150/9       | 180/12       | 0,6              | 0,8  | 0,8     | 1     | 11,2     | 11     | 46,6                       | 41     | 0,5       | 0,6  | 261                    |
|                                      |             |              |                  |      |         |       |          |        |                            |        |           |      |                        |
| <b>Итого за 8 день</b>               | 992         | 1391         | 28,87            | 40,5 | 30,66   | 44,87 | 148,28   | 194,99 | 1004,89                    | 1349,3 | 16,11     | 22,3 |                        |

| Наименование<br>блюда       | Выход блюда |        | Пищевые вещества |           |         |       |          |       | Энергетическая<br>ценность |        | Витамин С |      | №<br>реце<br>птур<br>ы |
|-----------------------------|-------------|--------|------------------|-----------|---------|-------|----------|-------|----------------------------|--------|-----------|------|------------------------|
| 9 день                      |             |        | Белки            |           | Жиры    |       | Углеводы |       |                            |        |           |      |                        |
| <b>Завтрак</b>              | 1,5 - 3     | 3-7    | 1,5 - 3          | 3-7       | 1,5 - 3 | 3-7   | 1,5 - 3  | 3-7   | 1,5 - 3                    | 3-7    | 1,5 - 3   | 3-7  |                        |
| Омлет натуральный           | 180         | 200    | 7,14             | 9         | 10      | 12    | 1,7      | 2,2   | 125                        | 156    | 0,4       | 0,5  | 110                    |
| Хлеб с маслом               | 20/4        | 30/5   | 1,5              | 2,3       | 3,4     | 4,3   | 9,7      | 14,6  | 78                         | 108    | 0         | 0    | 1                      |
| Какао с молоком             | 150         | 180    | 1,0              | 1,2       | 1,08    | 1,3   | 10,2     | 13    | 75                         | 90     | 0,83      | 1,2  | 248                    |
|                             |             |        |                  |           |         |       |          |       |                            |        |           |      |                        |
| <b>Обед</b>                 |             |        |                  |           |         |       |          |       |                            |        |           |      |                        |
| Огурцы свежие               | 30          | 50     | 0,3              | 0,4       | 0,05    | 0,06  | 1,1      | 1,5   | 6,3                        | 8,4    | 4         | 6    | 70                     |
| Суп гороховый с<br>гречками | 150/10      | 200/15 | 4,1              | 6,5       | 3,9     | 5,2   | 17       | 22    | 105                        | 150    | 4,8       | 6,1  | 36                     |
| Каша гречневая              | 100         | 150    | 3                | 4,5       | 4,3     | 6,4   | 14,6     | 21,9  | 175,3                      | 263    | 0         | 0    | 186                    |
| Мясной гуляш                | 60          | 80     | 4,5              | 6         | 5,7     | 7,6   | 1,8      | 2,4   | 123,6                      | 164,8  | 0,6       | 0,8  | 152                    |
| Компот из с/ф               | 150         | 200    | 0,12             | 0,16      | 0,12    | 0,16  | 11,9     | 15,9  | 45                         | 60     | 5         | 6,6  | 240                    |
| Хлеб                        | 50          | 100    | 4,3              | 6,4       | 1,5     | 2,1   | 29       | 41    | 150                        | 214    | 0         | 0    | 147                    |
| <b>Полдник</b>              |             |        |                  |           |         |       |          |       |                            |        |           |      |                        |
| Печенье                     | 50          | 70     | 9,1              | 9,4       | 5,7     | 8,1   | 33       | 46    | 173,5                      | 190    | 0         | 0    | 151                    |
| Чай с молоком               | 150/9       | 182/12 | 0                | 0         | 0       | 0     | 8,9      | 12    | 30                         | 43     | 0,2       | 0,3  | 263                    |
|                             |             |        |                  |           |         |       |          |       |                            |        |           |      |                        |
| <b>Итого за 9 день</b>      | 1088        | 1402   | 31,5             | 39,8<br>6 | 30,05   | 39,66 | 128,5    | 178,9 | 933,5                      | 1239,4 | 15        | 20,4 |                        |

| Наименование<br>блюда         | Выход блюда |        | Пищевые вещества |           |         |       |          |        | Энергетическая<br>ценность |        | Витамин С |      | №<br>реце<br>птур<br>ы |
|-------------------------------|-------------|--------|------------------|-----------|---------|-------|----------|--------|----------------------------|--------|-----------|------|------------------------|
| 10 день                       |             |        | Белки            |           | Жиры    |       | Углеводы |        |                            |        |           |      |                        |
| <b>Завтрак</b>                | 1,5 - 3     | 3-7    | 1,5 - 3          | 3-7       | 1,5 - 3 | 3-7   | 1,5 - 3  | 3-7    | 1,5 - 3                    | 3-7    | 1,5 - 3   | 3-7  |                        |
| Каша рисовая                  | 150         | 200    | 4,16             | 5,1       | 5,6     | 5,7   | 14,5     | 23     | 144                        | 156    | 1,46      | 1,9  | 173                    |
| Хлеб с маслом                 | 50/4        | 50/5   | 1,5              | 2,3       | 3,4     | 4,3   | 7,7      | 14,6   | 78                         | 108    | 0         | 0    | 1                      |
| Кофейный напиток<br>с молоком | 150         | 180    | 1,08             | 1,3       | 1,08    | 1,3   | 9,6      | 14     | 76                         | 92     | 0,8       | 1    | 253                    |
|                               |             |        |                  |           |         |       |          |        |                            |        |           |      |                        |
| <b>Обед</b>                   |             |        |                  |           |         |       |          |        |                            |        |           |      |                        |
| Помидоры свежие               | 35          | 60     | 0,3              | 0,4       | 0,05    | 0,06  | 1,13     | 1,5    | 6,3                        | 8,4    | 4,5       | 6,0  | 70                     |
| Рассольник со<br>сметаной     | 180         | 200    | 3,28             | 4,1       | 4,8     | 6,16  | 12,76    | 20,93  | 116,11                     | 145    | 6,57      | 8,2  | 33                     |
| Рожки отварные                | 70          | 150    | 3,5              | 5,4       | 4,6     | 5,9   | 12       | 30     | 135                        | 203    | 3,9       | 5,9  | 195                    |
| Соус красный с<br>колбасой    | 65          | 115    | 1,02             | 8         | 3,49    | 10,99 | 4,63     | 1,86   | 46,8                       | 111,2  | 4,32      | 0,39 | 228                    |
| Напиток лимонный              | 150         | 200    | 0,1              | 0,15      | 0,01    | 0,013 | 13,3     | 22,4   | 62                         | 76     | 4,8       | 6,4  | 282                    |
| Хлеб                          | 50          | 70     | 4,3              | 6,4       | 1,5     | 2,1   | 17       | 21     | 120                        | 180    | 0         | 0    | 147                    |
| <b>Полдник</b>                |             |        |                  |           |         |       |          |        |                            |        |           |      |                        |
| Блины с джемом                | 75/10       | 150/10 | 0,6              | 0,8       | 0,8     | 1     | 8,3      | 11,5   | 36,7                       | 46     | 0,5       | 0,6  | 261                    |
| Чай с молоком                 | 150/9       | 180/10 | 0,6              | 0,8       | 0,8     | 1     | 9,2      | 11     | 40,6                       | 46     | 0,5       | 0,6  | 261                    |
|                               |             |        |                  |           |         |       |          |        |                            |        |           |      |                        |
| <b>Итого за 10 день</b>       | 1221        | 1583   | 26,08            | 40,1<br>5 | 33,43   | 45    | 152,02   | 194,89 | 1049,31                    | 1349,6 | 27,85     | 31,4 |                        |