

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ № 26

4 300000 Рыбная

название учреждения

МДОУ

ДС № 26

(подпись, Ф.И.О.)

2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для дошкольных образовательных учреждений  
осенне-зимний сезон 2021 г.  
(возрастная категория от 3 до 7 лет)

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АБМР**

# 1 день

| Прием пищи       | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерг. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|------------------------|-------------|
|                  |                                       |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                        |             |
| Неделя 1 день 1  |                                       |           |                  |       |          |                        |             |
| Завтрак          |                                       |           |                  |       |          |                        |             |
|                  | Каша жидкая молочная манная с сахаром | 200/5     | 6,02             | 6,22  | 38,43    | 233,78                 | 181         |
|                  | Бутерброд с маслом                    | 10/30     | 2,45             | 7,55  | 14,62    | 136,23                 | 1           |
|                  | Кофейный напиток с молоком            | 180       | 2,85             | 2,41  | 14,36    | 91                     | 395         |
| Итого за завтрак |                                       | 425       | 11,32            | 16,18 | 67,41    | 461,01                 |             |
| 2-ой завтрак     | Сок фруктовый /яблоко свежее          | 100       | 0,5              |       | 10,1     | 42,4                   | 399         |
|                  |                                       |           |                  |       |          |                        |             |
|                  |                                       |           |                  |       |          |                        |             |
| Обед             |                                       |           |                  |       |          |                        |             |
|                  | Борщ из свежей капусты с картофелем   | 200       | 1,46             | 3,93  | 10,2     | 82,01                  | 57          |
|                  | Рыба, тушенная с овощами              | 100       | 9,1              | 4,8   | 4,8      | 98,8                   | 229         |
|                  | Гарнир пюре картофельное              | 150       | 3,06             | 4,8   | 20,43    | 137,16                 | 321         |
|                  | Хлеб пшеничный                        | 60        | 4,56             | 0,54  | 29,82    | 142,38                 |             |
|                  | Компот из сухофруктов                 | 180       | 0,4              |       | 25       | 101,6                  | 376         |
|                  |                                       | 790       | 19,28            | 16,47 | 94,5     | 603,35                 |             |
| Итого за обед    |                                       |           |                  |       |          |                        |             |
|                  |                                       |           |                  |       |          |                        |             |
| Полдник          | Печенье                               | 50        | 4,88             | 4,95  | 34       | 200                    |             |
|                  | Молоко кипяченое                      | 180       | 5,48             | 4,88  | 9,07     | 102                    | 400         |
|                  |                                       | 230       | 10,36            | 9,83  | 43,07    | 302                    |             |
| Итого за полдник |                                       | 1545      | 41,46            | 42,48 | 215      | 1408,76                |             |
| Итого за день    |                                       |           |                  |       |          |                        |             |
|                  |                                       |           |                  |       |          |                        |             |

## 2 день

| Прием пищи              | Наименование блюда                    | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерг. ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-----------------|-------------|
|                         |                                       |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                 |             |
| <b>Неделя 1 день 2</b>  |                                       |           |                  |       |          |                 |             |
| <b>Завтрак:</b>         |                                       |           |                  |       |          |                 |             |
|                         | Каша жидкая молочная пшенная с маслом | 200/5     | 8                | 7,95  | 31,34    | 228,91          | 185         |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 25        | 1,90             | 0,23  | 12,43    | 59,40           |             |
|                         | Бутерброд с повидлом                  | 5/20/30   | 2,49             | 3,93  | 27,56    | 155,57          | 2           |
|                         | Какао с молоком                       | 180       | 3,67             | 3,19  | 15,82    | 107             | 397         |
| <b>Итого:</b>           |                                       | 465       | 16,06            | 15,3  | 87,15    | 550,88          |             |
|                         |                                       |           |                  |       |          |                 |             |
| <b>2-ой завтрак</b>     | Сок фруктовый/Яблоко                  | 100       | 0,5              |       | 10,1     | 42,4            |             |
| <b>Обед:</b>            |                                       |           |                  |       |          |                 |             |
|                         | Суп картофельный с фасолью            | 200       | 4,09             | 4,28  | 12,91    | 106,5           | 81          |
|                         | Зраза из говядины с соусом красным    | 70/30     | 9                | 12,9  | 12,7     | 202,9           | 274/824     |
|                         | Гарнир каша вязкая пшеничная          | 150       | 4                | 4,25  | 24,5     | 153             | 314         |
|                         | Капуста тушеная                       | 50        | 1,03             | 1,62  | 4,7      | 37,48           | 336         |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 50        | 3,8              | 0,45  | 24,85    | 118,65          |             |
|                         | Кисель из концентрата                 | 180       | 0,27             | -     | 21,83    | 88,4            | 948         |
| <b>Итого за обед</b>    |                                       | 780       | 22,19            | 23,5  | 101,49   | 706,93          |             |
|                         |                                       |           |                  |       |          |                 |             |
| <b>Полдник:</b>         |                                       |           |                  |       |          |                 |             |
|                         | Оладьи со сметаной                    | 100/20    | 6,58             | 4,46  | 41,25    | 231,46          | 449         |
|                         | Чай с сахаром                         | 180/10    | 0,06             | -     | 9,99     | 40,2            | 392         |
| <b>Итого за полдник</b> |                                       | 300       | 6,64             | 4,46  | 51,24    | 271,66          |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | 1645      | 45,39            | 43,26 | 249,98   | 1571,87         |             |
|                         |                                       |           |                  |       |          |                 |             |
|                         |                                       |           |                  |       |          |                 |             |

### 3 день

| Прием пищи           | Наименование блюда                 | Блюда свежие | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерг. ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------|------------------------------------|--------------|-----------|------------------|-------|----------|------------------------|-------------|
|                      |                                    |              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                        |             |
| Неделя 1 день 3      |                                    |              |           |                  |       |          |                        |             |
| <b>Завтрак:</b>      |                                    |              |           |                  |       |          |                        |             |
|                      | Суп молочный с гречневой крупой    |              | 200       | 6                | 5,48  | 17,07    | 142                    | 94          |
|                      | Хлеб пшеничный                     |              | 25        | 1,9              | 0,23  | 12,43    | 59,39                  |             |
|                      | Бутерброд с сыром                  |              | 5/15/30   | 5,77             | 8,33  | 14,95    | 157,85                 | 3           |
|                      | Чай с молоком                      |              | 180       | 2,67             | 2,34  | 14,31    | 89                     | 394         |
| Итого за завтрак     |                                    |              | 455       | 16,34            | 16,38 | 58,76    | 448,24                 |             |
| 2-ой завтрак         | Сок фруктовый/Яблоко               |              | 100       | 0,5              |       | 10,1     | 42,4                   | 399         |
| <b>Обед:</b>         |                                    |              |           |                  |       |          |                        |             |
|                      | Суп картофельный с лапшой домашней |              | 200       | 2,15             | 2,27  | 13,71    | 84                     | 82          |
|                      | Птица отварная с маслом            |              | 70/5      | 14,94            | 10,02 | 0,94     | 153,7                  |             |
|                      | Гарнир рис отварной                |              | 150       | 3,65             | 5,37  | 36,7     | 210                    | 315         |
|                      | Хлеб пшеничный                     |              | 50        | 3,8              | 0,45  | 24,85    | 118,65                 |             |
|                      | Икра свекольная                    |              | 50        | 1.15             | 3.4   | 7.7      | 66                     | 75          |
|                      | Компот из сухофруктов              |              | 180       | 0,4              | -     | 25       | 101,6                  | 376         |
| Итого за обед        |                                    |              | 705       | 25,6             | 19,41 | 103,8    | 692,6                  |             |
| <b>Полдник:</b>      |                                    |              |           |                  |       |          |                        |             |
|                      | Пряник                             |              | 50        | 2,55             | 1,7   | 38,8     | 180,7                  |             |
|                      | Ряженка 2.5%                       |              | 180       | 5,22             | 4,5   | 7,2      | 90                     | 401         |
| Итого за полдник     |                                    |              | 250       | 7,77             | 6,2   | 46       | 270,7                  |             |
| <b>Итого за день</b> |                                    |              | 1510      | 50,21            | 41,99 | 218,66   | 1453,94                |             |
|                      |                                    |              |           |                  |       |          |                        |             |
|                      |                                    |              |           |                  |       |          |                        |             |

# 4 день

| Прием пищи       | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерг. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|------------------------|-------------|
|                  |                                                  |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                        |             |
| Неделя 1 день 4  |                                                  |           |                  |       |          |                        |             |
| Завтрак          |                                                  |           |                  |       |          |                        |             |
|                  | Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с сахаром | 200/5     | 8,61             | 5,50  | 43,19    | 256,70                 | 173         |
|                  | Бутерброд с маслом                               | 10/30     | 2,45             | 7,55  | 14,62    | 136,23                 | 1           |
|                  | Кофейный напиток с молоком                       | 180       | 2,85             | 2,41  | 14,36    | 91                     | 395         |
| Итого за завтрак |                                                  | 425       | 13,91            | 15,46 | 72,17    | 483,93                 |             |
| 2-ой завтрак     | Яблоко свежее/Сок фруктовый                      | 100       | 0,5              |       | 10,1     | 42,4                   | 399         |
| Обед             |                                                  |           | 27,82            | 30,92 | 144,34   | 967,86                 |             |
|                  | Щи из свежей капусты с картофелем                | 200       | 1,4              | 3,9   | 6,8      | 68                     | 67          |
|                  | Тефтеля из говядины с соусом красным             | 70/30     | 9,28             | 11,37 | 11,58    | 185,77                 | 287/824     |
|                  | Гарнир каша вязкая пшенная                       | 150       | 4,18             | 5,01  | 24       | 157                    | 314         |
|                  | Хлеб пшеничный                                   | 50        | 3,8              | 0,45  | 24,85    | 118,65                 |             |
|                  | Кисель из концентрата                            | 180       | 0,27             | -     | 21,83    | 88,4                   | 948         |
| Итого за обед    |                                                  | 730       | 47,95            | 53,95 | 239,6    | 1635,68                |             |
| Полдник          |                                                  |           |                  |       |          |                        |             |
|                  | Омлет натуральный с маслом сливочным             | 80/5      | 7,48             | 9,83  | 1,48     | 124,31                 | 215         |
|                  | Зеленый горошек                                  | 30        | 0,06             | -     | 9,99     | 40,2                   |             |
|                  | Чай с сахаром                                    | 180/10    | 0,06             | -     | 9,99     | 40,2                   | 392         |
|                  | Хлеб пшеничный                                   | 30        | 3,04             | 0,36  | 19,88    | 94,93                  |             |
| Итого за полдник |                                                  | 320       | 11               | 11,63 | 33,9     | 284,28                 |             |
| Итого за день    |                                                  | 1575      | 64,02            | 70,81 | 371,91   | 2381,41                |             |
|                  |                                                  |           |                  |       |          |                        |             |

## 5 день

| Прием пищи              | Наименование блюда                              | Вес блюда      | Пищевые вещества |              |               | Энерг. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|-------------|
|                         |                                                 |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                        |             |
| <b>Неделя 1 день 5</b>  |                                                 |                |                  |              |               |                        |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                                 |                |                  |              |               |                        |             |
|                         | <b>Каша вязкая молочная рисовая с маслом</b>    | <b>200/5</b>   | 5,94             | 6,89         | 43,5          | 259,77                 | 174         |
|                         | <b>Хлеб пшеничный</b>                           | <b>25</b>      | 3,04             | 0,36         | 19,88         | 94,92                  |             |
|                         | <b>Бутерброд с сыром</b>                        | <b>5/15/30</b> | 5,77             | 8,33         | 14,95         | 157,85                 | 3           |
|                         | <b>Чай с сахаром</b>                            | <b>180/10</b>  | 0,06             | -            | 9,99          | 40,2                   | 392         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                 | <b>465</b>     | <b>14,81</b>     | <b>15,58</b> | <b>88,32</b>  | <b>552,74</b>          |             |
|                         |                                                 |                |                  |              |               |                        |             |
| <b>2-ой завтрак</b>     | <b>Сок фруктовый /Яблоко свежее</b>             | <b>100</b>     | <b>0,5</b>       |              | <b>10,1</b>   | <b>42,4</b>            | 399         |
| <b>Обед</b>             |                                                 |                |                  |              |               |                        |             |
|                         | <b>Суп картофельный с перловой крупой</b>       | <b>200</b>     | 1,74             | 2,27         | 11,43         | 73,2                   | 80          |
|                         | <b>Птица отварная с маслом сливочным</b>        | <b>70/5</b>    | 14,94            | 10,02        | 0,94          | 153,7                  | 288         |
|                         | <b>Гарнир макаронные изделия отварные</b>       | <b>150</b>     | 5,52             | 4,52         | 26,45         | 168,56                 | 317         |
|                         | <b>Икра кабачковая</b>                          | <b>50</b>      | 0,7              | 2,4          | 4,25          | 41,4                   | 50          |
|                         | <b>Хлеб пшеничный</b>                           | <b>50</b>      | 3,8              | 0,45         | 24,85         | 118,65                 |             |
|                         | <b>Компот из сухофруктов</b>                    | <b>180</b>     | 0,4              | -            | 25            | 101,6                  | 376         |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                 |                | <b>22,24</b>     | <b>19,26</b> | <b>79,11</b>  | <b>590,72</b>          |             |
|                         |                                                 |                |                  |              |               |                        |             |
| <b>Полдник</b>          |                                                 |                |                  |              |               |                        |             |
|                         | <b>Запеканка из творога с молоком сгущенным</b> | <b>80/20</b>   | 13,55            | 10,31        | 30,66         | 269,63                 | 237         |
|                         | <b>Чай с сахаром</b>                            | <b>180/10</b>  | 0,06             | -            | 9,99          | 40,2                   | 392         |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                 | <b>280</b>     | <b>13,61</b>     | <b>10,31</b> | <b>40,65</b>  | <b>309,83</b>          |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                                 | <b>1575</b>    | <b>51,16</b>     | <b>45,15</b> | <b>218,18</b> | <b>1495,69</b>         |             |
|                         |                                                 |                |                  |              |               |                        |             |

## 6 день

| Прием пищи              | Наименование блюда                           | Вес блюда     | Пищевые вещества |              |               | Энерг. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|-------------|
|                         |                                              |               | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                        |             |
| <b>Неделя 2 день 6</b>  |                                              |               |                  |              |               |                        |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                              |               |                  |              |               |                        |             |
|                         | <b>Каша жидкая молочная манная с сахаром</b> | <b>200/5</b>  | 6,02             | 6,22         | 38,43         | 233,78                 | 181         |
|                         | <b>Бутерброд с маслом</b>                    | <b>10/30</b>  | 2,45             | 7,55         | 14,62         | 136,23                 | 1           |
|                         | <b>Кофейный напиток с молоком</b>            | <b>180</b>    | 2,85             | 2,41         | 14,36         | 91,0                   | 395         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                              | <b>425</b>    | <b>11,32</b>     | <b>16,18</b> | <b>67,41</b>  | <b>461,01</b>          |             |
| <b>2-ой завтрак</b>     | <b>Сок фруктовый/Яблоко</b>                  | <b>100</b>    | <b>0,5</b>       |              | <b>10,1</b>   | <b>42,4</b>            | 399         |
|                         |                                              |               |                  |              |               |                        |             |
| <b>Обед</b>             |                                              |               |                  |              |               |                        |             |
|                         | <b>Борщ из свежей капусты с картофелем</b>   | <b>200</b>    | 1,46             | 3,93         | 10,2          | 82,01                  | 57          |
|                         | <b>Рыба, тушеная с овощами</b>               | <b>50/50</b>  | 9,10             | 4,80         | 4,80          | 98,80                  | 229         |
|                         | <b>Гарнир пюре картофельное</b>              | <b>150</b>    | 3,06             | 4,8          | 20,43         | 137,16                 | 321         |
|                         | <b>Хлеб пшеничный</b>                        | <b>50</b>     | 3,8              | 0,45         | 24,85         | 118,65                 |             |
|                         | <b>Компот из сухофруктов</b>                 | <b>180</b>    | 0,4              | -            | 25            | 101,6                  | 376         |
| <b>Итого за обед</b>    |                                              | <b>730</b>    | <b>18,22</b>     | <b>13,98</b> | <b>86,98</b>  | <b>546,62</b>          |             |
|                         |                                              |               |                  |              |               |                        |             |
| <b>Полдник</b>          |                                              |               |                  |              |               |                        |             |
|                         | <b>Печенье</b>                               | <b>50</b>     | 4,88             | 4,95         | 34            | 200                    |             |
|                         | <b>Чай с сахаром</b>                         | <b>180/10</b> | 0,06             | -            | 9,99          | 40,2                   | 392         |
| <b>Итого за полдник</b> |                                              | <b>220</b>    | <b>4,94</b>      | <b>4,95</b>  | <b>43,99</b>  | <b>240,2</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                              | <b>1475</b>   | <b>34,98</b>     | <b>35,11</b> | <b>208,48</b> | <b>1498,71</b>         |             |
|                         |                                              |               |                  |              |               |                        |             |
|                         |                                              |               |                  |              |               |                        |             |

## 7 день

| Прием пищи              | Наименование блюда                                          | Вес блюда      | Пищевые вещества |              |               | Энерг. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|-------------|
|                         |                                                             |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                        |             |
| <b>Неделя 2 день 7</b>  |                                                             |                |                  |              |               |                        |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                                             |                |                  |              |               |                        |             |
|                         | <b>Каша вязкая молочная из хлопьями «Геркулес» с маслом</b> | <b>200/5</b>   | 8,61             | 9,13         | 38,23         | 269,53                 | 173         |
|                         | <b>Хлеб пшеничный</b>                                       | <b>25</b>      | 3,04             | 0,36         | 19,88         | 94,92                  |             |
|                         | <b>Бутерброд с повидлом</b>                                 | <b>5/20/30</b> | 2,49             | 3,93         | 27,56         | 155,57                 | 2           |
|                         | <b>Чай с сахаром</b>                                        | <b>180/10</b>  | 0,06             | -            | 9,99          | 40,2                   | 392         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                                             | <b>465</b>     | <b>14,2</b>      | <b>13,42</b> | <b>95,66</b>  | <b>560,22</b>          |             |
| <b>2-ой завтрак</b>     | <b>Сок фруктовый/Яблоко свежее</b>                          | <b>100</b>     | <b>0,5</b>       |              | <b>10,1</b>   | <b>42,4</b>            | 399         |
| <b>Обед</b>             |                                                             |                |                  |              |               |                        |             |
|                         | <b>Суп картофельный с пшеном</b>                            | <b>200</b>     | 1,74             | 2,27         | 11,43         | 73,2                   | 80          |
|                         | <b>Биточек из говядины с соусом красным</b>                 | <b>70/30</b>   | 10,78            | 8,96         | 12,61         | 174,2                  | 282/824     |
|                         | <b>Гарнир каша вязкая гречневая</b>                         | <b>150</b>     | 4,58             | 5,01         | 20,52         | 145                    | 314         |
|                         | <b>Капуста тушеная</b>                                      | <b>50</b>      | 1,03             | 1,62         | 4,72          | 37,48                  | 336         |
|                         | <b>Хлеб пшеничный</b>                                       | <b>50</b>      | 3,8              | 0,45         | 24,85         | 118,65                 |             |
|                         | <b>Кисель из концентрата</b>                                | <b>180</b>     | 0,27             | -            | 21,83         | 88,4                   | 948         |
| <b>Итого за обед</b>    |                                                             | <b>780</b>     | <b>22,2</b>      | <b>18,31</b> | <b>95,96</b>  | <b>636,93</b>          |             |
|                         |                                                             |                |                  |              |               |                        |             |
| <b>Полдник</b>          |                                                             |                |                  |              |               |                        |             |
|                         | <b>Крендель сахарный</b>                                    | <b>50</b>      | 3,50             | 5,60         | 29,40         | 182,0                  | 460         |
|                         | <b>Снежок 2.5%</b>                                          | <b>180</b>     | 5,22             | 4,50         | 7,20          | 90                     | 401         |
| <b>Итого за полдник</b> |                                                             | <b>300</b>     | <b>8,72</b>      | <b>10,1</b>  | <b>36,6</b>   | <b>308,6</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                                             | <b>1645</b>    | <b>45,62</b>     | <b>41,83</b> | <b>238,32</b> | <b>1548,15</b>         |             |



## 8 день

| Прием пищи              | Наименование блюда         | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энерг. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|-------------|
|                         |                            |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                        |             |
| <b>Неделя 2 день 8</b>  |                            |             |                  |              |               |                        |             |
| <b>Завтрак</b>          |                            |             |                  |              |               |                        |             |
|                         | Суп молочный с вермишелью  | 200         | 5,75             | 5,21         | 18,84         | 145,25                 | 93          |
|                         | Хлеб пшеничный             | 25          | 1,9              | 0,23         | 12,43         | 59,39                  |             |
|                         | Бутерброд с сыром          | 5/15/30     | 5,77             | 8,33         | 14,95         | 157,85                 | 3           |
|                         | Какао с молоком            | 180         | 3,67             | 3,19         | 15,82         | 107                    | 397         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                            | <b>455</b>  | <b>17,09</b>     | <b>16,96</b> | <b>62,04</b>  | <b>469,49</b>          |             |
| <b>2-ой завтрак</b>     | Яблоко/Сок фруктовый       | 150         | 0,60             | 0,60         | 14,70         | 66,60                  | 338         |
| <b>Обед</b>             |                            |             |                  |              |               |                        |             |
|                         | Суп картофельный с горохом | 200         | 4,09             | 4,28         | 12,91         | 106,5                  | 81          |
|                         | Плов из птицы              | 70/150      | 21,62            | 25           | 41,95         | 479,28                 | 291         |
|                         | Икра свекольная            | 50          | 1,2              | 2,3          | 6,2           | 50                     | 54          |
|                         | Хлеб пшеничный             | 50          | 3,8              | 0,45         | 24,85         | 118,65                 |             |
|                         | Компот из сухофруктов      | 180         | 0,4              | -            | 25            | 101,6                  | 376         |
| <b>Итого за обед</b>    |                            | <b>700</b>  | <b>31,11</b>     | <b>32,03</b> | <b>110,91</b> | <b>856,03</b>          |             |
| <b>Полдник</b>          |                            |             |                  |              |               |                        |             |
|                         | Яйцо вареное               | 40          | 5,1              | 4,6          | 0,3           | 63                     | 213         |
|                         | Икра кабачковая            | 50          | 0,7              | 2,4          | 4,25          | 41,4                   | 50          |
|                         | Хлеб пшеничный             | 30          | 2,28             | 0,27         | 14,91         | 71,2                   |             |
|                         | Чай с сахаром              | 180/10      | 0,06             | -            | 9,99          | 40,2                   | 392         |
| <b>Итого за полдник</b> |                            | <b>300</b>  | <b>8,14</b>      | <b>7,27</b>  | <b>29,45</b>  | <b>215,8</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>    |                            | <b>1555</b> | <b>56,94</b>     | <b>56,86</b> | <b>217,1</b>  | <b>1607,92</b>         |             |
|                         |                            |             |                  |              |               |                        |             |

# 9 день

| Прием пищи       | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энерг. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------|----------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|------------------------|-------------|
|                  |                                        |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                        |             |
| Неделя 2 день 9  |                                        |           |                  |       |          |                        |             |
| Завтрак          |                                        |           |                  |       |          |                        |             |
|                  | Каша жидкая молочная пшенная с сахаром | 200/5     | 7,96             | 4,32  | 36,3     | 215,92                 | 182         |
|                  | Бутерброд с маслом                     | 10/30     | 2,45             | 7,55  | 14,62    | 136,23                 | 1           |
|                  | Чай с сахаром                          | 180/10    | 0,06             | -     | 9,99     | 40,2                   | 392         |
| Итого за завтрак |                                        | 425       | 13,08            | 14,21 | 65,23    | 441,15                 |             |
| 2-ой завтрак     | Сок фруктовый/Яблоко                   | 100       | 0,5              |       | 10,1     | 42,4                   | 399         |
|                  |                                        |           |                  |       |          |                        |             |
| Обед             |                                        |           |                  |       |          |                        |             |
|                  | Щи из свежей капусты с картофелем      | 200       | 1,4              | 3,9   | 6,8      | 68                     | 67          |
|                  | Тефтели из говядины с соусом красным   | 70/30     | 9,28             | 11,37 | 11,58    | 185,77                 | 287/824     |
|                  | Гарнир каша вязкая пшеничная           | 150       | 4                | 4,25  | 24,5     | 153                    | 314         |
|                  | Хлеб пшеничный                         | 50        | 3,8              | 0,45  | 24,85    | 118,65                 |             |
|                  | Кисель из концентрата                  | 180       | 0,27             | -     | 21,83    | 88,4                   | 948         |
| Итого за обед    |                                        | 700       | 18,21            | 20,62 | 87,09    | 606,98                 |             |
| Полдник          |                                        |           |                  |       |          |                        |             |
|                  | Суп молочный с вермишелью              | 200       | 6,02             | 6,22  | 38,43    | 233,78                 | 120         |
|                  | Какао с молоком                        | 180       | 3,67             | 3,19  | 15,82    | 107                    | 397         |
| Итого за полдник |                                        | 230       | 9,69             | 9,41  | 54,25    | 340,78                 |             |
| Итого за день    |                                        | 1485      | 41,48            | 85,72 | 216,67   | 1431,31                |             |
|                  |                                        |           |                  |       |          |                        |             |
|                  |                                        |           |                  |       |          |                        |             |
|                  |                                        |           |                  |       |          |                        |             |

# 10 день

| Прием пищи              | Наименование блюда                            | Вес блюда      | Пищевые вещества |              |               | Энерг. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|-------------|
|                         |                                               |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                        |             |
| <b>Неделя 2 день 10</b> |                                               |                |                  |              |               |                        |             |
| <b>Завтрак</b>          |                                               |                |                  |              |               |                        |             |
|                         | <b>Каша вязкая молочная рисовая с сахаром</b> | <b>200/5</b>   | 5,90             | 3,26         | 48,50         | 246,94                 | 174         |
|                         | <b>Бутерброд с сыром</b>                      | <b>5/15/30</b> | 2,45             | 7,55         | 14,62         | 136,23                 | 3           |
|                         | <b>Чай сахаром</b>                            | <b>180/10</b>  | 2,67             | 2,34         | 14,31         | 89                     | 394         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                               | <b>425</b>     | <b>11,02</b>     | <b>13,15</b> | <b>77,43</b>  | <b>472,17</b>          |             |
| <b>2-ой завтрак</b>     | <b>Сок фруктовый/Яблоко</b>                   | <b>100</b>     | <b>0,5</b>       |              | <b>10,1</b>   | <b>42,4</b>            | 399         |
|                         |                                               |                |                  |              |               |                        |             |
| <b>Обед</b>             |                                               |                |                  |              |               |                        |             |
|                         | <b>Рассольник «Ленинградский»</b>             | <b>200</b>     | 1,66             | 4,07         | 11,82         | 90,55                  | 76          |
|                         | <b>Птица отварная с маслом сливочным</b>      | <b>70/5</b>    | 14,94            | 10,02        | 0,94          | 153,7                  | 288         |
|                         | <b>Рагу овощное с соусом красным основным</b> | <b>150</b>     | 2,4              | 11,42        | 14,63         | 170,19                 | 137/824     |
|                         | <b>Хлеб пшеничный</b>                         | <b>50</b>      | 3,8              | 0,45         | 24,85         | 118,65                 |             |
|                         | <b>Компот из сухофруктов</b>                  | <b>180</b>     | 0,4              | -            | 25            | 101,6                  | 376         |
|                         |                                               | <b>730</b>     | <b>23,2</b>      | <b>25,96</b> | <b>77,24</b>  | <b>634,69</b>          |             |
| <b>Итого за обед</b>    |                                               |                |                  |              |               |                        |             |
|                         |                                               |                |                  |              |               |                        |             |
| <b>Полдник</b>          | <b>Пудинг из творога с молоком сгущенным</b>  | <b>80/20</b>   | 12,67            | 11,61        | 20,10         | 235,57                 | 235         |
|                         | <b>Чай с сахаром</b>                          | <b>180/10</b>  | 0,06             | -            | 9,99          | 40,2                   | 392         |
| <b>Итого за полдник</b> |                                               | <b>280</b>     | <b>1,66</b>      | <b>1,4</b>   | <b>50,04</b>  | <b>219,4</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                               | <b>1535</b>    | <b>36,12</b>     | <b>33,15</b> | <b>242,16</b> | <b>1411,58</b>         |             |
|                         |                                               |                |                  |              |               |                        |             |
|                         |                                               |                |                  |              |               |                        |             |

|                               | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |                | Энерг. ценность<br>(ккал) |
|-------------------------------|----------------|----------------------|---------------|----------------|---------------------------|
|                               |                | белки                | жиры          | углеводы       |                           |
| <b>Завтрак</b>                |                |                      |               |                |                           |
| <b>Итого: за 10 дней</b>      | <b>4355</b>    | <b>139,15</b>        | <b>152,82</b> | <b>741,58</b>  | <b>4900,84</b>            |
| <b>Среднедневное значение</b> | <b>435,5</b>   | <b>13,91</b>         | <b>15,28</b>  | <b>74,16</b>   | <b>490,08</b>             |
| <b>2-ой завтрак</b>           |                |                      |               |                |                           |
| <b>Итого: за 10 дней</b>      | <b>1000</b>    | <b>5,1</b>           | <b>0,60</b>   | <b>105,6</b>   | <b>448,2</b>              |
| <b>Среднедневное значение</b> | <b>100</b>     | <b>0,5</b>           | <b>6</b>      | <b>10,7</b>    | <b>44,8</b>               |
| <b>Обед</b>                   |                |                      |               |                |                           |
| <b>Итого: за 10 дней</b>      | <b>7555</b>    | <b>250,2</b>         | <b>243,49</b> | <b>1076,68</b> | <b>7510,53</b>            |
| <b>Среднедневное значение</b> | <b>755,5</b>   | <b>25,02</b>         | <b>24,34</b>  | <b>107,66</b>  | <b>751,05</b>             |
| <b>Полдник</b>                |                |                      |               |                |                           |
| <b>Итого: за 10 дней</b>      | <b>2795</b>    | <b>82,53</b>         | <b>75,56</b>  | <b>453,94</b>  | <b>2763,25</b>            |
| <b>Среднедневное значение</b> | <b>279,5</b>   | <b>8,25</b>          | <b>7,55</b>   | <b>45,39</b>   | <b>276,32</b>             |
|                               |                |                      |               |                |                           |
|                               |                |                      |               |                |                           |
|                               |                |                      |               |                |                           |
|                               |                |                      |               |                |                           |