

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска детский сад №15 «Казачок»

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
№15 «Казачок»
Звягинцева Н.П.

« 02 » 08 2023г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ
с 12-часовым пребыванием в ДОУ на осенний период.

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ТЕХНОЛОГОМ МКУ «ГХО» ШЛЯКИНОЙ И. В.

В РАБОТЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ:

- Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях. Под редакцией С.В. Маслова. 2015г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Москва. 2020г.
- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Москва. 2021г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. Москва 2006г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Новосибирск 2021г.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | | |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | | |
| | Омлет натуральный, запеченный | 80 | 8,4 | 9,0 | 1,6 | 120,5 | 120301 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 36 | 160105 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| | Кондитерское изделие (печенье сахарное) | 1 шт.(20г) | 1,42 | 3,9 | 13,7 | 92,8 | |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | 12,22 | 13,2 | 39,3 | 322,8 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки фруктовые | 1 шт.(200г) | 1 | 0 | 20,2 | 84 | 399 |
| | | | | | | | |
| ОБЕД | Помидоры свежие | 30 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 7,2 | 71 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,3 | 4 | 8 | 73,5 | 57 |
| | Курица, тушенная с морковью | 50 | 7,1 | 3,1 | 2,2 | 65,7 | 54-25м-2020 |
| | Изделия макаронные отварные | 110 | 4 | 3,2 | 25,9 | 148,4 | 130401 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,3 | 0,2 | 16 | 67,5 | 412 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 49 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 7 | 38,2 | 481 |
| <i>Итого за обед</i> | | | 16,2 | 11 | 70,2 | 449,5 | |
| ПОЛДНИК | Каша "Дружба" | 130 | 3 | 4,2 | 17,5 | 154,4 | 120222 |
| | Кефир | 150 | 4,4 | 3,8 | 6 | 75 | 401 |
| | Булочка ванильная | 50 | 4 | 4,1 | 27,2 | 161 | 467 |
| <i>Итого за полдник</i> | | | 11,4 | 12,1 | 50,7 | 390,4 | |
| УЖИН | Фрикадельки рыбные отварные | 50 | 6,7 | 1,8 | 3,7 | 56,7 | 263 |
| | Картофель отварной, запеченный с растительным маслом | 120 | 2,7 | 4 | 28,6 | 136,2 | 345 |
| | Компот из плодов свежих (лимон) | 180 | 0,11 | 0,02 | 20,2 | 81,2 | 160213 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 7 | 38,2 | 481 |
| <i>Итого за ужин</i> | | | 13,41 | 6,32 | 74,5 | 385,8 | |
| ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ | | | 54,23 | 42,62 | 254,9 | 1632,5 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|-----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | | |
| | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 7 |
| | Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром | 160 | 4,5 | 5,1 | 24,7 | 162 | 185 |
| | Напиток кофейный с молоком | 160 | 2,4 | 2,2 | 12,8 | 80,8 | 395 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 49 | 480 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | 10,82 | 10,45 | 47,5 | 327,8 | |
| | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды свежие | 1 шт.(100г) | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,2 | 368 |
| | | | | | | | |
| ОБЕД | Огурцы свежие | 30 | 0,2 | 0,1 | 0,7 | 1,4 | 70 |
| | Суп из овощей | 150 | 1,3 | 4,1 | 8,9 | 77 | 99 |
| | Шницели рубленные | 50 | 7,4 | 5,6 | 7,5 | 110,0 | 282 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 4,7 | 3,9 | 21 | 137,5 | 130309 |
| | Компот из плодов свежих (яблок) | 150 | 0,17 | 0,17 | 13,3 | 55,5 | 409 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 49 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 7 | 38,2 | 481 |
| <i>Итого за обед</i> | | | 16,87 | 14,27 | 68,4 | 468,6 | |
| | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | Котлеты картофельные с маслом | 100/5 | 3,3 | 6,3 | 21,4 | 156 | 139 |
| | Ряженка | 150 | 4,5 | 3,8 | 9,1 | 76,5 | 401 |
| | Кондитерское изделие (печенье сахарное) | 1 шт.(20г) | 1,42 | 3,9 | 13,7 | 92,8 | |
| <i>Итого за полдник</i> | | | 9,22 | 14 | 44,2 | 325,3 | |
| | | | | | | | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Капуста, тушенная с мясом | 180 | 15,1 | 18,8 | 5,7 | 252,9 | 120517-1 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,04 | 0 | 7,3 | 29,3 | 160106 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 49 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 7 | 38,2 | 481 |
| <i>Итого за ужин</i> | | | 18,24 | 19,2 | 30 | 369,4 | |
| ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ | | | 55,55 | 58,32 | 199,9 | 1535,3 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|---|-------------|----------------------|------------|------------|--------------------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ДЕНЬ 3 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | | |
| | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 6 |
| | Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром | 160 | 6,6 | 6,4 | 24,6 | 186,1 | 185 |
| | Какао с молоком | 160 | 3,2 | 2,8 | 14,1 | 95,1 | 397 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 49 | 480 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | 11,48 | 16,7 | 48,8 | 396,3 | |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | | |
| | Плоды свежие | 1 шт.(100г) | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,2 | 368 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Помидоры свежие | 30 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 7,2 | 71 |
| | Суп картофельный с крупой пшеничной на мясном бульоне | 150 | 2,8 | 2 | 11,1 | 73,1 | 80 |
| | Рагу из овощей с мясом отварным | 160 | 12,2 | 15 | 16,6 | 251,2 | 301 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,3 | 0,2 | 16 | 67,5 | 412 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 49 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 7 | 38,2 | 481 |
| <i>Итого за обед</i> | | | 18,8 | 17,7 | 61,8 | 486,2 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Пудинг из творога с яблоками | 100 | 12,6 | 10,2 | 10,3 | 182,1 | 54-4m-2020 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,2 | 3,8 | 7,1 | 78 | 400 |
| <i>Итого за полдник</i> | | | 16,8 | 14 | 17,4 | 260,1 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Котлеты рыбные школьные | 50 | 5,1 | 2,2 | 4,2 | 56,5 | 283 |
| | Свекла тушеная | 120 | 2 | 3,6 | 9,8 | 82,4 | 59 |
| | Соки фруктовые | 1 шт.(200г) | 1 | 0 | 20,2 | 84 | 399 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 49 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 7 | 38,2 | 481 |
| <i>Итого за ужин</i> | | | 11,2 | 6,2 | 51,2 | 310,1 | |
| ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ | | | 58,68 | 55 | 189 | 1496,9 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества _к (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-------------|--------------------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ДЕНЬ 4 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | | |
| | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 7 |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 170 | 4,9 | 4,4 | 16,0 | 123,4 | 93 |
| | Напиток кофейный с молоком | 160 | 2,4 | 2,2 | 12,8 | 80,8 | 395 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 49 | 480 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | 11,22 | 9,75 | 38,8 | 289,2 | |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | | |
| | Плоды свежие | 1 шт.(100г) | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,2 | 368 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Огурцы свежие | 30 | 0,2 | 0,1 | 0,7 | 1,4 | 70 |
| | Борщ с картофелем на курином бульоне | 150 | 2 | 4,1 | 9,4 | 82,1 | 58 |
| | Плов куриный | 160 | 15,2 | 18,1 | 31,3 | 348,4 | 130101 |
| | Компот из плодов свежих (яблок) | 150 | 0,17 | 0,17 | 13,3 | 55,5 | 409 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 49 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 7 | 38,2 | 481 |
| <i>Итого за обед</i> | | | 20,67 | 22,87 | 71,7 | 574,6 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом | 60 | 3,5 | 3,8 | 34,8 | 187 | 454 |
| | Кефир | 150 | 4,4 | 3,8 | 6 | 75 | 401 |
| <i>Итого за полдник</i> | | | 7,9 | 7,6 | 40,8 | 262 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Омлет с картофелем с маслом сливочным | 100/4 | 7,5 | 13,9 | 7,8 | 187,5 | 218 |
| | Морковь отварная с маслом | 70/2 | 0,9 | 1,8 | 3,6 | 34,5 | 320 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,04 | 0 | 7,3 | 29,3 | 160106 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 7 | 38,2 | 481 |
| <i>Итого за ужин</i> | | | 12,34 | 16,2 | 40,7 | 363 | |
| ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ | | | 52,53 | 56,82 | 201,8 | 1533 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|--|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ДЕНЬ 5 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | | |
| | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 6 |
| | Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром | 160 | 4,7 | 4,9 | 21,7 | 153,2 | 185 |
| | Какао с молоком | 160 | 3,2 | 2,8 | 14,1 | 95,1 | 397 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 49 | 480 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | 9,58 | 15,2 | 45,9 | 363,4 | |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | | |
| | Соки фруктовые | 1 шт.(200г) | 1 | 0 | 20,2 | 84 | 399 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Помидоры свежие | 30 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 7,2 | 71 |
| | Суп крестьянский с крупой пшенной | 150 | 1,5 | 3,8 | 13,2 | 74,7 | 108 |
| | Котлеты рыбные (минтай) | 50 | 7 | 1,4 | 4,3 | 57,2 | 54-3р-2020 |
| | Пюре картофельное | 110 | 2,4 | 2,8 | 15,9 | 98,4 | 130101 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,3 | 0,2 | 16 | 67,5 | 412 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 49 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 7 | 38,2 | 481 |
| <i>Итого за обед</i> | | | 14,7 | 8,7 | 67,5 | 392,2 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Запеканка из творога | 80 | 14 | 12,1 | 13,8 | 197,6 | 237 |
| | Соус молочный (сладкий) | 15 | 0,3 | 0,7 | 2 | 15,3 | 351 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,2 | 3,8 | 7,1 | 78 | 400 |
| <i>Итого за полдник</i> | | | 18,5 | 16,6 | 22,9 | 290,9 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Рагу из мяса птицы | 160 | 13,5 | 12,5 | 18,3 | 239,3 | 120609 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 36 | 160105 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,3 | 0,3 | 10,5 | 57,3 | 481 |
| <i>Итого за ужин</i> | | | 18,2 | 13,1 | 52,8 | 406,1 | |
| ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ | | | 62,0 | 53,6 | 209,3 | 1536,6 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|-------------|--------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | | |
| | Омлет натуральный, запеченный | 80 | 8,4 | 9,0 | 1,6 | 120,5 | 120301 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 36 | 160105 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| | Кондитерское изделие (печенье сахарное) | 1 шт.(20г) | 1,42 | 3,9 | 13,7 | 92,8 | 480 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | 12,22 | 13,2 | 39,3 | 322,8 | |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | | |
| | Соки фруктовые | 1 шт.(200г) | 1 | 0 | 20,2 | 84 | 399 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Огурцы свежие | 30 | 0,2 | 0,1 | 0,7 | 1,4 | 70 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,3 | 4 | 8 | 73,5 | 57 |
| | Шницель из курицы | 50 | 9,6 | 2,2 | 6,7 | 84,7 | 54-24м-2020 |
| | Каша рисовая рассыпчатая с овощами | 110 | 2,6 | 2,8 | 25,4 | 136,4 | 166 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,3 | 0,2 | 16 | 67,5 | 412 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 49 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 7 | 38,2 | 481 |
| <i>Итого за обед</i> | | | 17,1 | 9,7 | 73,8 | 450,7 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Каша жидкая на молоке гречневая | 130 | 4,6 | 6,1 | 16,3 | 156 | 120221 |
| | Кефир | 150 | 4,4 | 3,8 | 6 | 75 | 401 |
| | Булочка домашняя | 50 | 3,6 | 6,3 | 27 | 179 | 469 |
| <i>Итого за полдник</i> | | | 12,6 | 16,2 | 49,3 | 410 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Котлета рыбная любительская | 50 | 7,0 | 2,4 | 5,6 | 72,5 | 256 |
| | Картофель отварной, запеченный с растительным маслом | 120 | 2,7 | 4 | 28,6 | 136,2 | 345 |
| | Компот из плодов свежих (лимон) | 180 | 0,11 | 0,02 | 20,2 | 81,2 | 160213 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 7 | 38,2 | 481 |
| <i>Итого за ужин</i> | | | 13,71 | 6,92 | 76,4 | 401,6 | |
| ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ | | | 56,63 | 46,02 | 259 | 1669,1 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ДЕНЬ 7 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | | |
| | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 7 |
| | Каша жидкая молочная пшенная с маслом и сахаром | 160 | 6,6 | 6,4 | 24,6 | 186,1 | 185 |
| | Напиток кофейный с молоком | 160 | 2,4 | 2,2 | 12,8 | 80,8 | 395 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 49 | 480 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | 12,92 | 11,75 | 47,4 | 351,9 | |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды свежие | 1 шт.(100г) | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,2 | 368 |
| ОБЕД | Помидоры свежие | 30 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 7,2 | 71 |
| | Суп из овощей на мясном бульоне | 150 | 2,5 | 4,4 | 9,7 | 87,3 | 99 |
| | Запеканка картофельная с мясом | 160 | 12,1 | 9,5 | 25,7 | 237 | 291 |
| | Компот из плодов свежих (яблок) | 150 | 0,17 | 0,17 | 13,3 | 55,5 | 409 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 49 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 7 | 38,2 | 481 |
| <i>Итого за обед</i> | | | 18,27 | 14,57 | 66,8 | 474,2 | |
| ПОЛДНИК | Сырники из творога | 80 | 12,8 | 7,6 | 13,2 | 175,2 | 263 |
| | Соус яблочный | 15 | 0,02 | 0,02 | 2,6 | 10,4 | 362 |
| | Ряженка | 150 | 4,5 | 3,8 | 9,1 | 76,5 | 401 |
| <i>Итого за полдник</i> | | | 17,32 | 11,42 | 24,9 | 262,1 | |
| УЖИН | Голубцы ленивые | 180 | 13,4 | 8,5 | 19,2 | 207,5 | 298 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,04 | 0 | 7,3 | 29,3 | 160106 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 49 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 7 | 38,2 | 481 |
| <i>Итого за ужин</i> | | | 16,54 | 8,9 | 43,5 | 324 | |
| | ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ | | 65,45 | 47,04 | 192,4 | 1456,4 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------------------------|--|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | | |
| ДЕНЬ 8 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | | |
| | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 6 |
| | Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром | 160 | 4,7 | 4,9 | 21,7 | 153,2 | 185 |
| | Какао с молоком | 160 | 3,2 | 2,8 | 14,1 | 95,1 | 397 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 49 | 480 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | 9,58 | 15,2 | 45,9 | 363,4 | |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | | | |
| | Плоды свежие | 1 шт.(100г) | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,2 | 368 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1,6 | 1,7 | 10,3 | 62,9 | 82 |
| | Котлеты рубленые | 50 | 7,4 | 5,6 | 7,5 | 110,0 | 282 |
| | Каша вязкая пшеничная | 80 | 2,2 | 1,7 | 13,4 | 81,6 | 168 |
| | Свекла, тушенная в сметанном соусе | 60 | 1 | 0,8 | 6,2 | 36,8 | 340 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,3 | 0,2 | 16 | 67,5 | 412 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 49 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 7 | 38,2 | 481 |
| <i>Итого за обед</i> | | | 15,6 | 10,4 | 70,4 | 446 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| | Ватрушка с повидлом | 60 | 3,9 | 2,6 | 37,8 | 190 | 458 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,2 | 3,8 | 7,1 | 78 | 400 |
| <i>Итого за полдник</i> | | | 8,1 | 6,4 | 44,9 | 268 | |
| УЖИН | | | | | | | |
| | Шницель рыбный натуральный | 50 | 7,5 | 2,2 | 4,9 | 69,2 | 258 |
| | Картофель отварной | 120 | 2,3 | 3,5 | 18,4 | 114 | 318 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 36 | 160105 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 2,4 | 0,3 | 15 | 73,5 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 7 | 38,2 | 481 |
| <i>Итого за ужин</i> | | | 13,7 | 6,2 | 54,3 | 330,9 | |
| ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ | | | 47,4 | 38,6 | 225,3 | 1452,5 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (джкал) | № рецептуры |
|------------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углево | | |
| ДЕНЬ 9 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | | |
| | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36 | 7 |
| | Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром | 160 | 4,5 | 5,1 | 24,7 | 162 | 185 |
| | Напиток кофейный с молоком | 160 | 2,4 | 2,2 | 12,8 | 80,8 | 395 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 49 | 480 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | 10,82 | 10,45 | 47,5 | 327,8 | |
| | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды свежие | 1 шт.(100г) | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,2 | 368 |
| | | | | | | | |
| ОБЕД | Огурцы свежие | 30 | 0,2 | 0,1 | 0,7 | 1,4 | 70 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 150 | 1,8 | 4,1 | 6,1 | 67,8 | 67 |
| | Рагу из мяса птицы | 160 | 13,5 | 12,5 | 18,3 | 239,3 | 120609 |
| | Компот из плодов свежих (яблок) | 150 | 0,17 | 0,17 | 13,3 | 55,5 | 409 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 49 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 7 | 38,2 | 481 |
| <i>Итого за обед</i> | | | 18,77 | 17,27 | 55,4 | 451,2 | |
| | | | | | | | |
| ПОЛДНИК | Пудинг из творога с рисом | 100 | 14,7 | 9,9 | 18,9 | 224 | 236 |
| | Соус молочный (сладкий) | 20 | 0,4 | 0,8 | 2,6 | 20,3 | 351 |
| | Кефир | 150 | 4,4 | 3,8 | 6 | 75 | 401 |
| <i>Итого за полдник</i> | | | 19,5 | 14,5 | 27,5 | 319,3 | |
| | | | | | | | |
| УЖИН | Омлет натуральный, запеченный | 100 | 10,4 | 11,2 | 2 | 150,7 | 120301 |
| | Икра морковная | 80 | 1,7 | 3,7 | 8,7 | 75 | 54 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,04 | 0 | 7,3 | 29,3 | 160106 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 49 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 7 | 38,2 | 481 |
| <i>Итого за ужин</i> | | | 15,24 | 15,3 | 35 | 342,2 | |
| ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ | | | 64,73 | 57,92 | 175,2 | 1489,7 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность ы(ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------------|---|-------------|----------------------|---------------|---------------|------------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углевод | | |
| ДЕНЬ 10 | | | | | | | |
| ЗАВТРАК 1 | | | | | | | |
| | Масло (порциями) | 10 | 0,08 | 7,3 | 0,1 | 66,1 | 6 |
| | Каша жидкая молочная рисовая с маслом и сахаром | 160 | 5,8 | 5,2 | 28,2 | 183,6 | 185 |
| | Какао с молоком | 160 | 3,2 | 2,8 | 14,1 | 95,1 | 397 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 49 | 480 |
| <i>Итого за завтрак</i> | | | 10,68 | 15,5 | 52,4 | 393,8 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки фруктовые | 1 шт.(200г) | 1 | 0 | 20,2 | 84 | 399 |
| ОБЕД | Помидоры свежие | 30 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 7,2 | 71 |
| | Суп картофельный с горохом | 150 | 3,3 | 3,2 | 9,8 | 80,9 | 81 |
| | Сухарики из хлеба пшеничного | 10 | 1,14 | 0,4 | 7,1 | 37 | 180601 |
| | Пудинг рыбный запеченный | 60 | 5,6 | 4 | 5 | 85,6 | 269 |
| | Пюре картофельное | 110 | 2,4 | 2,8 | 15,9 | 98,4 | 130101 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,3 | 0,2 | 16 | 67,5 | 412 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 49 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 7 | 38,2 | 481 |
| <i>Итого за обед</i> | | | 16,24 | 11,1 | 71,9 | 463,8 | |
| ПОЛДНИК | Макароны, запеченные с сыром | 100 | 3,5 | 3,9 | 19,3 | 135,8 | 248 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,2 | 3,8 | 7,1 | 78 | 400 |
| | Кондитерское изделие (печенье сахарное) | 1 шт.(20г) | 1,42 | 3,9 | 13,7 | 92,8 | |
| <i>Итого за полдник</i> | | | 9,12 | 11,6 | 40,1 | 306,6 | |
| УЖИН | Котлеты рубленые из птицы | 60 | 9,2 | 8,3 | 9,3 | 149 | 305 |
| | Рагу из овощей | 120 | 2,1 | 6,2 | 14 | 120,1 | 130203 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 36 | 160105 |
| | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,6 | 0,2 | 10 | 49 | 480 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 7 | 38,2 | 481 |
| <i>Итого за ужин</i> | | | 14,4 | 14,9 | 49,3 | 392,3 | |
| ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ | | | 51,44 | 53,1 | 233,9 | 1640,5 | |
| Итого за весь период | | | 568,6 | 509,04 | 2140,7 | 15442,5 | |
| Среднее значение за период | | | 56,9 | 50,9 | 214,1 | 1544,3 | |

