

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

УТВЕРЖДАЮ:   
Заведующий МБДОУ №15  
Самусева Г.А.  
«01» августа 2024г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 3 ДО 7 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях. Под редакцией С.В. Маслова. 2015г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Москва, 2020г.
- Сборник рецептов 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Новосибирск 2021г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Под редакцией Г.Г. Онищенко, В.А. Тутульяна. Москва 2022г.



| Прием пищи                  | Наименование блюда                                   | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры        |
|-----------------------------|--|-------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------------|
|                             |  |             | Белки                | Жиры        | Углеводы     |                          |                    |
| <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>      |  |             |                      |             |              |                          |                    |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>            | Масло (порциями)                                     | 10          | 0,08                 | 7,3         | 0,1          | 66,1                     | <b>6</b>           |
|                             | Каша рисовая рассыпчатая с овощами                   | 150         | 3,5                  | 3,8         | 34,6         | 186,0                    | <b>166</b>         |
|                             | Чай с лимоном  | 200         | 0,04                 | 0           | 8,1          | 32,6                     | <b>160106</b>      |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                          | 40          | 3,2                  | 0,4         | 20           | 98                       | <b>480</b>         |
| <i>Итого за завтрак</i>     |  |             | <b>6,82</b>          | <b>11,5</b> | <b>62,8</b>  | <b>382,7</b>             |                    |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>            | Соки фруктовые                                       | 1 шт.(200г) | 1                    | 0           | 20,2         | 84                       | <b>399</b>         |
| <b>ОБЕД</b>                 | Огурец в нарезке                                     | 40          | 0,3                  | 0,06        | 1            | 5,7                      | <b>54-3з</b>       |
|                             | Борщ с капустой и картофелем                         | 200         | 1,6                  | 4,9         | 10,4         | 92,3                     | <b>57</b>          |
|                             | Биточек из курицы                                    | 70          | 13,4                 | 3           | 9,4          | 118                      | <b>54-23м-2020</b> |
|                             | Изделия макаронные отварные                          | 130         | 4,8                  | 3,8         | 30,6         | 175,4                    | <b>130401</b>      |
|                             | Компот из смеси сухофруктов                          | 180         | 0,4                  | 0,2         | 19,3         | 81                       | <b>412</b>         |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                          | 30          | 2,4                  | 0,3         | 15           | 73,5                     | <b>480</b>         |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                                | 30          | 2,3                  | 0,3         | 10,5         | 57,3                     | <b>481</b>         |
| <i>Итого за обед</i>        |  |             | <b>24,9</b>          | <b>12,5</b> | <b>95,2</b>  | <b>597,5</b>             |                    |
| <b>ПОЛДНИК</b>              | Каша жидкая молочная пшенная с маслом и сахаром      | 130         | 5,3                  | 5,2         | 19,9         | 151,2                    | <b>185</b>         |
|                             | Кефир  | 180         | 5,3                  | 4,5         | 7,2          | 90                       | <b>401</b>         |
|                             | Булочка ванильная                                    | 50          | 4                    | 4,1         | 27,2         | 161                      | <b>467</b>         |
| <i>Итого за полдник</i>     |  |             | <b>14,6</b>          | <b>13,8</b> | <b>54,3</b>  | <b>402,2</b>             |                    |
| <b>УЖИН</b>                 | Фрикадельки рыбные отварные                          | 70          | 9,3                  | 2,6         | 5,1          | 81,4                     | <b>263</b>         |
|                             | Картофель отварной, запеченный с растительным маслом | 130         | 2,9                  | 4,3         | 31,0         | 147,5                    | <b>345</b>         |
|                             | Компот из плодов свежих (яблок)                      | 200         | 0,22                 | 0,22        | 17,8         | 74                       | <b>409</b>         |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                          | 30          | 2,4                  | 0,3         | 15           | 73,5                     | <b>480</b>         |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                                | 20          | 1,5                  | 0,2         | 7            | 38,2                     | <b>481</b>         |
| <i>Итого за ужин</i>        |  |             | <b>16,32</b>         | <b>7,62</b> | <b>75,9</b>  | <b>414,6</b>             |                    |
| <b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b> |  |             | <b>63,9</b>          | <b>45,5</b> | <b>309,4</b> | <b>1886,7</b>            |                    |

| Прием пищи                  | Наименование блюда                             | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергет. ценность (ккал) |
|-----------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|
|                             |  |             | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                          |
| <b>ДЕНЬ 2</b>               |  |             |                      |              |              |                          |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>            |  |             |                      |              |              |                          |
|                             | Сыр (порциями)                                 | 10          | 2,32                 | 2,95         | 0            | 36                       |
|                             | Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром | 180         | 5,1                  | 5,7          | 27,8         | 182,2                    |
|                             | Напиток кофейный с молоком                     | 180         | 2,8                  | 2,4          | 14,4         | 90,9                     |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                    | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     |
| <i>Итого за завтрак</i>     |  |             | <b>12,62</b>         | <b>11,35</b> | <b>57,2</b>  | <b>382,6</b>             |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>            |  |             |                      |              |              |                          |
|                             | Фрукты свежие                                  | 1 шт.(100г) | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>   | <b>44,2</b>              |
| <b>ОБЕД</b>                 |  |             |                      |              |              |                          |
|                             | Помидор в нарезке                              | 40          | 0,5                  | 0,05         | 1,5          | 8,5                      |
|                             | Суп из овощей                                  | 200         | 1,5                  | 4,94         | 11,6         | 96,9                     |
|                             | Шницели рубленые                               | 70          | 10,4                 | 7,7          | 10,2         | 151,4                    |
|                             | Каша гречневая рассыпчатая                     | 130         | 5,5                  | 4,6          | 24,8         | 162,5                    |
|                             | Кисель из повидла                              | 180         | 0,1                  | 0            | 23,4         | 94,2                     |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                    | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                          | 30          | 2,3                  | 0,3          | 10,5         | 57,3                     |
| <i>Итого за обед</i>        |  |             | <b>22,7</b>          | <b>17,89</b> | <b>97</b>    | <b>644,3</b>             |
| <b>ПОЛДНИК</b>              |  |             |                      |              |              |                          |
|                             | Омлет натуральный, запеченный                  | 80          | 8,4                  | 9,0          | 1,6          | 120,5                    |
|                             | Ряженка  | 180         | 5,4                  | 4,5          | 10,9         | 91,8                     |
|                             | Кондитерское изделие (печенье сахарное)        | 1 шт.(20г)  | 1,42                 | 3,9          | 13,7         | 92,8                     |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                    | 20          | 1,6                  | 0,2          | 10           | 49                       |
| <i>Итого за полдник</i>     |  |             | <b>16,8</b>          | <b>17,6</b>  | <b>36,2</b>  | <b>354,1</b>             |
| <b>УЖИН</b>                 |  |             |                      |              |              |                          |
|                             | Капуста, тушенная с мясом                      | 200         | 16,8                 | 20,9         | 6,3          | 280,9                    |
|                             | Чай с сахаром                                  | 200         | 0                    | 0            | 10           | 40                       |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                    | 20          | 1,6                  | 0,2          | 10           | 49                       |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                          | 30          | 2,3                  | 0,3          | 10,5         | 57,3                     |
| <i>Итого за ужин</i>        |  |             | <b>20,7</b>          | <b>21,4</b>  | <b>36,8</b>  | <b>427,2</b>             |
| <b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ</b> |  |             | <b>73,2</b>          | <b>68,6</b>  | <b>237,0</b> | <b>1852,4</b>            |

|                        |
|------------------------|
| <b>№<br/>рецептуры</b> |
|                        |
|                        |
|                        |
| <b>7</b>               |
|                        |
| <b>185</b>             |
| <b>395</b>             |
| <b>480</b>             |
|                        |
|                        |
| <b>368</b>             |
|                        |
| <b>54-3з</b>           |
| <b>99</b>              |
| <b>282</b>             |
| <b>130309</b>          |
| <b>383</b>             |
| <b>480</b>             |
| <b>481</b>             |
|                        |
|                        |
| <b>120301</b>          |
| <b>401</b>             |
|                        |
| <b>480</b>             |
|                        |
|                        |
|                        |
| <b>120517-1</b>        |
| <b>160105</b>          |
| <b>480</b>             |
| <b>481</b>             |
|                        |
|                        |

| Прием пищи                  | Наименование блюда                                  | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры   |
|-----------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|
|                             |   |             | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                          |               |
| <b>ДЕНЬ 3</b>               |   |             |                      |              |              |                          |               |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>            |   |             |                      |              |              |                          |               |
|                             | Масло (порциями)                                    | 10          | 0,08                 | 7,3          | 0,1          | 66,1                     | <b>6</b>      |
|                             | Каша жидкая молочная пшеничная                      | 180         | 6,1                  | 5,3          | 28,9         | 187,4                    | <b>54-23к</b> |
|                             | Какао с молоком                                     | 180         | 3,6                  | 3,2          | 15,8         | 107                      | <b>397</b>    |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                         | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>    |
| <i>Итого за завтрак</i>     |   |             | <b>12,18</b>         | <b>16,1</b>  | <b>59,8</b>  | <b>434</b>               |               |
|                             |   |             |                      |              |              |                          |               |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>            | Плоды свежие  | 1 шт.(100г) | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>   | <b>44,2</b>              | <b>368</b>    |
|                             |   |             |                      |              |              |                          |               |
| <b>ОБЕД</b>                 | Огурец в нарезке                                    | 40          | 0,3                  | 0,06         | 1            | 5,7                      | <b>54-3з</b>  |
|                             | Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне | 200         | 3,3                  | 2,7          | 12,5         | 95,5                     | <b>80</b>     |
|                             | Рагу из овощей с мясом отварным                     | 200         | 15,2                 | 18,8         | 20,8         | 314                      | <b>301</b>    |
|                             | Компот из смеси сухофруктов                         | 180         | 0,4                  | 0,2          | 19,3         | 81                       | <b>412</b>    |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                         | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>    |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                               | 30          | 2,3                  | 0,3          | 10,5         | 57,3                     | <b>481</b>    |
| <i>Итого за обед</i>        |   |             | <b>23,9</b>          | <b>22,36</b> | <b>79,1</b>  | <b>627</b>               |               |
|                             |   |             |                      |              |              |                          |               |
| <b>ПОЛДНИК</b>              | Сырники из творога                                  | 100         | 16                   | 9,5          | 16,2         | 217,5                    | <b>263</b>    |
|                             | Соус яблочный                                       | 20          | 0,02                 | 0,02         | 3,5          | 13,9                     | <b>362</b>    |
|                             | Молоко кипяченое                                    | 180         | 5                    | 4,5          | 8,5          | 93,6                     | <b>400</b>    |
| <i>Итого за полдник</i>     |   |             | <b>21,02</b>         | <b>14,02</b> | <b>28,2</b>  | <b>325</b>               |               |
|                             |   |             |                      |              |              |                          |               |
| <b>УЖИН</b>                 | Котлеты рыбные школьные                             | 70          | 7,2                  | 3            | 5,8          | 79,1                     | <b>283</b>    |
|                             | Свекла тушеная                                      | 150         | 2,5                  | 4,5          | 12,2         | 130                      | <b>59</b>     |
|                             | Чай с лимоном                                       | 200         | 0,04                 | 0            | 8,1          | 32,6                     | <b>160106</b> |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                         | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>    |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                               | 30          | 2,3                  | 0,3          | 10,5         | 57,3                     | <b>481</b>    |
| <i>Итого за ужин</i>        |   |             | <b>14,44</b>         | <b>8,1</b>   | <b>51,6</b>  | <b>372,5</b>             |               |
| <b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b> |   |             | <b>71,9</b>          | <b>61,0</b>  | <b>228,5</b> | <b>1802,7</b>            |               |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                      | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры   |
|--------------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|
|                                |   |             | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                          |               |
| <b>ДЕНЬ 4</b>                  |   |             |                      |              |              |                          |               |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>               |   |             |                      |              |              |                          |               |
|                                | Сыр (порциями)  | 10          | 2,32                 | 2,95         | 0            | 36                       | <b>7</b>      |
|                                | Суп молочный с макаронными изделиями                    | 180         | 5,1                  | 4,7          | 16,9         | 130,7                    | <b>93</b>     |
|                                | Напиток кофейный с молоком                              | 180         | 2,8                  | 2,4          | 14,4         | 90,9                     | <b>395</b>    |
|                                | Хлеб пшеничный йодированный                             | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>    |
| <i>Итого за завтрак</i>        |   |             | <b>12,62</b>         | <b>10,35</b> | <b>46,3</b>  | <b>331,1</b>             |               |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>               | Плоды свежие  | 1 шт.(100г) | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>   | <b>44,2</b>              | <b>368</b>    |
| <b>ОБЕД</b>                    |   |             |                      |              |              |                          |               |
|                                | Помидор в нарезке                                       | 40          | 0,5                  | 0,05         | 1,5          | 8,5                      | <b>54-3з</b>  |
|                                | Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне          | 200         | 2,9                  | 5,1          | 11,8         | 104,9                    | <b>63</b>     |
|                                | Плов куриный  | 200         | 19                   | 22,6         | 39,1         | 435,5                    | <b>120605</b> |
|                                | Компот из плодов свежих (яблок)                         | 180         | 0,2                  | 0,2          | 16           | 66,6                     | <b>409</b>    |
|                                | Хлеб пшеничный йодированный                             | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>    |
|                                | Хлеб ржано- пшеничный                                   | 30          | 2,3                  | 0,3          | 10,5         | 57,3                     | <b>481</b>    |
| <i>Итого за обед</i>           |   |             | <b>27,3</b>          | <b>28,55</b> | <b>93,9</b>  | <b>746,3</b>             |               |
| <b>ПОЛДНИК</b>                 |   |             |                      |              |              |                          |               |
|                                | Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом | 80          | 4,6                  | 5            | 46,4         | 248,7                    | <b>454</b>    |
|                                | Кефир   | 180         | 5,3                  | 4,5          | 7,2          | 90                       | <b>401</b>    |
| <i>Итого за полдник</i>        |   |             | <b>9,9</b>           | <b>9,5</b>   | <b>53,6</b>  | <b>338,7</b>             |               |
| <b>УЖИН</b>                    |   |             |                      |              |              |                          |               |
|                                | Омлет с картофелем с маслом сливочным                   | 120/5       | 9                    | 16,7         | 9,4          | 225                      | <b>218</b>    |
|                                | Морковь отварная с маслом                               | 70/2        | 0,9                  | 1,8          | 3,6          | 34,5                     | <b>320</b>    |
|                                | Чай с сахаром   | 200         | 0                    | 0            | 10           | 40                       | <b>160105</b> |
|                                | Хлеб пшеничный йодированный                             | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>    |
|                                | Хлеб ржано- пшеничный                                   | 20          | 1,5                  | 0,2          | 7            | 38,2                     | <b>481</b>    |
| <i>Итого за ужин</i>           |   |             | <b>13,8</b>          | <b>19,0</b>  | <b>45,0</b>  | <b>411,2</b>             |               |
| <b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b> |   |             | <b>64,02</b>         | <b>67,8</b>  | <b>248,6</b> | <b>1871,5</b>            |               |

| Прием пищи                 | Наименование блюда   | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры   |
|----------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|
|                            |  |             | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                          |               |
| <b>ДЕНЬ 5</b>              |  |             |                      |              |              |                          |               |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>           |  |             |                      |              |              |                          |               |
|                            | Масло (порциями)   | 10          | 0,08                 | 7,3          | 0,1          | 66,1                     | <b>6</b>      |
|                            | Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром | 180         | 5,3                  | 5,5          | 24,4         | 172,4                    | <b>185</b>    |
|                            | Какао с молоком  | 180         | 3,6                  | 3,2          | 15,8         | 107                      | <b>397</b>    |
|                            | Хлеб пшеничный йодированный  | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>    |
| <i>Итого за завтрак</i>    |  |             | <b>11,38</b>         | <b>16,3</b>  | <b>55,3</b>  | <b>419</b>               |               |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>           |  |             |                      |              |              |                          |               |
|                            | Плоды свежие   | 1 шт.(100г) | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>   | <b>44,2</b>              | <b>368</b>    |
| <b>ОБЕД</b>                |  |             |                      |              |              |                          |               |
|                            | Огурец в нарезке   | 40          | 0,3                  | 0,06         | 1            | 5,7                      | <b>54-3з</b>  |
|                            | Суп картофельный с рисовой крупой                                      | 200         | 1,6                  | 2,2          | 11,7         | 72,6                     | <b>80</b>     |
|                            | Котлеты рубленые из фарша рыбного                                      | 80          | 12,1                 | 3,2          | 12,2         | 126                      | <b>120401</b> |
|                            | Пюре картофельное  | 130         | 2,9                  | 3,3          | 18,7         | 116,2                    | <b>130101</b> |
|                            | Компот из смеси сухофруктов  | 180         | 0,4                  | 0,2          | 19,3         | 81                       | <b>412</b>    |
|                            | Хлеб пшеничный йодированный  | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>    |
|                            | Хлеб ржано- пшеничный  | 30          | 2,3                  | 0,3          | 10,5         | 57,3                     | <b>481</b>    |
| <i>Итого за обед</i>       |  |             | <b>22</b>            | <b>9,56</b>  | <b>88,4</b>  | <b>532,3</b>             |               |
| <b>ПОЛДНИК</b>             |  |             |                      |              |              |                          |               |
|                            | Запеканка из творога   | 100         | 17,5                 | 12,1         | 17,2         | 247                      | <b>237</b>    |
|                            | Чай с лимоном  | 200         | 0,04                 | 0            | 8,1          | 32,6                     | <b>160106</b> |
| <i>Итого за полдник</i>    |  |             | <b>17,54</b>         | <b>12,1</b>  | <b>25,3</b>  | <b>279,6</b>             |               |
| <b>УЖИН</b>                |  |             |                      |              |              |                          |               |
|                            | Рагу из мяса птицы   | 230         | 19,4                 | 17,9         | 26,3         | 344                      | <b>120609</b> |
|                            | Компот из плодов свежих (яблок)  | 200         | 0,22                 | 0,22         | 17,8         | 74                       | <b>409</b>    |
|                            | Хлеб пшеничный йодированный  | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>    |
|                            | Хлеб ржано- пшеничный  | 20          | 1,5                  | 0,2          | 7            | 38,2                     | <b>481</b>    |
| <i>Итого за ужин</i>       |  |             | <b>23,52</b>         | <b>18,62</b> | <b>66,1</b>  | <b>529,7</b>             |               |
| <b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b> |  |             | <b>74,8</b>          | <b>57,0</b>  | <b>244,9</b> | <b>1804,8</b>            |               |



| Прием пищи                  | Наименование блюда                                   | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры        |
|-----------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|--------------------|
|                             |  |             | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                          |                    |
| <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6</b>      |  |             |                      |              |              |                          |                    |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>            | Масло (порциями)                                     | 10          | 0,08                 | 7,3          | 0,1          | 66,1                     | <b>6</b>           |
|                             | Макароны, запеченные с сыром                         | 150         | 5,3                  | 5,9          | 29,0         | 203,8                    | <b>248</b>         |
|                             | Чай с лимоном  | 200         | 0,04                 | 0            | 8,1          | 32,6                     | <b>160106</b>      |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                          | 40          | 3,2                  | 0,4          | 20           | 98                       | <b>480</b>         |
|                             |  |             |                      |              |              |                          |                    |
| <i>Итого за завтрак</i>     |  |             | <b>8,62</b>          | <b>13,6</b>  | <b>57,2</b>  | <b>400,5</b>             |                    |
|                             |  |             |                      |              |              |                          |                    |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>            | Соки фруктовые                                       | 1 шт.(200г) | 1                    | 0            | 20,2         | 84                       | <b>399</b>         |
|                             |  |             |                      |              |              |                          |                    |
|                             | Помидор в нарезке                                    | 40          | 0,5                  | 0,05         | 1,5          | 8,5                      | <b>54-3з</b>       |
| <b>ОБЕД</b>                 | Борщ с капустой и картофелем                         | 200         | 1,6                  | 4,9          | 10,4         | 92,3                     | <b>57</b>          |
|                             | Шницель из курицы                                    | 70          | 13,4                 | 3,1          | 9,4          | 118,6                    | <b>54-24м-2020</b> |
|                             | Рагу из овощей                                       | 130         | 2,3                  | 6,7          | 15,2         | 130,1                    | <b>130203</b>      |
|                             | Компот из смеси сухофруктов                          | 180         | 0,4                  | 0,2          | 19,3         | 81                       | <b>412</b>         |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                          | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>         |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                                | 30          | 2,3                  | 0,3          | 10,5         | 57,3                     | <b>481</b>         |
| <i>Итого за обед</i>        |  |             | <b>22,9</b>          | <b>15,55</b> | <b>81,3</b>  | <b>561,3</b>             |                    |
|                             |  |             |                      |              |              |                          |                    |
| <b>ПОЛДНИК</b>              | Каша жидкая на молоке гречневая                      | 130         | 4,6                  | 6,1          | 16,3         | 156                      | <b>120221</b>      |
|                             | Кефир  | 180         | 5,3                  | 4,5          | 7,2          | 90                       | <b>401</b>         |
|                             | Булочка домашняя                                     | 50          | 3,6                  | 6,3          | 27           | 179                      | <b>469</b>         |
| <i>Итого за полдник</i>     |  |             | <b>13,5</b>          | <b>16,9</b>  | <b>50,5</b>  | <b>425</b>               |                    |
|                             |  |             |                      |              |              |                          |                    |
| <b>УЖИН</b>                 | Котлета рыбная любительская                          | 70          | 9,8                  | 3,4          | 7,9          | 101,5                    | <b>256</b>         |
|                             | Картофель отварной, запеченный с растительным маслом | 130         | 2,9                  | 4,3          | 31,0         | 147,5                    | <b>345</b>         |
|                             | Компот из плодов свежих (яблок)                      | 200         | 0,22                 | 0,22         | 17,8         | 74                       | <b>409</b>         |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                          | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>         |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                                | 20          | 1,5                  | 0,2          | 7            | 38,2                     | <b>481</b>         |
| <i>Итого за ужин</i>        |  |             | <b>16,82</b>         | <b>8,42</b>  | <b>78,7</b>  | <b>434,7</b>             |                    |
| <b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b> |  |             | <b>62,8</b>          | <b>54,47</b> | <b>287,9</b> | <b>1905,5</b>            |                    |

| Прием пищи                   | Наименование блюда                              | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры   |
|------------------------------|---|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|
|                              |   |             | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                          |               |
| <b>ДЕНЬ 7</b>                |   |             |                      |              |              |                          |               |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>             |   |             |                      |              |              |                          |               |
|                              | Сыр (порциями)                                  | 10          | 2,32                 | 2,95         | 0            | 36                       | <b>7</b>      |
|                              | Каша жидкая молочная пшенная с маслом и сахаром | 180         | 7,4                  | 7,2          | 27,6         | 209,3                    | <b>185</b>    |
|                              | Напиток кофейный с молоком                      | 180         | 2,8                  | 2,4          | 14,4         | 90,9                     | <b>395</b>    |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный                     | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>    |
| <i>Итого за завтрак</i>      |   |             | <b>14,92</b>         | <b>12,85</b> | <b>57</b>    | <b>409,7</b>             |               |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>             |   |             |                      |              |              |                          |               |
|                              | Фрукты свежие                                   | 1 шт.(100г) | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>   | <b>44,2</b>              | <b>368</b>    |
| <b>ОБЕД</b>                  |   |             |                      |              |              |                          |               |
|                              | Огурец в нарезке                                | 40          | 0,3                  | 0,06         | 1            | 5,7                      | <b>54-3з</b>  |
|                              | Суп картофельный с макаронными изделиями        | 200         | 2,2                  | 2,2          | 13,7         | 83,8                     | <b>82</b>     |
|                              | Котлеты рубленые                                | 70          | 10,4                 | 7,7          | 10,2         | 151,4                    | <b>282</b>    |
|                              | Пюре картофельное                               | 130         | 2,9                  | 3,3          | 18,7         | 116,2                    | <b>130101</b> |
|                              | Кисель из повидла                               | 180         | 0,1                  | 0            | 23,4         | 94,2                     | <b>383</b>    |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный                     | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>    |
|                              | Хлеб ржано- пшеничный                           | 30          | 2,3                  | 0,3          | 10,5         | 57,3                     | <b>481</b>    |
| <i>Итого за обед</i>         |   |             | <b>20,6</b>          | <b>13,86</b> | <b>92,5</b>  | <b>582,10</b>            |               |
| <b>ПОЛДНИК</b>               |   |             |                      |              |              |                          |               |
|                              | Омлет натуральный, запеченный                   | 80          | 8,4                  | 9,0          | 1,6          | 120,5                    | <b>120301</b> |
|                              | Ряженка   | 180         | 5,4                  | 4,5          | 10,9         | 91,8                     | <b>401</b>    |
|                              | Кондитерское изделие (печенье сахарное)         | 1 шт.(20г)  | 1,42                 | 3,9          | 13,7         | 92,8                     |               |
| <i>Итого за полдник</i>      |   |             | <b>15,22</b>         | <b>17,4</b>  | <b>26,2</b>  | <b>305,1</b>             |               |
| <b>УЖИН</b>                  |   |             |                      |              |              |                          |               |
|                              | Фрикадельки мясные паровые                      | 70          | 11,5                 | 9,3          | 6,5          | 150,5                    | <b>322</b>    |
|                              | Капуста тушеная                                 | 130         | 2,8                  | 5,3          | 9,6          | 97,9                     | <b>130201</b> |
|                              | Чай с сахаром                                   | 200         | 0                    | 0            | 10           | 40                       | <b>160105</b> |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный                     | 40          | 3,2                  | 0,4          | 20           | 98                       | <b>480</b>    |
|                              | Хлеб ржано- пшеничный                           | 20          | 1,5                  | 0,2          | 7            | 38,2                     | <b>481</b>    |
| <i>Итого за ужин</i>         |   |             | <b>19</b>            | <b>15,2</b>  | <b>53,1</b>  | <b>424,6</b>             |               |
| <b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b> |   |             | <b>71,6</b>          | <b>59,9</b>  | <b>245,6</b> | <b>1803,9</b>            |               |

| Прием пищи                   | Наименование блюда   | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры   |
|------------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|
|                              |  |             | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                          |               |
| <b>ДЕНЬ 8</b>                |  |             |                      |              |              |                          |               |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>             |  |             |                      |              |              |                          |               |
|                              | Масло (порциями)   | 10          | 0,08                 | 7,3          | 0,1          | 66,1                     | <b>6</b>      |
|                              | Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром | 180         | 5,3                  | 5,5          | 24,4         | 172,4                    | <b>185</b>    |
|                              | Какао с молоком  | 180         | 3,6                  | 3,2          | 15,8         | 107                      | <b>397</b>    |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный  | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>    |
| <i>Итого за завтрак</i>      |  |             | <b>11,38</b>         | <b>16,3</b>  | <b>55,3</b>  | <b>419</b>               |               |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>             | Плоды свежие   | 1 шт.(100г) | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>   | <b>44,2</b>              | <b>368</b>    |
| <b>ОБЕД</b>                  | Помидор в нарезке  | 40          | 0,5                  | 0,05         | 1,5          | 8,5                      | <b>54-3з</b>  |
|                              | Суп из овощей  | 200         | 1,5                  | 4,94         | 11,6         | 96,9                     | <b>99</b>     |
|                              | Ежики мясные   | 70          | 9,8                  | 10           | 8,5          | 165,4                    | <b>527</b>    |
|                              | Изделия макаронные отварные  | 130         | 4,8                  | 3,8          | 30,6         | 175,4                    | <b>130401</b> |
|                              | Компот из смеси сухофруктов  | 180         | 0,4                  | 0,2          | 19,3         | 81                       | <b>412</b>    |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный  | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>    |
|                              | Хлеб ржано- пшеничный  | 30          | 2,3                  | 0,3          | 10,5         | 57,3                     | <b>481</b>    |
| <i>Итого за обед</i>         |  |             | <b>21,7</b>          | <b>19,59</b> | <b>97</b>    | <b>658</b>               |               |
| <b>ПОЛДНИК</b>               | Сырники из творога   | 100         | 16                   | 9,5          | 16,2         | 217,5                    | <b>263</b>    |
|                              | Соус яблочный  | 20          | 0,02                 | 0,02         | 3,5          | 13,9                     | <b>362</b>    |
|                              | Молоко кипяченое   | 180         | 5                    | 4,5          | 8,5          | 93,6                     | <b>400</b>    |
| <i>Итого за полдник</i>      |  |             | <b>21,02</b>         | <b>14,02</b> | <b>28,2</b>  | <b>325</b>               |               |
| <b>УЖИН</b>                  | Шницель рыбный натуральный   | 70          | 10,6                 | 3,4          | 7,2          | 101,5                    | <b>258</b>    |
|                              | Свекла тушеная   | 130         | 2,2                  | 3,9          | 10,6         | 112,7                    | <b>59</b>     |
|                              | Чай с лимоном  | 200         | 0,04                 | 0            | 8,1          | 32,6                     | <b>160106</b> |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный  | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>    |
|                              | Хлеб ржано- пшеничный  | 20          | 1,5                  | 0,2          | 7            | 38,2                     | <b>481</b>    |
| <i>Итого за ужин</i>         |  |             | <b>16,74</b>         | <b>7,8</b>   | <b>47,9</b>  | <b>358,5</b>             |               |
| <b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b> |  |             | <b>71,2</b>          | <b>58,1</b>  | <b>238,2</b> | <b>1804,7</b>            |               |

| Прием пищи                   | Наименование блюда                      | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |              |             | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|------------------------------|---|--------------|-------------------------|--------------|-------------|--------------------------------|----------------|
|                              |   |              | Белки                   | Жиры         | Углеводы    |                                |                |
| <b>ДЕНЬ 9</b>                |   |              |                         |              |             |                                |                |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>             |   |              |                         |              |             |                                |                |
|                              | Сыр (порциями)                          | 10           | 2,32                    | 2,95         | 0           | 36                             | <b>7</b>       |
|                              | Каша жидкая молочная пшеничная          | 180          | 6,1                     | 5,3          | 28,9        | 187,4                          | <b>54-23к</b>  |
|                              | Напиток кофейный с молоком              | 180          | 2,8                     | 2,4          | 14,4        | 90,9                           | <b>395</b>     |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный             | 30           | 2,4                     | 0,3          | 15          | 73,5                           | <b>480</b>     |
| <i>Итого за завтрак</i>      |   |              | <b>13,62</b>            | <b>10,95</b> | <b>58,3</b> | <b>387,8</b>                   |                |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>             | Фрукты свежие                           | 1 шт.(100г)  | <b>0,4</b>              | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>  | <b>44,2</b>                    | <b>368</b>     |
| <b>ОБЕД</b>                  | Огурец в нарезке                        | 40           | 0,3                     | 0,06         | 1           | 5,7                            | <b>54-3з</b>   |
|                              | Щи из свежей капусты на курином бульоне | 200          | 2,5                     | 3,4          | 8,1         | 93,4                           | <b>110105</b>  |
|                              | Рагу из мяса птицы                      | 200          | 16,9                    | 15,6         | 22,9        | 299,1                          | <b>120609</b>  |
|                              | Компот из фруктов свежих (яблок)        | 180          | 0,2                     | 0,2          | 16          | 66,6                           | <b>409</b>     |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный             | 30           | 2,4                     | 0,3          | 15          | 73,5                           | <b>480</b>     |
|                              | Хлеб ржано- пшеничный                   | 30           | 2,3                     | 0,3          | 10,5        | 57,3                           | <b>481</b>     |
| <i>Итого за обед</i>         |   |              | <b>24,6</b>             | <b>19,86</b> | <b>73,5</b> | <b>621,6</b>                   |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>               | Крендель сахарный                       | 60           | 4,2                     | 7,9          | 33,4        | 222                            | <b>460</b>     |
|                              | Кефир                                   | 180          | 5,3                     | 4,5          | 7,2         | 90                             | <b>401</b>     |
| <i>Итого за полдник</i>      |   |              | <b>9,5</b>              | <b>12,4</b>  | <b>40,6</b> | <b>312</b>                     |                |
| <b>УЖИН</b>                  |   |              |                         |              |             |                                |                |
|                              | Омлет натуральный, запеченный           | 80           | 8,4                     | 9,0          | 1,6         | 120,5                          | <b>120301</b>  |
|                              | Икра морковная                          | 100          | 2,1                     | 4,6          | 11          | 94                             | <b>54</b>      |
|                              | Чай с сахаром                           | 200          | 0                       | 0            | 10          | 40                             | <b>160105</b>  |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный             | 30           | 2,4                     | 0,3          | 15          | 73,5                           | <b>480</b>     |
|                              | Хлеб ржано- пшеничный                   | 30           | 2,3                     | 0,3          | 10,5        | 57,3                           | <b>481</b>     |
|                              | Кондитерское изделие (печенье сахарное) | 1 шт.(20г)   | 1,42                    | 3,9          | 13,7        | 92,8                           |                |
| <i>Итого за ужин</i>         |   |              | <b>16,62</b>            | <b>18,1</b>  | <b>61,8</b> | <b>478,1</b>                   |                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</b> |   |              | <b>64,7</b>             | <b>61,71</b> | <b>244</b>  | <b>1817,7</b>                  |                |

| Прием пищи                        | Наименование блюда              | Вес блюда   | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры   |
|-----------------------------------|---------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|
|                                   |                                 |             | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                          |               |
| <b>ДЕНЬ 10</b>                    |                                 |             |                      |              |              |                          |               |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>                  |                                 |             |                      |              |              |                          |               |
|                                   | Масло (порциями)                | 10          | 0,08                 | 7,3          | 0,1          | 66,1                     | <b>6</b>      |
|                                   | Суп молочный с гречневой крупой | 180         | 5,2                  | 4,3          | 14,3         | 116,9                    | <b>54-17к</b> |
|                                   | Какао с молоком                 | 180         | 3,6                  | 3,2          | 15,8         | 107                      | <b>397</b>    |
|                                   | Хлеб пшеничный йодированный     | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>    |
| <i>Итого за завтрак</i>           |                                 |             | <b>11,28</b>         | <b>15,1</b>  | <b>45,2</b>  | <b>363,5</b>             |               |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                  | Плоды свежие                    | 1 шт.(100г) | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>   | <b>44,2</b>              | <b>368</b>    |
| <b>ОБЕД</b>                       | Помидор в нарезке               | 40          | 0,5                  | 0,05         | 1,5          | 8,5                      | <b>54-3з</b>  |
|                                   | Суп картофельный с горохом      | 200         | 4,4                  | 4,3          | 13           | 107,8                    | <b>81</b>     |
|                                   | Сухарики из хлеба пшеничного    | 15          | 1,71                 | 0,6          | 10,7         | 55,5                     | <b>180601</b> |
|                                   | Пудинг рыбный запеченный        | 75          | 9,5                  | 5            | 6,2          | 116                      | <b>269</b>    |
|                                   | Пюре картофельное               | 130         | 2,9                  | 3,3          | 18,7         | 116,2                    | <b>130101</b> |
|                                   | Компот из смеси сухофруктов     | 180         | 0,4                  | 0,2          | 19,3         | 81                       | <b>412</b>    |
|                                   | Хлеб пшеничный йодированный     | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>    |
|                                   | Хлеб ржано- пшеничный           | 30          | 2,3                  | 0,3          | 10,5         | 57,3                     | <b>481</b>    |
| <i>Итого за обед</i>              |                                 |             | <b>24,11</b>         | <b>14,05</b> | <b>94,9</b>  | <b>615,8</b>             |               |
| <i>полдник</i>                    | Суфле творожное запеченное      | 120         | 17,3                 | 11,4         | 16           | 236                      | <b>435</b>    |
|                                   | Чай с лимоном                   | 200         | 0,04                 | 0            | 8,1          | 32,6                     | <b>160106</b> |
| <i>Итого за полдник</i>           |                                 |             | <b>17,34</b>         | <b>11,4</b>  | <b>24,1</b>  | <b>268,6</b>             |               |
| <i>ужин</i>                       | Котлеты рубленые из птицы       | 70          | 10,8                 | 9,9          | 11           | 176,8                    | <b>305</b>    |
|                                   | Рагу из овощей                  | 130         | 2,3                  | 6,7          | 15,2         | 130,1                    | <b>130203</b> |
|                                   | Компот из плодов свежих (яблок) | 200         | 0,22                 | 0,22         | 17,8         | 74                       | <b>409</b>    |
|                                   | Хлеб пшеничный йодированный     | 30          | 2,4                  | 0,3          | 15           | 73,5                     | <b>480</b>    |
|                                   | Хлеб ржано- пшеничный           | 30          | 2,3                  | 0,3          | 10,5         | 57,3                     | <b>481</b>    |
| <i>Итого за ужин</i>              |                                 |             | <b>18,02</b>         | <b>17,42</b> | <b>69,5</b>  | <b>511,7</b>             |               |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>      |                                 |             | <b>71,2</b>          | <b>58,4</b>  | <b>243,5</b> | <b>1803,8</b>            |               |
| <b>Итого за весь период</b>       |                                 |             | <b>690</b>           | <b>592</b>   | <b>2528</b>  | <b>18354</b>             |               |
| <b>Среднее значение за период</b> |                                 |             | <b>69,0</b>          | <b>59,2</b>  | <b>252,8</b> | <b>1835,4</b>            |               |