

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска детский сад №



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 16

« 11 » 11 2024г

Иванова В.В.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ  
с 12-часовым пребыванием в ДОУ на зимний 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.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Под редакцией Г.Г. Онищенко, В.А. Тутульяна. Москва 2022г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.

| Прием пищи           | Наименование блюда                                   | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |      |          | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|----------------------|------------------------------------------------------|--------------|-------------------------|------|----------|--------------------------------|----------------|
|                      |                                                      |              | Белки                   | Жиры | Углеводы |                                |                |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1      |                                                      |              |                         |      |          |                                |                |
| ЗАВТРАК 1            | Масло (порциями)                                     | 10           | 0,08                    | 7,3  | 0,1      | 66,1                           | 6              |
|                      | Макароны, запеченные с сыром                         | 150          | 5,3                     | 5,9  | 29,0     | 203,8                          | 248            |
|                      | Чай с лимоном                                        | 200          | 0,04                    | 0    | 8,1      | 32,6                           | 160106         |
|                      | Хлеб пшеничный йодированный                          | 40           | 3,2                     | 0,4  | 20       | 98                             | 480            |
|                      |                                                      |              |                         |      |          |                                |                |
| Итого за завтрак     |                                                      |              | 8,62                    | 13,6 | 57,2     | 400,5                          |                |
|                      |                                                      |              |                         |      |          |                                |                |
| ЗАВТРАК 2            | Плоды свежие                                         | 1 шт.(100г)  | 0,4                     | 0,4  | 9,8      | 44,2                           | 368            |
|                      |                                                      |              |                         |      |          |                                |                |
| ОБЕД                 |                                                      |              |                         |      |          |                                |                |
|                      | Борщ с фасолью и картофелем                          | 200          | 2,9                     | 5,1  | 11,8     | 104,9                          | 63             |
|                      | Биточек из курицы                                    | 70           | 13,4                    | 3    | 9,4      | 118                            | 54-23м-2020    |
|                      | Рагу овощное                                         | 130          | 2                       | 6,6  | 12,5     | 117,5                          | 137            |
|                      | Компот из смеси сухофруктов                          | 180          | 0,4                     | 0,2  | 19,3     | 81                             | 412            |
|                      | 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            |
| Итого за обед        |                                                      |              | 23,4                    | 15,5 | 78,5     | 552,2                          |                |
|                      |                                                      |              |                         |      |          |                                |                |
| полдник              | Каша жидкая молочная рисовая с маслом и сахаром      | 130          | 4,7                     | 4,2  | 22,9     | 149,2                          | 185            |
|                      | Кефир                                                | 180          | 5,3                     | 4,5  | 7,2      | 90                             | 401            |
|                      | Булочка ванильная                                    | 50           | 4                       | 4,1  | 27,2     | 161                            | 467            |
| Итого за полдник     |                                                      |              | 14                      | 12,8 | 57,3     | 400,2                          |                |
|                      |                                                      |              |                         |      |          |                                |                |
| ужин                 | Фрикадельки рыбные отварные                          | 70           | 9,3                     | 2,6  | 5,1      | 81,4                           | 263            |
|                      | Картофель отварной, запеченный с растительным маслом | 130          | 2,9                     | 4,3  | 31,0     | 147,5                          | 345            |
|                      | Компот из плодов свежих (яблок)                      | 200          | 0,22                    | 0,22 | 17,8     | 74                             | 409            |
|                      | Хлеб пшеничный йодированный                          | 30           | 2,4                     | 0,3  | 15       | 73,5                           | 480            |
|                      | Хлеб ржано- пшеничный                                | 20           | 1,5                     | 0,2  | 7        | 38,2                           | 481            |
| Итого за ужин        |                                                      |              | 16,32                   | 7,62 | 75,9     | 414,6                          |                |
| ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ |                                                      |              | 62,7                    | 49,9 | 278,7    | 1811,70                        |                |

| Прием пищи                  | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |              |              | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры  |
|-----------------------------|------------------------------------------------|--------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-----------------|
|                             |                                                |              | Белки                   | Жиры         | Углеводы     |                                |                 |
| <b>ДЕНЬ 2</b>               |                                                |              |                         |              |              |                                |                 |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>            |                                                |              |                         |              |              |                                |                 |
|                             | Сыр (порциями)                                 | 10           | 2,32                    | 2,95         | 0            | 36                             | <b>7</b>        |
|                             | Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром | 180          | 5,1                     | 5,7          | 27,8         | 182,2                          | <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>12,62</b>            | <b>11,35</b> | <b>57,2</b>  | <b>382,6</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>                 | Огурцы консервированные (без уксуса)           | 30           | 0,24                    | 0,03         | 0,5          | 3,27                           | <b>100503</b>   |
|                             | Суп из овощей                                  | 200          | 1,5                     | 4,94         | 11,6         | 96,9                           | <b>99</b>       |
|                             | Шницели рубленые                               | 70           | 10,4                    | 7,7          | 10,2         | 151,4                          | <b>282</b>      |
|                             | Каша гречневая рассыпчатая                     | 130          | 5,5                     | 4,6          | 24,8         | 162,5                          | <b>130309</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>22,44</b>            | <b>17,87</b> | <b>96</b>    | <b>639,07</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                           |                 |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                    | 20           | 1,6                     | 0,2          | 10           | 49                             | <b>480</b>      |
| <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                          | <b>120517-1</b> |
|                             | Чай с сахаром                                  | 200          | 0                       | 0            | 10           | 40                             | <b>160105</b>   |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                    | 20           | 1,6                     | 0,2          | 10           | 49                             | <b>480</b>      |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                          | 30           | 2,3                     | 0,3          | 10,5         | 57,3                           | <b>481</b>      |
| <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>73,0</b>             | <b>68,6</b>  | <b>236,0</b> | <b>1847,17</b>                 |                 |

| Прием пищи                  | Наименование блюда                                         | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |             |              | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>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>                 |                                                            |              |                         |             |              |                                |                |
|                             | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | 200          | 3,7                     | 2,6         | 14,7         | 96,7                           | <b>82</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>24</b>               | <b>22,2</b> | <b>80,3</b>  | <b>622,5</b>                   |                |
|                             |                                                            |              |                         |             |              |                                |                |
| <b>полдник</b>              |                                                            |              |                         |             |              |                                |                |
|                             | Запеканка из творога                                       | 100          | 17,5                    | 12,1        | 17,2         | 247                            | <b>237</b>     |
|                             | Молоко кипяченое                                           | 180          | 5                       | 4,5         | 8,5          | 93,6                           | <b>400</b>     |
| <i>Итого за полдник</i>     |                                                            |              | <b>22,5</b>             | <b>16,6</b> | <b>25,7</b>  | <b>340,6</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>73,5</b>             | <b>63,4</b> | <b>227,2</b> | <b>1813,80</b>                 |                |

| Прием пищи              | Наименование блюда                                      | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |       |          | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|--------------|-------------------------|-------|----------|--------------------------------|----------------|
|                         |                                                         |              | Белки                   | Жиры  | Углеводы |                                |                |
| ДЕНЬ 4                  |                                                         |              |                         |       |          |                                |                |
| ЗАВТРАК 1               |                                                         |              |                         |       |          |                                |                |
|                         | Сыр (порциями)                                          | 10           | 2,32                    | 2,95  | 0        | 36                             | 7              |
|                         | Суп молочный с пшеном                                   | 180          | 5,2                     | 4,9   | 16,7     | 132,1                          | 185            |
|                         | Напиток кофейный с молоком                              | 180          | 2,8                     | 2,4   | 14,4     | 90,9                           | 395            |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный                             | 30           | 2,4                     | 0,3   | 15       | 73,5                           | 480            |
| Итого за завтрак        |                                                         |              | 12,72                   | 10,55 | 46,1     | 332,5                          |                |
|                         |                                                         |              |                         |       |          |                                |                |
| ЗАВТРАК 2               | Флоды свежле                                            | 1 шт.(100г)  | 0,4                     | 0,4   | 9,8      | 44,2                           | 368            |
|                         |                                                         |              |                         |       |          |                                |                |
| ОБЕД                    |                                                         |              |                         |       |          |                                |                |
|                         | Огурцы консервированные (без уксуса)                    | 30           | 0,24                    | 0,03  | 0,5      | 3,27                           | 100503         |
|                         | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне         | 200          | 2,1                     | 4,9   | 11,1     | 98,5                           | 57             |
|                         | Плов куриный                                            | 200          | 19                      | 22,6  | 39,1     | 435,5                          | 120605         |
|                         | Напиток из плодoв шиповника                             | 180          | 0,6                     | 0,27  | 18,6     | 78,9                           | 398            |
|                         | 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            |
| Итого за обед           |                                                         |              | 26,64                   | 28,4  | 94,8     | 746,97                         |                |
|                         |                                                         |              |                         |       |          |                                |                |
| полдник                 | Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом | 80           | 4,6                     | 5     | 46,4     | 248,7                          | 454            |
|                         | Кефир                                                   | 180          | 5,3                     | 4,5   | 7,2      | 90                             | 401            |
| Итого за полдник        |                                                         |              | 9,9                     | 9,5   | 53,6     | 338,7                          |                |
|                         |                                                         |              |                         |       |          |                                |                |
| ужин                    | Омлет с картофелем с маслом сливочным                   | 120/5        | 9                       | 16,7  | 9,4      | 225                            | 218            |
|                         | Морковь отварная с маслом                               | 70/2         | 0,9                     | 1,8   | 3,6      | 34,5                           | 320            |
|                         | Чай с сахаром                                           | 200          | 0                       | 0     | 10       | 40                             | 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            |
| Итого за ужин           |                                                         |              | 13,8                    | 19,0  | 45,0     | 411,2                          |                |
| ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ |                                                         |              | 63,46                   | 67,85 | 249,3    | 1873,57                        |                |

| Прием пищи          | Наименование блюда                                                        | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |       |          | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>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"<br>с маслом и сахаром | 180          | 5,3                     | 5,5   | 24,4     | 172,4                          | 185            |
|                     | Какао с молоком                                                           | 180          | 3,6                     | 3,2   | 15,8     | 107                            | 397            |
|                     | Хлеб пшеничный йодированный                                               | 30           | 2,4                     | 0,3   | 15       | 73,5                           | 480            |
| Итого за завтрак    |                                                                           |              | 11,38                   | 16,3  | 55,3     | 419                            |                |
|                     |                                                                           |              |                         |       |          |                                |                |
| ЗАВТРАК 2           | Плоды свежие                                                              | 1 шт.(100г)  | 0,4                     | 0,4   | 9,8      | 44,2                           | 368            |
|                     |                                                                           |              |                         |       |          |                                |                |
|                     |                                                                           |              |                         |       |          |                                |                |
| ОБЕД                |                                                                           |              |                         |       |          |                                |                |
|                     | Рассольник ленинградский                                                  | 200          | 1,70                    | 5,10  | 13,70    | 107,70                         | 76             |
|                     | Котлеты рубленые из фарша рыбного                                         | 80           | 12,1                    | 3,2   | 12,2     | 126                            | 120401         |
|                     | Пюре картофельное                                                         | 130          | 2,9                     | 3,3   | 18,7     | 116,2                          | 130101         |
|                     | Компот из смеси сухофруктов                                               | 180          | 0,4                     | 0,2   | 19,3     | 81                             | 412            |
|                     | 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            |
| Итого за обед       |                                                                           |              | 21,8                    | 12,4  | 89,4     | 561,7                          |                |
|                     |                                                                           |              |                         |       |          |                                |                |
|                     | Сырники                                                                   | 100          | 19,6                    | 5,6   | 20,6     | 216,4                          | 54-6м-2020     |
| полдник             | Соус яблочный                                                             | 20           | 0,02                    | 0,02  | 3,5      | 13,9                           | 362            |
|                     | Чай с лимоном                                                             | 200          | 0,04                    | 0     | 8,1      | 32,6                           | 160106         |
| Итого за полдник    |                                                                           |              | 19,66                   | 5,62  | 32,2     | 262,9                          |                |
|                     |                                                                           |              |                         |       |          |                                |                |
|                     |                                                                           |              |                         |       |          |                                |                |
| ужин                |                                                                           |              |                         |       |          |                                |                |
|                     | Рагу из мяса птицы                                                        | 230          | 19,4                    | 17,9  | 26,3     | 344                            | 120609         |
|                     | Компот из плодов свежих (яблок)                                           | 200          | 0,22                    | 0,22  | 17,8     | 74                             | 409            |
|                     | Хлеб пшеничный йодированный                                               | 30           | 2,4                     | 0,3   | 15       | 73,5                           | 480            |
|                     | Хлеб ржано- пшеничный                                                     | 20           | 1,5                     | 0,2   | 7        | 38,2                           | 481            |
| Итого за ужин       |                                                                           |              | 23,52                   | 18,62 | 66,1     | 529,7                          |                |
| ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ |                                                                           |              | 76,8                    | 53,3  | 252,8    | 1817,50                        |                |

| Прием пищи           | Наименование блюда                                   | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |       |          | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|----------------------|------------------------------------------------------|--------------|-------------------------|-------|----------|--------------------------------|----------------|
|                      |                                                      |              | Белки                   | Жиры  | Углеводы |                                |                |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6      |                                                      |              |                         |       |          |                                |                |
| ЗАВТРАК 1            | Масло (порциями)                                     | 10           | 0,08                    | 7,3   | 0,1      | 66,1                           | 6              |
|                      | Макароны, запеченные с сыром                         | 150          | 5,3                     | 5,9   | 29,0     | 203,8                          | 248            |
|                      | Чай с лимоном                                        | 200          | 0,04                    | 0     | 8,1      | 32,6                           | 160106         |
|                      | Хлеб пшеничный йодированный                          | 40           | 3,2                     | 0,4   | 20       | 98                             | 480            |
|                      |                                                      |              |                         |       |          |                                |                |
| Итого за завтрак     |                                                      |              | 8,62                    | 13,6  | 57,2     | 400,5                          |                |
|                      |                                                      |              |                         |       |          |                                |                |
| ЗАВТРАК 2            | Плоды свежие                                         | 1 шт.(100г)  | 0,4                     | 0,4   | 9,8      | 44,2                           | 368            |
|                      |                                                      |              |                         |       |          |                                |                |
|                      | Огурцы консервированные (без уксуса)                 | 30           | 0,24                    | 0,03  | 0,5      | 3,27                           | 100503         |
| ОБЕД                 | Суп картофельный с крупой пшеничной                  | 200          | 2,1                     | 2,2   | 13,7     | 83,6                           | 80             |
|                      | Шницель из курицы                                    | 70           | 13,4                    | 3,1   | 9,4      | 118,6                          | 54-24м-2020    |
|                      | Рагу овощное                                         | 130          | 2                       | 6,6   | 12,5     | 117,5                          | 137            |
|                      | Компот из смеси сухофруктов                          | 180          | 0,4                     | 0,2   | 19,3     | 81                             | 412            |
|                      | 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            |
| Итого за обед        |                                                      |              | 22,84                   | 12,73 | 80,9     | 534,77                         |                |
|                      |                                                      |              |                         |       |          |                                |                |
| полдник              | Каша жидкая на молоке гречневая                      | 130          | 4,6                     | 6,1   | 16,3     | 156                            | 120221         |
|                      | Кефир                                                | 180          | 5,3                     | 4,5   | 7,2      | 90                             | 401            |
|                      | Булочка домашняя                                     | 50           | 3,6                     | 6,3   | 27       | 179                            | 469            |
| Итого за полдник     |                                                      |              | 13,5                    | 16,9  | 50,5     | 425                            |                |
|                      |                                                      |              |                         |       |          |                                |                |
| ужин                 | Котлета рыбная любительская                          | 70           | 9,8                     | 3,4   | 7,9      | 101,5                          | 256            |
|                      | Картофель отварной, запеченный с растительным маслом | 130          | 2,9                     | 4,3   | 31,0     | 147,5                          | 345            |
|                      | Компот из плодов свежих (яблок)                      | 200          | 0,22                    | 0,22  | 17,8     | 74                             | 409            |
|                      | Хлеб пшеничный йодированный                          | 30           | 2,4                     | 0,3   | 15       | 73,5                           | 480            |
|                      | Хлеб ржано- пшеничный                                | 20           | 1,5                     | 0,2   | 7        | 38,2                           | 481            |
| Итого за ужин        |                                                      |              | 16,82                   | 8,42  | 78,7     | 434,7                          |                |
| ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ |                                                      |              | 62,2                    | 52,05 | 277,1    | 1839,17                        |                |

| Прием пищи            | Наименование блюда                              | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |       |          | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>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 | 180          | 7,4                     | 7,2   | 27,6     | 209,3                          | 185            |
|                       | Напиток кофейный с молоком                      | 180          | 2,8                     | 2,4   | 14,4     | 90,9                           | 395            |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный                     | 30           | 2,4                     | 0,3   | 15       | 73,5                           | 480            |
| Итого за завтрак      |                                                 |              | 14,92                   | 12,85 | 57       | 409,7                          |                |
|                       |                                                 |              |                         |       |          |                                |                |
| ЗАВТРАК 2             | Плоды свежие                                    | 1 шт.(100г)  | 0,4                     | 0,4   | 9,8      | 44,2                           | 368            |
| ОБЕД                  |                                                 |              |                         |       |          |                                |                |
|                       |                                                 |              |                         |       |          |                                |                |
|                       | Борщ с капустой и картофелем                    | 200          | 1,7                     | 5,4   | 10,6     | 98                             | 57             |
|                       | Котлеты рубленые                                | 70           | 10,4                    | 7,7   | 10,2     | 151,4                          | 282            |
|                       | Каша рисовая рассыпчатая с овощами              | 130          | 3                       | 3,3   | 30       | 161,2                          | 166            |
|                       | Напиток из плодов шиповника                     | 180          | 0,6                     | 0,27  | 18,6     | 78,9                           | 398            |
|                       | 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            |
| Итого за обед         |                                                 |              | 20,4                    | 17,27 | 94,9     | 620,30                         |                |
|                       |                                                 |              |                         |       |          |                                |                |
| полдник               | Омлет натуральный, запеченный                   | 80           | 8,4                     | 9,0   | 1,6      | 120,5                          | 120301         |
|                       | Ряженка                                         | 180          | 5,4                     | 4,5   | 10,9     | 91,8                           | 401            |
|                       | 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                             | 480            |
| Итого за полдник      |                                                 |              | 16,8                    | 17,6  | 36,2     | 354,1                          |                |
|                       |                                                 |              |                         |       |          |                                |                |
| ужин                  | Фрикадельки мясные паровые                      | 70           | 11,5                    | 9,3   | 6,5      | 150,5                          | 322            |
|                       | Капуста тушеная                                 | 130          | 2,8                     | 5,3   | 9,6      | 97,9                           | 130201         |
|                       | Чай с сахаром                                   | 200          | 0                       | 0     | 10       | 40                             | 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            |
| Итого за ужин         |                                                 |              | 18,2                    | 15,1  | 48,1     | 400,1                          |                |
| ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ |                                                 |              | 70,7                    | 63,2  | 246,0    | 1828,40                        |                |

| Прием пищи            | Наименование блюда                                                     | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |       |          | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------|-------|----------|--------------------------------|----------------|
|                       |                                                                        |              | Белки                   | Жиры  | Углеводы |                                |                |
| 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 | 180          | 5,3                     | 5,5   | 24,4     | 172,4                          | 185            |
|                       | Какао с молоком                                                        | 180          | 3,6                     | 3,2   | 15,8     | 107                            | 397            |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный                                            | 30           | 2,4                     | 0,3   | 15       | 73,5                           | 480            |
| Итого за завтрак      |                                                                        |              | 11,38                   | 16,3  | 55,3     | 419                            |                |
| ЗАВТРАК 2             | Плоды свежие                                                           | 1 шт.(100г)  | 0,4                     | 0,4   | 9,8      | 44,2                           | 368            |
| ОБЕД                  | Огурцы консервированные (без уксуса)                                   | 30           | 0,24                    | 0,03  | 0,5      | 3,27                           | 100503         |
|                       | Суп из овощей                                                          | 200          | 1,5                     | 4,94  | 11,6     | 96,9                           | 99             |
|                       | Ежики мясные                                                           | 70           | 9,8                     | 10    | 8,5      | 165,4                          | 527            |
|                       | Изделия макаронные отварные                                            | 130          | 4,8                     | 3,8   | 30,6     | 175,4                          | 130401         |
|                       | Компот из смеси сухофруктов                                            | 180          | 0,4                     | 0,2   | 19,3     | 81                             | 412            |
|                       | 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            |
| Итого за обед         |                                                                        |              | 21,44                   | 19,57 | 96       | 652,77                         |                |
| ПОЛДНИК               | Запеканка из творога                                                   | 100          | 17,5                    | 12,1  | 17,2     | 247                            | 237            |
|                       | Молоко кипяченое                                                       | 180          | 5                       | 4,5   | 8,5      | 93,6                           | 400            |
| Итого за полдник      |                                                                        |              | 22,5                    | 16,6  | 25,7     | 340,6                          |                |
| УЖИН                  | Шницель рыбный натуральный                                             | 70           | 10,6                    | 3,4   | 7,2      | 101,5                          | 258            |
|                       | Свекла тушеная                                                         | 130          | 2,2                     | 3,9   | 10,6     | 112,7                          | 59             |
|                       | Чай с лимоном                                                          | 200          | 0,04                    | 0     | 8,1      | 32,6                           | 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            |
| Итого за ужин         |                                                                        |              | 16,74                   | 7,8   | 47,9     | 358,5                          |                |
| ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ |                                                                        |              | 72,5                    | 60,7  | 234,7    | 1815,07                        |                |

| 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 манная с маслом и сахаром | 180          | 5,1                     | 5,7          | 27,8         | 182,2                          | <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>12,62</b>            | <b>11,35</b> | <b>57,2</b>  | <b>382,6</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>                  |                                                |              |                         |              |              |                                |                |
|                              | 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>  |
|                              | Напиток из плодов шиповника                    | 180          | 0,6                     | 0,27         | 18,6         | 78,9                           | <b>398</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>24,7</b>             | <b>19,87</b> | <b>75,1</b>  | <b>602,2</b>                   |                |
|                              |                                                |              |                         |              |              |                                |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>               | Оладьи                                         | 100          | 7,4                     | 7,0          | 43,4         | 266,2                          | <b>120702</b>  |
|                              | Повидло                                        | 15           | 0,0                     | 0,0          | 0,9          | 39,6                           | <b>14020</b>   |
|                              | Кефир                                          | 180          | 5,3                     | 4,5          | 7,2          | 90                             | <b>401</b>     |
| <i>Итого за полдник</i>      |                                                |              | <b>12,7</b>             | <b>11,5</b>  | <b>51,5</b>  | <b>395,8</b>                   |                |
|                              |                                                |              |                         |              |              |                                |                |
| <b>УЖИН</b>                  |                                                |              |                         |              |              |                                |                |
|                              | Омлет натуральный, запеченный                  | 100          | 10,4                    | 11,2         | 2            | 150,7                          | <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                          | 20           | 1,5                     | 0,2          | 7            | 38,2                           | <b>481</b>     |
| <i>Итого за ужин</i>         |                                                |              | <b>16,4</b>             | <b>16,3</b>  | <b>45</b>    | <b>396,4</b>                   |                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</b> |                                                |              | <b>66,8</b>             | <b>59,4</b>  | <b>238,6</b> | <b>1821,20</b>                 |                |

| Прием пищи                 | Наименование блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |       |          | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|----------------------------|--------------------------------------|--------------|-------------------------|-------|----------|--------------------------------|----------------|
|                            |                                      |              | Белки                   | Жиры  | Углеводы |                                |                |
| ДЕНЬ 10                    |                                      |              |                         |       |          |                                |                |
| ЗАВТРАК 1                  |                                      |              |                         |       |          |                                |                |
|                            | Масло (порциями)                     | 10           | 0,08                    | 7,3   | 0,1      | 66,1                           | 6              |
|                            | Суп молочный с макаронными изделиями | 180          | 5,1                     | 4,7   | 16,9     | 130,7                          | 93             |
|                            | Какао с молоком                      | 180          | 3,6                     | 3,2   | 15,8     | 107                            | 397            |
|                            | Хлеб пшеничный йодированный          | 30           | 2,4                     | 0,3   | 15       | 73,5                           | 480            |
| Итого за завтрак           |                                      |              | 11,18                   | 15,5  | 47,8     | 377,3                          |                |
|                            |                                      |              |                         |       |          |                                |                |
| ЗАВТРАК 2                  | Плоды свежие                         | 1 шт.(100г)  | 0,4                     | 0,4   | 9,8      | 44,2                           | 368            |
|                            |                                      |              |                         |       |          |                                |                |
| ОБЕД                       |                                      |              |                         |       |          |                                |                |
|                            | Суп картофельный с горохом           | 200          | 4,4                     | 4,3   | 13       | 107,8                          | 81             |
|                            | Сухарики из хлеба пшеничного         | 15           | 1,71                    | 0,6   | 10,7     | 55,5                           | 180601         |
|                            | Пудинг рыбный запеченный             | 75           | 9,5                     | 5     | 6,2      | 116                            | 269            |
|                            | Пюре картофельное                    | 130          | 2,9                     | 3,3   | 18,7     | 116,2                          | 130101         |
|                            | Компот из смеси сухофруктов          | 180          | 0,4                     | 0,2   | 19,3     | 81                             | 412            |
|                            | 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            |
| Итого за обед              |                                      |              | 23,61                   | 14    | 93,4     | 607,3                          |                |
|                            |                                      |              |                         |       |          |                                |                |
| полдник                    | Суфле творожное запеченное           | 120          | 17,3                    | 11,4  | 16       | 236                            | 435            |
|                            | Чай с лимоном                        | 200          | 0,04                    | 0     | 8,1      | 32,6                           | 160106         |
|                            |                                      |              |                         |       |          |                                |                |
| Итого за полдник           |                                      |              | 17,34                   | 11,4  | 24,1     | 268,6                          |                |
|                            |                                      |              |                         |       |          |                                |                |
| ужин                       | Котлеты рубленые из птицы            | 70           | 10,8                    | 9,9   | 11       | 176,8                          | 305            |
|                            | Каша гречневая рассыпчатая           | 130          | 5,5                     | 4,6   | 24,8     | 162,5                          | 130309         |
|                            | Компот из плодов свежих (яблок)      | 200          | 0,22                    | 0,22  | 17,8     | 74                             | 409            |
|                            | Хлеб пшеничный йодированный          | 30           | 2,4                     | 0,3   | 15       | 73,5                           | 480            |
|                            | Хлеб ржано- пшеничный                | 20           | 1,5                     | 0,2   | 7        | 38,2                           | 481            |
| Итого за ужин              |                                      |              | 20,42                   | 15,22 | 75,6     | 525                            |                |
| ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ      |                                      |              | 73,0                    | 56,5  | 250,7    | 1822,40                        |                |
| Итого за весь период       |                                      |              | 695                     | 595   | 2491     | 18289,98                       |                |
| Среднее значение за период |                                      |              | 69,5                    | 59,5  | 249,1    | 1829,0                         |                |