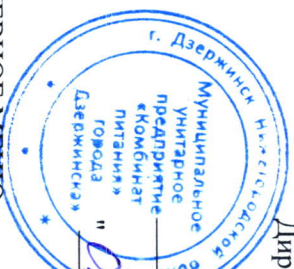


"СОГЛАСОВАНО"  
Заведующий МБДОУ "Детский сад № \_\_\_\_\_"

"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор МУП "Комбинат питания" г. Дзержинска"

подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка \_\_\_\_\_  
" \_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2024 год



\_\_\_\_\_ Кузнецов О.В.  
" 08 " \_\_\_\_\_ 2024 год

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет (с 12 часовым пребыванием)

МБДОУ "Детский сад № 2", МБДОУ "Детский сад № 8", МБДОУ "Детский сад № 9", МБДОУ "Детский сад № 10", МБДОУ "Детский сад № 14", МБДОУ "Детский сад № 16", МБДОУ "Детский сад № 17", МБДОУ "Детский сад № 20", МБДОУ "Детский сад № 21", МБДОУ "Детский сад № 23", МБДОУ "Детский сад № 25", МБДОУ "Детский сад № 26", МБДОУ "Детский сад № 28", МБДОУ "Детский сад № 36", МБДОУ "Детский сад № 37", МБДОУ "Детский сад № 39", МБДОУ "Детский сад № 44", МБДОУ "Детский сад № 50", МБДОУ "Детский сад № 57", МБДОУ "Детский сад № 58", МБДОУ "Детский сад № 61", МБДОУ "Детский сад № 62", МБДОУ "Детский сад № 63", МБДОУ "Детский сад № 65", МБДОУ "Детский сад № 69", МБДОУ "Детский сад № 80", МБДОУ "Детский сад № 82", МБДОУ "Детский сад № 85", МБДОУ "Детский сад № 87", МБДОУ "Детский сад № 89", МБДОУ "Детский сад № 90", МБДОУ "Детский сад № 95", МБДОУ "Детский сад № 97", МБДОУ "Детский сад № 99", МБДОУ "Детский сад № 100", МБДОУ "Детский сад № 101", МБДОУ "Детский сад № 102", МБДОУ "Детский сад № 103", МБДОУ "Детский сад № 105", МБДОУ "Детский сад № 108", МБДОУ "Детский сад № 109", МБДОУ "Детский сад № 110", МБДОУ "Детский сад № 111", МБДОУ "Детский сад № 114", МБДОУ "Детский сад № 115", МБДОУ "Детский сад № 116", МБДОУ "Детский сад № 117", МБДОУ "Детский сад № 118", МБДОУ "Детский сад № 120", МБДОУ "Детский сад № 124", МБДОУ "Детский сад № 125", МБДОУ "Детский сад № 126", МБДОУ "Детский сад № 127", МБДОУ "Детский сад № 128", МБДОУ "Детский сад № 130", МБДОУ "Детский сад № 131", МБДОУ "Детский сад № 132", МБДОУ "Детский сад № 133", МБДОУ "Детский сад № 134", МБДОУ "Детский сад № 135", МБДОУ "Детский сад № 137", МБДОУ "Детский сад № 139", МБДОУ "Детский сад № 140", МБДОУ "Детский сад № 141", МБДОУ "Детский сад № 142", МБДОУ "Детский сад № 143", МБДОУ "Детский сад № 145", МБДОУ "Детский сад № 146", МБДОУ "Детский сад № 147"

Меню разработано на основе Сборника рецептов на  
продукцию для питания детей в дошкольных  
образовательных организациях 2016г.

**Примерное 10-ти дневное меню для детей от 3 до 7 лет (с 12 часовым пребыванием)**

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)**

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд                            | Выход блюда | Пищевые вещества |              |               |                      |
|------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|
|                        |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Эн. ценность (к/кал) |
| <b>Завтрак</b>         |  |             |                  |              |               |                      |
| №6                     | Масло сливочное                              | 10          | 0,08             | 7,26         | 0,14          | 66,00                |
| Пр.пр.                 | Печенье                                      | 20          | 1,52             | 3,10         | 12,72         | 85,65                |
| №182                   | Каша пшеничная молочная                      | 200         | 7,11             | 10,53        | 28,74         | 237,58               |
| №414                   | Кофейный напиток с молоком                   | 200         | 3,17             | 2,68         | 16,00         | 101,00               |
|                        | <b>Итого:</b>                                | <b>430</b>  | <b>11,88</b>     | <b>23,57</b> | <b>57,60</b>  | <b>490,23</b>        |
| <b>Второй завтрак</b>  |  |             |                  |              |               |                      |
| №418                   | Сок фруктовый разливной                      | 180         | 0,00             | 0,00         | 20,16         | 80,64                |
|                        | <b>Итого:</b>                                | <b>180</b>  | <b>0,00</b>      | <b>0,00</b>  | <b>20,16</b>  | <b>80,64</b>         |
| <b>Обед</b>            |  |             |                  |              |               |                      |
| ТТК                    | Морковь свежая (термообработанная) порционно | 50          | 0,62             | 0,05         | 5,82          | 26,00                |
| №95                    | Суп с рыбными консервами                     | 20/200      | 7,50             | 7,30         | 12,60         | 147,10               |
| №303                   | Тефтели мясные в соусе                       | 60/30       | 9,50             | 8,54         | 11,18         | 165,00               |
| №334                   | Рис отварной с овощами                       | 150         | 3,40             | 4,90         | 31,00         | 168,00               |
| ТТК                    | Напиток яблочный                             | 180         | 0,09             | 0,09         | 23,76         | 97,20                |
| Пр.пр.                 | Хлеб ржаной                                  | 40          | 2,80             | 0,40         | 17,20         | 84,00                |
|                        | <b>Итого:</b>                                | <b>730</b>  | <b>23,91</b>     | <b>21,28</b> | <b>101,56</b> | <b>687,30</b>        |
| <b>Полдник</b>         |  |             |                  |              |               |                      |
| №437                   | Пирог с картофелем и луком                   | 60          | 3,91             | 4,70         | 23,75         | 153,00               |
| №354                   | Капуста тушеная                              | 150         | 3,10             | 4,86         | 14,14         | 113,00               |
| ТТК                    | Кисель витаминизированный (из концентрата)   | 200         | 0,00             | 0,00         | 18,00         | 60,00                |
|                        | <b>Итого:</b>                                | <b>410</b>  | <b>7,01</b>      | <b>9,56</b>  | <b>55,89</b>  | <b>326,00</b>        |
|                        | <b>ВСЕГО</b>                                 | <b>1750</b> | <b>42,80</b>     | <b>54,41</b> | <b>235,21</b> | <b>1584,17</b>       |

**ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)**

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд                                       | Выход блюда | Пищевые вещества |              |               |                      |
|------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|
|                        |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Эн. ценность (к/кал) |
| <b>Завтрак</b>         |   |             |                  |              |               |                      |
| №1                     | Бутерброд с маслом                                      | 10/30       | 2,45             | 7,55         | 14,60         | 136,00               |
| № 227                  | Яйцо вареное  | 60          | 6,35             | 5,75         | 0,35          | 78,75                |
| №182                   | Каша кукурузная молочная                                | 200         | 6,21             | 5,28         | 27,90         | 184,00               |
| №416                   | Какао с молоком   | 200         | 4,20             | 3,63         | 17,28         | 119,00               |
|                        | <b>Итого:</b>   | <b>500</b>  | <b>19,21</b>     | <b>22,21</b> | <b>60,13</b>  | <b>517,75</b>        |
| <b>Второй завтрак</b>  |   |             |                  |              |               |                      |
| №386                   | Фрукты свежие   | 120         | 0,48             | 0,48         | 5,20          | 56,00                |
|                        | <b>Итого:</b>   | <b>120</b>  | <b>0,48</b>      | <b>0,48</b>  | <b>5,20</b>   | <b>56,00</b>         |
| <b>Обед</b>            |   |             |                  |              |               |                      |
| ТТК                    | Закуска из отварных овощей                              | 50          | 0,73             | 3,20         | 4,75          | 50,30                |
| №73                    | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне | 200/11      | 1,77             | 5,06         | 7,56          | 82,76                |
| №309                   | Макаронник с мясом (сердце), с маслом                   | 150/5       | 16,80            | 10,99        | 31,25         | 291,56               |
| №394                   | Компот из сушеных фруктов                               | 180         | 0,29             | 0,04         | 17,64         | 72,72                |
| Пр.пр.                 | Хлеб ржаной   | 40          | 2,80             | 0,40         | 17,20         | 84,00                |
|                        | <b>Итого:</b>   | <b>636</b>  | <b>22,39</b>     | <b>19,69</b> | <b>78,40</b>  | <b>581,34</b>        |
| <b>Полдник</b>         |   |             |                  |              |               |                      |
| ТТК                    | Булочка с сыром   | 70          | 5,30             | 9,20         | 38,10         | 253,10               |
| №362                   | Рагу овощное  | 150         | 3,53             | 6,68         | 12,38         | 129,00               |
| №419                   | Молоко кипяченое  | 200         | 5,80             | 5,00         | 9,60          | 107,00               |
| Пр.пр.                 | Батон пшеничный   | 30          | 2,40             | 0,60         | 17,10         | 84,00                |
|                        | <b>Итого:</b>   | <b>450</b>  | <b>17,03</b>     | <b>21,48</b> | <b>77,18</b>  | <b>573,10</b>        |
|                        | <b>ВСЕГО</b>  | <b>1706</b> | <b>59,11</b>     | <b>63,86</b> | <b>220,91</b> | <b>1728,19</b>       |

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)**

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд                                 | Выход блюда | Пищевые вещества |              |               |                      |
|------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|
|                        |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Эн. ценность (к/кал) |
| <b>Завтрак</b>         |   |             |                  |              |               |                      |
| №3                     | Бутерброд с маслом и сыром                        | 10\5\30     | 4,73             | 6,88         | 14,56         | 139,00               |
| №182                   | Каша «Дружба»                                     | 200         | 6,23             | 10,20        | 27,28         | 224,98               |
| №413                   | Чай с молоком                                     | 200         | 2,97             | 2,60         | 15,90         | 99,00                |
|                        | <b>Итого:</b>                                     | <b>445</b>  | <b>13,93</b>     | <b>19,68</b> | <b>57,74</b>  | <b>462,98</b>        |
| <b>Второй завтрак</b>  |   |             |                  |              |               |                      |
| №418                   | Сок фруктовый разливной                           | 180         | 0,00             | 0,00         | 20,16         | 80,64                |
|                        | <b>Итого:</b>                                     | <b>180</b>  | <b>0,00</b>      | <b>0,00</b>  | <b>20,16</b>  | <b>80,64</b>         |
| <b>Обед</b>            |   |             |                  |              |               |                      |
| ТТК                    | Свекла отварная порционно                         | 50          | 0,77             | 0,04         | 4,30          | 21,40                |
| №86                    | Суп картофельный с крупой на мясо-костном бульоне | 200         | 1,58             | 2,19         | 11,66         | 72,60                |
| ТТК                    | Мясо, тушенное с капустой                         | 180         | 19,80            | 9,60         | 16,20         | 262,30               |
| №394                   | Компот из сушеных фруктов                         | 180         | 0,29             | 0,04         | 17,64         | 72,72                |
| Пр.пр.                 | Хлеб ржаной                                       | 40          | 2,80             | 0,40         | 17,20         | 84,00                |
|                        | <b>Итого:</b>                                     | <b>650</b>  | <b>25,24</b>     | <b>12,27</b> | <b>67,00</b>  | <b>513,02</b>        |
| <b>Полдник</b>         |   |             |                  |              |               |                      |
| №277                   | Тефтели рыбные тушеные со сметанным соусом        | 70/30       | 10,28            | 4,96         | 12,43         | 135,00               |
| №339                   | Пюре картофельное                                 | 150         | 3,06             | 4,80         | 20,44         | 137,00               |
| №417                   | Напиток из плодов шиповника                       | 200         | 0,70             | 0,30         | 24,40         | 103,00               |
| Пр.пр.                 | Батон пшеничный                                   | 30          | 2,40             | 0,60         | 17,10         | 84,00                |
|                        | <b>Итого:</b>                                     | <b>480</b>  | <b>16,44</b>     | <b>10,66</b> | <b>74,37</b>  | <b>459,00</b>        |
|                        | <b>ВСЕГО</b>                                      | <b>1755</b> | <b>55,61</b>     | <b>42,61</b> | <b>219,27</b> | <b>1715,64</b>       |

**ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)**

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд  | Выход блюда | Пищевые вещества |              |               |                      |
|------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|
|                        |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Эн. ценность (к/кал) |
| <b>Завтрак</b>         |  |             |                  |              |               |                      |
| ТТК                    | Бутерброд с повидлом                                       | 20/25       | 2,17             | 0,90         | 38,14         | 107,44               |
| №199                   | Каша гречневая на молоке                                   | 200         | 7,00             | 10,44        | 25,77         | 224,28               |
| №414                   | Кофейный напиток с молоком                                 | 200         | 3,17             | 2,68         | 16,00         | 101,00               |
|                        | <b>Итого:</b>  | <b>445</b>  | <b>12,34</b>     | <b>14,02</b> | <b>79,91</b>  | <b>432,72</b>        |
| <b>Второй завтрак</b>  |  |             |                  |              |               |                      |
| №386                   | Фрукты свежие  | 120         | 0,48             | 0,48         | 5,20          | 56,00                |
|                        | <b>Итого:</b>  | <b>120</b>  | <b>0,48</b>      | <b>0,48</b>  | <b>5,20</b>   | <b>56,00</b>         |
| <b>Обед</b>            |  |             |                  |              |               |                      |
| №55                    | Икра морковная   | 50          | 2,10             | 4,05         | 5,05          | 65,00                |
| №69                    | Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне со сметаной | 200/11      | 2,83             | 4,08         | 11,63         | 94,60                |
| № 327                  | Суфле куриное  | 70          | 10,15            | 13,03        | 2,14          | 166,00               |
| №218                   | Макаронные изделия отварные                                | 150         | 5,50             | 4,80         | 31,30         | 191,00               |
| №394                   | Компот из сушеных фруктов                                  | 180         | 0,29             | 0,04         | 17,64         | 72,72                |
| Пр.пр.                 | Батон пшеничный  | 20          | 1,60             | 0,40         | 11,40         | 56,00                |
| Пр.пр.                 | Хлеб ржаной  | 40          | 2,80             | 0,40         | 17,20         | 84,00                |
|                        | <b>Итого:</b>  | <b>721</b>  | <b>25,27</b>     | <b>26,80</b> | <b>96,36</b>  | <b>729,32</b>        |
| <b>Полдник</b>         |  |             |                  |              |               |                      |
| №243                   | Запеканка из творога с морковью, сгущенное молоко          | 130/20      | 21,30            | 14,00        | 22,90         | 301,00               |
| №411                   | Чай с сахаром  | 200         | 0,07             | 0,02         | 15,00         | 60,00                |
| Пр.пр.                 | Батон пшеничный  | 30          | 2,40             | 0,60         | 17,10         | 84,00                |
|                        | <b>Итого:</b>  | <b>380</b>  | <b>23,77</b>     | <b>14,62</b> | <b>55,00</b>  | <b>445,00</b>        |
|                        | <b>ВСЕГО</b>   | <b>1666</b> | <b>61,86</b>     | <b>55,92</b> | <b>236,47</b> | <b>1663,04</b>       |

| ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)             |  |             |                  |              |               |                      |
|----------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|
| № по сборнику рецептов           | Наименование блюд  | Выход блюда | Пищевые вещества |              |               |                      |
|                                  |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Эн. ценность (к/кал) |
| <b>Завтрак</b>                   |  |             |                  |              |               |                      |
| №1                               | Бутерброд с маслом   | 10\30       | 2,45             | 7,55         | 14,60         | 136,00               |
| №101                             | Суп молочный с крупой                                      | 200         | 5,43             | 9,95         | 24,18         | 206,68               |
| №411                             | Чай с сахаром  | 200         | 0,07             | 0,02         | 15,00         | 60,00                |
|                                  | <b>Итого:</b>  | <b>440</b>  | <b>7,95</b>      | <b>17,52</b> | <b>53,78</b>  | <b>402,68</b>        |
| <b>Второй завтрак</b>            |  |             |                  |              |               |                      |
| №418                             | Сок фруктовый разливной                                    | 180         | 0,00             | 0,00         | 20,16         | 80,64                |
|                                  | <b>Итого:</b>  | <b>180</b>  | <b>0,00</b>      | <b>0,00</b>  | <b>20,16</b>  | <b>80,64</b>         |
| <b>Обед</b>                      |  |             |                  |              |               |                      |
| ТТК                              | Закуска из отварных овощей                                 | 50          | 0,73             | 3,20         | 4,75          | 50,30                |
| №88                              | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | 200         | 5,20             | 3,74         | 26,67         | 161,34               |
| №292                             | Жаркое по-домашнему  | 200         | 25,00            | 6,79         | 20,00         | 241,00               |
| №394                             | Компот из сушеных фруктов                                  | 180         | 0,29             | 0,04         | 17,64         | 72,72                |
| Пр.пр.                           | Хлеб ржаной  | 40          | 2,80             | 0,40         | 17,20         | 84,00                |
|                                  | <b>Итого:</b>  | <b>670</b>  | <b>34,02</b>     | <b>14,17</b> | <b>86,26</b>  | <b>609,36</b>        |
| <b>Полдник</b>                   |  |             |                  |              |               |                      |
| №263                             | Рыба, запеченная в омлете                                  | 80          | 12,70            | 3,63         | 2,57          | 94,00                |
| №332                             | Рис отварной   | 150         | 3,65             | 5,38         | 36,69         | 210,00               |
| ТТК                              | Чай с шиповником   | 200         | 0,30             | 0,05         | 17,40         | 67,00                |
| Пр.пр.                           | Батон пшеничный  | 30          | 2,40             | 0,60         | 17,10         | 84,00                |
|                                  | <b>Итого:</b>  | <b>460</b>  | <b>19,05</b>     | <b>9,66</b>  | <b>73,76</b>  | <b>455,00</b>        |
|                                  | <b>ВСЕГО</b>   | <b>1750</b> | <b>61,02</b>     | <b>41,35</b> | <b>253,96</b> | <b>1547,68</b>       |
| <b>ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b> |  |             |                  |              |               |                      |
| № по сборнику рецептов           | Наименование блюд  | Выход блюда | Пищевые вещества |              |               |                      |
|                                  |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Эн. ценность (к/кал) |
| <b>Завтрак</b>                   |  |             |                  |              |               |                      |
| №6                               | Масло сливочное  | 10          | 0,08             | 7,26         | 0,14          | 66,00                |
| Пр.пр.                           | Печенье  | 20          | 1,52             | 3,10         | 12,72         | 85,65                |
| №182                             | Каша овсяная «Геркулес» молочная                           | 200         | 7,00             | 11,28        | 24,61         | 226,83               |
| №414                             | Кофейный напиток с молоком                                 | 200         | 3,17             | 2,68         | 16,00         | 101,00               |
|                                  | <b>Итого:</b>  | <b>430</b>  | <b>11,77</b>     | <b>24,32</b> | <b>53,47</b>  | <b>479,48</b>        |
| <b>Второй завтрак</b>            |  |             |                  |              |               |                      |
| №418                             | Сок фруктовый разливной                                    | 180         | 0,00             | 0,00         | 20,16         | 80,64                |
|                                  | <b>Итого:</b>  | <b>180</b>  | <b>0,00</b>      | <b>0,00</b>  | <b>20,16</b>  | <b>80,64</b>         |
| <b>Обед</b>                      |  |             |                  |              |               |                      |
| №55                              | Икра морковная   | 50          | 2,10             | 4,05         | 5,05          | 65,00                |
| № 99                             | Суп из овощей со сметаной                                  | 200\11      | 1,27             | 3,99         | 7,32          | 76,00                |
| №305                             | Фрикадельки мясные в соусе                                 | 60\30       | 8,30             | 10,60        | 7,40          | 159,00               |
| №179                             | Каша гречневая рассыпчатая                                 | 150         | 8,60             | 6,12         | 38,64         | 244,00               |
| ТТК                              | Напиток яблочный   | 180         | 0,09             | 0,09         | 23,76         | 97,20                |
| Пр.пр.                           | Хлеб ржаной  | 40          | 2,80             | 0,40         | 17,20         | 84,00                |
|                                  | <b>Итого:</b>  | <b>721</b>  | <b>23,16</b>     | <b>25,25</b> | <b>99,37</b>  | <b>725,20</b>        |
| <b>Полдник</b>                   |  |             |                  |              |               |                      |
| №437                             | Пирог печеный с капустой и яйцом                           | 60          | 3,70             | 3,20         | 21,40         | 130,00               |
| ТТК                              | Картофель тушеный  | 150         | 4,68             | 9,36         | 17,16         | 164,40               |
| №411                             | Чай с сахаром  | 200         | 0,07             | 0,02         | 15,00         | 60,00                |
|                                  | <b>Итого:</b>  | <b>410</b>  | <b>8,45</b>      | <b>12,58</b> | <b>53,56</b>  | <b>354,40</b>        |
|                                  | <b>ВСЕГО</b>   | <b>1741</b> | <b>43,38</b>     | <b>62,15</b> | <b>226,56</b> | <b>1639,72</b>       |
| <b>СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)</b>    |  |             |                  |              |               |                      |

| № по сборнику рецептов        | Наименование блюд  | Выход блюда | Пищевые вещества |              |               |                      |
|-------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|
|                               |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Эн. ценность (к/кал) |
| <b>Завтрак</b>                |  |             |                  |              |               |                      |
| №3                            | Бутерброд с маслом и сыром                                 | 10\5\30     | 4,73             | 6,88         | 14,56         | 139,00               |
| №182                          | Каша манная молочная жидкая                                | 200         | 6,30             | 9,98         | 24,69         | 212,44               |
| №416                          | Какао с молоком  | 200         | 4,20             | 3,63         | 17,28         | 119,00               |
|                               | <b>Итого:</b>  | <b>445</b>  | <b>15,23</b>     | <b>20,49</b> | <b>56,53</b>  | <b>470,44</b>        |
| <b>Второй завтрак</b>         |  |             |                  |              |               |                      |
| №386                          | Фрукты свежие  | 120         | 0,48             | 0,48         | 5,20          | 56,00                |
|                               | <b>Итого:</b>  | <b>120</b>  | <b>0,48</b>      | <b>0,48</b>  | <b>5,20</b>   | <b>56,00</b>         |
| <b>Обед</b>                   |  |             |                  |              |               |                      |
| ТТК                           | Закуска из отварных овощей                                 | 50          | 0,73             | 3,20         | 4,75          | 50,30                |
| №63                           | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной | 200\11      | 2,56             | 4,48         | 9,68          | 89,60                |
| №308                          | Запеканка картофельная с печенюю (печень говяжья)          | 180         | 14,22            | 6,40         | 24,77         | 297,54               |
| №394                          | Компот из сушеных фруктов                                  | 180         | 0,29             | 0,04         | 17,64         | 72,72                |
| Пр.пр.                        | Хлеб ржаной  | 40          | 2,80             | 0,40         | 17,20         | 84,00                |
|                               | <b>Итого:</b>  | <b>661</b>  | <b>20,60</b>     | <b>14,52</b> | <b>74,04</b>  | <b>594,16</b>        |
| <b>Полдник</b>                |  |             |                  |              |               |                      |
| №226                          | Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком                 | 150\15      | 14,30            | 12,90        | 32,70         | 304,60               |
| №419                          | Молоко кипяченое   | 200         | 5,80             | 5,00         | 9,60          | 107,00               |
| Пр.пр.                        | Батон пшеничный  | 30          | 2,40             | 0,60         | 17,10         | 84,00                |
|                               | <b>Итого:</b>  | <b>395</b>  | <b>22,50</b>     | <b>18,50</b> | <b>59,40</b>  | <b>495,60</b>        |
|                               | <b>ВСЕГО</b>   | <b>1621</b> | <b>58,81</b>     | <b>53,99</b> | <b>195,17</b> | <b>1616,20</b>       |
| <b>ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)</b>   |  |             |                  |              |               |                      |
| № по сборнику рецептов        | Наименование блюд  | Выход блюда | Пищевые вещества |              |               |                      |
|                               |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Эн. ценность (к/кал) |
| <b>Завтрак</b>                |  |             |                  |              |               |                      |
| №1                            | Бутерброд с маслом   | 10\30       | 2,45             | 7,55         | 14,60         | 136,00               |
| №182                          | Каша "Рябчик"  | 200         | 6,64             | 7,54         | 27,61         | 203,00               |
| №413                          | Чай с молоком  | 200         | 2,97             | 2,60         | 15,90         | 99,00                |
|                               | <b>Итого:</b>  | <b>440</b>  | <b>12,06</b>     | <b>17,69</b> | <b>58,11</b>  | <b>438,00</b>        |
| <b>Второй завтрак</b>         |  |             |                  |              |               |                      |
| №418                          | Сок фруктовый разливной                                    | 180         | 0,00             | 0,00         | 20,16         | 80,64                |
|                               | <b>Итого:</b>  | <b>180</b>  | <b>0,00</b>      | <b>0,00</b>  | <b>20,16</b>  | <b>80,64</b>         |
| <b>Обед</b>                   |  |             |                  |              |               |                      |
| ТТК                           | Свекла отварная порционно                                  | 50          | 0,77             | 0,04         | 4,30          | 21,40                |
| №87                           | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне             | 200         | 4,39             | 4,21         | 13,10         | 108,00               |
| №322                          | Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным               | 70\5        | 10,48            | 10,79        | 10,85         | 183,40               |
| №334                          | Рис отварной с овощами                                     | 150         | 3,40             | 4,90         | 31,00         | 168,00               |
| №394                          | Компот из сушеных фруктов                                  | 180         | 0,29             | 0,04         | 17,64         | 72,72                |
| Пр.пр.                        | Хлеб ржаной  | 40          | 2,80             | 0,40         | 17,20         | 84,00                |
|                               | <b>Итого:</b>  | <b>695</b>  | <b>22,13</b>     | <b>20,38</b> | <b>94,09</b>  | <b>637,52</b>        |
| <b>Полдник</b>                |  |             |                  |              |               |                      |
| №284                          | Суфле из рыбы  | 80          | 12,81            | 6,41         | 3,29          | 122,00               |
| ТТК                           | Овощи тушеные  | 150         | 3,75             | 5,06         | 14,62         | 126,00               |
| №411                          | Чай с сахаром  | 200         | 0,07             | 0,02         | 15,00         | 60,00                |
| Пр.пр.                        | Батон пшеничный  | 30          | 2,40             | 0,60         | 17,10         | 84,00                |
|                               | <b>Итого:</b>  | <b>460</b>  | <b>19,03</b>     | <b>12,09</b> | <b>50,01</b>  | <b>392,00</b>        |
|                               | <b>ВСЕГО</b>   | <b>1775</b> | <b>53,22</b>     | <b>50,16</b> | <b>222,37</b> | <b>1548,16</b>       |
| <b>ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)</b> |  |             |                  |              |               |                      |

| № по сборнику рецептов        | Наименование блюд                                 | Выход блюда   | Пищевые вещества |               |                |                      |
|-------------------------------|---|---------------|------------------|---------------|----------------|----------------------|
|                               |   |               | Белки            | Жиры          | Углеводы       | Эн. ценность (к/кал) |
| <b>Завтрак</b>                |   |               |                  |               |                |                      |
| №1                            | Бутерброд с маслом                                | 10\30         | 2,45             | 7,55          | 14,60          | 136,00               |
| №100                          | Суп молочный с макаронными изделиями              | 200           | 6,05             | 10,00         | 23,67          | 207,53               |
| №414                          | Кофейный напиток с молоком                        | 200           | 3,17             | 2,68          | 16,00          | 101,00               |
|                               | <b>Итого:</b>                                     | <b>440</b>    | <b>11,67</b>     | <b>20,23</b>  | <b>54,27</b>   | <b>444,53</b>        |
| <b>Второй завтрак</b>         |   |               |                  |               |                |                      |
| №386                          | Фрукты свежие                                     | 120           | 0,48             | 0,48          | 5,20           | 56,00                |
|                               | <b>Итого:</b>                                     | <b>120</b>    | <b>0,48</b>      | <b>0,48</b>   | <b>5,20</b>    | <b>56,00</b>         |
| <b>Обед</b>                   |   |               |                  |               |                |                      |
| ТТК                           | Морковь свежая (термообработанная) порционно      | 50            | 0,62             | 0,05          | 5,82           | 26,00                |
| №83                           | Суп картофельный с куриными фрикадельками         | 20/200        | 5,31             | 4,15          | 12,40          | 108,00               |
| №315                          | Голубцы ленивые в сметанном соусе                 | 150/50        | 14,12            | 9,04          | 20,26          | 219,00               |
| №394                          | Компот из сушеных фруктов                         | 180           | 0,29             | 0,04          | 17,64          | 72,72                |
| Пр.пр.                        | Хлеб ржаной                                       | 40            | 2,80             | 0,40          | 17,20          | 84,00                |
|                               | <b>Итого:</b>                                     | <b>690</b>    | <b>23,14</b>     | <b>13,68</b>  | <b>73,32</b>   | <b>509,72</b>        |
| <b>Полдник</b>                |   |               |                  |               |                |                      |
| ТТК                           | Запеканка из творога с яблоками, сгущенное молоко | 130/20        | 19,00            | 12,70         | 19,80          | 283,00               |
| №417                          | Напиток из плодов шиповника                       | 200           | 0,70             | 0,30          | 24,40          | 103,00               |
| Пр.пр.                        | Батон пшеничный                                   | 30            | 2,40             | 0,60          | 17,10          | 84,00                |
|                               | <b>Итого:</b>                                     | <b>380</b>    | <b>22,10</b>     | <b>13,60</b>  | <b>61,30</b>   | <b>470,00</b>        |
|                               | <b>ВСЕГО</b>                                      | <b>1630</b>   | <b>57,39</b>     | <b>47,99</b>  | <b>214,09</b>  | <b>1580,25</b>       |
| <b>ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)</b> |   |               |                  |               |                |                      |
| № по сборнику рецептов        | Наименование блюд                                 | Выход блюда   | Пищевые вещества |               |                |                      |
|                               |   |               | Белки            | Жиры          | Углеводы       | Эн. ценность (к/кал) |
| <b>Завтрак</b>                |   |               |                  |               |                |                      |
| №3                            | Бутерброд с маслом и сыром                        | 10\5\30       | 4,73             | 6,88          | 14,56          | 139,00               |
| №182                          | Каша рисовая молочная                             | 200           | 5,78             | 10,00         | 27,73          | 223,18               |
| №411                          | Чай с сахаром                                     | 200           | 0,07             | 0,02          | 15,00          | 60,00                |
|                               | <b>Итого:</b>                                     | <b>445</b>    | <b>10,58</b>     | <b>16,90</b>  | <b>57,29</b>   | <b>422,18</b>        |
| <b>Второй завтрак</b>         |   |               |                  |               |                |                      |
| №418                          | Сок фруктовый разливной                           | 180           | 0,00             | 0,00          | 20,16          | 80,64                |
|                               | <b>Итого:</b>                                     | <b>180</b>    | <b>0,00</b>      | <b>0,00</b>   | <b>20,16</b>   | <b>80,64</b>         |
| <b>Обед</b>                   |   |               |                  |               |                |                      |
| ТТК                           | Закуска из отварных овощей                        | 50            | 0,73             | 3,20          | 4,75           | 50,30                |
| ТТК                           | Суп картофельный с яйцом на курином бульоне       | 30/200        | 5,33             | 5,25          | 11,75          | 116,88               |
| ТТК                           | Гуляш из куриного филе                            | 50/50         | 16,00            | 11,80         | 3,30           | 184,00               |
| №339                          | Пюре картофельное                                 | 150           | 3,06             | 4,80          | 20,44          | 137,00               |
| №394                          | Компот из сушеных фруктов                         | 180           | 0,29             | 0,04          | 17,64          | 72,72                |
| Пр.пр.                        | Хлеб ржаной                                       | 40            | 2,80             | 0,40          | 17,20          | 84,00                |
|                               | <b>Итого:</b>                                     | <b>750</b>    | <b>28,21</b>     | <b>25,49</b>  | <b>75,08</b>   | <b>644,90</b>        |
| <b>Полдник</b>                |   |               |                  |               |                |                      |
| №272                          | Котлеты рыбные любительские                       | 70            | 9,80             | 3,40          | 7,90           | 101,50               |
| №354                          | Капуста тушеная                                   | 150           | 3,10             | 4,86          | 14,14          | 113,00               |
| ТТК                           | Кисель витаминизированный (из концентрата)        | 200           | 0,00             | 0,00          | 18,00          | 60,00                |
| Пр.пр.                        | Батон пшеничный                                   | 30            | 2,40             | 0,60          | 17,10          | 84,00                |
|                               | <b>Итого:</b>                                     | <b>450</b>    | <b>15,30</b>     | <b>8,86</b>   | <b>57,14</b>   | <b>358,50</b>        |
|                               | <b>ВСЕГО</b>                                      | <b>1825</b>   | <b>54,09</b>     | <b>51,25</b>  | <b>209,67</b>  | <b>1506,22</b>       |
|                               | <b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>                          | <b>17219</b>  | <b>547,30</b>    | <b>549,90</b> | <b>2371,95</b> | <b>16389,67</b>      |
|                               | <b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>                       | <b>1721,9</b> | <b>54,73</b>     | <b>54,99</b>  | <b>237,20</b>  | <b>1638,97</b>       |