

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 126 "

С.В. Кузнецова  
подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка \_\_\_\_\_

"29" \_\_\_\_\_ 2026 год



Кузнецов О.В.

"29" июль 2026 год

### ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 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 № 21", МБДОУ "Детский сад № 23", МБДОУ "Детский сад № 25", МБДОУ "Детский сад № 26", МБДОУ "Детский сад № 28", МБДОУ "Детский сад № 36", 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 № 80", МБДОУ "Детский сад № 82", МБДОУ "Детский сад № 85", МБДОУ "Детский сад № 87", МБДОУ "Детский сад № 89", МБДОУ "Детский сад № 90", 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 № 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 рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях 2016г. (под ред. Могильного М.П. и Тутельяна В.А), Технологических карт (ТТК) АО "Комбинат питания г.Дзержинска"

## Примерное 10-ти дневное меню для детей от 1 до 3 лет (с 12 часовым пребыванием)

## ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

| № по<br>сборнику<br>рецептур | Наименование блюд                                          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |          |                            |
|------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                              |                                                            |                | Белки            | Жиры  | Углеводы | Эн.<br>ценность<br>(к/кал) |
| Завтрак                      |                                                            |                |                  |       |          |                            |
| №6                           | Масло сливочное                                            | 5              | 0,04             | 3,63  | 0,07     | 33,00                      |
| Пр.пр.                       | Печенье                                                    | 20             | 1,52             | 3,10  | 12,72    | 85,65                      |
| №229                         | Омлет натуральный                                          | 150            | 10,60            | 17,50 | 9,80     | 208,00                     |
| №414                         | Кофейный напиток с молоком                                 | 170            | 2,69             | 2,28  | 13,60    | 85,80                      |
|                              | Итого:                                                     | 345            | 14,85            | 26,51 | 36,19    | 412,45                     |
| Второй завтрак               |                                                            |                |                  |       |          |                            |
| №418                         | Сок для раннего возраста фасованный                        | 125            | 0,10             | 0,00  | 14,50    | 56,25                      |
|                              | Итого:                                                     | 125            | 0,10             | 0,00  | 14,50    | 56,25                      |
| Обед                         |                                                            |                |                  |       |          |                            |
| № 57                         | Икра кабачковая консервированная                           | 40             | 0,64             | 2,52  | 2,96     | 36,52                      |
| №88                          | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | 150            | 3,90             | 2,80  | 20,00    | 121,00                     |
| ТТК                          | Гуляш из отварного мяса                                    | 30/30          | 15,40            | 12,40 | 3,96     | 189,00                     |
| №179                         | Каша гречневая рассыпчатая                                 | 120            | 6,88             | 4,87  | 30,91    | 195,00                     |
| ТТК                          | Напиток яблочный                                           | 150            | 0,08             | 0,08  | 19,80    | 81,00                      |
| Пр.пр.                       | Хлеб ржаной                                                | 30             | 2,10             | 0,30  | 12,90    | 63,00                      |
|                              | Итого:                                                     | 550            | 29,00            | 22,97 | 90,53    | 685,52                     |
| Полдник                      |                                                            |                |                  |       |          |                            |
| ТТК                          | Булочка домашняя                                           | 70             | 4,69             | 8,82  | 38,78    | 253,40                     |
| №362                         | Рагу овощное                                               | 120            | 2,82             | 5,34  | 9,90     | 103,20                     |
| №411                         | Чай с сахаром                                              | 150            | 0,06             | 0,01  | 11,00    | 45,00                      |
| Пр.пр.                       | Батон пшеничный                                            | 30             | 2,40             | 0,60  | 17,10    | 84,00                      |
|                              | Итого:                                                     | 370            | 9,97             | 14,77 | 76,78    | 485,6                      |
|                              | ВСЕГО                                                      | 1390           | 53,92            | 64,25 | 218,00   | 1639,82                    |

## ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

| № по<br>сборнику<br>рецептур | Наименование блюд                            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |          |                            |
|------------------------------|----------------------------------------------|----------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                              |                                              |                | Белки            | Жиры  | Углеводы | Эн.<br>ценность<br>(к/кал) |
| Завтрак                      |                                              |                |                  |       |          |                            |
| №1                           | Бутерброд с маслом                           | 5\25           | 2,02             | 3,83  | 12,10    | 91,00                      |
| №182                         | Каша кукурузная молочная                     | 150            | 4,67             | 4,86  | 20,94    | 146,00                     |
| №416                         | Какао с молоком                              | 170            | 3,50             | 3,00  | 14,60    | 101,00                     |
|                              | Итого:                                       | 350            | 10,19            | 11,69 | 47,64    | 338,00                     |
| Второй завтрак               |                                              |                |                  |       |          |                            |
| ТТК                          | Молочный коктейль фасованный                 | 200            | 5,80             | 4,00  | 18,80    | 134,00                     |
|                              | Итого:                                       | 200            | 5,80             | 4,00  | 18,80    | 134,00                     |
| Обед                         |                                              |                |                  |       |          |                            |
| ТТК                          | Закуска из отварных овощей                   | 40             | 0,60             | 2,56  | 3,80     | 40,20                      |
| №73                          | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 150/7          | 1,28             | 3,67  | 5,57     | 60,37                      |
| №309                         | Макаронник с мясом, с маслом сливочным       | 140/5          | 16,80            | 10,99 | 33,61    | 295,50                     |
| №394                         | Компот из сушеных фруктов                    | 150            | 0,24             | 0,03  | 14,70    | 60,60                      |
| Пр.пр.                       | Хлеб ржаной                                  | 30             | 2,10             | 0,30  | 12,90    | 63,00                      |
|                              | Итого:                                       | 522            | 21,02            | 17,55 | 70,58    | 519,67                     |
| Полдник                      |                                              |                |                  |       |          |                            |
| №441                         | Ватрушка с творогом                          | 70             | 9,60             | 4,30  | 36,80    | 211,90                     |
| ТТК                          | Картофель тушеный                            | 120            | 3,90             | 7,80  | 14,30    | 137,00                     |
| №417                         | Напиток из плодов шиповника                  | 150            | 0,50             | 0,23  | 18,30    | 77,00                      |
| Пр.пр.                       | Батон пшеничный                              | 30             | 2,40             | 0,60  | 17,10    | 84,00                      |
|                              | Итого:                                       | 370            | 16,40            | 12,93 | 86,50    | 509,90                     |
|                              |                                              |                |                  |       |          |                            |
|                              | ВСЕГО                                        | 1442           | 53,41            | 46,17 | 276,84   | 1501,57                    |

| ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)          |                                                            |                |                  |       |          |                            |
|------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
| № по<br>сборнику<br>рецептур | Наименование блюд                                          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |          |                            |
|                              |                                                            |                | Белки            | Жиры  | Углеводы | Эн.<br>ценность<br>(к/кал) |
| Завтрак                      |                                                            |                |                  |       |          |                            |
| №3                           | Бутерброд с маслом и сыром                                 | 10\5\25        | 4,34             | 6,78  | 12,10    | 127,00                     |
| №182                         | Каша «Дружба»                                              | 150            | 5,32             | 8,64  | 23,34    | 191,72                     |
| №413                         | Чай с молоком                                              | 170            | 2,53             | 2,21  | 13,52    | 84,15                      |
|                              | Итого:                                                     | 360            | 12,19            | 17,63 | 48,96    | 402,87                     |
| Второй завтрак               |                                                            |                |                  |       |          |                            |
| №386                         | Фрукты свежие                                              | 100            | 0,40             | 0,40  | 10,30    | 47,00                      |
|                              | Итого:                                                     | 100            | 0,40             | 0,40  | 10,30    | 47,00                      |
| Обед                         |                                                            |                |                  |       |          |                            |
| №55                          | Икра морковная                                             | 40             | 1,70             | 3,20  | 4,04     | 52,00                      |
| №86                          | Суп картофельный с крупой на курином бульоне               | 150            | 1,18             | 1,64  | 8,75     | 55,00                      |
| ТТК                          | Куриное филе, тушёное с капустой                           | 150            | 15,90            | 7,80  | 13,20    | 212,70                     |
| №394                         | Компот из сушеных фруктов                                  | 150            | 0,24             | 0,03  | 14,70    | 60,60                      |
| Пр.пр.                       | Хлеб ржаной                                                | 30             | 2,10             | 0,30  | 12,90    | 63,00                      |
|                              | Итого:                                                     | 520            | 21,12            | 12,97 | 53,59    | 443,30                     |
| Полдник                      |                                                            |                |                  |       |          |                            |
| № 227                        | Яйцо вареное                                               | 30             | 3,18             | 2,88  | 0,18     | 39,38                      |
| №277                         | Тефтели рыбные тушеные со сметанным соусом                 | 60/15          | 7,71             | 3,14  | 9,16     | 96,00                      |
| №218                         | Макаронные изделия отварные                                | 120            | 4,40             | 3,80  | 25,00    | 152,80                     |
| №418                         | Сок для раннего возраста фасованный                        | 125            | 0,10             | 0,00  | 14,50    | 56,25                      |
| Пр.пр.                       | Батон пшеничный                                            | 30             | 2,40             | 0,60  | 17,10    | 84,00                      |
|                              | Итого:                                                     | 380            | 17,79            | 10,42 | 65,94    | 428,43                     |
|                              | ВСЕГО                                                      | 1360           | 51,50            | 43,40 | 178,79   | 1321,60                    |
| ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)     |                                                            |                |                  |       |          |                            |
| № по<br>сборнику<br>рецептур | Наименование блюд                                          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |          |                            |
|                              |                                                            |                | Белки            | Жиры  | Углеводы | Эн.<br>ценность<br>(к/кал) |
| Завтрак                      |                                                            |                |                  |       |          |                            |
| №1                           | Бутерброд с маслом                                         | 5\25           | 2,02             | 3,83  | 12,10    | 91,00                      |
| №101                         | Суп молочный с крупой                                      | 150            | 4,72             | 8,46  | 20,81    | 177,26                     |
| №414                         | Кофейный напиток с молоком                                 | 170            | 2,69             | 2,28  | 13,60    | 85,80                      |
|                              | Итого:                                                     | 350            | 9,43             | 14,57 | 46,51    | 354,06                     |
| Второй завтрак               |                                                            |                |                  |       |          |                            |
| ТТК                          | Пюре фруктовое фасованное                                  | 125            | 0,00             | 0,00  | 22,40    | 89,60                      |
|                              | Итого:                                                     | 125            | 0,00             | 0,00  | 22,40    | 89,60                      |
| Обед                         |                                                            |                |                  |       |          |                            |
| ТТК                          | Закуска овощная с соленым огурцом                          | 40             | 0,66             | 2,98  | 4,10     | 45,51                      |
| №69                          | Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне со сметаной | 150/7          | 2,12             | 3,06  | 8,71     | 71,40                      |
| № 327                        | Суфле куриное                                              | 60             | 9,88             | 10,40 | 1,84     | 140,00                     |
| №339                         | Пюре картофельное                                          | 120            | 2,45             | 3,84  | 13,35    | 110,00                     |
| №394                         | Компот из сушеных фруктов                                  | 150            | 0,24             | 0,03  | 14,70    | 60,60                      |
| Пр.пр.                       | Хлеб ржаной                                                | 30             | 2,10             | 0,30  | 12,90    | 63,00                      |
|                              | Итого:                                                     | 557            | 17,45            | 20,61 | 55,60    | 490,51                     |
| Полдник                      |                                                            |                |                  |       |          |                            |
| №243                         | Запеканка из творога с морковью, сгущенное молоко          | 130/15         | 19,78            | 12,60 | 21,10    | 288,70                     |
| №413                         | Чай с молоком                                              | 150            | 2,22             | 1,95  | 11,90    | 74,20                      |
| Пр.пр.                       | Батон пшеничный                                            | 30             | 2,40             | 0,60  | 17,10    | 84,00                      |
|                              | Итого:                                                     | 325            | 24,40            | 15,15 | 50,10    | 446,90                     |
|                              | ВСЕГО                                                      | 1357           | 51,28            | 50,33 | 184,61   | 1381,07                    |

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)**

| № по<br>сборнику<br>рецептур | Наименование блюд                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |          |                            |
|------------------------------|-------------------------------------|----------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                              |                                     |                | Белки            | Жиры  | Углеводы | Эн.<br>ценность<br>(к/кал) |
| Завтрак                      |                                     |                |                  |       |          |                            |
| №3                           | Бутерброд с маслом и сыром          | 10\5\25        | 4,34             | 6,78  | 12,10    | 127,00                     |
| №199                         | Каша гречневая на молоке            | 150            | 5,94             | 8,85  | 21,34    | 188,06                     |
| №411                         | Чай с сахаром                       | 170            | 0,06             | 0,01  | 13,00    | 51,00                      |
|                              | Итого:                              | 360            | 10,34            | 15,64 | 46,44    | 366,06                     |
| Второй завтрак               |                                     |                |                  |       |          |                            |
| ТТК                          | Молоко фасованное                   | 200            | 5,80             | 5,00  | 9,60     | 107,00                     |
|                              | Итого:                              | 200            | 5,80             | 5,00  | 9,60     | 107,00                     |
| Обед                         |                                     |                |                  |       |          |                            |
| ТТК                          | Свекла отварная порционно           | 40             | 0,64             | 0,03  | 3,40     | 17,20                      |
| № 95                         | Суп с рыбными консервами            | 15/150         | 5,60             | 5,50  | 9,40     | 110,30                     |
| №305                         | Фрикадельки мясные в соусе          | 60/30          | 10,10            | 12,40 | 11,78    | 168,00                     |
| ТТК                          | Пюре гороховое                      | 120            | 10,35            | 5,35  | 27,35    | 199,00                     |
| №394                         | Компот из сушеных фруктов           | 150            | 0,24             | 0,03  | 14,70    | 60,60                      |
| Пр.пр.                       | Хлеб ржаной                         | 30             | 2,10             | 0,30  | 12,90    | 63,00                      |
|                              | Итого:                              | 555            | 29,03            | 23,61 | 79,53    | 618,10                     |
| Полдник                      |                                     |                |                  |       |          |                            |
| №263                         | Рыба, запеченная в омлете           | 60             | 10,30            | 3,56  | 2,57     | 84,00                      |
| №332                         | Рис отварной                        | 120            | 2,92             | 4,30  | 29,35    | 168,00                     |
| №418                         | Сок для раннего возраста фасованный | 125            | 0,10             | 0,00  | 14,50    | 56,25                      |
| Пр.пр.                       | Батон пшеничный                     | 30             | 2,40             | 0,60  | 17,10    | 84,00                      |
|                              | Итого:                              | 335            | 15,72            | 8,46  | 63,52    | 392,25                     |
|                              |                                     |                |                  |       |          |                            |
|                              | ВСЕГО                               | 1450           | 60,89            | 45,09 | 199,09   | 1483,41                    |
|                              |                                     |                |                  |       |          |                            |

**ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)**

| № по<br>сборнику<br>рецептур | Наименование блюд                           | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |          |                            |
|------------------------------|---------------------------------------------|----------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                              |                                             |                | Белки            | Жиры  | Углеводы | Эн.<br>ценность<br>(к/кал) |
| Завтрак                      |                                             |                |                  |       |          |                            |
| №6                           | Масло сливочное                             | 5              | 0,04             | 3,63  | 0,07     | 33,00                      |
| Пр.пр.                       | Печенье                                     | 20             | 1,52             | 3,10  | 12,72    | 85,65                      |
| №182                         | Каша овсяная «Геркулес» молочная            | 150            | 5,87             | 9,51  | 20,16    | 188,76                     |
| №414                         | Кофейный напиток с молоком                  | 170            | 2,69             | 2,28  | 13,60    | 85,80                      |
|                              | Итого:                                      | 350            | 10,12            | 18,52 | 46,55    | 393,21                     |
| Второй завтрак               |                                             |                |                  |       |          |                            |
| №418                         | Сок для раннего возраста фасованный         | 125            | 0,10             | 0,00  | 14,50    | 56,25                      |
|                              | Итого:                                      | 125            | 0,10             | 0,00  | 14,50    | 56,25                      |
| Обед                         |                                             |                |                  |       |          |                            |
| № 57                         | Икра кабачковая консервированная            | 40             | 0,64             | 2,52  | 2,96     | 36,52                      |
| №99                          | Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной | 150/7          | 2,95             | 2,99  | 5,49     | 57,00                      |
| ТТК                          | Плов из мяса                                | 150            | 14,80            | 14,43 | 21,70    | 277,00                     |
| ТТК                          | Напиток яблочный                            | 150            | 0,08             | 0,08  | 19,80    | 81,00                      |
| Пр.пр.                       | Хлеб ржаной                                 | 30             | 2,10             | 0,30  | 12,90    | 63,00                      |
|                              | Итого:                                      | 527            | 20,57            | 20,32 | 62,85    | 514,52                     |
| Полдник                      |                                             |                |                  |       |          |                            |
| № 441                        | Ватрушка с повидлом                         | 60             | 3,82             | 2,30  | 39,72    | 196,32                     |
| ТТК                          | Овощи тушеные                               | 120            | 3,00             | 4,11  | 11,70    | 100,80                     |
| №411                         | Чай с сахаром                               | 150            | 0,06             | 0,01  | 11,00    | 45,00                      |
| Пр.пр.                       | Батон пшеничный                             | 30             | 2,40             | 0,60  | 17,10    | 84,00                      |
|                              | Итого:                                      | 360            | 9,28             | 7,02  | 79,52    | 426,12                     |
|                              |                                             |                |                  |       |          |                            |
|                              | ВСЕГО                                       | 1362           | 40,07            | 45,86 | 203,42   | 1390,10                    |

**СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)**

|  |  |  | Пищевые вещества |      |          |                            |
|--|--|--|------------------|------|----------|----------------------------|
|  |  |  | Белки            | Жиры | Углеводы | Эн.<br>ценность<br>(к/кал) |

| № по<br>сборнику<br>рецептур | Наименование блюд                              | Выход<br>блюда | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Эн.<br>ценность<br>(к/кал) |
|------------------------------|------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>               |                                                |                |              |              |               |                            |
| №3                           | Бутерброд с маслом и сыром                     | 10\5\25        | 4,34         | 6,78         | 12,10         | 127,00                     |
| №182                         | Каша манная молочная жидкая                    | 150            | 5,22         | 8,46         | 20,35         | 176,96                     |
| №416                         | Какао с молоком                                | 170            | 3,50         | 3,00         | 14,60         | 101,00                     |
|                              | <b>Итого:</b>                                  | <b>360</b>     | <b>13,06</b> | <b>18,24</b> | <b>47,05</b>  | <b>404,96</b>              |
| <b>Второй завтрак</b>        |                                                |                |              |              |               |                            |
| №386                         | Фрукты свежие                                  | 100            | 0,40         | 0,40         | 10,30         | 47,00                      |
|                              | <b>Итого:</b>                                  | <b>100</b>     | <b>0,40</b>  | <b>0,40</b>  | <b>10,30</b>  | <b>47,00</b>               |
| <b>Обед</b>                  |                                                |                |              |              |               |                            |
| ТТК                          | Закуска овощная с соленым огурцом              | 40             | 0,66         | 2,98         | 4,10          | 45,51                      |
| №82                          | Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной | 5/150/7        | 3,60         | 5,06         | 10,50         | 105,80                     |
| №299                         | Котлета рубленая из мяса, с маслом сливочным   | 60/5           | 9,32         | 9,48         | 9,64          | 164,20                     |
| №179                         | Каша гречневая рассыпчатая                     | 120            | 6,88         | 4,87         | 30,91         | 195,00                     |
| №394                         | Компот из сушеных фруктов                      | 150            | 0,24         | 0,03         | 14,70         | 60,60                      |
| Пр.пр.                       | Хлеб ржаной                                    | 30             | 2,10         | 0,30         | 12,90         | 63,00                      |
|                              | <b>Итого:</b>                                  | <b>562</b>     | <b>22,80</b> | <b>22,72</b> | <b>82,75</b>  | <b>634,11</b>              |
| <b>Полдник</b>               |                                                |                |              |              |               |                            |
| №226                         | Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком     | 150\15         | 14,30        | 12,90        | 32,70         | 304,60                     |
| №419                         | Молоко кипяченое                               | 150            | 5,00         | 5,80         | 9,60          | 107,00                     |
| Пр.пр.                       | Батон пшеничный                                | 30             | 2,40         | 0,60         | 17,10         | 84,00                      |
|                              | <b>Итого:</b>                                  | <b>345</b>     | <b>21,70</b> | <b>19,30</b> | <b>59,40</b>  | <b>495,60</b>              |
|                              | <b>ВСЕГО</b>                                   | <b>1367</b>    | <b>57,96</b> | <b>60,66</b> | <b>184,58</b> | <b>1581,67</b>             |

#### ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

| № по<br>сборнику<br>рецептур | Наименование блюд                            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |       |          |                            |
|------------------------------|----------------------------------------------|----------------|------------------|-------|----------|----------------------------|
|                              |                                              |                | Белки            | Жиры  | Углеводы | Эн.<br>ценность<br>(к/кал) |
| Завтрак                      |                                              |                |                  |       |          |                            |
| №1                           | Бутерброд с маслом                           | 5\25           | 2,02             | 3,83  | 12,10    | 91,00                      |
| №100                         | Суп молочный с макаронными изделиями         | 150            | 5,28             | 8,51  | 20,36    | 178,01                     |
| №411                         | Чай с сахаром                                | 170            | 0,06             | 0,01  | 13,00    | 51,00                      |
|                              | Итого:                                       | 350            | 7,36             | 12,35 | 45,46    | 320,01                     |
| Второй завтрак               |                                              |                |                  |       |          |                            |
| ТТК                          | Пюре фруктовое фасованное                    | 125            | 0,00             | 0,00  | 22,40    | 89,60                      |
|                              | Итого:                                       | 125            | 0,00             | 0,00  | 22,40    | 89,60                      |
| Обед                         |                                              |                |                  |       |          |                            |
| ТТК                          | Морковь свежая (термообработанная) порционно | 40             | 0,50             | 0,04  | 4,66     | 21,00                      |
| №63                          | Борщ с капустой, картофелем и со сметаной    | 150/7          | 1,45             | 3,93  | 10,20    | 83,00                      |
| №308                         | Запеканка картофельная с мясом               | 150            | 11,10            | 8,24  | 26,00    | 221,00                     |
| №394                         | Компот из сушеных фруктов                    | 150            | 0,24             | 0,03  | 14,70    | 60,60                      |
| Пр.пр.                       | Хлеб ржаной                                  | 30             | 2,10             | 0,30  | 12,90    | 63,00                      |
|                              | Итого:                                       | 527            | 15,39            | 12,54 | 68,46    | 448,60                     |
| Полдник                      |                                              |                |                  |       |          |                            |
| №284                         | Суфле из рыбы                                | 60             | 9,70             | 4,63  | 2,44     | 90,00                      |
| №218                         | Макаронные изделия отварные                  | 120            | 4,40             | 3,80  | 25,00    | 152,80                     |
| №418                         | Сок для раннего возраста фасованный          | 125            | 0,10             | 0,00  | 14,50    | 56,25                      |
| Пр.пр.                       | Батон пшеничный                              | 30             | 2,40             | 0,60  | 17,10    | 84,00                      |
|                              | Итого:                                       | 335            | 16,60            | 9,03  | 59,04    | 383,05                     |
|                              |                                              |                |                  |       |          |                            |
|                              | ВСЕГО                                        | 1337           | 39,35            | 43,45 | 195,36   | 1261,26                    |

#### ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

| № по<br>сборнику<br>рецептур | Наименование блюд | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |      |          |                            |
|------------------------------|-------------------|----------------|------------------|------|----------|----------------------------|
|                              |                   |                | Белки            | Жиры | Углеводы | Эн.<br>ценность<br>(к/кал) |

| Завтрак                      |                                                   |                |                  |        |          |                            |
|------------------------------|---------------------------------------------------|----------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
| №3                           | Бутерброд с маслом и сыром                        | 10\5\25        | 4,34             | 6,78   | 12,10    | 127,00                     |
| №182                         | Каша пшенная молочная                             | 150            | 5,97             | 8,91   | 23,46    | 197,35                     |
| №414                         | Кофейный напиток с молоком                        | 170            | 2,69             | 2,28   | 13,60    | 85,80                      |
|                              | Итого:                                            | 360            | 13,00            | 17,97  | 49,16    | 410,15                     |
| Второй завтрак               |                                                   |                |                  |        |          |                            |
| №386                         | Фрукты свежие                                     | 100            | 0,40             | 0,40   | 10,30    | 47,00                      |
|                              | Итого:                                            | 100            | 0,40             | 0,40   | 10,30    | 47,00                      |
| Обед                         |                                                   |                |                  |        |          |                            |
| ТТК                          | Закуска из отварных овощей                        | 40             | 0,60             | 2,56   | 3,80     | 40,20                      |
| №95                          | Суп с рыбными консервами                          | 15/150         | 5,60             | 5,50   | 9,40     | 110,30                     |
| №315                         | Голубцы ленивые в сметанном соусе                 | 110/40         | 10,61            | 6,81   | 17,80    | 182,00                     |
| №394                         | Компот из сушеных фруктов                         | 150            | 0,24             | 0,03   | 14,70    | 60,60                      |
| Пр.пр.                       | Хлеб ржаной                                       | 30             | 2,10             | 0,30   | 12,90    | 63,00                      |
|                              | Итого:                                            | 535            | 19,15            | 15,20  | 58,60    | 456,10                     |
| Полдник                      |                                                   |                |                  |        |          |                            |
| ТТК                          | Запеканка из творога с яблоками, сгущенное молоко | 130/15         | 17,90            | 11,30  | 19,80    | 275,00                     |
| №411                         | Чай с сахаром                                     | 150            | 0,06             | 0,01   | 11,00    | 45,00                      |
| Пр.пр.                       | Батон пшеничный                                   | 30             | 2,40             | 0,60   | 17,10    | 84,00                      |
|                              | Итого:                                            | 325            | 20,36            | 11,91  | 47,90    | 404,00                     |
|                              | ВСЕГО                                             | 1320           | 52,91            | 45,48  | 185,96   | 1317,25                    |
| ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)       |                                                   |                |                  |        |          |                            |
| № по<br>сборнику<br>рецептур | Наименование блюд                                 | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |        |          |                            |
|                              |                                                   |                | Белки            | Жиры   | Углеводы | Эн.<br>ценность<br>(к/кал) |
| Завтрак                      |                                                   |                |                  |        |          |                            |
| №1                           | Бутерброд с маслом                                | 5\25           | 2,02             | 3,83   | 12,10    | 91,00                      |
| №182                         | Каша рисовая молочная                             | 150            | 4,86             | 8,48   | 22,23    | 183,86                     |
| №413                         | Чай с молоком                                     | 170            | 2,53             | 2,21   | 13,52    | 84,15                      |
|                              | Итого:                                            | 350            | 9,41             | 14,52  | 47,85    | 359,01                     |
| Второй завтрак               |                                                   |                |                  |        |          |                            |
| ТТК                          | Молоко фасованное                                 | 200            | 5,80             | 5,00   | 9,60     | 107,00                     |
|                              | Итого:                                            | 200            | 5,80             | 5,00   | 9,60     | 107,00                     |
| Обед                         |                                                   |                |                  |        |          |                            |
| ТТК                          | Свекла отварная порционно                         | 40             | 0,64             | 0,03   | 3,40     | 17,20                      |
| №87                          | Суп картофельный с бобовыми с мясом               | 5/150          | 5,69             | 4,50   | 9,79     | 81,00                      |
| №303                         | Тефтели мясные в соусе                            | 60/30          | 11,45            | 9,60   | 13,90    | 178,10                     |
| №218                         | Макаронные изделия отварные                       | 120            | 4,40             | 3,80   | 25,00    | 152,80                     |
| №394                         | Компот из сушеных фруктов                         | 150            | 0,24             | 0,03   | 14,70    | 60,60                      |
| Пр.пр.                       | Хлеб ржаной                                       | 30             | 2,10             | 0,30   | 12,90    | 63,00                      |
|                              | Итого:                                            | 550            | 24,52            | 18,26  | 79,69    | 552,70                     |
| Полдник                      |                                                   |                |                  |        |          |                            |
| №272                         | Котлеты рыбные любительские                       | 60             | 8,25             | 2,69   | 6,68     | 84,00                      |
| №339                         | Пюре картофельное                                 | 120            | 2,45             | 3,84   | 13,35    | 110,00                     |
| №418                         | Сок для раннего возраста фасованный               | 125            | 0,10             | 0,00   | 14,50    | 56,25                      |
| Пр.пр.                       | Батон пшеничный                                   | 30             | 2,40             | 0,60   | 17,10    | 84,00                      |
|                              | Итого:                                            | 335            | 13,20            | 7,13   | 51,63    | 334,25                     |
|                              | ВСЕГО                                             | 1435,00        | 52,93            | 44,91  | 188,77   | 1352,96                    |
|                              | ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:                                 | 13820,00       | 514,24           | 489,61 | 2015,42  | 14230,71                   |
|                              | В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:                              | 1382           | 51,42            | 48,96  | 201,54   | 1423,07                    |