"СОГЛАСОВАНО"
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 126 "

подпись расшифровка

" 1 " октября 2026год

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

Кузнецов О.В.

" 01 " октября 2026 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 № 21", МБДОУ "Детский сад № 23", МБДОУ "Детский сад № 25", 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 № 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 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 3 до 7 лет (с 12 часовым пребыванием) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)** | | | | | | |
| **№ по сборнику рецептур** | **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | |
| | | | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность (к/кал)** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| №6 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 66,00 |
| Пр.пр. | Печенье | 20 | 1,52 | 3,10 | 12,72 | 85,65 |
| №229 | Омлет натуральный | 50 | 5,30 | 5,80 | 3,30 | 72,30 |
| №182 | Каша кукурузная молочная | 200 | 6,21 | 5,28 | 27,90 | 184,00 |
| №414 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 16,00 | 101,00 |
| | **Итого:** | **480** | **16,28** | **24,12** | **60,06** | **508,95** |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| №418 | Сок фруктовый разливной | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,16 | 80,64 |
| | **Итого:** | **180** | **0,00** | **0,00** | **20,16** | **80,64** |
| **Обед** | | | | | | |
| № 57 | Икра кабачковая консервированная | 50 | 0,80 | 3,15 | 3,70 | 45,50 |
| № 95 | Суп с рыбными консервами | 20/200 | 7,50 | 7,30 | 12,60 | 147,10 |
| ТТК | Гуляш из отварного мяса | 40/40 | 20,60 | 16,30 | 4,90 | 236,00 |
| №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 |
| | **Итого:** | **720** | **40,39** | **33,36** | **100,80** | **853,80** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ТТК | Булочка домашняя | 70 | 4,69 | 8,82 | 38,78 | 253,40 |
| №362 | Рагу овощное | 150 | 3,53 | 6,68 | 12,38 | 129,00 |
| 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 |
| | **Итого:** | **450** | **10,62** | **16,10** | **86,26** | **526,40** |
| | | | | | | |
| | **ВСЕГО** | **1830** | **67,29** | **73,58** | **267,28** | **1969,79** |
| | | | | | | |
| **ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)** | | | | | | |
| **№ по сборнику рецептур** | **Наименование блюд** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества** | | | |
| | | | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ценность (к/кал)** |
| **Завтрак** | | | | | | |
| №1 | Бутерброд с маслом | 10\30 | 2,45 | 7,55 | 14,60 | 136,00 |
| ТТК | Каша пшенная с тыквой | 200 | 5,40 | 9,50 | 28,80 | 222,00 |
| №416 | Какао с молоком | 200 | 4,20 | 3,63 | 17,28 | 119,00 |
| | **Итого:** | **440** | **12,05** | **20,68** | **60,68** | **477,00** |
| **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 | 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, с маслом сливочным | 150\5 | 17,93 | 11,73 | 36,40 | 316,60 |
| №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 |
| | **Итого:** | **636** | **23,52** | **20,43** | **83,55** | **606,38** |
| **Полдник** | | | | | | |
| №441 | Ватрушка с творогом | 70 | 9,60 | 4,30 | 36,80 | 211,90 |
| ТТК | Картофель тушеный | 150 | 4,68 | 9,36 | 17,16 | 164,40 |
| №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 |
| | **Итого:** | **450** | **17,38** | **14,56** | **95,46** | **563,30** |
| | | | | | | |
| | **ВСЕГО** | **1646** | **53,45** | **55,90** | **257,32** | **1628,38** |

| ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| № по сборнику рецептур | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| **Завтрак** | | | | | | |
| №3 | Бутерброд с маслом и сыром | 10\5\30 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,00 |
| №229 | Омлет натуральный | 50 | 5,30 | 5,80 | 3,30 | 72,30 |
| №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 |
| | **Итого:** | **495** | **19,23** | **25,48** | **61,04** | **535,28** |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| №386 | Фрукты свежие | 120 | 0,50 | 0,40 | 12,40 | 57,00 |
| | **Итого:** | **120** | **0,50** | **0,40** | **12,40** | **57,00** |
| **Обед** | | | | | | |
| №55 | Икра морковная | 50 | 2,10 | 4,05 | 5,05 | 65,00 |
| №86 | Суп картофельный с крупой на курином бульоне | 200 | 1,58 | 2,19 | 11,70 | 73,00 |
| ТТК | Куриное филе, тушёное с капустой | 180 | 19,08 | 9,36 | 15,84 | 255,24 |
| №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 |
| | **Итого:** | **650** | **25,85** | **16,04** | **67,43** | **549,96** |
| **Полдник** | | | | | | |
| №277 | Тефтели рыбные тушеные со сметанным соусом | 70/30 | 10,28 | 4,96 | 12,43 | 135,00 |
| №218 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,50 | 4,80 | 31,30 | 191,00 |
| №418 | Сок фруктовый разливной | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,16 | 80,64 |
| Пр.пр. | Батон пшеничный | 30 | 2,40 | 0,60 | 17,10 | 84,00 |
| | **Итого:** | **460** | **18,18** | **10,36** | **80,99** | **490,64** |
| | | | | | | |
| | **ВСЕГО** | **1755** | **67,66** | **54,37** | **235,70** | **1715,64** |
| | | | | | | |

| ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| № по сборнику рецептур | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| **Завтрак** | | | | | | |
| №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 |
| №414 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 16,00 | 101,00 |
| | **Итого:** | **440** | **11,05** | **20,18** | **54,78** | **443,68** |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| ТТК | Кисломолочный напиток | 150 | 4,40 | 3,75 | 6,30 | 81,00 |
| | **Итого:** | **150** | **4,40** | **3,75** | **6,30** | **81,00** |
| **Обед** | | | | | | |
| ТТК | Закуска овощная с соленым огурцом | 50 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 |
| №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 |
| №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 |
| | **Итого:** | **701** | **19,95** | **26,06** | **74,11** | **611,20** |
| **Полдник** | | | | | | |
| №243 | Запеканка из творога с морковью, сгущенное молоко | 130/20 | 21,30 | 14,00 | 22,90 | 301,00 |
| №413 | Чай с молоком | 200 | 2,97 | 2,60 | 15,90 | 99,00 |
| Пр.пр. | Батон пшеничный | 30 | 2,40 | 0,60 | 17,10 | 84,00 |
| | **Итого:** | **380** | **26,67** | **17,20** | **55,90** | **484,00** |
| | | | | | | |
| | **ВСЕГО** | **1671** | **62,07** | **67,19** | **191,09** | **1619,88** |
| | | | | | | |

| ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| № по сборнику рецептур | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| **Завтрак** | | | | | | |
| №3 | Бутерброд с маслом и сыром | 10\5\30 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,00 |
| №199 | Каша гречневая на молоке | 200 | 7,00 | 10,44 | 25,77 | 224,28 |
| №411 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 |
| | **Итого:** | **450** | **11,80** | **17,34** | **55,33** | **423,28** |
| **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 | 50 | 0,77 | 0,04 | 4,30 | 21,40 |
| №88 | Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне | 200 | 5,20 | 3,74 | 26,67 | 161,34 |
| №292 | Фрикадельки мясные в соусе | 60/30 | 11,10 | 12,10 | 12,40 | 173,00 |
| ТТК | Пюре гороховое | 150 | 13,41 | 6,74 | 34,46 | 251,00 |
| №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 |
| | **Итого:** | **710** | **33,57** | **23,06** | **112,67** | **763,46** |
| **Полдник** | | | | | | |
| №263 | Рыба, запеченная в омлете | 80 | 12,70 | 3,63 | 2,57 | 94,00 |
| ТТК | Рис отварной с овощами Микс | 150 | 3,40 | 4,90 | 33,00 | 177,00 |
| №418 | Сок фруктовый разливной | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,16 | 80,64 |
| Пр.пр. | Батон пшеничный | 30 | 2,40 | 0,60 | 17,10 | 84,00 |
| | **Итого:** | **440** | **18,50** | **9,13** | **72,83** | **435,64** |
| | | | | | | |
| | **ВСЕГО** | **1800** | **60,53** | **54,81** | **253,96** | **1628,39** |

| ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| № по сборнику рецептур | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| **Завтрак** | | | | | | |
| №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 |
| | **Итого:** | **430** | **11,77** | **24,32** | **53,47** | **479,48** |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| №418 | Сок фруктовый разливной | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,16 | 80,64 |
| | **Итого:** | **180** | **0,00** | **0,00** | **20,16** | **80,64** |
| **Обед** | | | | | | |
| № 57 | Икра кабачковая консервированная | 50 | 0,80 | 3,15 | 3,70 | 45,50 |
| № 99 | Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной | 200\11 | 3,27 | 3,99 | 7,32 | 76,00 |
| ТТК | Плов из мяса | 180 | 17,80 | 17,30 | 26,03 | 333,00 |
| 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 |
| | **Итого:** | **661** | **24,76** | **24,93** | **78,01** | **635,70** |
| **Полдник** | | | | | | |
| № 441 | Ватрушка с повидлом | 60 | 3,82 | 2,30 | 39,72 | 196,32 |
| 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 |
| | **Итого:** | **440** | **10,04** | **7,98** | **86,44** | **466,32** |
| | | | | | | |
| | **ВСЕГО** | **1711** | **48,97** | **57,23** | **238,08** | **1662,14** |
| | | | | | | |

| СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| № по сборнику рецептур | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| **Завтрак** | | | | | | |
| №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 |
| | **Итого:** | **445** | **15,23** | **20,49** | **56,53** | **470,44** |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| №386 | Фрукты свежие | 120 | 0,50 | 0,40 | 12,40 | 57,00 |
| | **Итого:** | **120** | **0,50** | **0,40** | **12,40** | **57,00** |
| **Обед** | | | | | | |
| ТТК | Закуска овощная с соленым огурцом | 50 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 |
| № 82 | Рассольник Ленинградский на бульоне со сметаной | 200/11 | 4,00 | 6,30 | 14,00 | 131,00 |
| №299 | Котлета рубленая из мяса, с маслом сливочным | 70/5 | 10,47 | 10,79 | 10,85 | 183,40 |
| №179 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,60 | 6,12 | 38,64 | 244,00 |
| №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 |
| | **Итого:** | **706** | **26,98** | **27,36** | **103,39** | **772,00** |
| **Полдник** | | | | | | |
| №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 |
| | **Итого:** | **395** | **22,50** | **18,50** | **59,40** | **495,60** |
| | | | | | | |
| | **ВСЕГО** | **1666** | **65,21** | **66,75** | **238,33** | **1795,04** |

| ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА) | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| № по сборнику рецептур | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| **Завтрак** | | | | | | |
| №1 | Бутерброд с маслом | 10\30 | 2,45 | 7,55 | 14,60 | 136,00 |
| №229 | Омлет натуральный | 50 | 5,30 | 5,80 | 3,30 | 72,30 |
| №100 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,05 | 10,00 | 23,67 | 207,53 |
| №411 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 |
| | **Итого:** | **490** | **13,87** | **23,37** | **56,57** | **475,83** |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| ТТК | Кисломолочный напиток | 150 | 4,40 | 3,75 | 6,30 | 81,00 |
| | **Итого:** | **150** | **4,40** | **3,75** | **6,30** | **81,00** |
| **Обед** | | | | | | |
| ТТК | Морковь свежая (термообработанная) порционно | 50 | 0,62 | 0,05 | 5,82 | 26,00 |
| №63 | Борщ с капустой, картофелем и со сметаной на бульоне | 200\11 | 2,56 | 5,48 | 9,68 | 89,60 |
| №308 | Запеканка картофельная с мясом | 180 | 13,30 | 9,89 | 30,60 | 265,00 |
| №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 |
| | **Итого:** | **661** | **19,57** | **15,86** | **80,94** | **537,32** |
| **Полдник** | | | | | | |
| №284 | Суфле из рыбы | 80 | 12,81 | 6,41 | 3,29 | 122,00 |
| ТТК | Рис отварной с овощами Микс | 150 | 3,40 | 4,90 | 33,00 | 177,00 |
| №418 | Сок фруктовый разливной | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,16 | 80,64 |
| Пр.пр. | Батон пшеничный | 30 | 2,40 | 0,60 | 17,10 | 84,00 |
| | **Итого:** | **440** | **18,61** | **11,91** | **73,55** | **463,64** |
| | | | | | | |
| | **ВСЕГО** | **1741** | **56,45** | **54,89** | **238,78** | **1649,14** |

**ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)**

| № по сборнику рецептур | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| **Завтрак** | | | | | | |
| №3 | Бутерброд с маслом и сыром | 10\5\30 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,00 |
| ТТК | Каша пшенная с тыквой | 200 | 5,40 | 9,50 | 28,80 | 222,00 |
| №414 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 16,00 | 101,00 |
| | **Итого:** | **445** | **13,30** | **19,06** | **59,36** | **462,00** |
| **Второй завтрак** | | | | | | |
| №386 | Фрукты свежие | 120 | 0,50 | 0,40 | 12,40 | 57,00 |
| | **Итого:** | **120** | **0,50** | **0,40** | **12,40** | **57,00** |
| **Обед** | | | | | | |
| 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 |
| №315 | Голубцы ленивые в сметанном соусе | 150/50 | 14,90 | 9,50 | 24,28 | 249,00 |
| №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 |
| | **Итого:** | **690** | **24,05** | **18,39** | **75,62** | **572,90** |
| **Полдник** | | | | | | |
| ТТК | Запеканка из творога с яблоками, сгущенное молоко | 130/20 | 19,00 | 12,70 | 19,80 | 283,00 |
| №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 |
| | **Итого:** | **380** | **21,47** | **13,32** | **51,90** | **427,00** |
| | | | | | | |
| | **ВСЕГО** | **1635** | **59,32** | **51,17** | **244,09** | **1680,25** |

**ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)**

| № по сборнику рецептур | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| **Завтрак** | | | | | | |
| №1 | Бутерброд с маслом | 10\30 | 2,45 | 7,55 | 14,60 | 136,00 |
| №229 | Омлет натуральный | 50 | 5,30 | 5,80 | 3,30 | 72,30 |
| №182 | Каша рисовая молочная | 200 | 5,78 | 10,00 | 27,73 | 223,18 |
| №413 | Чай с молоком | 200 | 2,97 | 2,60 | 15,90 | 99,00 |
| | **Итого:** | **490** | **16,50** | **25,95** | **61,53** | **530,48** |
| **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 | 50 | 0,77 | 0,04 | 4,30 | 21,40 |
| №87 | Суп картофельный с бобовыми на бульоне | 200 | 4,39 | 4,21 | 13,10 | 108,00 |
| №303 | Тефтели мясные в соусе | 60/30 | 9,50 | 8,54 | 11,18 | 165,00 |
| №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. | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 17,20 | 84,00 |
| | **Итого:** | **710** | **23,25** | **18,03** | **94,72** | **642,12** |
| **Полдник** | | | | | | |
| №272 | Котлеты рыбные любительские | 70 | 9,80 | 3,40 | 7,90 | 101,50 |
| №339 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,00 |
| №418 | Сок фруктовый разливной | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,16 | 80,64 |
| Пр.пр. | Батон пшеничный | 30 | 2,40 | 0,60 | 17,10 | 84,00 |
| | **Итого:** | **430** | **15,26** | **8,80** | **65,60** | **403,14** |
| | | | | | | |
| | **ВСЕГО** | **1830** | **60,81** | **57,78** | **231,45** | **1682,74** |
| | | | | | | |
| | **ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:** | **17285** | **601,77** | **593,66** | **2396,08** | **17031,39** |
| | **В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:** | **1728,5** | **60,18** | **59,37** | **239,61** | **1703,14** |