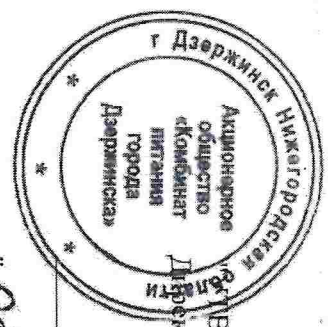




Составлено  
МБДОУ "Детский сад № 14"  
подпись  
расшифровка  
2026 год



Директор АО "Комбинат питания г. Дзержинска"  
Кузнецов О.В.  
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 № 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. (под ред. Мотильного 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 сборнику рецептур                                                          | Наименование блюда                                      | Выход блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) | Пищевые вещества |  |  | № по сборнику рецептур |
|                                                                                 |                                                         |             |       |       |          |                      |                  |  |  |                        |
| 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 картофельный                                      | 50          | 5,30  | 5,80  | 3,30     | 72,30                |                  |  |  |                        |
| №182                                                                            | Каша кукурузная молочная                                | 150         | 4,67  | 4,86  | 20,94    | 146,00               |                  |  |  |                        |
| №414                                                                            | Кофейный напиток с молоком                              | 170         | 2,69  | 2,28  | 13,60    | 85,80                |                  |  |  |                        |
| Итого:                                                                          |                                                         | 395         | 14,22 | 19,67 | 50,63    | 422,75               |                  |  |  |                        |
| 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                |                  |  |  |                        |
| №95                                                                             | Суп с рыбными консервами                                | 15/150      | 5,60  | 5,50  | 9,40     | 110,30               |                  |  |  |                        |
| ТК                                                                              | 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               |                  |  |  |                        |
| ТК                                                                              | Напиток ягодный                                         | 150         | 0,08  | 0,08  | 19,80    | 81,00                |                  |  |  |                        |
| Пр.пр.                                                                          | Напиток хлебный                                         | 30          | 2,10  | 0,30  | 12,90    | 63,00                |                  |  |  |                        |
| Итого:                                                                          |                                                         | 565         | 30,70 | 25,67 | 79,93    | 674,82               |                  |  |  |                        |
| Полдник                                                                         |                                                         |             |       |       |          |                      |                  |  |  |                        |
| ТК                                                                              | Булочка домашняя                                        | 70          | 4,69  | 8,82  | 38,78    | 253,40               |                  |  |  |                        |
| №362                                                                            | Рыбное 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                                                                           |                                                         |             |       |       |          |                      |                  |  |  |                        |
| Итого:                                                                          |                                                         | 1455        | 54,99 | 60,11 | 221,84   | 1639,42              |                  |  |  |                        |
| ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)                                                           |                                                         |             |       |       |          |                      |                  |  |  |                        |
| № по сборнику рецептур                                                          | Наименование блюда                                      | Выход блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) | Пищевые вещества |  |  | № по сборнику рецептур |
|                                                                                 |                                                         |             |       |       |          |                      |                  |  |  |                        |
| Завтрак                                                                         |                                                         |             |       |       |          |                      |                  |  |  |                        |
| №1                                                                              | Вареное яйцо с маслом                                   | 5/25        | 2,02  | 3,83  | 12,10    | 91,00                |                  |  |  |                        |
| ТК                                                                              | Каша пшеничная с тыквой                                 | 150         | 4,10  | 7,20  | 21,60    | 166,50               |                  |  |  |                        |
| №416                                                                            | Какао с молоком                                         | 170         | 3,50  | 3,00  | 14,60    | 101,00               |                  |  |  |                        |
| Итого:                                                                          |                                                         | 350         | 9,62  | 14,03 | 48,30    | 358,50               |                  |  |  |                        |
| Второй завтрак                                                                  |                                                         |             |       |       |          |                      |                  |  |  |                        |
| ТК                                                                              | Молоочный коктейль фасованный                           | 200         | 5,80  | 4,00  | 18,80    | 134,00               |                  |  |  |                        |
| Итого:                                                                          |                                                         | 200         | 5,80  | 4,00  | 18,80    | 134,00               |                  |  |  |                        |
| Обед                                                                            |                                                         |             |       |       |          |                      |                  |  |  |                        |
| ТК                                                                              | Закуска из отварных овощей                              | 40          | 0,60  | 2,56  | 3,80     | 40,20                |                  |  |  |                        |
| №73                                                                             | Суп из свежей капусты с картошкой и сметаной на бульоне | 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                                                                            | Вареное яйцо с творогом                                 | 70          | 9,60  | 4,30  | 36,80    | 211,90               |                  |  |  |                        |
| ТК                                                                              | 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                                                                           |                                                         |             |       |       |          |                      |                  |  |  |                        |
| Итого:                                                                          |                                                         | 1442        | 52,84 | 48,51 | 276,84   | 1522,07              |                  |  |  |                        |

[illegible]

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

| № по свободнику | период | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
|-----------------|--------|--------------------|-------------|-------|------|----------|----------------------|
|-----------------|--------|--------------------|-------------|-------|------|----------|----------------------|

|        |                            |         |       |       |       |        |  |
|--------|----------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|--|
| №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    | Свежая отварная порционно                           | 40    | 0,64  | 0,03  | 3,40  | 17,20  |  |
| №88    | Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне | 150   | 3,90  | 2,80  | 20,00 | 121,00 |  |
| №292   | Фрикадельки мясные в соусе                          | 60/30 | 11,10 | 12,10 | 12,40 | 173,00 |  |
| ТТК    | Пюре картофельное                                   | 120   | 10,35 | 5,35  | 27,35 | 199,00 |  |
| №394   | Компот из сушеных фруктов                           | 150   | 0,24  | 0,03  | 14,70 | 60,60  |  |
| Итого: |                                                     | 580   | 28,33 | 20,61 | 90,75 | 633,80 |  |

Полдник

|        |                                     |      |       |       |        |         |  |
|--------|-------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|--|
| №263   | Рыба, запеченная в омлете           | 60   | 10,30 | 3,56  | 2,57   | 84,00   |  |
| ТТК    | Рис отварной с овощами Минке        | 120  | 2,70  | 3,90  | 26,70  | 142,00  |  |
| №418   | Сок для раннего возраста фасованный | 125  | 0,10  | 0,00  | 14,50  | 56,25   |  |
| П.р.р. | Батон пшеничный                     | 30   | 2,40  | 0,60  | 17,10  | 84,00   |  |
| Итого: |                                     | 335  | 15,50 | 8,06  | 60,87  | 366,25  |  |
| ВСЕГО  |                                     | 1475 | 59,97 | 45,09 | 207,66 | 1473,11 |  |

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (СОНЕДЕЛЬНИК)

| № по свободнику | период | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
|-----------------|--------|--------------------|-------------|-------|------|----------|----------------------|
|-----------------|--------|--------------------|-------------|-------|------|----------|----------------------|

Завтрак

|        |                                 |     |       |       |       |        |  |
|--------|---------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--|
| №6     | Масло сливочное                 | 5   | 0,04  | 3,63  | 0,07  | 33,00  |  |
| П.р.р. | Печенье                         | 20  | 1,52  | 3,10  | 12,72 | 85,65  |  |
| №182   | Каша овсяная «Еркунес» 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    | Кирка 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    | Шов из мяса                                 | 150   | 14,80 | 14,43 | 21,70 | 277,00 |  |
| ТТК    | Напиток яблочный                            | 150   | 0,08  | 0,08  | 19,80 | 81,00  |  |
| П.р.р. | Хлеб ржаной                                 | 30    | 2,10  | 0,30  | 12,90 | 63,00  |  |
| Итого: |                                             | 527   | 20,57 | 20,32 | 62,85 | 514,52 |  |

Полдник

|        |                    |      |       |       |        |         |  |
|--------|--------------------|------|-------|-------|--------|---------|--|
| №441   | Варушка 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   |  |
| П.р.р. | 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)

| № по<br>свободной<br>пенитенции | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Эн.<br>ценность<br>(к/кал) |
|---------------------------------|-------------------------------------------------|----------------|-------|-------|----------|----------------------------|
| <b>Завтрак</b>                  |                                                 |                |       |       |          |                            |
| №3                              | Бульбод 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                     |
| Итого:                          |                                                 | 360            | 13,06 | 18,24 | 47,05    | 404,96                     |
| <b>Второй завтрак</b>           |                                                 |                |       |       |          |                            |
| №386                            | Фрукты свежие                                   | 100            | 0,40  | 0,40  | 10,30    | 47,00                      |
| Итого:                          |                                                 | 100            | 0,40  | 0,40  | 10,30    | 47,00                      |
| <b>Обед</b>                     |                                                 |                |       |       |          |                            |
| ТТК                             | Закуска овощная с соевым соусом                 | 40             | 0,66  | 2,98  | 4,10     | 45,51                      |
| №82                             | Расcольник Ленинградский на бульоне со сметаной | 150/7          | 3,00  | 4,80  | 10,50    | 98,30                      |
| №299                            | Котлета рубленая из мяса, с маслом сливочным    | 60/5           | 9,32  | 9,48  | 9,64     | 164,20                     |
| №179                            | Каша гречневая рассычатая                       | 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                      |
| Итого:                          |                                                 | 562            | 22,20 | 22,46 | 82,75    | 626,61                     |
| <b>Полдник</b>                  |                                                 |                |       |       |          |                            |
| №226                            | Латешник с творогом, со ступенным 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                      |
| Итого:                          |                                                 | 345            | 21,70 | 19,30 | 59,40    | 495,60                     |
| <b>ВСЕГО</b>                    |                                                 |                |       |       |          |                            |
|                                 |                                                 | 1367           | 57,36 | 60,40 | 184,58   | 1574,17                    |
| <b>ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)</b>     |                                                 |                |       |       |          |                            |
| <b>Завтрак</b>                  |                                                 |                |       |       |          |                            |
| <b>Пшеничные вещества</b>       |                                                 |                |       |       |          |                            |
| № по<br>свободной<br>пенитенции | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Эн.<br>ценность<br>(к/кал) |
| <b>Завтрак</b>                  |                                                 |                |       |       |          |                            |
| №3                              | Бульбод 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                     |
| Итого:                          |                                                 | 360            | 13,06 | 18,24 | 47,05    | 404,96                     |
| <b>Второй завтрак</b>           |                                                 |                |       |       |          |                            |
| №386                            | Фрукты свежие                                   | 100            | 0,40  | 0,40  | 10,30    | 47,00                      |
| Итого:                          |                                                 | 100            | 0,40  | 0,40  | 10,30    | 47,00                      |
| <b>Обед</b>                     |                                                 |                |       |       |          |                            |
| ТТК                             | Закуска овощная с соевым соусом                 | 40             | 0,66  | 2,98  | 4,10     | 45,51                      |
| №82                             | Расcольник Ленинградский на бульоне со сметаной | 150/7          | 3,00  | 4,80  | 10,50    | 98,30                      |
| №299                            | Котлета рубленая из мяса, с маслом сливочным    | 60/5           | 9,32  | 9,48  | 9,64     | 164,20                     |
| №179                            | Каша гречневая рассычатая                       | 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                      |
| Итого:                          |                                                 | 562            | 22,20 | 22,46 | 82,75    | 626,61                     |
| <b>Полдник</b>                  |                                                 |                |       |       |          |                            |
| №226                            | Латешник с творогом, со ступенным 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                      |
| Итого:                          |                                                 | 345            | 21,70 | 19,30 | 59,40    | 495,60                     |
| <b>ВСЕГО</b>                    |                                                 |                |       |       |          |                            |
|                                 |                                                 | 1367           | 57,36 | 60,40 | 184,58   | 1574,17                    |
| <b>ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)</b>   |                                                 |                |       |       |          |                            |
| <b>Пшеничные вещества</b>       |                                                 |                |       |       |          |                            |
| № по                            | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Эн.<br>ценность<br>(к/кал) |
| №284                            | Суп из рыбы                                     | 60             | 9,70  | 4,63  | 2,44     | 90,00                      |
| ТТК                             | Рис отварной с овощами Микс                     | 120            | 2,70  | 3,90  | 26,70    | 142,00                     |
| №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            | 14,90 | 9,13  | 60,74    | 372,25                     |
| <b>ВСЕГО</b>                    |                                                 |                |       |       |          |                            |
|                                 |                                                 | 1387           | 42,95 | 42,45 | 200,36   | 1302,76                    |

| № по<br>сборнику<br>рецептур | Наименование блюда                                | Выход<br>блюда | Белки  | Жиры   | Углеводы | Эн.<br>ценность<br>(к/кал) |
|------------------------------|---------------------------------------------------|----------------|--------|--------|----------|----------------------------|
| №3                           | Бытребор с маслом и сыром                         | 105/25         | 4,34   | 6,78   | 12,10    | 127,00                     |
| ТТК                          | Каша пшеничная с тыквой                           | 150            | 4,10   | 7,20   | 21,60    | 166,50                     |
| №414                         | Кофейный напиток с молоком                        | 170            | 2,69   | 2,28   | 13,60    | 85,80                      |
| Второй завтрак               |                                                   |                |        |        |          |                            |
| Итого:                       |                                                   | 360            | 11,13  | 16,26  | 47,30    | 379,30                     |
| №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                      |
| ТТК                          | Суп картофельный с яйцом на курином бульоне       | 15/150         | 3,18   | 3,20   | 8,70     | 76,37                      |
| №315                         | Полуфабрикаты 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                      |
| П.р.р.                       | Хлеб ржаной                                       | 30             | 2,10   | 0,30   | 12,90    | 63,00                      |
| Итого:                       |                                                   | 535            | 16,73  | 12,90  | 57,90    | 422,17                     |
| Подник                       |                                                   |                |        |        |          |                            |
| ТТК                          | Запеканка из творога с яблоками, стуженное молоко | 130/15         | 17,90  | 11,30  | 19,80    | 275,00                     |
| №411                         | Чай с сахаром                                     | 150            | 0,06   | 0,01   | 11,00    | 45,00                      |
| П.р.р.                       | Батон пшеничный                                   | 30             | 2,40   | 0,60   | 17,10    | 84,00                      |
| Итого:                       |                                                   | 325            | 306,51 | 292,13 | 1183,36  | 8574,59                    |
| ВСЕГО                        |                                                   | 1320           | 334,77 | 321,69 | 1298,86  | 9423,06                    |
| ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)       |                                                   |                |        |        |          |                            |
| Питательные вещества         |                                                   |                |        |        |          |                            |
| № по<br>сборнику<br>рецептур | Наименование блюда                                | Выход<br>блюда | Белки  | Жиры   | Углеводы | Эн.<br>ценность<br>(к/кал) |
| Завтрак                      |                                                   |                |        |        |          |                            |
| №1                           | Бытребор с маслом                                 | 5/25           | 2,02   | 3,83   | 12,10    | 91,00                      |
| №229                         | Омлет натертый                                    | 50             | 5,30   | 5,80   | 3,30     | 72,30                      |
| №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:                       |                                                   | 400            | 14,71  | 20,32  | 51,15    | 431,31                     |
| 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                          | Свежая отварная порционно                         | 40             | 0,64   | 0,03   | 3,40     | 17,20                      |
| №87                          | Суп картофельный с бобовыми на бульоне            | 150            | 3,29   | 3,16   | 9,79     | 81,00                      |
| №303                         | Тфтели 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                      |
| П.р.р.                       | Хлеб ржаной                                       | 30             | 2,10   | 0,30   | 12,90    | 63,00                      |
| Итого:                       |                                                   | 550            | 22,12  | 16,92  | 79,69    | 552,70                     |
| Подник                       |                                                   |                |        |        |          |                            |
| №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                      |
| П.р.р.                       | Батон пшеничный                                   | 30             | 2,40   | 0,60   | 17,10    | 84,00                      |
| Итого:                       |                                                   | 335            | 13,20  | 7,13   | 51,63    | 334,25                     |
| ВСЕГО                        |                                                   | 1485,00        | 55,83  | 49,37  | 192,07   | 1425,26                    |
| Итого за 10 дней:            |                                                   |                |        |        |          |                            |
|                              |                                                   | 14030,00       | 803,70 | 766,22 | 1893,40  | 22485,54                   |
| В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:         |                                                   |                |        |        |          |                            |
|                              |                                                   | 1403           | 80,37  | 76,62  | 189,34   | 2248,55                    |