



СОГЛАСОВАНО

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 124"

МБДОУ
подпись

Савронова О.Н.

расшифровка

12.01.25
2025 год



УТВЕРЖДАЮ

АО "Комбинат питания г. Дзержинска"
Директор

Кузнецов О.В.

01.01.25
2025 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 № 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.

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

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
|------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| 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 | 150 | 10,60 | 17,50 | 9,80 | 208,00 |
| №414 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 16,00 | 101,00 |
| | Итого: | 380 | 15,37 | 30,54 | 38,66 | 460,65 |
| 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 |
| № 90 | Суп картофельный с рыбой | 20/200 | 8,32 | 9,03 | 17,40 | 170,60 |
| №303 | Тефтели мясные в соусе | 60/30 | 9,50 | 8,54 | 11,18 | 165,00 |
| №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: | 730 | 30,11 | 27,33 | 111,88 | 806,30 |
| 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 | 1740 | 56,10 | 73,97 | 256,96 | 1873,99 |

ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

| № по сборнику рецептов | 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 кукурузная молочная | 200 | 6,21 | 5,28 | 27,90 | 184,00 |
| №416 | Какао с молоком | 200 | 4,20 | 3,63 | 17,28 | 119,00 |
| | Итого: | 445 | 15,14 | 15,79 | 59,74 | 442,00 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №386 | Фрукты свежие | 120 | 0,48 | 0,48 | 5,20 | 56,00 |
| | Итого: | 120 | 0,48 | 0,48 | 5,20 | 56,00 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК | Закуска из отварных овощей | 50 | 0,73 | 3,20 | 4,75 | 50,30 |
| №73 | Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной | 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 | | | | | | |
| №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 | 1581 | 65,81 | 55,90 | 257,32 | 1628,38 |

ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)

| № по сборнику рецептов | 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 «Дружба» | 200 | 6,23 | 10,20 | 27,28 | 224,98 |
| №413 | Чай с молоком | 200 | 2,97 | 2,60 | 15,90 | 99,00 |
| | Итого: | 445 | 13,93 | 19,68 | 57,74 | 462,98 |
| 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 | | | | | | |
| №55 | Икра морковная | 50 | 2,10 | 4,05 | 5,05 | 65,00 |
| №86 | Суп картофельный с крупой на мясо-костном бульоне | 200 | 1,58 | 2,19 | 11,70 | 73,00 |
| ТТК | Мясо, тушенное с капустой | 180 | 19,80 | 9,60 | 16,20 | 262,30 |
| №394 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,29 | 0,04 | 17,64 | 72,72 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 17,20 | 84,00 |
| | Итого: | 650 | 26,57 | 16,28 | 67,79 | 557,02 |
| Полдник | | | | | | |
| № 227 | Яйцо вареное | 60 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,75 |
| №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 |
| №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: | 540 | 25,23 | 16,41 | 85,58 | 591,75 |
| | ВСЕГО | 1815 | 65,73 | 54,37 | 235,70 | 1715,64 |

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

| № по сборнику рецептов | 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 |
| №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: | 445 | 13,33 | 19,51 | 54,74 | 446,68 |
| 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 |
| №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 |
| 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: | 721 | 30,30 | 28,00 | 88,13 | 725,20 |
| 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 |
| №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 | 16,68 | 14,26 | 91,22 | 540,94 |
| | ВСЕГО | 1691 | 60,81 | 62,17 | 246,49 | 1769,82 |

| 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 | 10530 | 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 | Кисломолочный напиток | 150 | 4,40 | 3,75 | 6,30 | 81,00 |
| | Итого: | 150 | 4,40 | 3,75 | 6,30 | 81,00 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК | Свекла отварная порционно | 50 | 0,77 | 0,04 | 4,30 | 21,40 |
| №88 | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо-костном бульоне | 200 | 5,20 | 3,74 | 26,67 | 161,34 |
| №292 | Жаркое по-домашнему | 200 | 25,00 | 6,79 | 20,00 | 241,00 |
| №394 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,29 | 0,04 | 17,64 | 72,72 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 17,20 | 84,00 |
| | Итого: | 670 | 34,06 | 11,01 | 85,81 | 580,46 |
| Полдник | | | | | | |
| Пр.пр. | Печенье | 20 | 1,52 | 3,10 | 12,72 | 85,65 |
| №263 | Рыба, запеченная в омлете | 80 | 12,70 | 3,63 | 2,57 | 94,00 |
| №332 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,38 | 36,69 | 210,00 |
| ТТК | 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: | 480 | 20,27 | 12,71 | 87,08 | 533,65 |
| | ВСЕГО | 1750 | 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 мясо-костном бульоне со сметаной | 200\11 | 3,27 | 3,99 | 7,32 | 76,00 |
| ТТК | Плов из говядины | 180 | 17,20 | 17,10 | 25,20 | 324,00 |
| 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 | 24,16 | 24,73 | 77,18 | 626,70 |
| 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 | 57,03 | 237,25 | 1653,14 |
|-------------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|
| СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК) | | | | | | |
| № по сборнику рецептов | Наименование блюда | 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 | 0,48 | 0,48 | 5,20 | 56,00 |
| | Итого: | 120 | 0,48 | 0,48 | 5,20 | 56,00 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК | Закуска овощная с соленым огурцом | 50 | 0,82 | 3,71 | 5,06 | 56,88 |
| ТТК | Суп картофельный с яйцом на курином бульоне | 30/200 | 5,33 | 5,25 | 11,75 | 116,88 |
| №322 | Котлета рубленая из птицы, с маслом сливочным | 70/5 | 10,48 | 10,79 | 10,85 | 183,40 |
| №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: | 725 | 25,22 | 24,99 | 93,80 | 704,88 |
| Полдник | | | | | | |
| ТТК | Запеканка из творога с яблоками, сгущенное молоко | 130/20 | 19,00 | 12,70 | 19,80 | 283,00 |
| №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 | 24,37 | 15,90 | 52,80 | 466,00 |
| | ВСЕГО | 1670 | 65,30 | 61,86 | 238,33 | 1697,32 |
| ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА) | | | | | | |
| № по сборнику рецептов | Наименование блюда | 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 |
| №100 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,05 | 10,00 | 23,67 | 207,53 |
| №413 | Чай с молоком | 200 | 2,97 | 2,60 | 15,90 | 99,00 |
| | Итого: | 440 | 13,75 | 19,48 | 54,13 | 445,53 |
| 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 | 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 | | | | | | |
| Пр.пр. | Печенье | 20 | 1,52 | 3,10 | 12,72 | 85,65 |
| №284 | Суфле из рыбы | 80 | 12,81 | 6,41 | 3,29 | 122,00 |
| №354 | Капуста тушеная | 150 | 3,10 | 4,86 | 14,14 | 113,00 |
| №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 | 19,83 | 14,97 | 67,41 | 485,29 |
| | ВСЕГО | 1711 | 57,55 | 54,06 | 238,78 | 1649,14 |

| ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) | | | | | | |
|-----------------------------|---|---------------|------------------|---------------|----------------|----------------------|
| № по сборнику рецептур | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эп. ценность (к/кал) |
| Завтрак | | | | | | |
| №3 | Бутерброд с маслом и сыром | 10\5\30 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,00 |
| №182 | Каша пшенная молочная | 200 | 7,11 | 10,53 | 28,74 | 237,58 |
| №414 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 16,00 | 101,00 |
| | Итого: | 445 | 15,01 | 20,09 | 59,30 | 477,58 |
| 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 курицей | 20\200 | 5,31 | 4,15 | 12,40 | 108,00 |
| №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 | 24,03 | 17,29 | 76,27 | 564,02 |
| 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 | 1650 | 62,04 | 56,28 | 244,09 | 1680,25 |
| ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) | | | | | | |
| № по сборнику рецептур | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эп. ценность (к/кал) |
| Завтрак | | | | | | |
| №3 | Бутерброд с маслом и сыром | 10\5\30 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,00 |
| №182 | Каша рисовая молочная | 200 | 5,78 | 10,00 | 27,73 | 223,18 |
| №411 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 |
| | Итого: | 445 | 10,58 | 16,90 | 57,29 | 422,18 |
| 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 | | | | | | |
| ТТК | Свекла отварная порционно | 50 | 0,77 | 0,04 | 4,30 | 21,40 |
| №87 | Суп картофельный с бобовыми на мясо-костном бульоне | 200 | 5,39 | 4,21 | 13,10 | 108,00 |
| 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 |
| №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: | 700 | 37,45 | 27,11 | 95,78 | 766,12 |
| Полдник | | | | | | |
| № 227 | Яйцо вареное | 60 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,75 |
| №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 |
| 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: | 510 | 21,61 | 14,55 | 63,79 | 461,25 |
| | ВСЕГО | 1835 | 69,64 | 58,56 | 237,02 | 1730,19 |
| ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ: | | 17174 | 612,49 | 589,00 | 2445,90 | 17026,26 |
| В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ: | | 1717,4 | 61,25 | 58,90 | 244,59 | 1702,63 |