

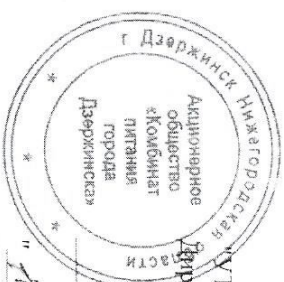
"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 139" \_\_\_\_\_

подпись

подпись

2025 год



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор АО "Комбинат питания г. Дзержинска" \_\_\_\_\_

Кузнецов О.В.

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 № 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                                                                   | Наименование блюда                               | Выход блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Пищевые вещества |         |  |  |
|                                                                                 |                                                  |             |       |       |          | 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 натертый                                   | 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                                                                            | Тфели 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 из свежих груш                           | 180         | 0,20  | 0,10  | 28,10    | 115,00           |         |  |  |
| Пр.пр.                                                                          | Хлеб ржаной                                      | 40          | 2,80  | 0,40  | 17,20    | 84,00            |         |  |  |
| Итого:                                                                          |                                                  | 730         | 30,22 | 27,34 | 116,22   | 824,10           |         |  |  |
| 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        | 56,21 | 73,98 | 261,30   | 1891,79          |         |  |  |
| ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)                                                           |                                                  |             |       |       |          |                  |         |  |  |
| № по сборнику                                                                   | Наименование блюда                               | Выход блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Пищевые вещества |         |  |  |
|                                                                                 |                                                  |             |       |       |          | Эн. ценность     | (к/кал) |  |  |
| Завтрак                                                                         |                                                  |             |       |       |          |                  |         |  |  |
| №3                                                                              | Бутерброд с маслом и сыром                       | 105/30      | 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         | 0,50  | 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            |         |  |  |
| №73                                                                             | Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной  | 200/11      | 1,77  | 5,06  | 7,56     | 82,76            |         |  |  |
| №309                                                                            | Макаронник 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, сушенное 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        | 65,83 | 55,90 | 257,32   | 1628,38          |         |  |  |



| ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)      |                                                            |                |       |       |          |                  |  |                            |          |
|--------------------------|------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------|----------|------------------|--|----------------------------|----------|
| № по<br>сборнику         | Наименование блюда                                         | Выход<br>блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Пищевые вещества |  | Эн.<br>ценность<br>(к/кал) | рецензир |
|                          |                                                            |                |       |       |          |                  |  |                            |          |
| Завтрак                  |                                                            |                |       |       |          |                  |  |                            |          |
| №3                       | Бульбодол с маслом и сыром                                 | 10\5\30        | 4,73  | 6,88  | 14,56    |                  |  | 139,00                     |          |
| №182                     | Каша «Льржбда»                                             | 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           |                                                            |                |       |       |          |                  |  |                            |          |
| ТТК                      | Кисломолочный напиток                                      | 150            | 4,40  | 3,75  | 6,30     |                  |  | 81,00                      |          |
| Итого:                   |                                                            | 150            | 4,40  | 3,75  | 6,30     |                  |  | 81,00                      |          |
| 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 сухеных фрюктов                                  | 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                     | Мясо вареное                                               | 60             | 6,35  | 5,75  | 0,35     |                  |  | 78,75                      |          |
| №277                     | Тетрели 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 фрюктовый разливной                                    | 180            | 0,00  | 0,00  | 20,16    |                  |  | 80,64                      |          |
| Пр.пр.                   | Батон пшеннчный                                            | 30             | 2,40  | 0,60  | 17,10    |                  |  | 84,00                      |          |
| Итого:                   |                                                            | 520            | 24,53 | 16,11 | 81,34    |                  |  | 569,39                     |          |
| ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) |                                                            |                |       |       |          |                  |  |                            |          |
| № по<br>сборнику         | Наименование блюда                                         | Выход<br>блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Пищевые вещества |  | Эн.<br>ценность<br>(к/кал) | рецензир |
|                          |                                                            |                |       |       |          |                  |  |                            |          |
| Завтрак                  |                                                            |                |       |       |          |                  |  |                            |          |
| №1                       | Бульбодол 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                      | Йогурт фасованный                                          | 100            | 3,60  | 2,80  | 11,30    |                  |  | 85,00                      |          |
| Итого:                   |                                                            | 100            | 3,60  | 2,80  | 11,30    |                  |  | 85,00                      |          |
| Обед                     |                                                            |                |       |       |          |                  |  |                            |          |
| ТТК                      | Закуска овощная с соевым огуном                            | 50             | 0,82  | 3,71  | 5,06     |                  |  | 56,88                      |          |
| №69                      | Борш с фасолью и картофелем на крупном бульоне со сметаной | 200\11         | 2,83  | 4,08  | 11,63    |                  |  | 94,60                      |          |
| №327                     | Сухие курное                                               | 70             | 10,15 | 13,03 | 2,14     |                  |  | 166,00                     |          |
| ТТК                      | Люре гороховое                                             | 150            | 13,41 | 6,74  | 34,46    |                  |  | 251,00                     |          |
| №394                     | Компот из сухеных фрюктов                                  | 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                     |          |
| №417                     | Напиток из плодов шиповника                                | 200            | 0,70  | 0,30  | 24,40    |                  |  | 103,00                     |          |
| Пр.пр.                   | Батон пшеннчный                                            | 30             | 2,40  | 0,60  | 17,10    |                  |  | 84,00                      |          |
| Итого:                   |                                                            | 450            | 17,38 | 14,56 | 95,46    |                  |  | 563,30                     |          |
| ВСЕГО                    |                                                            |                |       |       |          |                  |  |                            |          |
|                          |                                                            | 1711           | 62,33 | 65,54 | 249,67   |                  |  | 1817,18                    |          |



|                           |                                                                   |                |       |       |          |                            |  |  |  |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------|----------|----------------------------|--|--|--|
| ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)      |                                                                   |                |       |       |          |                            |  |  |  |
| № по<br>сборнику          | Наименование блюда                                                | Выход<br>блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Эн.<br>ценность<br>(к/кал) |  |  |  |
| Питательные вещества      |                                                                   |                |       |       |          |                            |  |  |  |
| №3                        | Вутерброд с маслом и сыром                                        | 105,30         | 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                       | Свежая отварная порционно                                         | 50             | 0,77  | 0,04  | 4,30     | 21,40                      |  |  |  |
| №88                       | Суп картофельный с макароныными 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                      |  |  |  |
| Итого:                    | 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                     |  |  |  |
| №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            | 20,27 | 12,71 | 89,24    | 554,29                     |  |  |  |
| ВСЕГО                     |                                                                   | 1780           | 60,53 | 54,81 | 253,96   | 1628,39                    |  |  |  |
| ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК) |                                                                   |                |       |       |          |                            |  |  |  |
| № по<br>сборнику          | Наименование блюда                                                | Выход<br>блюда | Белки | Жиры  | Углеводы | Эн.<br>ценность<br>(к/кал) |  |  |  |
| Питательные вещества      |                                                                   |                |       |       |          |                            |  |  |  |
| №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            | 3,27  | 3,99  | 7,32     | 76,00                      |  |  |  |
| ТТК                       | Плов из говядины                                                  | 180            | 17,20 | 17,10 | 25,20    | 324,00                     |  |  |  |
| ТТК                       | Напиток из свежих груш                                            | 180            | 0,20  | 0,10  | 28,10    | 115,00                     |  |  |  |
| Пр.пр.                    | Хлеб ржаной                                                       | 40             | 2,80  | 0,40  | 17,20    | 84,00                      |  |  |  |
| Итого:                    |                                                                   | 661            | 24,27 | 24,74 | 81,52    | 644,50                     |  |  |  |
| 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               | 54,65       | 51,48 | 238,78 | 1649,14  |
| Итого:                                            | 460                | 19,83       | 14,97 | 67,41  | 485,29   |
| Пр.пр.                                            | 30                 | 2,40        | 0,60  | 17,10  | 84,00    |
| Батон пшеничный                                   | 180                | 0,00        | 0,00  | 20,16  | 80,64    |
| №418                                              | 150                | 3,10        | 4,86  | 14,14  | 113,00   |
| №354                                              | 80                 | 12,81       | 6,41  | 3,29   | 122,00   |
| Куфле из рыбы                                     | 20                 | 1,52        | 3,10  | 12,72  | 85,65    |
| Печенье                                           |                    |             |       |        |          |
| Подлинник                                         |                    |             |       |        |          |
| Итого:                                            | 661                | 19,57       | 15,86 | 80,94  | 537,32   |
| Пр.пр.                                            | 40                 | 2,80        | 0,40  | 17,20  | 84,00    |
| Хлеб ржаной                                       | 180                | 0,29        | 0,04  | 17,64  | 72,72    |
| №394                                              | 180                | 13,30       | 9,89  | 30,60  | 265,00   |
| Запеканка картофельная с мясом                    | 200\11             | 2,56        | 5,48  | 9,68   | 89,60    |
| №63                                               | 50                 | 0,62        | 0,05  | 5,82   | 26,00    |
| Борщ с капустой, картофелем и со сметаной         |                    |             |       |        |          |
| Морковь свежая (термобработанная) порционно       |                    |             |       |        |          |
| Обед                                              |                    |             |       |        |          |
| Итого:                                            | 150                | 4,40        | 3,75  | 6,30   | 81,00    |
| ТТК                                               | 150                | 4,40        | 3,75  | 6,30   | 81,00    |
| Кисломолочный напиток                             |                    |             |       |        |          |
| Второй завтрак                                    |                    |             |       |        |          |
| Итого:                                            | 440                | 10,85       | 16,90 | 53,23  | 406,53   |
| №411                                              | 200                | 0,07        | 0,02  | 15,00  | 60,00    |
| Чай с сахаром                                     | 200                | 6,05        | 10,00 | 23,67  | 207,53   |
| №100                                              | 10\5\30            | 4,73        | 6,88  | 14,56  | 139,00   |
| Бутерброд с маслом и сыром                        |                    |             |       |        |          |
| Суп молочный с макаронными изделиями              |                    |             |       |        |          |
| Завтрак                                           |                    |             |       |        |          |
| № по рецептуре                                    | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры   | Углеводы |
| Эн.                                               | Пищевые вещества   |             |       |        | (к/кал)  |
| ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)                              |                    |             |       |        |          |
| ВСЕГО                                             | 1670               | 65,32       | 61,78 | 238,33 | 1698,32  |
| Итого:                                            | 380                | 24,37       | 15,90 | 52,80  | 466,00   |
| Пр.пр.                                            | 30                 | 2,40        | 0,60  | 17,10  | 84,00    |
| Батон пшеничный                                   | 200                | 2,97        | 2,60  | 15,90  | 99,00    |
| №413                                              | 130/20             | 19,00       | 12,70 | 19,80  | 283,00   |
| ТТК                                               |                    |             |       |        |          |
| Запеканка из творога с яблоками, сгущенное молоко |                    |             |       |        |          |
| Чай с молоком                                     |                    |             |       |        |          |
| Подлинник                                         |                    |             |       |        |          |
| Итого:                                            | 725                | 25,22       | 24,99 | 93,80  | 704,88   |
| Пр.пр.                                            | 40                 | 2,80        | 0,40  | 17,20  | 84,00    |
| Хлеб ржаной                                       | 180                | 0,29        | 0,04  | 17,64  | 72,72    |
| №394                                              | 150                | 5,50        | 4,80  | 31,30  | 191,00   |
| Макароны изделия отварные                         | 70/5               | 10,48       | 10,79 | 10,85  | 183,40   |
| №322                                              | 30/200             | 5,33        | 5,25  | 11,75  | 116,88   |
| ТТК                                               | 50                 | 0,82        | 3,71  | 5,06   | 56,88    |
| Закуска овощная с соевым соусом                   |                    |             |       |        |          |
| Суп картофельный с яйцом на курином бульоне       |                    |             |       |        |          |
| Котлета рубленая из птицы, с маслом сливочным     |                    |             |       |        |          |
| Обед                                              |                    |             |       |        |          |
| Итого:                                            | 120                | 0,50        | 0,40  | 12,40  | 57,00    |
| Фрукты свежие                                     | 120                | 0,50        | 0,40  | 12,40  | 57,00    |
| №386                                              |                    |             |       |        |          |
| Второй завтрак                                    |                    |             |       |        |          |
| Итого:                                            | 445                | 15,23       | 20,49 | 56,53  | 470,44   |
| №416                                              | 200                | 4,20        | 3,63  | 17,28  | 119,00   |
| Какао с молоком                                   | 200                | 6,30        | 9,98  | 24,69  | 212,44   |
| №182                                              | 10\5\30            | 4,73        | 6,88  | 14,56  | 139,00   |
| Бутерброд с маслом и сыром                        |                    |             |       |        |          |
| Каша манная молочная жидкая                       |                    |             |       |        |          |
| Завтрак                                           |                    |             |       |        |          |
| № по рецептуре                                    | Наименование блюда | Выход блюда | Белки | Жиры   | Углеводы |
| Эн.                                               | Пищевые вещества   |             |       |        | (к/кал)  |
| СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)                            |                    |             |       |        |          |
| ВСЕГО                                             | 1711               | 48,97       | 57,04 | 241,59 | 1670,94  |



|                        |                                                     |                |        |        |          |                  |  |                            |  |
|------------------------|-----------------------------------------------------|----------------|--------|--------|----------|------------------|--|----------------------------|--|
| ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) |                                                     |                |        |        |          |                  |  |                            |  |
| № по<br>сборнику       | Наименование блюда                                  | Выход<br>блюда | Белки  | Жиры   | Углеводы | Пищевые вещества |  | Эн.<br>ценность<br>(к/кал) |  |
|                        |                                                     |                |        |        |          |                  |  |                            |  |
| Завтрак                |                                                     |                |        |        |          |                  |  |                            |  |
| №3                     | Бульбодол с маслом и сыром                          | 105/30         | 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         |                                                     |                |        |        |          |                  |  |                            |  |
| 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                      |  |
| 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                      |  |
| Лр.пр.                 | Хлеб ржаной                                         | 40             | 2,80   | 0,40   | 17,20    |                  |  | 84,00                      |  |
| Итого:                 |                                                     | 690            | 24,03  | 17,29  | 76,27    |                  |  | 564,02                     |  |
| Полдник                |                                                     |                |        |        |          |                  |  |                            |  |
| №226                   | Ланчневник с творогом, со ступшенным молоком        | 150/15         | 14,30  | 12,90  | 32,70    |                  |  | 304,60                     |  |
| №419                   | Молоко кипяченое                                    | 200            | 5,80   | 5,00   | 9,60     |                  |  | 107,00                     |  |
| Лр.пр.                 | Батон пшеничный                                     | 30             | 2,40   | 0,60   | 17,10    |                  |  | 84,00                      |  |
| Итого:                 |                                                     | 395            | 22,50  | 18,50  | 59,40    |                  |  | 495,60                     |  |
| ВСЕГО                  |                                                     | 1730           | 67,34  | 59,88  | 244,09   |                  |  | 1680,25                    |  |
| ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) |                                                     |                |        |        |          |                  |  |                            |  |
| № по<br>сборнику       | Наименование блюда                                  | Выход<br>блюда | Белки  | Жиры   | Углеводы | Пищевые вещества |  | Эн.<br>ценность<br>(к/кал) |  |
|                        |                                                     |                |        |        |          |                  |  |                            |  |
| Завтрак                |                                                     |                |        |        |          |                  |  |                            |  |
| №1                     | Бульбодол с маслом                                  | 10/30          | 2,45   | 7,55   | 14,60    |                  |  | 136,00                     |  |
| №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:                 |                                                     | 440            | 11,20  | 20,15  | 58,23    |                  |  | 458,18                     |  |
| Второй завтрак         |                                                     |                |        |        |          |                  |  |                            |  |
| ТТК                    | Молочт фасованный                                   | 100            | 3,60   | 2,80   | 11,30    |                  |  | 85,00                      |  |
| Итого:                 |                                                     | 100            | 3,60   | 2,80   | 11,30    |                  |  | 85,00                      |  |
| Обед                   |                                                     |                |        |        |          |                  |  |                            |  |
| ТТК                    | Свежта отварная порционно                           | 50             | 0,77   | 0,04   | 4,30     |                  |  | 21,40                      |  |
| №87                    | Суп картофельный с бобовыми на мясо-костном бульоне | 200            | 4,39   | 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                      |  |
| Лр.пр.                 | Хлеб ржаной                                         | 40             | 2,80   | 0,40   | 17,20    |                  |  | 84,00                      |  |
| Итого:                 |                                                     | 700            | 37,45  | 27,11  | 95,78    |                  |  | 766,12                     |  |
| Полдник                |                                                     |                |        |        |          |                  |  |                            |  |
| №227                   | Мясо 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                     |  |
| №418                   | Сок фруктовый разливной                             | 180            | 0,00   | 0,00   | 20,16    |                  |  | 80,64                      |  |
| Лр.пр.                 | Батон пшеничный                                     | 30             | 2,40   | 0,60   | 17,10    |                  |  | 84,00                      |  |
| Итого:                 |                                                     | 490            | 21,61  | 14,55  | 65,95    |                  |  | 481,89                     |  |
| ВСЕГО                  |                                                     | 1730           | 73,86  | 64,61  | 231,26   |                  |  | 1791,19                    |  |
| ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:      |                                                     |                |        |        |          |                  |  |                            |  |
|                        |                                                     | 17129          | 624,48 | 599,38 | 2452,00  |                  |  | 17171,22                   |  |
| В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:   |                                                     |                |        |        |          |                  |  |                            |  |
|                        |                                                     | 1712,9         | 62,45  | 59,94  | 245,20   |                  |  | 1717,12                    |  |