

«Утверждаю»
Заведующий
МБДОУ "Детский сад № 319"
_____ **А.Г. Платова**
« _____ » _____ **2021г.**

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
3-7 лет, посещающих муниципальные
дошкольные образовательные учреждения
города Нижнего Новгорода
с 12-ти часовым пребыванием**

Первый день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - |
| 215 | Омлет натуральный | 80 | 7,48 | 9,86 | 1,44 | 124 | 0,15 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 19,36 | 111 | 1,17 |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |
| | Итого | 400 | 13,18 | 20,22 | 45,22 | 418 | 11,32 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| 401 | Кисломолочный напиток «Снежок» | 180 | 4,86 | 4,5 | 19,44 | 142 | 1,62 |
| | Итого | 180 | 4,86 | 4,5 | 19,44 | 142 | 1,62 |
| Обед | | | | | | | |
| 31 | Салат из свеклы с сыром | 80 | 3,76 | 7,6 | 5,7 | 106 | 6,56 |
| 81 | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 108 | 4,65 |
| ТТК | Капуста тушёная с мясом (говядина 1 сорт) | 200 | 16,8 | 8,2 | 9,3 | 178 | 30,6 |
| 376 | Компот из кураги | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - |
| | Итого | 730 | 30,23 | 20,84 | 79,41 | 628 | 42,17 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 449 | Оладьи с джемом | 120/20 | 9,11 | 8,11 | 62,93 | 360 | 0,8 |
| | Молоко витаминизированное | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 118 | 10 |
| | Вафли | 18 | 0,8 | 4,5 | 11,88 | 92 | 0 |
| | Итого | 340 | 15,51 | 19,01 | 84,21 | 570 | 10,8 |
| ВСЕГО | | | | | | | |
| | | 1650 | 63,78 | 64,57 | 228,28 | 1758 | 65,91 |

Второй день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с джемом | 20/5/30 | 2,51 | 3,93 | 28,88 | 161 | 0,48 |
| 185 | Каша молочная жидкая манная с маслом | 200/5 | 3,18 | 3,89 | 21,44 | 134 | - |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 20,82 | 127 | 1,43 |
| | Итого | 440 | 9,36 | 11,01 | 71,14 | 422 | 1,91 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| 401 | Кефир с сахарным сиропом | 165/15 | 4,8 | 4,1 | 16,3 | 126 | 1,16 |
| | Итого | 180 | 4,8 | 4,1 | 16,3 | 126 | 1,16 |
| Обед | | | | | | | |
| 22 | Салат из картофеля с солёным огурцом | 80 | 1,09 | 4,17 | 6,86 | 69 | 9,6 |
| 99/2015 | Суп из овощей | 200 | 1,27 | 3,99 | 7,3 | 76 | 8,3 |
| 276/2015 | Рулет мясной с яйцом | 80 | 6,8 | 5,3 | 6,4 | 101 | |
| 315 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 210 | - |
| ГТК 206 | Компот из ягод замороженных | 180 | 0,3 | - | 24,2 | 99 | 2,6 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - |
| | Итого | 760 | 17,99 | 19,63 | 107,8 | 689 | 20,5 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 252 | Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша) | 100 | 12,09 | 8,15 | 2,05 | 130 | 0,21 |
| 318 | Картофель отварной | 150 | 2,86 | 4,32 | 23,01 | 142 | 21 |
| 368 | Фрукты свежие (бананы) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | - | 18,18 | 76 | 3,6 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | - |
| | Итого | 560 | 19,72 | 13,27 | 78,73 | 515 | 34,81 |
| | ВСЕГО | 1940 | 51,87 | 48,01 | 273,97 | 1752 | 58,38 |

Третий день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - |
| 237 | Запеканка из творога со сгущённым молоком | 100/30 | 26,65 | 14,94 | 31,67 | 382 | 0,39 |
| 394 | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 17,31 | 101 | 1,2 |
| | Итого | 350 | 31,77 | 24,83 | 63,6 | 619 | 1,59 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| 401 | Ряженка с сахарным сиропом | 165/15 | 4,8 | 6,6 | 16,6 | 144 | 1,2 |
| | Итого | 180 | 4,8 | 6,6 | 16,6 | 144 | 1,2 |
| Обед | | | | | | | |
| 45/2004 | Салат из квашеной капусты | 80 | 1,28 | 4,08 | 6,16 | 66 | 21,6 |
| 57 | Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной | 200/10 | 1,58 | 5,83 | 7,99 | 99 | 7,92 |
| ТТК 432 | Котлета домашняя (фарш домашний) | 80 | 10,2 | 12,7 | 12,3 | 192 | 0,46 |
| 313 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 244 | 0 |
| 376 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - |
| | Итого | 770 | 26,94 | 29,52 | 116,44 | 837 | 30,34 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 206 | Рожки отварные с сыром | 150 | 9,29 | 10,01 | 22,71 | 218 | 0,14 |
| 213 | Яйцо вареное | 1 шт | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 79 | - |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |
| 393 | Чай с лимоном | 180/7 | 0,12 | 0,02 | 13,2 | 53 | 2,83 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - |
| | Итого | 507 | 17,74 | 16,38 | 55,72 | 444 | 12,97 |
| | ВСЕГО | 1807 | 81,25 | 77,33 | 252,36 | 2044 | 46,1 |

Четвертый день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| | Завтрак | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 15/5/40 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 0,11 |
| 185 | Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом | 200/5 | 3,75 | 1,89 | 23,91 | 128 | - |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 |
| | Итого | 445 | 13,28 | 12,75 | 57,66 | 399 | 1,28 |
| | 2-й завтрак | | | | | | |
| 401 | Йогурт питьевой | 180 | 5,31 | 6,3 | 20,34 | 158 | 1,08 |
| | Итого | 180 | 5,31 | 6,3 | 20,34 | 158 | 1,08 |
| | Обед | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 80 | 1,09 | 4,94 | 6,75 | 76 | 8,2 |
| 85 | Суп картофельный с клёцками | 200/25 | 2,5 | 3,4 | 13,8 | 96 | 4,7 |
| ГТК 274 | Ёжики "Аппетитные" | 100/50 | 11,6 | 11,4 | 12,9 | 205 | 3,45 |
| ГТК №243 | Кисель витаминизированный | 180 | - | - | 12,96 | 52 | 18 |
| | Печенье | 20 | 1,6 | 2,6 | 13,4 | 84 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - |
| | Итого | 725 | 21,67 | 23,14 | 86,17 | 647 | 34,35 |
| | Уплотнённый полдник | | | | | | |
| 255 | Биточки рыбные запечённые (филе трески) | 80 | 11,03 | 4,1 | 7,5 | 111 | 0,29 |
| 322 | Пюре картофельное с морковью | 150 | 2,86 | 4,62 | 18,02 | 125 | 15,75 |
| 368 | Фрукты свежие (бананы) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | - | 18,18 | 76 | 3,6 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | - |
| | Итого | 540 | 18,66 | 9,52 | 79,19 | 479 | 29,64 |
| | | | | | | | |
| | ВСЕГО | 1890 | 58,92 | 51,71 | 243,36 | 1683 | 66,35 |

Пятый день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - |
| ТТК 229 | Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом | 200/5 | 3,38 | 4,4 | 24,41 | 151 | - |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 20,82 | 127 | 1,43 |
| | Итого | 425 | 9,5 | 15,14 | 59,85 | 414 | 1,43 |
| | 2-й завтрак | | | | | | |
| 401 | Кефир с сахарным сиропом | 165/15 | 4,8 | 4,1 | 16,3 | 126 | 1,16 |
| | Итого | 180 | 4,8 | 4,1 | 16,3 | 126 | 1,16 |
| | Обед | | | | | | |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/10 | 1,7 | 5,4 | 7,1 | 84 | 14,8 |
| 305 | Котлета рубленая из цыплят (цыплята) | 80 | 12,92 | 11,85 | 13,46 | 212 | 0,73 |
| 137 | Рагу из овощей | 150 | 1,75 | 5,64 | 11,1 | 102 | 8,27 |
| | Овощ свеж.\ солен (огурцы свежие) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8 | 6 |
| 376 | Компот из кураги | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - |
| | Итого | 750 | 22,13 | 23,77 | 84,51 | 642 | 30,16 |
| | Уплотнённый полдник | | | | | | |
| 235 | Пудинг из творога со сгущённым молоком | 100/30 | 17,34 | 10,8 | 41,33 | 272 | 0,49 |
| 454 | Пирожок печёный с капустой яйцом | 60 | 4,17 | 5,83 | 21,55 | 156 | |
| 400 | Молоко кипячёное | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 2,46 |
| 368 | Фрукты свежие (груши) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 5 |
| | Итого | 470 | 27,39 | 21,81 | 82,25 | 577 | 7,95 |
| | ВСЕГО | 1825 | 63,82 | 64,82 | 242,91 | 1759 | 40,7 |

Шестой день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - |
| 185 | Каша молочная жидкая рисовая с маслом | 200/5 | 2,17 | 3,89 | 22,51 | 134 | - |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 19,36 | 111 | 1,17 |
| | Итого | 425 | 7,47 | 13,85 | 56,49 | 381 | 1,17 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| 401 | Кисломолочный напиток «Снежок» | 180 | 4,86 | 4,5 | 19,44 | 142 | 1,62 |
| | Итого | 180 | 4,86 | 4,5 | 19,44 | 142 | 1,62 |
| Обед | | | | | | | |
| 33 | Салат из свёклы | 80 | 1,1 | 4,9 | 6,7 | 75 | 7,6 |
| 76 | Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной | 200/10 | 1,92 | 5,52 | 14,06 | 113 | 6,05 |
| 292 | Макаронник с мясом (говядина 1 сорт) | 160 | 17,93 | 11,73 | 33,34 | 311 | 0,39 |
| ТТК №243 | Кисель витаминизированный | 180 | 0 | 0 | 12,96 | 52 | 18 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - |
| | Итого | 700 | 25,83 | 22,95 | 93,42 | 685 | 32,04 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 236 | Котлеты морковные со сгущённым молоком | 150/30 | 8,38 | 11,27 | 30,21 | 301 | 0,92 |
| | Вафли | 18 | 0,8 | 4,5 | 11,88 | 92 | 0 |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 3,6 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | - |
| | Итого | 510 | 12,85 | 16,47 | 84,56 | 587 | 14,52 |
| | ВСЕГО | 1815 | 51,01 | 57,77 | 253,91 | 1795 | 49,35 |

Седьмой день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром | 15/5/40 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 0,11 |
| 183/2015 | Каша молочная гречневая жидкая с маслом | 200/5 | 9 | 9,4 | 35 | 262 | 1,8 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 20,82 | 127 | 1,43 |
| | Итого | 445 | 19,35 | 21,04 | 75,21 | 569 | 3,34 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| 401 | Кефир с сахарным сиропом | 165/15 | 4,8 | 4,1 | 16,3 | 126 | 1,16 |
| | Итого | 180 | 4,8 | 4,1 | 16,3 | 126 | 1,16 |
| Обед | | | | | | | |
| 45/2004 | Салат из квашеной капусты | 80 | 1,28 | 4,08 | 6,16 | 66 | 21,6 |
| 57 | Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной | 200/10 | 1,58 | 5,83 | 7,99 | 99 | 7,92 |
| 291 | Запеканка картофельная с мясом (говядина 1 сорт) | 160 | 12,13 | 9,5 | 25,7 | 237 | 3,8 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - |
| | Итого | 700 | 20,27 | 20,23 | 91,2 | 638 | 33,68 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 230 | Вареники ленивые с маслом | 100/5 | 14,83 | 10,86 | 15,31 | 218 | 0,19 |
| 454 | Пирожок печёный с мясом луком | 60 | 8,54 | 6,22 | 20,35 | 172 | |
| 368 | Фрукты свежие (бананы) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |
| 393 | Чай с лимоном | 180/7 | 0,12 | 0,02 | 13,2 | 53 | 2,83 |
| | Итого | 452 | 24,99 | 17,6 | 69,86 | 539 | 13,02 |
| | ВСЕГО | 1777 | 69,41 | 62,97 | 252,57 | 1872 | 51,2 |

Восьмой день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|---------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | - |
| ТТК | Вермишель молочная | 200 | 2,4 | 0,3 | 19,5 | 90 | |
| 394 | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 17,31 | 101 | 1,2 |
| | Итого | 450 | 7,52 | 10,19 | 51,43 | 327 | 1,2 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| 401 | Йогурт питьевой | 180 | 5,31 | 6,3 | 20,34 | 158 | 1,08 |
| | Итого | 180 | 5,31 | 6,3 | 20,34 | 158 | 1,08 |
| Обед | | | | | | | |
| 25 | Салат из картофеля с зелёным горошком | 80 | 1,57 | 4,19 | 7,82 | 75 | 12,5 |
| 109 | Бульон куриный с гренками | 200/25 | 5,7 | 0,64 | 32,3 | 159 | 3,2 |
| 304 | Плов из птицы (цыплята) | 210 | 22,26 | 7,73 | 35,69 | 301 | 1,01 |
| ТТК №243 | Кисель витаминизированный | 180 | 0 | 0 | 12,96 | 52 | 18 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - |
| | Итого | 765 | 34,41 | 13,36 | 115,13 | 721 | 34,71 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 261 | Тефтели рыбные тушёные (филе трески) | 80/30 | 10,3 | 5 | 12,5 | 135 | 0,39 |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137 | 18,2 |
| 368 | Фрукты свежие (груши) | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 | 5 |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 3,6 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | - |
| | Итого | 570 | 17,03 | 10,4 | 75,91 | 466 | 27,19 |
| | ВСЕГО | 1965 | 64,27 | 40,25 | 262,81 | 1672 | 64,18 |

Девятый день

| № рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 237 | Запеканка из творога с джемом | 100/30 | 17,74 | 12,05 | 39,05 | 332 | 12,24 |
| 395 | Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | 19,36 | 111 | 1,17 |
| 368 | Фрукты свежие (бананы) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - |
| | Итого | 430 | 23,67 | 15,16 | 89,07 | 586 | 23,41 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| 401 | Ряженка с сахарным сиропом | 165/15 | 4,8 | 6,6 | 16,6 | 144 | 1,2 |
| | Итого | 180 | 4,8 | 6,6 | 16,6 | 144 | 1,2 |
| Обед | | | | | | | |
| 80 | Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками | 20/200 | 4,6 | 4,6 | 11,8 | 107 | 6,68 |
| 274 | Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина 1 сорт) | 200 | 16,1 | 15,75 | 14,92 | 266 | 5,1 |
| | Овощ свеж.\ солен (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,5 | 8 | 6 |
| 376 | Компот из кураги | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 102 | 0,36 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - |
| | Итого | 730 | 26,46 | 21,23 | 79,57 | 617 | 18,14 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 275 | Сосиска отварная | 50 | 5,5 | 11,95 | 0,2 | 130 | 0 |
| 132 | Капуста тушёная | 150 | 3,1 | 4,86 | 14,14 | 113 | 25,74 |
| 458 | Ватрушка с творогом | 50 | 6,6 | 3,9 | 20,84 | 144 | 0,03 |
| 393 | Чай с лимоном | 180/7 | 0,12 | 0,02 | 13,2 | 53 | 2,83 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | - |
| | Итого | 467 | 17,69 | 21,03 | 62,87 | 511 | 28,6 |
| | ВСЕГО | 1807 | 72,62 | 64,02 | 248,11 | 1858 | 71,35 |

Десятый день

| № рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | | |
|---|---|-------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | Энергетическая ценность | Витамин С |
| Завтрак | | | | | | | |
| 2 | Бутерброд с джемом | 20/5/30 | 2,51 | 3,93 | 28,88 | 161 | 0,48 |
| 185 | Каша молочная пшённая жидкая с маслом | 200/5 | 4,59 | 4,9 | 26,32 | 168 | 0 |
| 394 | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 17,31 | 101 | 1,2 |
| | Итого | 440 | 9,77 | 11,17 | 72,51 | 430 | 1,68 |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| 401 | Бифидок с сахарным сиропом | 165/15 | 5,6 | 4,1 | 18,8 | 139 | 1,16 |
| | Итого | 180 | 5,6 | 4,1 | 18,8 | 139 | 1,16 |
| Обед | | | | | | | |
| 45 | Винегрет овощной | 80 | 1,09 | 4,94 | 6,75 | 76 | 8,2 |
| 67 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/10 | 1,7 | 5,4 | 7,1 | 84 | 14,8 |
| 286 | Тефтели мясные (фарш домашний) | 80/40 | 9,7 | 12,9 | 14,8 | 200 | 1,85 |
| 313 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 244 | 0 |
| 372 | Компот из яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 88 | 1,55 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | - |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 47 | - |
| | Итого | 810 | 26,11 | 30,27 | 115,14 | 826 | 26,4 |
| Уплотнённый полдник | | | | | | | |
| 249 | Рыба запечённая в омлете (филе горбуши) | 100 | 16,5 | 5,4 | 2,8 | 126 | 0,28 |
| 321 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137 | 18,2 |
| 368 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |
| 399 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 3,6 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | - |
| | Итого | 560 | 23,23 | 10,9 | 65,71 | 457 | 32,08 |
| | ВСЕГО | 1990 | 64,71 | 56,44 | 272,16 | 1852 | 61,32 |
| | Общее | | 641,66 | 587,89 | 2530,44 | 18045 | 574,84 |
| | среднее в день | | 64,17 | 58,79 | 253,04 | 1805 | 57,48 |