

МБДОУ «Детский сад «Лучик»

03-29

с.Красная Поляна

Красногвардейский район

## **Основное (организованное) меню**

Для детей от 3-х до 7-ми лет с 10,5 часовым  
пребыванием в детском саду

Сезон: зима - весна

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ «Детский сад»  
«Лучик» *Э.А. Эннанова*

| Прием пищи            | Наименование блюда                        | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергет. ценность | Витамин С | № рецепта |
|-----------------------|-------------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-------------------|-----------|-----------|
|                       |                                           |             | Б                | Ж     | У      |                   |           |           |
| День 1                | Понедельник                               |             |                  |       |        |                   |           |           |
| Завтрак               | Суп молочный с макаронными изделиями      | 200         | 5,75             | 5,21  | 18,83  | 145,2             | 0,91      | 10        |
|                       | Хлеб пшеничный                            | 30          | 2,37             | 0,3   | 14,49  | 70,5              | -         | 1         |
|                       | Чай с молоком                             | 180         | 2,67             | 2,34  | 14,31  | 89                | 1,2       | 41        |
|                       |                                           |             |                  |       |        |                   |           |           |
| Итого завтрак:        |                                           |             | 10,79            | 7,85  | 47,63  | 304,7             | 2,11      |           |
| II Завтрак            | Яблоки свежие                             | 90          | 0,36             | 0,36  | 8,82   | 39,6              | 9,0       | 3         |
|                       |                                           |             | 0,36             | 0,36  | 8,82   | 39,6              | 9,0       |           |
| Итого II завтрак:     |                                           |             |                  |       |        |                   |           |           |
| Обед                  | Борщ с капустой и картоф.                 | 200         | 1,45             | 3,92  | 10,19  | 82,0              | 8,23      |           |
|                       | Салат из соленых огурцов с луком          | 60          | 0,51             | 3,06  | 1,56   | 35,88             | 3,33      |           |
|                       | Картофельное пюре                         | 150         | 3,06             | 4,8   | 20,43  | 137,25            | 18,16     |           |
|                       | Тефтеля рыбная, тушеная в соусе сметанном | 80          | 9,28             | 2,99  | 9,68   | 103               | 0,25      |           |
|                       |                                           | 30          | 0,42             | 1,49  | 1,76   | 22,23             | 0,01      |           |
|                       | Хлеб пшеничный                            | 20          | 1,58             | 0,2   | 9,66   | 47                | -         |           |
|                       | Хлеб ржаной                               | 40          | 2,64             | 0,48  | 13,36  | 69,9              | -         |           |
|                       | Компот из сушеных фруктов                 | 180         | 0,39             | 0,01  | 24,99  | 101,7             | 0,36      |           |
| Итого обед:           |                                           |             | 19,33            | 16,95 | 91,63  | 598,96            | 30,34     |           |
| Полдник               | Пудинг из творога с рисом                 | 100         | 14,73            | 9,94  | 18,93  | 224               | 0,19      |           |
|                       | Соус молочный сладкий                     | 30          | 0,58             | 1,35  | 3,97   | 30,45             | 0,09      |           |
|                       | Какао с молоком                           | 180         | 3,67             | 3,19  | 15,82  | 107               | 1,43      |           |
| Итого полдник:        |                                           |             | 18,98            | 14,48 | 38,72  | 361,45            | 1,71      |           |
| Итого за первый день: |                                           |             | 49,46            | 39,64 | 186,80 | 1304,71           | 43,16     |           |

| Прием пищи           | Наименование блюда                                     | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергет. ценность | Витамин С | № рецеп. туры |
|----------------------|--------------------------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-------------------|-----------|---------------|
|                      |                                                        |             | Б                | Ж     | У      |                   |           |               |
| День 2               | Вторник                                                |             |                  |       |        |                   |           |               |
| Завтрак              | Суп молочный с крупой<br>- ячневой                     | 200         | 5,56             | 5,16  | 18,35  | 142,2             | 0,91      | 101           |
|                      | Хлеб пшеничный                                         | 30          | 2,37             | 0,3   | 14,49  | 70,5              | -         | -             |
|                      | Кофейный напиток с<br>молоком                          | 180         | 2,85             | 2,41  | 14,36  | 91                | 1,17      | 415           |
| Итого завтрак:       |                                                        |             | 10,78            | 7,87  | 47,20  | 303,70            | 2,08      |               |
| II Завтрак           | Печенье                                                | 35          | 2,24             | 3,54  | 22,46  | 125,12            | -         | -             |
|                      | Сок виноградный                                        | 80          | 0,24             | 0,16  | 13,04  | 54,4              | 1,6       | 418           |
| Итого II завтрак:    |                                                        |             | 2,48             | 3,70  | 35,50  | 179,52            | 1,6       |               |
| Обед                 | Суп картофельный с<br>клецками                         | 200         | 2,65             | 3,48  | 14,49  | 100,17            | 4,6       | 91            |
|                      | Салат из белокочанной<br>капусты(морковь)<br>до.01.03. | 60          | 0,84             | 3,04  | 5,41   | 52,44             | 19,47     | 21            |
|                      | Рис отварной с овощами                                 | 150         | 3,46             | 4,96  | 31,30  | 183,75            | 0,9       | 334           |
|                      | Котлета рубленая с<br>маслом                           | 85          | 11,96            | 12,86 | 11,7   | 206               | -         | 259           |
|                      | Хлеб ржаной                                            | 40          | 2,64             | 0,48  | 13,36  | 69,6              | -         | -             |
|                      | Компот из свежих плодов                                | 180         | 0,21             | 0,18  | 21,42  | 88,2              | 3,56      | 390           |
| Итого обед:          |                                                        |             | 21,76            | 25,00 | 97,68  | 700,1             | 28,53     |               |
| Полдник              | Омлет натуральный                                      | 85          | 7,52             | 13,46 | 1,51   | 157               | 0,15      | 229           |
|                      | Хлеб пшеничный                                         | 30          | 2,37             | 0,3   | 14,49  | 70,5              | -         | -             |
|                      | Чай с сахаром                                          | 180/10      | 0,06             | 0,02  | 9,99   | 40                | 0,03      | 411           |
| Итого полдник:       |                                                        |             | 9,95             | 13,78 | 25,99  | 267,5             | 0,18      |               |
| Итого за второй день |                                                        |             | 44,97            | 50,35 | 206,37 | 1450,82           | 32,39     |               |



| Прием пищи           | Наименование блюда                | Выход блюда | Пищевые вещ-ва |       |        | Энергет. ценность | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------|-----------------------------------|-------------|----------------|-------|--------|-------------------|-----------|-------------|
|                      |                                   |             | Б              | Ж     | У      |                   |           |             |
| День 3 Среда         |                                   |             |                |       |        |                   |           |             |
| Завтрак              | Каша вязкая манная молочная       | 200         | 7,38           | 6,65  | 51,76  | 296               | 0,87      | 190         |
|                      | Хлеб пшеничный                    | 30          | 2,37           | 0,3   | 14,49  | 70,5              | -         | -           |
|                      | Какао с молоком                   | 180         | 3,67           | 3,19  | 15,82  | 107               | 1,43      | 416         |
| Итого завтрак:       |                                   |             | 13,42          | 10,14 | 82,07  | 473,5             | 2,3       |             |
|                      |                                   |             |                |       |        |                   |           |             |
| II Завтрак           | Яблоки свежие                     | 80          | 0,32           | 0,32  | 7,84   | 35,2              | 8,0       | 386         |
|                      |                                   |             |                |       |        |                   |           |             |
| Итого II завтрак:    |                                   |             | 032            | 0,32  | 7,84   | 35,2              | 8,0       |             |
|                      |                                   |             |                |       |        |                   |           |             |
| Обед                 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200         | 1,39           | 3,9   | 6,78   | 67,8              | 14,77     | 73          |
|                      | Винегрет овощной                  | 60          | 0,81           | 3,7   | 5,06   | 56,88             | 6,15      | 46          |
|                      | Птица, тушенная в соусе с овощами | 230         | 11,94          | 8,64  | 20,88  | 209               | 9,24      | 319         |
|                      | Хлеб пшеничный                    | 30          | 2,37           | 0,3   | 14,49  | 70,5              | -         | -           |
|                      | Хлеб ржаной                       | 40          | 2,64           | 0,48  | 13,36  | 69,6              | -         | -           |
|                      | Компот из сухофруктов             | 180         | 0,39           | 0,01  | 24,99  | 101,7             | 0,36      | 394         |
|                      | Итого обед:                       |             |                | 19,54 | 17,03  | 85,56             | 575,48    | 30,52       |
|                      |                                   |             |                |       |        |                   |           |             |
| Полдник              | Булочка Веснушка                  | 50          | 3,9            | 3,06  | 26,93  | 151               | -         | 456         |
|                      | Чай с лимоном                     | 180/70/7    | 0,12           | 0,02  | 10,2   | 41                | 2,83      | 412         |
| Итого полдник:       |                                   |             | 4,02           | 3,08  | 37,13  | 192,0             | 2,83      |             |
|                      |                                   |             |                |       |        |                   |           |             |
| Итого за третий день |                                   |             | 37,30          | 30,57 | 212,60 | 1276,18           | 43,65     |             |

МБДОУ  
ДЕТСКИЙ  
САД  
«ЛУЧИК»



| Прием пищи               | Наименование блюда                  | Выход блюда | Пищевые вещ-ва |       |        | Энергет. ценность | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------|-------|--------|-------------------|-----------|-------------|
|                          |                                     |             | Б              | Ж     | У      |                   |           |             |
| День 4                   | Четверг                             |             |                |       |        |                   |           |             |
| Завтрак                  | Суп молочный с крупой «Геркулес»    | 200         | 5,92           | 5,93  | 17,92  | 148,8             | 0,91      | 101         |
|                          | Хлеб пшеничный                      | 30          | 2,37           | 0,3   | 14,49  | 70,5              |           | -           |
|                          | Сыр Российский                      | 18          | 3,48           | 4,43  | -      | 54                | 0,11      | 7           |
|                          | Чай с молоком                       | 180         | 2,67           | 2,34  | 14,31  | 89                | 1,20      | 413         |
| Итого завтрак:           |                                     |             | 14,44          | 13,00 | 46,72  | 362,3             | 2,22      |             |
| II Завтрак               |                                     |             |                |       |        |                   |           |             |
|                          | Сок абрикосовый                     | 80          | 0,40           | -     | 10,16  | 42,13             | 3,2       | 418         |
| Итого II завтрак:        |                                     |             | 0,40           | -     | 10,16  | 42,13             | 3,2       |             |
| Обед                     | Суп картофельный с бобовыми(фасоль) | 200         | 4,39           | 4,21  | 13,05  | 107,8             | 4,65      | 87          |
|                          | Салат из свеклы с зеленым горошком  | 60          | 1,0            | 4,3   | 4,91   | 46,26             | 5,88      | 35          |
|                          | Картофельное пюре                   | 150         | 3,06           | 4,8   | 20,43  | 137,25            | 18,16     | 339         |
|                          | Рыба запеченная                     | 80          | 10,08          | 6,69  | 7,98   | 132               | 0,14      | 268         |
|                          | Хлеб пшеничный                      | 30          | 2,37           | 0,3   | 14,49  | 70,5              | -         | -           |
|                          | Хлеб ржаной                         | 40          | 2,64           | 0,48  | 13,36  | 69,6              | -         | -           |
|                          | Компот из свежих плодов             | 180         | 0,21           | 0,18  | 21,42  | 88,2              | 3,56      | 390         |
| Итого обед:              |                                     |             | 23,86          | 20,97 | 96,36  | 654,75            | 32,39     |             |
| Полдник                  | Запеканка из творога                | 100         | 17,54          | 12,05 | 17,15  | 247               | 0,24      | 251         |
|                          | Молоко кипяченое                    | 180         | 4,58           | 4,08  | 7,58   | 85                | 2,05      | 419         |
| Итого полдник:           |                                     |             | 22,12          | 16,13 | 24,73  | 332,0             | 2,29      |             |
| Итого за четвертый день: |                                     |             | 60,82          | 50,10 | 177,97 | 1391,18           | 40,10     |             |

| Прием пищи           | Наименование блюда                       | Выход блюда | Пищевые вещ-ва |       |        | Энергет. ценность | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------|------------------------------------------|-------------|----------------|-------|--------|-------------------|-----------|-------------|
|                      |                                          |             | Б              | Ж     | У      |                   |           |             |
| День 5 Пятница       |                                          |             |                |       |        |                   |           |             |
| Завтрак              | Суп молочный с крупой пшенный            | 200         | 5,92           | 5,93  | 17,92  | 148,8             | 0,91      | 101         |
|                      | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,37           | 0,3   | 14,49  | 70,5              | -         | -           |
|                      | Кофейный напиток с молоком               | 180         | 2,85           | 2,41  | 14,36  | 91                | 1,17      | 415         |
|                      | Итого завтрак:                           |             | 11,14          | 8,64  | 46,77  | 310,3             | 2,08      |             |
| II Завтрак           | Яблоки свежие                            | 80          | 0,32           | 0,32  | 7,84   | 35,2              | 8,00      | 386         |
| Итого II завтрак:    |                                          |             | 0,32           | 0,32  | 7,84   | 35,2              | 8,00      |             |
| Обед                 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200         | 2,15           | 2,27  | 13,71  | 83,8              | 6,6       | 38          |
|                      | Салат из картофеля с солеными огурцами   | 60          | 0,81           | 3,12  | 5,14   | 51,96             | 7,2       | 23          |
|                      | Капуста тушеная                          | 60          | 1,24           | 1,94  | 5,66   | 45,06             | 10,29     | 354         |
|                      | Тефтели из печени с рисом                | 80          | 6,69           | 7,54  | 11,26  | 139,33            | 2,24      | 301         |
|                      | Хлеб ржаной                              | 40          | 2,64           | 0,48  | 13,36  | 69,6              | -         | -           |
|                      | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,58           | 0,2   | 9,66   | 47                | -         | -           |
|                      | Кисель из сока                           | 180         | 0,51           | 0,05  | 27,18  | 111,24            | 0,98      | 400         |
|                      | Итого обед:                              |             | 15,62          | 15,6  | 85,97  | 547,99            | 27,31     |             |
| Полдник              | Крендель сахарный                        | 50          | 3,54           | 6,57  | 27,87  | 185               | -         | 443         |
|                      | Чай с сахаром                            | 180         | 5,22           | 4,5   | 7,2    | 90                | 1,26      | 420         |
| Итого полдник:       |                                          |             | 8,76           | 11,07 | 35,07  | 275               | 1,26      |             |
| Итого за пятый день: |                                          |             | 35,84          | 35,63 | 175,65 | 1168,49           | 38,65     |             |

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Лучик»



| Прием пищи            | Наименование блюда                 | Выход блюда | Пищевые вещ-ва |       |        | Энергет. ценность | Витамин С | реци |
|-----------------------|------------------------------------|-------------|----------------|-------|--------|-------------------|-----------|------|
|                       |                                    |             | Б              | Ж     | У      |                   |           |      |
| День 6                | Понедельник                        |             |                |       |        |                   |           |      |
| Завтрак               | Суп молочный с гречневой крупой    | 200         | 5,75           | 5,21  | 18,83  | 145,2             | 0,91      |      |
|                       | Молоко кипяченое                   | 180         | 4,58           | 4,08  | 7,58   | 102               | 2,05      |      |
|                       | Хлеб пшеничный                     | 30          | 2,37           | 0,3   | 14,49  | 70,5              | -         |      |
| Итого завтрак:        |                                    |             | 12,7           | 9,59  | 40,9   | 317,7             | 2,96      |      |
| II Завтрак            | Яблоки свежие                      | 80          | 0,32           | 0,32  | 7,84   | 35,2              | 8,00      |      |
| Итого II завтрак:     |                                    |             | 0,32           | 0,32  | 7,84   | 35,2              | 8,0       |      |
| Обед                  | Борщ с капустой и картоф.          | 200         | 1,45           | 3,92  | 10,19  | 82,0              | 8,23      |      |
|                       | Салат из свеклы                    | 60          | 0,85           | 3,65  | 5,01   | 56,34             | 5,7       |      |
|                       | Картофель отварной                 | 150         | 2,85           | 4,31  | 23,01  | 142,35            | 21        |      |
|                       | Биточки рыбные запеченные с маслом | 80/5        | 10,64          | 3,76  | 7,67   | 107               | 0,34      |      |
|                       | Хлеб пшеничный                     | 30          | 2,37           | 0,3   | 14,49  | 70,5              | -         |      |
|                       | Хлеб ржаной                        | 40          | 2,64           | 0,48  | 13,36  | 69,6              | -         |      |
|                       | Компот из сушеных фруктов          | 180         | 0,39           | 0,01  | 24,99  | 101,7             | 0,36      |      |
| Итого обед:           |                                    |             | 21,19          | 16,43 | 98,72  | 629,49            | 35,63     |      |
| Полдник               | Сырники из творога                 | 100         | 18,69          | 12,67 | 11,4   | 234               | 0,25      |      |
|                       | Соус молочный(сладкий)             | 30          | 0,58           | 1,35  | 3,97   | 30,45             | 0,09      |      |
|                       | Чай с лимоном                      | 180/10/7    | 0,12           | 0,02  | 10,2   | 41                | 2,83      |      |
| Итого полдник:        |                                    |             | 19,39          | 14,04 | 25,57  | 305,45            | 3,17      |      |
| Итого за шестой день: |                                    |             | 53,60          | 40,38 | 173,03 | 1287,84           | 49,76     |      |



| Прием пищи             | Наименование блюда                    | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергет. ценность | Витамин С | № рецепта |
|------------------------|---------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-------------------|-----------|-----------|
|                        |                                       |             | Б                | Ж     | У      |                   |           |           |
| День 7                 | Вторник                               |             |                  |       |        |                   |           |           |
| Завтрак                | Суп молочный с крупой «Геркулес»      | 200         | 5,92             | 5,93  | 17,92  | 148,8             | 0,91      | 10        |
|                        | Хлеб пшеничный                        | 35          | 2,76             | 0,35  | 16,9   | 82,25             | -         | -         |
|                        | Кофейный напиток с молоком            | 180         | 2,85             | 2,41  | 14,36  | 91                | 1,17      | 4         |
| Итого завтрак:         |                                       |             | 11,53            | 8,69  | 49,18  | 322,05            | 2,08      |           |
|                        | Печенье                               | 35          | 2,24             | 3,54  | 22,46  | 125,12            | -         |           |
| II Завтрак             | Сок                                   | 80          | 0,4              | -     | 10,16  | 42,13             | 3,2       | 418       |
| Итого II завтрак:      |                                       |             | 2,64             | 3,54  | 32,62  | 167,25            | 3,2       |           |
| Обед                   | Суп картофельный с бобовыми(горох)    | 200         | 4,39             | 4,21  | 13,05  | 107,8             | 4,65      | 87        |
|                        | Салат из свеклы с огурцами солеными   | 60          | 0,86             | 3,66  | 4      | 52,44             | 5,1       | 37        |
|                        | Каша гречневая                        | 150         | 20,63            | 16,3  | 5,24   | 250               | 1,11      | 293       |
|                        | Тефтели мясные(1Вар)                  | 85          | 6,64             | 7,35  | 8,77   | 128,25            | 0,63      |           |
|                        | Соус сметанный с томатом              | 30          | 0,52             | 1,49  | 2,10   | 24,03             | 0,40      | 373       |
|                        | Гренки из хлеба пшеничного(1 вариант) | 20          | 2,48             | 0,31  | 15,21  | 73,64             | -         | 123       |
|                        | Хлеб ржаной                           | 40          | 2,64             | 0,48  | 13,36  | 69,6              | -         | -         |
|                        | Компот из свежих фруктов(айва)        | 180         | 0,21             | 0,18  | 21,42  | 88,2              | 3,56      | 390       |
| Итого обед:            |                                       |             | 63,39            | 33,98 | 83,15  | 793,96            | 15,45     |           |
| Полдник                | Драчена                               | 85          | 8,52             | 11,69 | 5,05   | 160               | 0,28      | 242       |
|                        | Хлеб пшеничный                        | 30          | 2,37             | 0,3   | 14,49  | 70,5              | -         |           |
|                        | Чай с сахаром                         | 180/10      | 0,06             | 0,02  | 9,99   | 40                | 0,03      | 411       |
| Итого полдник:         |                                       |             | 10,95            | 12,01 | 29,53  | 270,50            | 0,31      |           |
| Итого за седьмой день: |                                       |             | 88,51            | 58,22 | 194,48 | 1553,76           | 21,04     |           |

| Прием пищи             | Наименование блюда                         | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергет. ценность | Витамин С | № рецептуры |
|------------------------|--------------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-------------------|-----------|-------------|
|                        |                                            |             | Б                | Ж     | У      |                   |           |             |
| День 8                 | Среда                                      |             |                  |       |        |                   |           |             |
| Завтрак                | Каша манная молочная вязкая                | 200         | 7,38             | 6,65  | 51,76  | 296               | 0,87      | 190         |
|                        | Хлеб пшеничный                             | 35          | 2,76             | 0,35  | 16,9   | 82,25             | -         |             |
|                        | Чай с молоком                              | 180         | 2,67             | 2,34  | 14,31  | 89                | 1,20      | 413         |
| Итого завтрак:         |                                            |             | 12,81            | 9,34  | 82,97  | 467,25            | 2,07      |             |
|                        |                                            |             |                  |       |        |                   |           |             |
| II Завтрак             | Яблоки свежие                              | 80          | 0,32             | 0,32  | 7,84   | 35,2              | 8,0       | 386         |
| Итого II завтрак:      |                                            |             | 0,32             | 0,32  | 7,84   | 35,2              | 8,0       |             |
|                        |                                            |             |                  |       |        |                   |           |             |
| Обед                   | Суп лапша домашняя                         | 200         | 3,78             | 4,05  | 18,58  | 81,8              | 0,4       | 94          |
|                        | Хлеб пшеничный                             | 30          | 2,37             | 0,3   | 14,49  | 70,5              | -         | -           |
|                        | Салат из белокочанной капусты (с морковью) | 60          | 0,84             | 3,04  | 5,41   | 52,44             | 19,47     | 21          |
|                        | Макаронные изделия отварные                | 150         | 5,51             | 4,51  | 26,44  | 168,45            | -         | 335         |
|                        | Фрикадельки из птицы                       | 85          | 11,61            | 8,88  | 6,88   | 154               | 0,35      | 325         |
|                        | Хлеб ржаной                                | 40          | 2,64             | 0,48  | 13,36  | 69,6              | -         | -           |
|                        | Компот из свежих фруктов                   | 180         | 0,14             | 0,14  | 21,49  | 87,8              | 1,54      | 390         |
| Итого обед:            |                                            |             | 26,98            | 21,40 | 106,65 | 684,59            | 21,76     |             |
|                        |                                            |             |                  |       |        |                   |           |             |
| Полдник                | Пудинг из творога с рисом                  | 100         | 14,73            | 9,94  | 18,93  | 224               | 0,19      | 230         |
|                        | Соус молочный сладкий                      | 30          | 0,58             | 1,35  | 3,97   | 30,45             | 0,09      | 369         |
|                        | Сок яблочный                               | 150         | 0,75             | -     | 15,15  | 64                | 3,00      | 418         |
| Итого полдник:         |                                            |             | 16,06            | 11,29 | 38,05  | 318,45            | 3,28      |             |
|                        |                                            |             |                  |       |        |                   |           |             |
| Итого за восьмой день: |                                            |             | 56,17            | 42,35 | 235,51 | 1505,49           | 35,11     |             |



| Прием пищи             | Наименование блюда                | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергет. ценность | Витамины С | рецепт |
|------------------------|-----------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-------------------|------------|--------|
|                        |                                   |             | Б                | Ж     | У      |                   |            |        |
| День 9                 | Четверг                           |             |                  |       |        |                   |            |        |
| Завтрак                | Суп молочный с макаронами         | 200         | 5,75             | 5,21  | 18,83  | 145,2             | 0,91       |        |
|                        | Хлеб пшеничный                    | 30          | 2,37             | 0,3   | 14,49  | 70,5              | -          |        |
|                        | Кофейный напиток с молоком        | 180         | 2,85             | 2,41  | 14,36  | 91                | 1,17       |        |
|                        |                                   |             |                  |       |        |                   |            |        |
| Итого завтрак:         |                                   |             | 10,97            | 7,92  | 47,68  | 306,7             | 2,08       |        |
|                        |                                   |             |                  |       |        |                   |            |        |
| II Завтрак             | Сок виноградный                   | 80          | 0,24             | 0,16  | 13,04  | 54,4              | 1,6        |        |
|                        |                                   |             |                  |       |        |                   |            |        |
| Итого II завтрак:      |                                   |             | 0,24             | 0,16  | 13,04  | 54,4              | 1,6        |        |
| Обед                   | Суп картофельный с рисовой крупой | 200         | 1,57             | 2,18  | 11,66  | 72,6              | 6,6        |        |
|                        | Винегрет овощной                  | 60          | 0,81             | 3,7   | 5,06   | 56,88             | 6,15       |        |
|                        | Картофельное пюре                 | 150         | 3,06             | 4,8   | 20,43  | 137,25            | 18,16      |        |
|                        | Рыба, тушенная с овощами          | 80          | 7,93             | 4,55  | 2,2    | 81                | 1,8        |        |
|                        | Хлеб пшеничный                    | 30          | 2,37             | 0,3   | 14,49  | 70,5              | -          |        |
|                        | Хлеб ржаной                       | 40          | 2,64             | 0,48  | 13,36  | 69,6              | -          |        |
|                        | Компот из сушеных фруктов         | 180         | 0,39             | 0,01  | 24,99  | 101,7             | 0,3        |        |
| Итого обед:            |                                   |             | 18,77            | 16,02 | 92,19  | 589,53            | 33,01      |        |
|                        |                                   |             |                  |       |        |                   |            |        |
| Полдник                | Оладьи с повидлом                 | 80          | 5,56             | 4,99  | 33,93  | 203,07            | 0,28       |        |
|                        | Кисель из сока натурального       | 180         | 0,51             | 0,05  | 27,18  | 111,24            | 0,98       |        |
| Итого полдник:         |                                   |             | 6,07             | 5,04  | 61,11  | 314,31            | 1,26       |        |
|                        |                                   |             |                  |       |        |                   |            |        |
| Итого за девятый день: |                                   |             | 36,05            | 29,14 | 214,02 | 1264,94           | 37,95      |        |



| Прием пищи             | Наименование блюда                               | Выход блюда | Пищевые вещества |        |         | Энергет. ценность | Витамин С | № рецептур |
|------------------------|--------------------------------------------------|-------------|------------------|--------|---------|-------------------|-----------|------------|
|                        |                                                  |             | Б                | Ж      | У       |                   |           |            |
| День 10                | Пятница                                          |             |                  |        |         |                   |           |            |
| Завтрак                | Суп молочный с рисовой крупой                    | 205         | 5,92             | 5,93   | 17,92   | 148,8             | 0,91      | 97         |
|                        | Хлеб пшеничный                                   | 30          | 2,37             | 0,3    | 14,49   | 70,5              | -         | -          |
|                        | Сыр Российский                                   | 15          | 3,48             | 4,43   | -       | 54                | 0,11      | 7          |
|                        | Какао с молоком                                  | 180         | 3,67             | 3,19   | 15,82   | 107               | 1,43      | 416        |
| Итого завтрак:         |                                                  |             | 15,44            | 13,85  | 48,23   | 380,3             | 2,45      |            |
| II Завтрак             | Яблоки свежие                                    | 50          | 0,20             | 0,20   | 4,9     | 22                | 5,00      | 386        |
| Итого II завтрак:      |                                                  |             | 0,20             | 0,20   | 4,9     | 22                | 5,0       |            |
| Обед                   | Рассольник ленинградский                         | 200         | 1,68             | 4,08   | 13,27   | 96,6              | 6,02      | 82         |
|                        | Салат из картофеля с зеленым горошком            | 60          | 1,18             | 3,14   | 5,86    | 56,52             | 9,39      | 26         |
|                        | Капуста тушеная                                  | 150         | 3,09             | 4,83   | 14,13   | 112,65            | 25,72     | 354        |
|                        | Котлета рубленая с маслом                        | 85          | 11,96            | 12,86  | 11,7    | 206               | -         | 299        |
|                        | Хлеб пшеничный                                   | 30          | 2,37             | 0,3    | 14,49   | 70,5              | -         | -          |
|                        | Хлеб ржаной                                      | 40          | 2,64             | 0,48   | 13,36   | 69,6              | -         | -          |
|                        | Компот из свежих фруктов(яблоки)                 | 180         | 0,14             | 0,14   | 21,49   | 87,8              | 1,54      | 390        |
| Итого обед:            |                                                  |             | 23,06            | 25,83  | 94,3    | 699,67            | 42,67     |            |
| Полдник                | Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом) | 60          | 3,5              | 3,75   | 34,77   | 187               | 0,03      | 437        |
|                        | Чай с лимоном                                    | 180/10      | 0,12             | 0,02   | 10,2    | 41                | 2,83      | 412        |
| Итого полдник:         |                                                  |             | 3,62             | 3,77   | 44,97   | 228,0             | 2,86      |            |
| Итого за десятый день: |                                                  |             | 42,32            | 43,65  | 192,40  | 1329,97           | 52,98     |            |
| Итого за период:       |                                                  |             | 505,04           | 389,71 | 1775,83 | 13533,38          | 394,79    |            |
| Среднее значение:      |                                                  |             | 50,50            | 38,97  | 177,58  | 1353,33           | 39,47     |            |

