

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 16 "Колокольчик"

357500 Российская Федерация, Ставропольский край, город Пятигорск, поселок Горячеводский,  
переулок Малиновского, 11  
тел. (8793)31-52-60 ИНН: 2632003056 ОГРН: 1152651005495 КПП: 263201001



Утверждаю:  
заведующий МБДОУ детского сада № 16 «Колокольчик»  
Агафоночкина Е. Б.  
01 марта 2023 г.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ с 12-часовым пребыванием в ДОУ на весенний период.

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ТЕХНОЛОГОМ МКУ «ГХО» ШЛЯКИНОЙ И. В.

В РАБОТЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ:

- Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях. Под редакцией С.В. Маслова. 2015г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Москва. 2020г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. Москва 2006г.

| Прием пищи                   | Наименование блюда                                   | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |       |         | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|------------------------------|------------------------------------------------------|--------------|-------------------------|-------|---------|--------------------------------|----------------|
|                              |                                                      |              | Белки                   | Жиры  | Углевод |                                |                |
| НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1<br>ЗАВТРАК 1 | Омлет натуральный, запеченный                        | 100          | 10,4                    | 11,2  | 2       | 150,7                          | 120301         |
|                              | Икра кабачковая                                      | 40           | 0,7                     | 0,7   | 3,1     | 36                             | 76             |
|                              | Чай с лимоном                                        | 180          | 0,04                    | 0     | 7,3     | 29,3                           | 160106         |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный                          | 20           | 1,6                     | 0,2   | 10      | 49                             | 480            |
|                              | Кондитерское изделие (печенье песочное)              | 1 шт.(16г)   | 1,05                    | 3,05  | 10,9    | 74                             |                |
|                              |                                                      |              | 13,79                   | 15,15 | 33,3    | 339                            |                |
|                              | Итого за завтрак                                     |              |                         |       |         |                                |                |
|                              | Плоды свежие                                         | 1 шт.(100г)  | 0,4                     | 0,4   | 9,8     | 44,2                           | 368            |
|                              |                                                      |              |                         |       |         |                                |                |
|                              |                                                      |              |                         |       |         |                                |                |
| ЗАВТРАК 2                    |                                                      |              |                         |       |         |                                |                |
|                              | Огурцы консервированные (без уксуса)                 | 30           | 0,24                    | 0,03  | 0,5     | 3,27                           | 100503         |
|                              | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне      | 150          | 1,8                     | 4     | 8,6     | 78,5                           | 57             |
|                              | Гуляш из отварной птицы                              | 60           | 8,5                     | 7,1   | 0,7     | 101,9                          | 120601         |
|                              | Изделия макаронные отварные                          | 110          | 4                       | 3,2   | 25,9    | 148,4                          | 130401         |
|                              | Компот из смеси сухофруктов                          | 150          | 0,3                     | 0,2   | 16      | 67,5                           | 412            |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный                          | 20           | 1,6                     | 0,2   | 10      | 49                             | 480            |
|                              | Хлеб ржано- пшеничный                                | 20           | 1,5                     | 0,2   | 7       | 38,2                           | 481            |
|                              | Итого за обед                                        |              | 17,94                   | 14,93 | 68,7    | 486,77                         |                |
|                              |                                                      |              |                         |       |         |                                |                |
| ПОЛДНИК                      | Каша "Дружба"                                        | 130          | 3                       | 4,2   | 17,5    | 154,4                          | 120222         |
|                              | Кефир                                                | 150          | 4,4                     | 3,8   | 6       | 75                             | 401            |
|                              | Булочка ванильная                                    | 50           | 4                       | 4,1   | 27,2    | 161                            | 467            |
|                              | Итого за полдник                                     |              | 11,4                    | 12,1  | 50,7    | 390,4                          |                |
| УЖИН                         |                                                      |              |                         |       |         |                                |                |
|                              | Котлета рыбная любительская                          | 60           | 8,4                     | 2,9   | 6,8     | 87                             | 256            |
|                              | Картофель отварной, запеченный с растительным маслом | 120          | 2,7                     | 4     | 28,6    | 136,2                          | 345            |
|                              | Соки фруктовые                                       | 1 шт.(200г)  | 1                       | 0     | 20,2    | 84                             | 399            |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный                          | 20           | 1,6                     | 0,2   | 10      | 49                             | 480            |
|                              | Хлеб ржано- пшеничный                                | 20           | 1,5                     | 0,2   | 7       | 38,2                           | 481            |
|                              | Итого за ужин                                        |              | 15,2                    | 7,3   | 72,6    | 394,4                          |                |
| Итого за ПЕРВЫЙ ДЕНЬ         |                                                      | 58,73        | 49,88                   | 235,1 | 1654,77 |                                |                |

| Прием пищи           | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |       |          | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|----------------------|------------------------------------------------|--------------|-------------------------|-------|----------|--------------------------------|----------------|
|                      |                                                |              | Белки                   | Жиры  | Углеводы |                                |                |
| ДЕНЬ 2               |                                                |              |                         |       |          |                                |                |
| ЗАВТРАК 1            |                                                |              |                         |       |          |                                |                |
|                      | Сыр (порциями)                                 | 10           | 2,32                    | 2,95  | 0        | 36                             | 7              |
|                      | Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром | 160          | 4,5                     | 5,1   | 24,7     | 162                            | 185            |
|                      | Напиток кофейный с молоком                     | 170          | 2,6                     | 2,3   | 13,6     | 85,9                           | 395            |
|                      | Хлеб пшеничный йодированный                    | 20           | 1,6                     | 0,2   | 10       | 49                             | 480            |
| Итого за завтрак     |                                                |              | 11,02                   | 10,55 | 48,3     | 332,9                          |                |
| ЗАВТРАК 2            |                                                |              |                         |       |          |                                |                |
|                      | Плоды свежие                                   | 1 шт. (100г) | 0,4                     | 0,4   | 9,8      | 44,2                           | 368            |
| ОБЕД                 |                                                |              |                         |       |          |                                |                |
|                      | Икра морковная                                 | 30           | 0,6                     | 1,4   | 3,3      | 28,2                           | 54             |
|                      | Суп из овощей                                  | 150          | 1,3                     | 4,1   | 8,9      | 77                             | 99             |
|                      | Шницели рубленые                               | 60           | 8,9                     | 6,7   | 9        | 132                            | 282            |
|                      | Каша гречневая рассыпчатая                     | 110          | 4,7                     | 3,9   | 21       | 137,5                          | 130309         |
|                      | Напиток из плодов шиповника                    | 150          | 0,5                     | 0,22  | 15,5     | 65,77                          | 398            |
|                      | Хлеб пшеничный йодированный                    | 20           | 1,6                     | 0,2   | 10       | 49                             | 480            |
|                      | Хлеб ржано- пшеничный                          | 20           | 1,5                     | 0,2   | 7        | 38,2                           | 481            |
| Итого за обед        |                                                |              | 19,1                    | 16,72 | 74,7     | 527,67                         |                |
| ПОЛДНИК              |                                                |              |                         |       |          |                                |                |
|                      | Котлеты картофельные с маслом                  | 100/5        | 3,3                     | 6,3   | 21,4     | 156                            | 139            |
|                      | Ряженка                                        | 150          | 4,5                     | 3,8   | 9,1      | 76,5                           | 401            |
|                      | Кондитерское изделие (печенье песочное)        | 1 шт. (16г)  | 1,05                    | 3,05  | 10,9     | 74                             |                |
| Итого за полдник     |                                                |              | 8,85                    | 13,15 | 41,4     | 306,5                          |                |
| УЖИН                 |                                                |              |                         |       |          |                                |                |
|                      | Капуста, тушенная с мясом                      | 180          | 15,1                    | 18,8  | 5,7      | 252,9                          | 120517-1       |
|                      | Чай с сахаром                                  | 180          | 0                       | 0     | 9        | 36                             | 160105         |
|                      | Хлеб пшеничный йодированный                    | 20           | 1,6                     | 0,2   | 10       | 49                             | 480            |
|                      | Хлеб ржано- пшеничный                          | 20           | 1,5                     | 0,2   | 7        | 38,2                           | 481            |
| Итого за ужин        |                                                |              | 18,2                    | 19,2  | 31,7     | 376,1                          |                |
| ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ |                                                |              | 57,57                   | 60,02 | 205,9    | 1587,37                        |                |

| Прием пищи           | Наименование блюда                                    | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |      |          | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|----------------------|-------------------------------------------------------|--------------|-------------------------|------|----------|--------------------------------|----------------|
|                      |                                                       |              | Белки                   | Жиры | Углеводы |                                |                |
| ДЕНЬ 3               |                                                       |              |                         |      |          |                                |                |
| ЗАВТРАК 1            |                                                       |              |                         |      |          |                                |                |
|                      | Масло (порциями)                                      | 10           | 0,08                    | 7,3  | 0,1      | 66,1                           | 6              |
|                      | Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром     | 160          | 6,6                     | 6,4  | 24,6     | 186,1                          | 185            |
|                      | Какао с молоком                                       | 170          | 3,4                     | 3    | 15       | 101                            | 397            |
|                      | Хлеб пшеничный йодированный                           | 20           | 1,6                     | 0,2  | 10       | 49                             | 480            |
| Итого за завтрак     |                                                       |              | 11,68                   | 16,9 | 49,7     | 402,2                          |                |
| ЗАВТРАК 2            | Плоды свежие                                          | 1 шт. (100г) | 0,4                     | 0,4  | 9,8      | 44,2                           | 368            |
| ОБЕД                 |                                                       |              |                         |      |          |                                |                |
|                      | Суп картофельный с крупой пшеничной на мясном бульоне | 150          | 2,8                     | 2    | 11,1     | 73,1                           | 80             |
|                      | Рагу из овощей с мясом отварным                       | 160          | 12,2                    | 15   | 16,6     | 251,2                          | 301            |
|                      | Компот из смеси сухофруктов                           | 150          | 0,3                     | 0,2  | 16       | 67,5                           | 412            |
|                      | Хлеб пшеничный йодированный                           | 20           | 1,6                     | 0,2  | 10       | 49                             | 480            |
|                      | Хлеб ржано- пшеничный                                 | 20           | 1,5                     | 0,2  | 7        | 38,2                           | 481            |
| Итого за обед        |                                                       |              | 18,4                    | 17,6 | 60,7     | 479                            |                |
| ПОЛДНИК              | Пудинг из творога с яблоками                          | 100          | 12,6                    | 10,2 | 10,3     | 182,1                          | 54-4m-2020     |
|                      | Молоко кипяченое                                      | 150          | 4,2                     | 3,8  | 7,1      | 78                             | 400            |
| Итого за полдник     |                                                       |              | 16,8                    | 14   | 17,4     | 260,1                          |                |
| УЖИН                 | Котлеты рубленые из фарша рыбного                     | 60           | 9,1                     | 2,4  | 9,2      | 94,5                           | 120401         |
|                      | Свекла тушеная                                        | 120          | 2                       | 3,6  | 9,8      | 82,4                           | 59             |
|                      | Соки фруктовые                                        | 1 шт. (200г) | 1                       | 0    | 20,2     | 84                             | 399            |
|                      | Хлеб пшеничный йодированный                           | 20           | 1,6                     | 0,2  | 10       | 49                             | 480            |
|                      | Хлеб ржано- пшеничный                                 | 20           | 1,5                     | 0,2  | 7        | 38,2                           | 481            |
| Итого за ужин        |                                                       |              | 15,2                    | 6,4  | 56,2     | 348,1                          |                |
| ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ |                                                       |              | 62,48                   | 55,3 | 193,8    | 1533,6                         |                |

| Прием пищи              | Наименование блюда                                      | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |       |          | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|--------------|-------------------------|-------|----------|--------------------------------|----------------|
|                         |                                                         |              | Белки                   | Жиры  | Углеводы |                                |                |
| ДЕНЬ 4                  |                                                         |              |                         |       |          |                                |                |
| ЗАВТРАК 1               |                                                         |              |                         |       |          |                                |                |
|                         | Сыр (порциями)                                          | 10           | 2,32                    | 2,95  | 0        | 36                             | 7              |
|                         | Суп молочный с макаронными изделиями                    | 170          | 4,9                     | 4,4   | 16,0     | 123,4                          | 93             |
|                         | Напиток кофейный с молоком                              | 170          | 2,6                     | 2,3   | 13,6     | 85,9                           | 395            |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный                             | 20           | 1,6                     | 0,2   | 10       | 49                             | 480            |
| Итого за завтрак        |                                                         |              | 11,42                   | 9,85  | 39,6     | 294,3                          |                |
| ЗАВТРАК 2               |                                                         |              |                         |       |          |                                |                |
|                         | Плоды свежие                                            | 1 шт. (100г) | 0,4                     | 0,4   | 9,8      | 44,2                           | 368            |
| ОБЕД                    |                                                         |              |                         |       |          |                                |                |
|                         | Огурцы консервированные (без уксуса)                    | 30           | 0,24                    | 0,03  | 0,5      | 3,27                           | 100503         |
|                         | Борщ с картофелем на курином бульоне                    | 150          | 2                       | 4,1   | 9,4      | 82,1                           | 58             |
|                         | Плов куриный                                            | 160          | 15,2                    | 18,1  | 31,3     | 348,4                          | 130101         |
|                         | Напиток из плодов шиповника                             | 150          | 0,5                     | 0,22  | 15,5     | 65,77                          | 398            |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный                             | 20           | 1,6                     | 0,2   | 10       | 49                             | 480            |
|                         | Хлеб ржано- пшеничный                                   | 20           | 1,5                     | 0,2   | 7        | 38,2                           | 481            |
| Итого за обед           |                                                         |              | 21,04                   | 22,85 | 73,7     | 586,74                         |                |
|                         |                                                         |              |                         |       |          |                                |                |
| ПОЛДНИК                 |                                                         |              |                         |       |          |                                |                |
|                         | Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом | 60           | 3,5                     | 3,8   | 34,8     | 187                            | 454            |
|                         | Кефир                                                   | 150          | 4,4                     | 3,8   | 6        | 75                             | 401            |
| Итого за полдник        |                                                         |              | 7,9                     | 7,6   | 40,8     | 262                            |                |
| УЖИН                    |                                                         |              |                         |       |          |                                |                |
|                         | Омлет с картофелем с маслом сливочным                   | 120/5        | 9                       | 16,7  | 9,4      | 225                            | 218            |
|                         | Морковь отварная с маслом                               | 80/3         | 1,0                     | 2,0   | 4,2      | 39,4                           | 320            |
|                         | Чай с сахаром                                           | 180          | 0                       | 0     | 9        | 36                             | 160105         |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный                             | 20           | 1,6                     | 0,2   | 10       | 49                             | 480            |
|                         | Хлеб ржано- пшеничный                                   | 20           | 1,5                     | 0,2   | 7        | 38,2                           | 481            |
| Итого за ужин           |                                                         |              | 13,1                    | 19,1  | 39,56    | 387,64                         |                |
| ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ |                                                         |              | 53,86                   | 59,8  | 203,46   | 1574,88                        |                |

| Прием пищи          | Наименование блюда                                                     | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |      |          | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------|------|----------|--------------------------------|----------------|
|                     |                                                                        |              | Белки                   | Жиры | Углеводы |                                |                |
| ДЕНЬ 5              |                                                                        |              |                         |      |          |                                |                |
| ЗАВТРАК 1           |                                                                        |              |                         |      |          |                                |                |
|                     | Масло (порциями)                                                       | 10           | 0,08                    | 7,3  | 0,1      | 66,1                           | 6              |
|                     | Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром | 160          | 4,7                     | 4,9  | 21,7     | 153,2                          | 185            |
|                     | Чай с лимоном                                                          | 180          | 0,04                    | 0    | 7,3      | 29,3                           | 160106         |
|                     | Хлеб пшеничный йодированный                                            | 20           | 1,6                     | 0,2  | 10       | 49                             | 480            |
| Итого за завтрак    |                                                                        |              | 6,42                    | 12,4 | 39,1     | 297,6                          |                |
| ЗАВТРАК 2           | Плоды свежие                                                           | 1 шт. (100г) | 0,4                     | 0,4  | 9,8      | 44,2                           | 368            |
| ОБЕД                |                                                                        |              |                         |      |          |                                |                |
|                     | Рассольник ленинградский                                               | 150          | 1,5                     | 4,1  | 10,3     | 84,9                           | 76             |
|                     | Пудинг рыбный запеченный                                               | 60           | 5,6                     | 4    | 5        | 85,6                           | 269            |
|                     | Пюре картофельное                                                      | 120          | 2,7                     | 3,1  | 17,3     | 107,3                          | 130101         |
|                     | Компот из смеси сухофруктов                                            | 150          | 0,3                     | 0,2  | 16       | 67,5                           | 412            |
|                     | Хлеб пшеничный йодированный                                            | 20           | 1,6                     | 0,2  | 10       | 49                             | 480            |
|                     | Хлеб ржано- пшеничный                                                  | 20           | 1,5                     | 0,2  | 7        | 38,2                           | 481            |
| Итого за обед       |                                                                        |              | 13,2                    | 11,8 | 65,6     | 432,5                          |                |
| ПОЛДНИК             | Запеканка из творога                                                   | 80           | 14                      | 12,1 | 13,8     | 197,6                          | 237            |
|                     | Соус молочный (сладкий)                                                | 15           | 0,3                     | 0,7  | 2        | 15,3                           | 351            |
|                     | Молоко кипяченое                                                       | 150          | 4,2                     | 3,8  | 7,1      | 78                             | 400            |
| Итого за полдник    |                                                                        |              | 18,5                    | 16,6 | 22,9     | 290,9                          |                |
| УЖИН                |                                                                        |              |                         |      |          |                                |                |
|                     | Рагу из мяса птицы                                                     | 160          | 13,5                    | 12,5 | 18,3     | 239,3                          | 120609         |
|                     | Соки фруктовые                                                         | 1 шт. (200г) | 1                       | 0    | 20,2     | 84                             | 399            |
|                     | Хлеб пшеничный йодированный                                            | 20           | 1,6                     | 0,2  | 10       | 49                             | 480            |
|                     | Хлеб ржано- пшеничный                                                  | 20           | 1,5                     | 0,2  | 7        | 38,2                           | 481            |
| Итого за ужин       |                                                                        |              | 17,6                    | 12,9 | 55,5     | 410,5                          |                |
| ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ |                                                                        |              | 56,1                    | 54,1 | 192,9    | 1475,7                         |                |

| Прием пищи           | Наименование блюда                                   | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |       |          | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|----------------------|------------------------------------------------------|--------------|-------------------------|-------|----------|--------------------------------|----------------|
|                      |                                                      |              | Белки                   | Жиры  | Углеводы |                                |                |
| НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6      |                                                      |              |                         |       |          |                                |                |
| ЗАВТРАК 1            | Омлет натуральный, запеченный                        | 100          | 10,4                    | 11,2  | 2        | 150,7                          | 120301         |
|                      | Икра кабачковая                                      | 40           | 0,7                     | 0,7   | 3,1      | 36                             | 76             |
|                      | Чай с лимоном                                        | 180          | 0,04                    | 0     | 7,3      | 29,3                           | 160106         |
|                      | Хлеб пшеничный йодированный                          | 20           | 1,6                     | 0,2   | 10       | 49                             | 480            |
|                      | Кондитерское изделие (печенье песочное)              | 1 шт. (16г)  | 1,05                    | 6,05  | 10,9     | 74                             | 480            |
| Итого за завтрак     |                                                      |              | 13,79                   | 18,15 | 33,3     | 339                            |                |
| ЗАВТРАК 2            | Плоды свежие                                         | 1 шт. (100г) | 0,4                     | 0,4   | 9,8      | 44,2                           | 368            |
| ОБЕД                 |                                                      |              |                         |       |          |                                |                |
|                      | Борщ с капустой и картофелем                         | 150          | 1,3                     | 4     | 8        | 73,5                           | 57             |
|                      | Биточки рубленые куриные                             | 60           | 10                      | 9,2   | 8        | 155                            | 120611         |
|                      | Каша рисовая рассыпчатая с овощами                   | 110          | 2,6                     | 2,8   | 25,4     | 136,4                          | 166            |
|                      | Компот из смеси сухофруктов                          | 150          | 0,3                     | 0,2   | 16       | 67,5                           | 412            |
|                      | Хлеб пшеничный йодированный                          | 20           | 1,6                     | 0,2   | 10       | 49                             | 480            |
|                      | Хлеб ржано- пшеничный                                | 20           | 1,5                     | 0,2   | 7        | 38,2                           | 481            |
| Итого за обед        |                                                      |              | 17,3                    | 16,6  | 74,4     | 519,6                          |                |
| ПОЛДНИК              |                                                      |              |                         |       |          |                                |                |
|                      | Каша жидкая на молоке гречневая                      | 130          | 4,6                     | 6,1   | 16,3     | 156                            | 120221         |
|                      | Кефир                                                | 150          | 4,4                     | 3,8   | 6        | 75                             | 401            |
|                      | Булочка домашняя                                     | 50           | 3,6                     | 6,3   | 27       | 179                            | 469            |
| Итого за полдник     |                                                      |              | 12,6                    | 16,2  | 49,3     | 410                            |                |
| УЖИН                 |                                                      |              |                         |       |          |                                |                |
|                      | Фрикадельки рыбные отварные                          | 60           | 8                       | 2,1   | 4,4      | 68                             | 263            |
|                      | Картофель отварной, запеченный с растительным маслом | 120          | 2,7                     | 4     | 28,6     | 136,2                          | 345            |
|                      | Соки фруктовые                                       | 1 шт. (200г) | 1                       | 0     | 20,2     | 84                             | 399            |
|                      | Хлеб пшеничный йодированный                          | 20           | 1,6                     | 0,2   | 10       | 49                             | 480            |
|                      | Хлеб ржано- пшеничный                                | 20           | 1,5                     | 0,2   | 7        | 38,2                           | 481            |
| Итого за ужин        |                                                      |              | 14,8                    | 6,5   | 70,2     | 375,4                          |                |
| ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ |                                                      |              | 58,89                   | 57,85 | 237      | 1688,2                         |                |

| Прием пищи       | Наименование блюда                              | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |       |          | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|------------------|-------------------------------------------------|--------------|-------------------------|-------|----------|--------------------------------|----------------|
|                  |                                                 |              | Белки                   | Жиры  | Углеводы |                                |                |
| ДЕНЬ 7           |                                                 |              |                         |       |          |                                |                |
| ЗАВТРАК 1        |                                                 |              |                         |       |          |                                |                |
|                  | Сыр (порциями)                                  | 10           | 2,32                    | 2,95  | 0        | 36                             | 7              |
|                  | Каша жидкая молочная пшенная с маслом и сахаром | 160          | 6,6                     | 6,4   | 24,6     | 186,1                          | 185            |
|                  | Напиток кофейный с молоком                      | 170          | 2,6                     | 2,3   | 13,6     | 85,9                           | 395            |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                     | 20           | 1,6                     | 0,2   | 10       | 49                             | 480            |
| Итого за завтрак |                                                 |              | 13,12                   | 11,85 | 48,2     | 357                            |                |
| ЗАВТРАК 2        |                                                 |              |                         |       |          |                                |                |
|                  | Фрукты свежие                                   | 1 шт. (100г) | 0,4                     | 0,4   | 9,8      | 44,2                           | 368            |
| ОБЕД             |                                                 |              |                         |       |          |                                |                |
|                  | Огурцы консервированные (без уксуса)            | 30           | 0,24                    | 0,03  | 0,5      | 3,27                           | 100503         |
|                  | Суп из овощей на мясном бульоне                 | 150          | 2,5                     | 4,4   | 9,7      | 87,3                           | 99             |
|                  | Запеканка картофельная с мясом                  | 160          | 12,1                    | 9,5   | 25,7     | 237                            | 291            |
|                  | Напиток из плодов шиповника                     | 150          | 0,5                     | 0,22  | 15,5     | 65,77                          | 398            |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                     | 20           | 1,6                     | 0,2   | 10       | 49                             | 480            |
|                  | Хлеб ржано- пшеничный                           | 20           | 1,5                     | 0,2   | 7        | 38,2                           | 481            |
| Итого за обед    |                                                 |              | 18,44                   | 14,55 | 68,4     | 480,54                         |                |
| ПОЛДНИК          |                                                 |              |                         |       |          |                                |                |
|                  | Сырники из творога                              | 80           | 12,8                    | 7,6   | 13,2     | 175,2                          | 263            |
|                  | Соус яблочный                                   | 15           | 0,02                    | 0,02  | 2,6      | 10,4                           | 362            |
|                  | Ряженка                                         | 150          | 4,5                     | 3,8   | 9,1      | 76,5                           | 401            |
| Итого за полдник |                                                 |              | 17,32                   | 11,42 | 24,9     | 262,1                          |                |
| УЖИН             |                                                 |              |                         |       |          |                                |                |
|                  | Голубцы ленивые                                 | 180          | 13,4                    | 8,5   | 19,2     | 207,5                          | 298            |
|                  | Чай с сахаром                                   | 180          | 0                       | 0     | 9        | 36                             | 160105         |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                     | 20           | 1,6                     | 0,2   | 10       | 49                             | 480            |
|                  | Хлеб ржано- пшеничный                           | 20           | 1,5                     | 0,2   | 7        | 38,2                           | 481            |
| Итого за ужин    |                                                 |              | 16,5                    | 8,9   | 45,2     | 330,7                          |                |
|                  | ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ                           |              | 65,78                   | 47,12 | 196,5    | 1474,54                        |                |

| Прием пищи            | Наименование блюда                                                     | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |      |         | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------|------|---------|--------------------------------|----------------|
|                       |                                                                        |              | Белки                   | Жиры | Углевод |                                |                |
| ДЕНЬ 8                |                                                                        |              |                         |      |         |                                |                |
| ЗАВТРАК 1             |                                                                        |              |                         |      |         |                                |                |
|                       | Масло (порциями)                                                       | 10           | 0,08                    | 7,3  | 0,1     | 66,1                           | 6              |
|                       | Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром | 160          | 4,7                     | 4,9  | 21,7    | 153,2                          | 185            |
|                       | Какао с молоком                                                        | 170          | 3,4                     | 3    | 15      | 101                            | 397            |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный                                            | 20           | 1,6                     | 0,2  | 10      | 49                             | 480            |
| Итого за завтрак      |                                                                        |              | 9,78                    | 15,4 | 46,8    | 369,3                          |                |
| ЗАВТРАК 2             |                                                                        |              |                         |      |         |                                |                |
|                       | Плоды свежие                                                           | 1 шт. (100г) | 0,4                     | 0,4  | 9,8     | 44,2                           | 368            |
| ОБЕД                  |                                                                        |              |                         |      |         |                                |                |
|                       | Суп картофельный с макаронными изделиями                               | 150          | 1,6                     | 1,7  | 10,3    | 62,9                           | 82             |
|                       | Котлеты рубленые                                                       | 60           | 8,9                     | 6,7  | 9       | 132                            | 282            |
|                       | Каша вязкая пшеничная                                                  | 80           | 2,2                     | 1,7  | 13,4    | 81,6                           | 168            |
|                       | Свекла, тушенная в сметанном соусе                                     | 60           | 1                       | 0,8  | 6,2     | 36,8                           | 340            |
|                       | Компот из смеси сухофруктов                                            | 150          | 0,3                     | 0,2  | 16      | 67,5                           | 412            |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный                                            | 20           | 1,6                     | 0,2  | 10      | 49                             | 480            |
|                       | Хлеб ржано- пшеничный                                                  | 20           | 1,5                     | 0,2  | 7       | 38,2                           | 481            |
| Итого за обед         |                                                                        |              | 17,1                    | 11,5 | 71,9    | 468                            |                |
| ПОЛДНИК               |                                                                        |              |                         |      |         |                                |                |
|                       | Ватрушка с повидлом                                                    | 60           | 3,9                     | 2,6  | 37,8    | 190                            | 458            |
|                       | Молоко кипяченое                                                       | 150          | 4,2                     | 3,8  | 7,1     | 78                             | 400            |
| Итого за полдник      |                                                                        |              | 8,1                     | 6,4  | 44,9    | 268                            |                |
| УЖИН                  |                                                                        |              |                         |      |         |                                |                |
|                       | Шницель рыбный натуральный                                             | 60           | 9                       | 2,7  | 5,8     | 83                             | 258            |
|                       | Картофель отварной                                                     | 120          | 2,3                     | 3,5  | 18,4    | 114                            | 318            |
|                       | Компот из плодов свежих (яблок)                                        | 180          | 0,2                     | 0,2  | 16      | 66,6                           | 409            |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный                                            | 20           | 1,6                     | 0,2  | 10      | 49                             | 480            |
|                       | Хлеб ржано- пшеничный                                                  | 20           | 1,5                     | 0,2  | 7       | 38,2                           | 481            |
| Итого за ужин         |                                                                        |              | 14,6                    | 6,8  | 57,2    | 350,8                          |                |
| ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ |                                                                        |              | 49,98                   | 40,5 | 230,6   | 1500,3                         |                |

| Прием пищи            | Наименование блюда                                   | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |       | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-----------------------|------------------------------------------------------|--------------|-------------------------|-------|--------------------------------|----------------|
|                       |                                                      |              | Белки                   | Жиры  | Углево                         |                |
| ДЕНЬ 9                |                                                      |              |                         |       |                                |                |
| ЗАВТРАК 1             |                                                      |              |                         |       |                                |                |
|                       | Сыр (порциями)                                       | 10           | 2,32                    | 2,95  | 0                              | 36             |
|                       | Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром       | 160          | 4,5                     | 5,1   | 24,7                           | 162            |
|                       | Напиток кофейный с молоком                           | 170          | 2,6                     | 2,3   | 13,6                           | 85,9           |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный                          | 20           | 1,6                     | 0,2   | 10                             | 49             |
| Итого за завтрак      |                                                      |              | 11,02                   | 10,55 | 48,3                           | 332,9          |
| ЗАВТРАК 2             |                                                      |              |                         |       |                                |                |
|                       | Фрукты свежие                                        | 1 шт. (100г) | 0,4                     | 0,4   | 9,8                            | 44,2           |
| ОБЕД                  |                                                      |              |                         |       |                                |                |
|                       | Огурцы консервированные (без уксуса)                 | 30           | 0,24                    | 0,03  | 0,5                            | 3,27           |
|                       | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 150          | 1,8                     | 4,1   | 6,1                            | 67,8           |
|                       | Рагу из мяса птицы                                   | 160          | 13,5                    | 12,5  | 18,3                           | 239,3          |
|                       | Напиток из плодов шиповника                          | 150          | 0,5                     | 0,22  | 15,5                           | 65,77          |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный                          | 20           | 1,6                     | 0,2   | 10                             | 49             |
|                       | Хлеб ржано- пшеничный                                | 20           | 1,5                     | 0,2   | 7                              | 38,2           |
| Итого за обед         |                                                      |              | 19,14                   | 17,25 | 57,4                           | 463,34         |
| ПОЛДНИК               |                                                      |              |                         |       |                                |                |
|                       | Пудинг из творога с рисом                            | 100          | 14,7                    | 9,9   | 18,9                           | 224            |
|                       | Соус молочный (сладкий)                              | 20           | 0,4                     | 0,8   | 2,6                            | 20,3           |
|                       | Кефир                                                | 150          | 4,4                     | 3,8   | 6                              | 75             |
| Итого за полдник      |                                                      |              | 19,5                    | 14,5  | 27,5                           | 319,3          |
| УЖИН                  |                                                      |              |                         |       |                                |                |
|                       | Омлет натуральный, запеченный                        | 100          | 10,4                    | 11,2  | 2                              | 150,7          |
|                       | Икра морковная                                       | 80           | 1,7                     | 3,7   | 8,7                            | 75             |
|                       | Чай с сахаром                                        | 180          | 0                       | 0     | 9                              | 36             |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный                          | 20           | 1,6                     | 0,2   | 10                             | 49             |
|                       | Хлеб ржано- пшеничный                                | 20           | 1,5                     | 0,2   | 7                              | 38,2           |
| Итого за ужин         |                                                      |              | 15,2                    | 15,3  | 36,7                           | 348,9          |
| ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ |                                                      |              | 65,26                   | 58    | 179,7                          | 1513,64        |

| пищи                  | Наименование блюда                              | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |        |         | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-----------------------|-------------------------------------------------|--------------|-------------------------|--------|---------|--------------------------------|----------------|
|                       |                                                 |              | Белки                   | Жиры   | Углевод |                                |                |
| 1                     | Масло (порциями)                                | 10           | 0,08                    | 7,3    | 0,1     | 66,1                           | 6              |
|                       | Каша жидкая молочная рисовая с маслом и сахаром | 160          | 5,8                     | 5,2    | 28,2    | 183,6                          | 185            |
|                       | Чай с лимоном                                   | 180          | 0,04                    | 0      | 7,3     | 29,3                           | 160106         |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный                     | 20           | 1,6                     | 0,2    | 10      | 49                             | 480            |
| завтрак               |                                                 |              | 7,52                    | 12,7   | 45,6    | 328                            |                |
| 2                     | Фрукты свежие                                   | 1 шт. (100г) | 0,4                     | 0,4    | 9,8     | 44,2                           | 368            |
|                       |                                                 |              |                         |        |         |                                |                |
|                       | Суп картофельный с горохом                      | 150          | 3,3                     | 3,2    | 9,8     | 80,9                           | 81             |
|                       | Сухарики из хлеба пшеничного                    | 10           | 1,14                    | 0,4    | 7,1     | 37                             | 180601         |
|                       | Суфле из рыбы с маслом сливочным                | 60/5         | 9,5                     | 5,3    | 2,4     | 96                             | 268            |
|                       | Пюре картофельное                               | 120          | 2,7                     | 3,1    | 17,3    | 107,3                          | 130101         |
|                       | Компот из смеси сухофруктов                     | 150          | 0,3                     | 0,2    | 16      | 67,5                           | 412            |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный                     | 20           | 1,6                     | 0,2    | 10      | 49                             | 480            |
|                       | Хлеб ржано- пшеничный                           | 20           | 1,5                     | 0,2    | 7       | 38,2                           | 481            |
| обед                  |                                                 |              | 20,04                   | 12,6   | 69,6    | 475,9                          |                |
|                       |                                                 |              |                         |        |         |                                |                |
| к                     | Макароны, запеченные с сыром                    | 100          | 3,5                     | 3,9    | 19,3    | 135,8                          | 248            |
|                       | Молоко кипяченое                                | 150          | 4,2                     | 3,8    | 7,1     | 78                             | 400            |
|                       | Кондитерское изделие (печенье песочное)         | 1 шт. (16г)  | 1,05                    | 3,05   | 10,9    | 74                             |                |
| полдник               |                                                 |              | 8,75                    | 10,75  | 37,3    | 287,8                          |                |
|                       |                                                 |              |                         |        |         |                                |                |
|                       | Котлеты рубленые из птицы                       | 60           | 9,2                     | 8,3    | 9,3     | 149                            | 305            |
|                       | Рагу из овощей                                  | 120          | 2,1                     | 6,2    | 14      | 120,1                          | 130203         |
|                       | Соки фруктовые                                  | 1 шт. (200г) | 1                       | 0      | 20,2    | 84                             | 399            |
|                       | Хлеб пшеничный йодированный                     | 20           | 1,6                     | 0,2    | 10      | 49                             | 480            |
|                       | Хлеб ржано- пшеничный                           | 20           | 1,5                     | 0,2    | 7       | 38,2                           | 481            |
| ужин                  |                                                 |              | 15,4                    | 14,9   | 60,5    | 440,3                          |                |
| А ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ        |                                                 |              | 52,11                   | 51,35  | 222,8   | 1576,2                         |                |
| за весь период        |                                                 |              | 580,78                  | 533,92 | 2097,76 | 15579,2                        |                |
| ее значение за период |                                                 |              | 58,1                    | 53,4   | 209,8   | 1557,9                         |                |