Муниципальное казенное образовательное учреждение «Центр образования №10» (МКОУ «Центр образования №10)

Утверждаю

Директор МКОУ «Центр образования №10»

Е.В. Криворучко

Приказ № 45-Дот 04.09 23

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Для детей дошкольного возраста с 11 — ти часовым пребыванием в дошкольной организации с 04.09.2023 г.

В соответствии с приложением № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

| Прием | Наименование блюда | Вес блюда | Пищ вещест | гва (г) | | Энергет ическая ценност ь (ккал) | N рецеп туры |
|----------------------------|---|--------------|------------|---------|-------|----------------------------------|--------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша рисовая молочная | 150 | 4,16 | 5,6 | 19,56 | 163,6 | 173 |
| | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 150 | 1,7 | 1,92 | 14,2 | 105 | 252. |
| | Бутерброд с маслом | 40/7 | 3,12 | 6,96 | 19,76 | 153,84 | 1 |
| 2-ой завтрак: | Сок | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,1 | 42,22 | 130 |
| Итого за | | | | - | | 464,66 | |
| завтрак | | | | | | | |
| Обед | Соленый огурец порционно | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,2 | 70 |
| | Суп с рыбными Консервами | 180 | 4,24 | 5,2 | 20,24 | 112,8 | 41 |
| | Жаркое по-домашнему с (говядиной) мясом птицы | 140 | 11,21 | 10,18 | 15,53 | 207 | 153 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,43 | 0 | 21,42 | 81 | 241 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,81 | 0,42 | 11,73 | 82,8 | - |
| Итого за обед | | | | | ž - | 487,8 | |
| Уплотне нный полдник | Макаронные изделия с сыром и сливочным маслом | 90/10 | 5,05 | 5,55 | 29,36 | 156,25 | 205 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 263;2 64 |
| | Пряник (печенье) | 30 | 1,17 | 9,18 | 18,75 | 162,6 | - |
| Итого за полдник | | | | | | 348,85 | |
| Итого за первый день: | | | | | | 1301,31 | |

| | | | Пип | цевые | | Энергет | _ |
|-----------------------------|---|-------|-------|---------|-------|----------|-------------|
| Прием | Наименование | Bec | 1 | тва (г) | | ическая | |
| пищи | блюда | блюда | | () | | ценност | рецепт |
| 1 | | | | | | ь (ккал) | уры |
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша пшеничная молочная | 150 | 29,8 | 25,4 | 28,7 | 209,25 | 91 |
| | Чай с лимоном | 150/2 | 0,04 | 0 | 9,10 | 41 | 200;264 |
| | Бутерброд с маслом | 40/7 | 3,12 | 6,96 | 19,76 | 153,84 | 1 |
| 2-ой завтрак: | Яблоки | 60 | 0,4 | 0,4 | 4,8 | 28,2 | - |
| Итого за завтрак | | | | | | 432,29 | |
| Обед: | Салат из огурцов свежих с зеленым луком | 30 | 0,266 | 2,14 | 0,83 | 23,56 | 13 |
| | Щи из свежей капусты на к/б со сметаной | 180/5 | 2,95 | 4,8 | 6,87 | 121,47 | 56 |
| | Котлета рубленая из птицы | 60 | 11,64 | 13,14 | 13,46 | 219,5 | 305 |
| | Соус красный основной | 20 | 0,48 | 1,37 | 2,16 | 21,7 | 228 |
| | Макаронные изделия со сливочным маслом | 110 | 3,75 | 3,67 | 26,18 | 145,84 | 205 |
| | Компот из кураги | 150 | 0,42 | 0 | 21,42 | 72 | 241 |
| | Хлеб ржаной. | 40 | 2,31 | 0,42 | 11,73 | 82,8 | - |
| Итого за обед | • | | | | | 686,87 | |
| Уплотнен ный полдник | Ватрушка с творогом из дрожжевого теста | 80 | 6,4 | 4,92 | 27,97 | 228,4 | 289; 314 |
| | Кисель | 150 | 0 | 0 | 13,5 | 87,1 | 233 |
| Итого за полдник | | | | | | 315,5 | |
| Итого за второй день: | | | r | | | 1434,66 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищо вещест | гва (г) | | Энергет ическая ценност ь (ккал) | N рецеп туры | 3. |
|-----------------------------|--|--------------|-------------|---------|-------|----------------------------------|--------------------|----|
| | | | Б | Ж | У | | | - |
| Неделя 1 | | | | | | | | - |
| День 3 | | | | | | | | 4 |
| Завтрак: | Каша молочная «Дружба» | 150 | 4,66 | 5,79 | 20,78 | 150,75 | 84 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 263,26 4 | |
| | Бутерброд с повидлом (масло) | 40/8 | 1,54 | 0,16 | 13,16 | 61 | 2,1 | |
| 2-й завтрак | Апельсин | 50 | 0,45 | 0,1 | 4,05 | 21,5 | - | |
| Итого за завтрак | | - | | | | 263,25 | | |
| Обед | Горошек Консервированный или кукуруза консервированная | 40 | 2,25 | 0,09 | 3,74 | 24,75 | - | |
| | Свекольник с мясом кур, (на к/б) и со сметаной | 180/10 /5 | 3,38 | 5,2 | 11,03 | 116,11 | 34 | |
| | Оладьи из печени | 50 | 14,4 | 20,2 | 10,6 | 143,5 | 284 | |
| | Картофельное пюре | 120 | 2,44 | 4,19 | 14,45 | 113,6 | 14,36 | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,43 | 0 | 21,42 | 81 | 241 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,31 | 0,42 | 11,73 | 82,8 | - | |
| Итого за об | бед | | | | | 561,76 | | |
| Уплотнен ный полдник | Каша гречневая рассыпчатая | 90 | 3 | 4,27 | 14,6 | 175,33 | 186 | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 47,35 | 3,75 | 7,2 | 81 | 255 | |
| Итого за полдник | | | | | | 256,33 | | |
| Итого за третий день: | | | | | | 1081,34 | | |

| Прием | Наименование | Bec | | цевые | | Энергет | N |
|--------------------------------|---|-------|------|-------|-------|----------------------------------|---------|
| пищи | блюда | блюда | | Ж | У | ческая ценност ь (ккал) | рецепту |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» | 150 | 4,76 | 6,38 | 16,4 | 149,6 | 93 |
| | Какао на молоке | 150 | 1,0 | 1,08 | 10,83 | 91,5 | 248 |
| | Бутерброд с маслом | 40/7 | 3,12 | 6,96 | 19,76 | 153,84 | 1 |
| 2-й завтрак | Сок | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,1 | 42,22 | 130 |
| Итого за завтрак | | | | | | 437,16 | |
| Обед: | Помидор свежий порционно | 30 | 0,25 | 0,06 | 0,94 | 29,99 | 71 |
| | Суп «Харчо» на м/б | 180 | 7,18 | 2,94 | 11,76 | 125,6 | 204 |
| | Капуста, тушеная с мясом говядины | 150 | 9 | 7,5 | 7,36 | 255 | 200 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,43 | 0 | 21,42 | 81 | 241 |
| | Хлеб ржаной. | 40 | 2,31 | 0,42 | 11,73 | 82,28 | - |
| Итого за обед | 5 | | | | - | 573,87 | |
| Уплотнен ный полдник | Макаронные изделия с сыром и сливочным маслом | 90/10 | 5,05 | 5,55 | 29,36 | 156,25 | 205 |
| | Напиток из шиповника | 150 | 0,18 | 0,08 | 13,75 | 75 | 256 |
| Итого за полдник | | | | | | 231,25 | |
| Итого за четвертый день: | | | | | | 1242,28 | |

| Прием | Наименование | Bec | | цевые тва (г) | | Энергет ическая | N |
|----------------------------|-------------------------------------|--------|------|------------------|-------|------------------|---------------|
| пищи | блюда | блюда | Б | Ж | У | ценност ь (ккал) | рецепту ры |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша пшенная молочная | 150 | 5,26 | 6,07 | 21,29 | 209,08 | 96 |
| | Какао на молоке | 150 | 1 | 1,08 | 10,83 | 91,5 | 248 |
| | Бутерброд с повидлом (маслом) | 40/8 | 1,54 | 0,16 | 13,16 | 61 | 2, 1 |
| 2-й завтрак | Груши | 60 | 0,2 | 0,15 | 5,15 | 23,5 | - |
| Итого за завтрак | | | | | | 385,08 | |
| Обед: | Винегрет овощной | 40 | 0,5 | 4,0 | 4,5 | 52 | 1 |
| | Суп гречневый с мясом кур | 180/20 | 3,38 | 3,33 | 13,91 | 96,69 | 80 |
| | Тефтели рыбные | 80 | 8,05 | 5,25 | 36,49 | 109 | 146 |
| | Соус красный основной | 20 | 0,48 | 1,37 | 2,16 | 21,7 | 228 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,43 | 0 | 21,42 | 81 | 241 |
| | Хлеб ржаной. | 40 | 2,31 | 0,42 | 11,73 | 82,8 | - |
| Итого за обед | | | | | | 443,19 | |
| Уплотне нный полдник | Омлет натуральный | 80 | 7,21 | 10,01 | 1,79 | 221,82 | 110 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 263; 264 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,0 | 0,6 | 8,6 | 50,2 | - |
| Итого за полдник | | | | | | 302,02 | |
| Итого за пятый день: | | | | | | 1130,29 | |

| Прием | Наименование | Bec | Пищ | евые гва (г) | | Энергет и- | N |
|-----------------------------|--|-------|-------|-----------------|-------|----------------------------------|---------------|
| пищи | блюда | блюда | Б | Ж | У | ческая ценност ь (ккал) | рецепт уры |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 6 | | | | | 21.10 | 100.07 | 214 |
| Завтрак | Каша гречневая молочная | 150 | 5,99 | 7,56 | 24,48 | 182,27 | 314 |
| | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 150 | 1,7 | 1,92 | 14,2 | 105 | 252 |
| | Бутерброд с повидлом (или масло сливочное) | 40/8 | 1,54 | 0,16 | 13,16 | 61 | 2,1 |
| 2-ой завтрак | Сок | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,1 | 42,22 | 130 |
| Итого за | | | | | | 390,49 | |
| завтрак | | | | | | | |
| Обед | Салат из свежей капусты белокочанной | 40 | 0,75 | 3,42 | 3,33 | 52,1 | 20 |
| | Суп с клецками на к/б | 180 | 4,12 | 5,63 | 15,13 | 139,6 | 37 |
| | Плов с мясом кур (или говядина) | 160 | 15,88 | 12,3 | 25,81 | 277 | 180 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,43 | 0 | 21,42 | 81 | 241 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,31 | 0,42 | 11,73 | 82,28 | - |
| Итого за обед | | | | | | 631,98 | |
| Уплотнен ный полдник | Омлет натуральный | 80 | 7,21 | 10,01 | 1,79 | 221,82 | 110 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,0 | 0,6 | 8,6 | 50,2 | - |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 263,264 |
| Итого за полдник | | | | | | 302,02 | |
| Итого за шестой день: | | | | | | 1324,49 | |

2 . ⁴1

| | | Bec | Пище вещест | | | Энергет ическая | N |
|----------------------------|--|-------|-------------|-------|-------|------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | блюда | Б | Ж | У | ценност ь (ккал) | рецеп |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 7 | | | | | | 1.10.6 | 0.2 |
| Завтрак: | Каша молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» | 150 | 4,76 | 6,38 | 16,4 | 149,6 | 93 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 263; 264 |
| | Бутерброд с повидлом (масло) | 40/8 | 1,54 | 0,16 | 13,16 | 61 | 2, 1 |
| 2-й завтрак | Бананы | 40 | 1,6 | 0,1 | 2,0 | 69 | 399 |
| Итого за завтрак | | | | | | 310,60 | |
| Обед: | Салат из отварной свеклы с чесноком | 30 | 0,62 | 3,41 | 3,41 | 48,75 | 22 |
| | Суп картофельный с бобовыми на м/б | 180 | 4,3 | 3,9 | 17,51 | 150 | 36 |
| | Гречневый плов с мясом | 150 | 10,78 | 11,98 | 26,55 | 215,32 | 258 |
| | Компот из кураги | 150 | 0,42 | 0 | 21,42 | 72 | 241 |
| | Хлеб ржаной. | 40 | 2,31 | 0,42 | 11,73 | 82,8 | - |
| Итого за обед | | | | | - | 568,87 | |
| Уплотнен ный полдник | Пудинг манно- творожный с молоком сгущенным | 80/20 | 13,78 | 18,23 | 29,39 | 346,64 | 128 |
| | Кисель | 150 | 0 | 0 | 13,5 | 87,1 | 233 |
| Итого за полдник | | | | | | 433,74 | |
| Итого за седьмой день: | | | | | | 1312,21 | |

| | | - | | евые | | Энергет | N |
|-----------|-------------------|-------|--------|------|------------|---------|---------|
| Прием | Наименование | Bec | вещес | | 1 7 | ическая | |
| пищи | блюда | блюда | Б | Ж | У | ценност | рецепту |
| | | | | | | Ь | ры |
| | | | | | | (ккал) | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 8 | | 1.50 | 1.20 | 126 | 14.00 | 211,84 | 44 |
| Завтрак: | Суп молочный с | 150 | 4,39 | 4,36 | 14,99 | 211,04 | 44 |
| | макаронными | | | | | | |
| | изделиями | | | 1.00 | 11 (7 | 1140 | 252 |
| | Кофейный | 150 | 1,08 | 1,08 | 11,67 | 114,8 | 253 |
| | напиток на молоке | | | | | 1.50.01 | |
| | Бутерброд с | 40/7 | 3,12 | 6,96 | 19,76 | 153,84 | 1 |
| | маслом | | | | | | |
| 2-ой | Яблоки | 60 | 0,4 | 0,4 | 4,8 | 28,2 | - |
| завтрак:- | u u | | | | | | |
| Итого за | | | | | | 508,68 | |
| завтрак | 2 | | | | | | |
| Обед: | Салат из огурцов, | 40 | 0,39 | 2,86 | 1,52 | 37,72 | 44 |
| | помидор и | | | | | | |
| | зеленого лука | | | | | | |
| | Суп гороховый на | 180 | 6,34 | 4,12 | 17,51 | 151,92 | 36 |
| | к/б | 100 | ,,,,, | ,, | | , | |
| | Гренки | 18 | 1,3 | 0,14 | 8,14 | 32,4 | 58 |
| | Открытый пирог с | 80 | 7,68 | 4,79 | 21,15 | 377 | 454 |
| | мясом кур | | ,,,,,, | | , | | |
| | Компот из | 150 | 0,43 | 0 | 21,42 | 81 | 241 |
| | сухофруктов | | | | | | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,31 | 0,42 | 11,73 | 82,8 | - |
| | Tarree parents | | | | | | |
| Итого за | | | | | - | 762,84 | |
| обед | | | | | | | |
| Уплотнен | Овощное рагу | 90 | 1,9 | 3,4 | 8,5 | 72,2 | 77 |
| ный | | | | | | | |
| полдник | | | | | | | |
| полдин | Напиток из | 150 | 0,18 | 0,08 | 13,75 | 75 | 256 |
| | шиповника | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2,0 | 0,6 | 8,6 | 50,2 | - |
| Mmono no | | | | | | 197,4 | |
| Итого за | * | | | | | 127, | |
| полдник | | | | | | 1468,92 | |
| Итого за | | | | | | 1500,72 | |
| восьмой | | | | | | | |
| день: | | | | | | | |

| Прием | Наименование | Bec | | цевые тва (г) | | Энерге тическа | N |
|---|---|-------|-------|------------------|-------|-----------------------------|---------------|
| пищи | блюда | блюда | Б | Ж | У | я ценнос ть (ккал) | рецепту ры |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 9 | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша манная молочная | 150 | 4,66 | 5,6 | 18,82 | 172,84 | 88 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 263,264 |
| | Бутерброд с маслом | 40/7 | 3,12 | 6,96 | 19,76 | 153,84 | 1 |
| 2-й завтрак | Мандарины | 60 | 0,48 | 0,12 | 4,5 | 22,8 | - |
| Итого за завтрак | | | | | | 379,48 | |
| | Сельдь с луком репчатым | 30 | 1,77 | 2,17 | 0,3 | 38,67 | 24 |
| | Рассольник ленинградский на м/б со сметаной | 180/5 | 3,28 | 4,8 | 16,76 | 138,45 | 33 |
| | Картофельная запеканка с мясом | 150 | 13,11 | 10,08 | 18,57 | 225,92 | 157 |
| | Соус красный основной | 20 | 0,48 | 1,37 | 2,16 | 21,7 | 228 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | 0,12 | 11,92 | 56,58 | 240 |
| | Хлеб ржаной. | 40 | 2,31 | 0,42 | 11,73 | 82,8 | - |
| Итого за обед | | | | | - | 564,12 | |
| Уплотне нный полдник | Оладьи со сгущенным молоком | 80/15 | 4,70 | 3,77 | 36,2 | 208,87 | 327 |
| TO A STATE OF THE | Кисель | 150 | 0 | 0 | 13,5 | 87,1 | 233 |
| Итого за полдник | | | | | | 295,92 | |
| Итого за девятый день: | | | | | | 1239,52 | |

| Петгол | Наименование | Bec | 1 | цевые тва (г) | | Энергет и- | N |
|------------------------|--|--------|------|------------------|-------|----------------------------------|-------------|
| Прием пищи | Паименование блюда | блюда | Б | Ж | У | ческая ценност ь (ккал) | рецепту |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 10 | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша пшеничная молочная | 150 | 29,8 | 25,4 | 28,7 | 209,25 | 91 |
| | Чай с лимоном | 150/2 | 0,04 | 0 | 9,10 | 41 | 200; 264 |
| | Бутерброд с сыром | 40/7 | 3,57 | 3,46 | - | 113,4 | 3 |
| 2-й завтрак | Сок | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,1 | 42,22 | 130 |
| Итого за завтрак | | | | | | 405,87 | |
| Обед: | Салат из огурцов, помидор и зеленого лука | 40 | 0,39 | 2,86 | 1,52 | 37,72 | 44 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом кур | 180/25 | 5,2 | 4,24 | 11,62 | 160,78 | 38 |
| , | Рыба припущенная с овощами | 90 | 17 | 13,5 | 0 | 175,78 | 245 |
| | Рис отварной | 110 | 2,43 | 3,58 | 24,45 | 140 | 315 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | 0,12 | 11,92 | 56,58 | 240 |
| | Хлеб ржаной. | 40 | 2,31 | 0,42 | 11,73 | 82,8 | - |
| Итого за обед | N 192 | | | | | 653,66 | |
| Уплотнен ный полдник | Булочка домашняя | 70 | 4,32 | 3,15 | 35,32 | 205,21 | 274 |
| | Кисломолочный продукт | 150 | 4,6 | 4,48 | 5,6 | 94,59 | 251 |
| Итого за полдник | | | | | | 299,8 | |
| Итого за десятый день: | | | | | | 1359,33 | |

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | | цевые тва (г) | Энергети -ческая ценность (ккал) | N реце птур ы | |
|-----------------------------|---|--------------|-------|------------------|----------------------------------|------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша рисовая молочная | 180 | 4,71 | 6,35 | 22,17 | 209,34 | 173 |
| | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 170 | 2,0 | 2,30 | 17 | 119 | 252. |
| | Бутерброд с маслом | 48/10 | 3,9 | 8,7 | 24,7 | 192,3 | 1 |
| 2-ой завтрак: | Сок | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,1 | 42,22 | 130 |
| Итого за завтрак | | | | | | 562,86 | |
| Обед | Соленый огурец порционно | 50 | 0,32 | 0,04 | 1 | 5,6 | 70 |
| | Суп с рыбными Консервами | 200 | 5,3 | 6 ,5 | 25,3 | 150,3 | 41 |
| | Жаркое по- домашнему с говядиной (мясом птицы) | 180 | 12,46 | 11,31 | 17,26 | 230 | 153 |
| | Компот из сухофруктов | 170 | 0,48 | 0 | 23,8 | 90,0 | 241 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,64 | 0,48 | 13,4 | 93,15 | - |
| Итого за обед | | | | | 5 17 | 569,05 | |
| Уплотне нный полдник | Макаронные изделия с сыром и сливочным маслом | 120/12 | 6,57 | 7,22 | 38,14 | 185,08 | 205 |
| | Чай с сахаром | 170 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 263;2 64 |
| | Пряник (печенье) | 30 | 1,17 | 9,18 | 18,75 | 162,6 | - |
| Итого за полдник | | | | | | 390,68 | |
| Итого за первый день: | | | | | • | 1522,62 | |

| Прием | Наименование блюда | Пищ вещес | евые гва (г) | | Энергет ическая ценност ь (ккал) | N рецепту ры | |
|-----------------------------|---|-----------|-----------------|------|----------------------------------|--------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша пшеничная молочная | 180 | 32,8 | 30,1 | 32,9 | 227,84 | 91 |
| | Чай с лимоном | 170/3 | 0,04 | 0 | 12,13 | 47 | 200;264 |
| | Бутерброд с маслом | 48/10 | 3,6 | 8,7 | 24,7 | 192,3 | 1 |
| 2-ой завтрак: | Яблоки | 70 | 0,4 | 0,6 | 5,6 | 32,9 | - |
| Итого за завтрак | | | | | | 500,04 | |
| Обед: | Салат из свежих огурцов с зеленым луком | 50 | 0,304 | 2,44 | 0,95 | 26,92 | 13 |
| | Щи из свежей капусты на к/б со сметаной | 200/7 | 3,68 | 7,07 | 8,58 | 145,3 | 56 |
| | Котлета рубленая из птицы | 70 | 14,36 | 19,3 | 19,96 | 243,5 | 305 |
| | Соус красный основной | 25 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 | 228 |
| | Макаронные изделия со сливочным маслом | 130 | 4,5 | 4,4 | 31,41 | 174,27 | 205 |
| | Компот из кураги | 170 | 0,48 | 0 | 23,8 | 80 | 241 |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,64 | 0,48 | 13,4 | 93,15 | _ |
| Итого за обед | | | | | | 794,14 | |
| Уплотнен ный полдник | Ватрушка с творогом из дрожжевого теста | 90 | 7,2 | 5,53 | 31,47 | 256,95 | 289; 314 |
| | Кисель | 170 | 0 | 0 | 18 | 98,79 | 233 |
| Итого за полдник | | | | | | 355,74 | |
| Итого за второй день: | | | | | | 1649,92 | |

| Прием | Наименование | Bec | 1 | цевые | - | Энергет ическая ценност ь (ккал) | N | |
|-----------------------------|---|--------------|-------|-------|-------|----------------------------------|------------|--|
| пищи | блюда | блюда | Б | Ж | У | | рецепту ры | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша молочная «Дружба» | 170 | 6,21 | 7,73 | 27,71 | 201 | 84 | |
| | Чай с сахаром | 170 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 263,264 | |
| | Бутерброд с повидлом (масло) | 50/10 | 2,32 | 0,24 | 20,08 | 92 | 2, 1 | |
| 2-й завтрак | Апельсин | 70 | 0,63 | 0,14 | 5,67 | 30,1 | - | |
| Итого за | | | | | | 366,1 | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| Обед | Горошек Консервированный или кукуруза консервированная | 50 | 3 | 0,12 | 4,98 | 33 | - | |
| | Свекольник с мясом кур, (на к/б) и со сметаной | 200/12 /7 | 4,22 | 6,5 | 13,77 | 145 | 34 | |
| | Оладьи из печени | 70 | 12,73 | 9,67 | 7,8 | 161,44 | 284 | |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,05 | 5,24 | 18,06 | 142 | 206 | |
| | Компот из сухофруктов | 170 | 0,48 | 0 | 23,8 | 91,32 | 241 | |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,64 | 0,48 | 13,4 | 93,15 | - | |
| Итого за об | бед | | | | | 665,91 | | |
| Уплотнен ный полдник | Каша гречневая рассыпчатая | 120 | 4,5 | 6,4 | 21,9 | 263 | 186 | |
| | Молоко кипяченое | 170 | 4,93 | 4,25 | 8,16 | 91,8 | 255 | |
| Итого за полдник | | | | | | 354,8 | | |
| Итого за третий день: | | | | | - | 1386,81 | | |

| | | | Пищевые | | | Энергет | |
|----------------------------|---|--------|---------|------|---------|----------|--------|
| Прием | Наименование | вещес | тва (г) | | ическая | N | |
| пищи | блюда | блюда | | | | ценность | рецепт |
| | | | | | | (ккал) | уры |
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша молочная с хлопьями овсяными «Геркулес» | 180 | 6,35 | 8,51 | 21,86 | 198 | 93 |
| | Какао на молоке | . 170 | 1,2 | 1,3 | 13 | 103,7 | 248 |
| | Бутерброд с маслом | 48/10 | 3,6 | 8,7 | 24,7 | 192,3 | 1 |
| 2-й | Сок | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,1 | 42,22 | 130 |
| завтрак | | | | | | | |
| Итого за | | | | | | 536,22 | |
| завтрак | | | | | | | |
| Обед: | Помидор свежий порционно | 40 | 0,3 | 0,08 | 1,13 | 41,1 | 71 |
| | Суп «Харчо» на м/б | 200 | 8,15 | 3,30 | 14,65 | 143,7 | 204 |
| | Капуста, тушеная с мясом говядины | 180 | 10 | 8,2 | 10,8 | 280 | 200 |
| | Компот из сухофруктов | 170 | 0,48 | 0 | 23,8 | 91,32 | 241 |
| ž. | Хлеб ржаной. | 45 | 2,64 | 0,48 | 13,4 | 93,15 | - |
| Итого за обед | | | | | | 649,27 | |
| Уплотнен ный полдник | Макаронные изделия с сыром и сливочным маслом | 120/12 | 4,5 | 4,4 | 31,41 | 185,08 | 205 |
| | Напиток из шиповника | 170 | 0,24 | 0,10 | 18,33 | 100 | 256 |
| Итого за полдник | | | | | | 285,08 | |
| Итого за четверты | | | | | | 1470,57 | |
| й день: | | | | | 750 | | |

| | | | | | | • | |
|----------------------------|---------------------------------------|--------|------|---------|-------|---------|---------|
| Прис | . Harri | | | ищевы | | Энерге | ет |
| Прием | | | | ества (| г) | ическа | ия N |
| пищи | блюда | блюда | а Б | Ж | У | ценнос | т рецеп |
| Цололя | 1 | | | | | ь (ккал | |
| Неделя | 1 | | | | | | |
| День 5 | . 10 | 1.00 | | | | | |
| Завтрак | : Каша пшенная молочная | 180 | 6,46 | 7,35 | 26,14 | 235,22 | 96 |
| | Какао на молоке | 170 | 1,2 | 1,3 | 13 | 103,7 | 248 |
| | Бутерброд с повидлом (маслом) | 50/10 | 2,32 | 0,24 | 20,08 | 92 | 2, 1 |
| 2-й завтрак | Груши | 70 | 0,24 | 0,18 | 6,18 | 28,2 | - |
| Итого за завтрак | | | | | - | 459,12 | |
| Обед: | Винегрет овощной | 60 | 0,8 | 6,0 | 6,8 | 79 | 1 |
| | Суп гречневый с мясом кур | 200/30 | 4,7 | 4,63 | 19,32 | 134,29 | 80 |
| | Тефтели рыбные | 90 | 9,20 | 6,0 | 41,70 | 124,57 | 146 |
| | Соус красный основной | 25 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 | 228 |
| | Компот из сухофруктов | 170 | 0,48 | 0 | 23,8 | 91,32 | 241 |
| | Хлеб ржаной. | 45 | 2,64 | 0,48 | 13,4 | 93,15 | - |
| Итого за обед | , , , , , , , , , , , , , , , , , , , | | | | | 553,33 | |
| Уплотне нный полдник | Омлет натуральный | 90 | 9,01 | 12,51 | 2,24 | 249,55 | 110 |
| | Чай с сахаром | 170 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 263; |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,0 | 0,9 | 12,9 | 75,3 | 264 |
| Ітого за олдник | | | | | | 367,85 | |
| Ітого за ятый | | | | | | 1380,3 | |
| ень: | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | | цевые ства (г) | Энергет ическая ценност ь (ккал) | N рецеп туры | |
|-----------------------------|---|--------------|-------|-------------------|----------------------------------|--------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша рисовая молочная | 150 | 4,16 | 5,6 | 19,56 | 163,6 | 173 |
| | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 150 | 1,7 | 1,92 | 14,2 | 105 | 252. |
| | Бутерброд с маслом | 40/7 | 3,12 | 6,96 | 19,76 | 153,84 | 1 |
| 2-ой завтрак: | Сок | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,1 | 42,22 | 130 |
| Итого за | | | | | | 464,66 | |
| завтрак | 5 (80) | | | | | , , , | |
| Обед | Соленый огурец порционно | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,2 | 70 |
| | Суп с рыбными Консервами | 180 | 4,24 | 5,2 | 20,24 | 112,8 | 41 |
| | Жаркое по-домашнему с (говядиной) мясом птицы | 140 | 11,21 | 10,18 | 15,53 | 207 | 153 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,43 | 0 | 21,42 | 81 | 241 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,81 | 0,42 | 11,73 | 82,8 | _ |
| Итого за обед | | | | | | 487,8 | |
| Уплотне нный полдник | Макаронные изделия с сыром и сливочным маслом | 90/10 | 5,05 | 5,55 | 29,36 | 156,25 | 205 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0 | 0 | 8,98 | 30 | 263;2 64 |
| | Пряник (печенье) | 30 | 1,17 | 9,18 | 18,75 | 162,6 | - |
| Итого за полдник | | | | | | 348,85 | |
| Итого за шестой день: | | | | · | | 1301,31 | |

| TO TO | | | | евые ва (г) | | Энергет ическая | N |
|---------------------------|--|--------------|-------|----------------|-------|-----------------|---------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Б | Ж | У | | рецепту ры |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| Тень 7 | | | 6.05 | 0.51 | 21.96 | 198 | 93 |
| Завтрак: | Каша молочная с хлопьями овсяными | 180 | 6,35 | 8,51 | 21,86 | 198 | |
| | «Геркулес» | 170 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 263;264 |
| | Чай с сахаром Бутерброд с повидлом (масло) | 50/10 | 2,32 | 0,24 | 20,08 | 92 | 2, 1 |
| 2-й | Бананы | 70 | 0,9 | 0,3 | 12,6 | 59,6 | - |
| завтрак Итого за | | | | | | 392,6 | |
| иного за завтрак | | | | | | | |
| Обед: | Салат их отварной свеклы с чесноком | 50 | 0,83 | 4,54 | 4,55 | 65 | 22 |
| | Суп картофельный с бобовыми на м/б | 200 | 6,5 | 5,2 | 22,09 | 204 | 36 |
| | Гречневый плов с мясом | 180 | 12,93 | 14,38 | 31,86 | 272,9 | 258 |
| | Компот из кураги | 170 | 0,48 | 0 | 23,8 | 80 | 241 |
| | Хлеб ржаной. | 45 | 2,64 | 0,48 | 13,4 | 93,15 | - |
| Итого за | Tuico parametri | | | | | 715,05 | |
| обед Уплотнен ный полдник | Пудинг манно- творожный с молоком сгущенным | 90/25 | 16,78 | 22,19 | 35,78 | 422 | 128 |
| | Кисель | 170 | 0 | 0 | 18 | 98,79 | 233 |
| Итого за полдник | | | | | | 520,79 | |
| Итого за седьмой день: | | | | | | 1628,44 | |

| | | | Пищевые | | | Энергет | | |
|----------|------------------------|-------|---------|---------|-------|----------|---------|--|
| Прием | Наименование | Bec | вещес | гва (г) | | ическая | N | |
| пищи | блюда | блюда | Б | Ж | У | ценност | рецепту | |
| | | | | | | ь (ккал) | ры | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак: | Суп молочный с | 180 | 5,85 | 5,81 | 19,99 | 155 | 44 | |
| | макаронными | | | | | | | |
| | изделиями | | | | | 100.5 | 0.50 | |
| | Кофейный напиток | 170 | 1,3 | 1,3 | 14 | 132,5 | 253 | |
| | на молоке | | | | | 1000 | 1 | |
| | Бутерброд с маслом | 48/10 | 3,9 | 8,7 | 24,7 | 192,3 | 1 | |
| 2-ой | Яблоки | 70 | 0,4 | 0,6 | 5,6 | 32,9 | - | |
| завтрак: | | | | | | 510.7 | | |
| Итого за | | | | | * | 512,7 | | |
| завтрак | | | 0.40 | 0.55 | 1.0 | 47.15 | 4.4 | |
| Обед: | Салат из огурцов, | 50 | 0,49 | 3,57 | 1,9 | 47,15 | 44 | |
| | помидора и | | | | | | | |
| | зеленого лука | 200 | 0.0 | 6.05 | 22.00 | 211 | 26 | |
| | Суп гороховый на | 200 | 8,8 | 6,85 | 22,09 | 211 | 36 | |
| | м/б | 22 | 1.50 | 0.10 | 0.04 | 20.6 | 50 | |
| | Гренки | 22 | 1,58 | 0,18 | 9,94 | 39,6 | 58 | |
| | Открытый пирог с | 90 | 10,24 | 6,38 | 28,2 | 475,02 | 454 | |
| | | 90 | 10,24 | 0,56 | 20,2 | 473,02 | 434 | |
| | мясом кур Компот из | 170 | 0,48 | 0 | 23,8 | 91,32 | 241 | |
| | сухофруктов | 170 | 0,40 | | 25,0 | 71,52 | 271 | |
| | Хлеб ржаной | 45 | 2,64 | 0,48 | 13,4 | 93,15 | _ | |
| | Asico pikanor | | 2,01 | 0,10 | 13,1 | 75,15 | | |
| Итого за | | | | | - | 957,24 | | |
| обед | | | | | | 757,21 | | |
| Уплотнен | Овощное рагу | 120 | 2,23 | 4,04 | 10,16 | 86,67 | 77 | |
| ный | 1 - 5 | | | | | | | |
| полдник | | | | | | | | |
| | Напиток из | 170 | 0,24 | 0,10 | 18,33 | 100 | 256 | |
| | шиповника | | | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3,0 | 0,9 | 12,9 | 75,3 | - | |
| Итого за | | | | | | 261,97 | | |
| полдник | | | | | | | | |
| Итого за | | | | | | 1731,91 | | |
| восьмой | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| день: | | | | | | | | |

| Прием | Наименование блюда | Вес блюда | Пищо вещест | | | Энергет ическая ценност ь (ккал) | N рецепту ры | |
|---|---|--------------|-------------|-------|------------|----------------------------------|--------------------|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 9 | | | | | • • • • • | 104.44 | 0.0 | - |
| Завтрак: | Каша манная молочная | 180 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 194,44 | 88 | |
| | Чай с сахаром | 170 | 0 | 0 | 11,98 | 43 | 263,264 | |
| | Бутерброд с маслом | 48/10 | 3,9 | 8,7 | 24,7 | 192,3 | 1 | |
| 2-й завтрак | Мандарины | 80 | 0,64 | 00,16 | 6 | 30,4 | - | |
| Итого за | | | | | | 460,14 | | |
| завтрак | | | | | | | | |
| | Сельдь с луком репчатым | 40 | 2,65 | 3,25 | 0,45 | 58 | 24 | |
| | Рассольник ленинградский на м/б со сметаной | 200/7 | 4,1 | 7,16 | 20,93 | 159,6 | 33 | |
| | Картофельная запеканка с мясом | 180 | 15,73 | 12,10 | 22,29 | 271,11 | 157 | |
| | Соус красный основной | 25 | 0,69 | 1,95 | 3,09 | 31 | 228 | |
| | Компот из свежих яблок | 170 | 0,16 | 0,16 | 15,89 3 | 61,72 | 240 | |
| | Хлеб ржаной. | 45 | 2,64 | 0,48 | 13,4 | 93,15 | - | |
| Итого за обед | | | | - | - | 674,58 | | |
| Уплотне нный полдник | Оладьи со сгущенным молоком | 90/20 | 5,94 | 4,36 | 41,92 | 241,84 | 327 | |
| полдинк | Кисель | 170 | 0 | 0 | 18 | 98,79 | 233 | |
| Итого за | | | | | | 340,63 | | |
| полдник Итого за девятый день: | | | | | | 1475,35 | | |

| | | Вес блюда | | цевые | | Энергет | N рецепт |
|---------------------|--|--------------|---------|--------------|--------|-------------|------------------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | | вещес Б | тва (г) Ж | у у | ценност | |
| | oo. | | | | | ь (ккал) | уры |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 10 | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша пшеничная молочная | 180 | 32,8 | 30,1 | 32,9 | 227,84 | 91 |
| | Чай с лимоном | 170/3 | 0,04 | 0 | 12,13 | 47 | 200;264 |
| | Бутерброд с сыром | 50/10 | 3,78 | 3,95 | 0 | 189,76 | 3 |
| 2-й завтрак | Сок | 100 | 0,5 | 0,0 | 10,1 | 42,22 | 130 |
| Итого за | | | | | - | 506,82 | |
| завтрак | | | | | | | |
| Обед: | Салат из огурцов, помидора и зеленого лука | 50 | 0,49 | 3,57 | 1,9 | 47,15 | 44 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом кур | 200/30 | 6,5 | 5,3 | 14,52 | 191 | 38 |
| | Рыба припущенная с овощами | 110 | 19,77 | 16,5 | 0 | 191,56 | 245 |
| | Рис отварной | 130 | 3,64 | 5,37 | 36,67 | 210 | 315 |
| | Компот из свежих яблок | 170 | 0,16 | 0,16 | 15,893 | 61,72 | 240 |
| | Хлеб ржаной. | 45 | 2,64 | 0,48 | 13,4 | 93,15 | - |
| Итого за обед | | | | | | 794,58 | |
| Уплотнен | Булочка домашняя | 90 | 5,05 | 9,63 | 33,52 | 228,47 | 274 |
| ный | Кисломолочный | 170 | 4,35 | 4,8 | 6 | 107,2 | 233 |
| полдник | продукт | | | | | | |
| Итого за | | | | | | 335,67 | |
| полдник | | | | | | | е д (2.1) - д (2.1) |
| Итого за десятый | | | | | | 1637,07 | |
| день: | | | | | - | | |