

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ ЦРР  
д/с № 14 «Ёлочка»  
Т.И. Колмыкова  
2024 г.



## Примерное десятидневное меню (период лето-осень)

для питания детей  
возрастной группы до 3-х лет  
в дошкольных организациях  
с 10,5 – часовым пребыванием

| Прием пищи               | Наименование блюда                           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рец.             |
|--------------------------|----------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|--------------------|
|                          |                                              |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |                    |
| День первый              |                                              |             |                      |       |        |                                |           |                    |
| Завтрак                  | Завтрак                                      |             |                      |       |        |                                |           |                    |
|                          | Каша жидкая молочная рисовая                 | 150         | 1,60                 | 0,19  | 16,83  | 76,00                          | 0,00      | №185 Сб. рец.-2011 |
|                          | Чай с лимоном                                | 150/7/3,5   | 0,07                 | 0,01  | 7,10   | 29,00                          | 1,42      | №393 Сб. рец.-2011 |
|                          | Масло сливочное                              | 5           | 0,04                 | 3,63  | 0,07   | 33,00                          | 0,00      | №6 Сб. рец.-2011   |
|                          | Хлеб пшеничный                               | 20          | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                          | 0,00      |                    |
|                          | Печенье                                      | 15          | 1,05                 | 2,70  | 10,20  | 69,00                          | 0,00      |                    |
| Второй завтрак 10-00час. | Сок яблочный                                 | 100         | 0,50                 | 0,00  | 10,10  | 42,66                          | 2,00      | №399Сб рец.-2011   |
| Итого за завтрак:        |                                              |             | 4,78                 | 6,69  | 54,14  | 296,66                         | 1,42      |                    |
| Обед                     |                                              |             |                      |       |        |                                |           |                    |
|                          | Суп картофельный с лапшой домашней           | 150         | 1,72                 | 1,85  | 10,11  | 63,90                          | 4,95      | №82 Сб. рец.-2011  |
|                          | Котлета рубленая из птицы                    | 70          | 13,61                | 3,21  | 11,65  | 129,54                         | 0,12      | №305 Сб. рец.-2011 |
|                          | Пюре картофельное                            | 100         | 2,04                 | 3,20  | 13,63  | 91,50                          | 12,11     | №321 Сб. рец.-2011 |
|                          | Кисель из варенья                            | 150         | 0,07                 | 0,05  | 16,56  | 69,30                          | 0,15      | №383 Сб. рец.-2011 |
|                          | Хлеб пшеничный                               | 10          | 0,76                 | 0,08  | 4,92   | 23,50                          | 0,00      |                    |
|                          | Хлеб ржаной                                  | 30          | 1,68                 | 0,33  | 14,82  | 69,60                          | 0,00      |                    |
| Итого за обед:           |                                              |             | 19,88                | 8,72  | 71,69  | 447,34                         | 17,33     |                    |
| Полдник                  |                                              |             |                      |       |        |                                |           |                    |
|                          | Вареники ленивые отварные с маслом сливочным | 80/4        | 11,86                | 8,69  | 12,25  | 174,40                         | 0,15      | №230 Сб. рец.-2011 |
|                          | Какао с молоком                              | 150         | 3,15                 | 2,72  | 12,96  | 89,00                          | 1,20      | №397Сб. рец.-2011  |
| Итого за полдник:        |                                              |             | 15,01                | 11,41 | 25,21  | 263,40                         | 1,35      |                    |
| Итого за первый день:    |                                              |             | 39,67                | 26,82 | 151,04 | 1007,40                        | 20,10     |                    |

| Прием пищи               | Наименование блюда                          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рец.             |
|--------------------------|---------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|--------------------|
|                          |                                             |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |                    |
| День второй              |                                             |             |                      |       |        |                                |           |                    |
| Завтрак                  |                                             |             |                      |       |        |                                |           |                    |
|                          | Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес" | 200         | 5,92                 | 5,93  | 17,93  | 148,80                         | 0,91      | №94 Сб. рец.-2011  |
|                          | Кофейный напиток с молоком                  | 150         | 2,34                 | 2,00  | 10,63  | 70,00                          | 0,98      | №395 Сб. рец.-2011 |
|                          | Масло сливочное                             | 5           | 0,04                 | 3,63  | 0,07   | 33,00                          | 0,00      | №6 Сб. рец.-2011   |
|                          | Хлеб пшеничный                              | 20          | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                          | 0,00      |                    |
| Второй завтрак 10-00час. | Яблоко Свежее                               | 100/шт      | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 66,00                          | 15,00     | №368Сб рец.-2011   |
| Итого за завтрак:        |                                             |             | 10,42                | 12,32 | 53,17  | 364,80                         | 16,89     |                    |
| Обед                     |                                             |             |                      |       |        |                                |           |                    |
|                          | Суп картофельный с горохом лушеним          | 150         | 3,29                 | 3,16  | 9,79   | 80,85                          | 3,49      | №81 Сб. рец.-2011  |
|                          | Запеканка картофельная с мясом              | 160/30      | 12,55                | 10,10 | 27,46  | 259,23                         | 3,81      | №291 Сб. рец.-2011 |
|                          | Компот из смеси сухофруктов                 | 150         | 0,33                 | 0,02  | 20,83  | 84,75                          | 0,30      | №376 Сб. рец.-2011 |
|                          | Хлеб пшеничный                              | 10          | 0,76                 | 0,08  | 4,92   | 23,50                          | 0,00      |                    |
|                          | Хлеб ржаной                                 | 30          | 1,68                 | 0,33  | 14,82  | 69,60                          | 0,00      |                    |
| Итого за обед:           |                                             |             | 18,61                | 13,69 | 77,82  | 517,93                         | 7,60      |                    |
| Полдник                  |                                             |             |                      |       |        |                                |           |                    |
|                          | Омлет с зеленым горошком                    | 120         | 9,71                 | 5,96  | 12,54  | 141,75                         | 1,05      | №219 Сб. рец.-2011 |
|                          | Хлеб пшеничный                              | 20          | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                          | 0,00      |                    |
|                          | Чай с молоком                               | 150         | 2,65                 | 2,33  | 11,31  | 77,00                          | 1,19      | №394 Сб. рец.-2011 |
| Итого за полдник:        |                                             |             | 13,88                | 8,45  | 33,69  | 265,75                         | 2,24      |                    |
| Итого за второй день:    |                                             |             | 42,91                | 34,46 | 164,68 | 1148,48                        | 26,73     |                    |

| Прием пищи              | Наименование блюда                       | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С   | № рец.             |
|-------------------------|------------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|--------------------|
|                         |                                          |             | Б                    | Ж            | У             |                                |             |                    |
| День третий             |                                          |             |                      |              |               |                                |             |                    |
| Завтрак                 |                                          |             |                      |              |               |                                |             |                    |
|                         | Каша жидкая молочная манная              | 200         | 3,14                 | 0,26         | 21,37         | 101,00                         | 0,00        | №185 Сб. рец.-2011 |
|                         | Какао с молоком                          | 150         | 3,15                 | 2,72         | 12,96         | 89,00                          | 1,20        | №397 Сб. рец.-2011 |
|                         | Масло сливочное                          | 5           | 0,04                 | 3,63         | 0,07          | 33,00                          | 0,00        | №6 Сб. рец.-2011   |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47,00                          | 0,00        |                    |
| Второй завтрак 10-00час | Сок яблочный                             | 100         | 0,50                 | 0,00         | 10,10         | 42,66                          | 2,00        | №399Сб рец.-2011   |
| Итого за завтрак:       |                                          |             | <b>8,35</b>          | <b>6,77</b>  | <b>54,34</b>  | <b>312,66</b>                  | <b>3,20</b> |                    |
| Обед                    |                                          |             |                      |              |               |                                |             |                    |
|                         | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150/3       | 1,17                 | 3,4          | 1,37          | 66,3                           | 6,19        | №57 Сб. рец.-2011  |
|                         | Котлета рубленая из птицы                | 70          | 13,61                | 3,21         | 11,65         | 129,54                         | 0,12        | №305 Сб. рец.-2011 |
|                         | Каша гречневая с маслом сливочным        | 70          | 4,01                 | 2,84         | 18,03         | 113,75                         | 0,00        | №313 Сб. рец.-2011 |
|                         | Кисель из варенья                        | 150         | 0,07                 | 0,05         | 16,56         | 69,30                          | 0,15        | №383 Сб. рец.-2011 |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 10          | 0,76                 | 0,08         | 4,92          | 23,50                          | 0,00        |                    |
|                         | Хлеб ржаной                              | 30          | 1,68                 | 0,33         | 14,82         | 69,60                          | 0,00        |                    |
| Итого за обед:          |                                          |             | <b>21,30</b>         | <b>9,91</b>  | <b>67,35</b>  | <b>471,99</b>                  | <b>6,46</b> |                    |
| Полдник                 |                                          |             |                      |              |               |                                |             |                    |
|                         | Олады с вареньем                         | 60/5        | 4,56                 | 4,08         | 27,90         | 167,00                         | 0,26        | №449 Сб. рец.-2011 |
|                         | Чай с сахаром                            | 150/7       | 0,04                 | 0,01         | 6,99          | 28,00                          | 0,02        | №392 Сб. рец.-2011 |
|                         |                                          |             |                      |              |               |                                |             |                    |
| Итого за полдник:       |                                          |             | <b>4,60</b>          | <b>4,09</b>  | <b>34,89</b>  | <b>195,00</b>                  | <b>0,28</b> |                    |
| Итого за третий день:   |                                          |             | <b>34,25</b>         | <b>20,77</b> | <b>156,58</b> | <b>979,65</b>                  | <b>9,94</b> |                    |

| Прием пищи               | Наименование блюда                       | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рец.             |
|--------------------------|------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|--------------------|
|                          |                                          |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |                    |
| День четвертый           |                                          |             |                      |       |        |                                |           |                    |
| Завтрак                  |                                          |             |                      |       |        |                                |           |                    |
|                          | Суп молочный с крупой рисовой            | 200         | 4,82                 | 5,08  | 16,83  | 132,40                         | 0,91      | №94 Сб. рец.-2011  |
|                          | Кофейный напиток с молоком               | 150         | 2,34                 | 2,00  | 10,63  | 70,00                          | 0,98      | №395 Сб. рец.-2011 |
|                          | Масло сливочное                          | 5           | 0,04                 | 3,63  | 0,07   | 33,00                          | 0,00      | №6 Сб. рец.-2011   |
|                          | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                          | 0,00      | №368 Сб. рец.-2011 |
| Второй завтрак 10-00 час |                                          |             |                      |       |        |                                |           |                    |
| Итого за завтрак:        |                                          |             | 8,72                 | 10,87 | 37,37  | 282,40                         | 1,89      |                    |
| Обед                     |                                          |             |                      |       |        |                                |           |                    |
|                          | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150         | 1,61                 | 1,70  | 10,29  | 62,85                          | 4,95      | № 82 Сб. рец.-2011 |
|                          | Котлета рубленая                         | 75          | 13,61                | 3,21  | 11,65  | 129,54                         | 0,12      | №305 Сб. рец.-2011 |
|                          | Капуста тушеная                          | 75          | 1,55                 | 2,43  | 7,07   | 56,38                          | 12,87     | №336 Сб. рец.-2011 |
|                          | Компот из смеси сухофруктов              | 150         | 0,33                 | 0,02  | 20,83  | 84,75                          | 0,30      | №376 Сб. рец.-2011 |
|                          | Хлеб пшеничный                           | 10          | 0,76                 | 0,08  | 4,92   | 23,50                          | 0,00      |                    |
|                          | Хлеб ржаной                              | 30          | 1,68                 | 0,33  | 14,82  | 69,60                          | 0,00      |                    |
| Итого за обед:           |                                          |             | 19,54                | 7,77  | 69,58  | 426,62                         | 18,24     |                    |
| Полдник                  |                                          |             |                      |       |        |                                |           |                    |
|                          | Шницель рыбный натуральный               | 80          | 12,08                | 3,92  | 8,21   | 116,00                         | 2,62      | №258 Сб. рец.-2011 |
|                          | Чай с лимоном                            | 150/7/3,5   | 0,07                 | 0,01  | 7,10   | 29,00                          | 1,42      | №393 Сб. рец.-2011 |
|                          | Хлеб пшеничный                           | 10          | 0,76                 | 0,08  | 4,92   | 23,50                          | 0,00      |                    |
| Итого за полдник:        |                                          |             | 12,91                | 4,01  | 20,23  | 168,50                         | 4,04      |                    |
| Итого за четвертый день: |                                          |             | 41,17                | 22,65 | 127,18 | 877,52                         | 24,17     |                    |

| Прием пищи           | Наименование блюда                          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рец.              |
|----------------------|---------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|---------------------|
|                      |                                             |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |                     |
| День пятый           |                                             |             |                      |       |        |                                |           |                     |
| Завтрак              |                                             |             |                      |       |        |                                |           |                     |
|                      | Запеканка из творога с соусом яблочным      | 100/30      | 17,57                | 12,08 | 22,25  | 267,79                         | 0,51      | № 237 Сб. рец.-2011 |
|                      | Какао с молоком                             | 200         | 3,15                 | 2,72  | 12,96  | 89,00                          | 1,20      | № 397 Сб. рец.-2011 |
|                      | Хлеб пшеничный                              | 20          | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                          | 0,00      |                     |
|                      | Яблоко свежее                               | 100         | 0,60                 | 0,60  | 14,70  | 66,00                          | 15,00     | № 368 Сб. рец.-2011 |
| Итого за завтрак:    |                                             |             | 22,84                | 15,56 | 59,75  | 469,79                         | 16,71     |                     |
| Обед                 |                                             |             |                      |       |        |                                |           |                     |
|                      | Суп картофельный вегетарианский со сметаной | 150/6       | 1,14                 | 4,26  | 5,70   | 65,70                          | 5,62      | № 78 Сб. рец.-2011  |
|                      | Шницель рыбный натуральный                  | 80          | 12,08                | 3,92  | 8,21   | 116,00                         | 2,62      | № 258 Сб. рец.-2011 |
|                      | Пюре картофельное                           | 100         | 2,04                 | 3,20  | 13,63  | 91,50                          | 12,11     | № 321 Сб. рец.-2011 |
|                      | Кисель из варенья                           | 150         | 0,07                 | 0,05  | 16,56  | 69,30                          | 0,15      | № 383 Сб. рец.-2011 |
|                      | Хлеб пшеничный                              | 10          | 0,76                 | 0,08  | 4,92   | 23,50                          | 0,00      |                     |
|                      | Хлеб ржаной                                 | 30          | 1,68                 | 0,33  | 14,82  | 69,60                          | 0,00      |                     |
| Итого за обед:       |                                             |             | 17,77                | 11,84 | 63,84  | 435,60                         | 20,50     |                     |
| Полдник              |                                             |             |                      |       |        |                                |           |                     |
|                      | Булочка домашняя                            | 60          | 4,37                 | 7,51  | 32,35  | 214,80                         | 0,00      | № 469 Сб. рец.-2011 |
|                      | Молоко кипяченое                            | 150         | 4,58                 | 4,08  | 7,58   | 85,00                          | 2,05      | № 400 Сб. рец.-2011 |
| Итого за полдник:    |                                             |             | 8,95                 | 11,59 | 39,93  | 299,80                         | 2,05      |                     |
| Итого за пятый день: |                                             |             | 49,56                | 38,99 | 163,52 | 1205,19                        | 39,26     |                     |

| Прием пищи               | Наименование блюда                      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рец.             |
|--------------------------|-----------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|--------------------|
|                          |                                         |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |                    |
| День шестой              |                                         |             |                      |       |        |                                |           |                    |
| Завтрак                  | Печенье                                 | 30          | 1,90                 | 5,00  | 20,60  | 135,00                         | 0,00      |                    |
|                          | Каша жидкая молочная из пшеничной крупы | 150         | 4,08                 | 0,40  | 25,24  | 121,00                         | 0,00      | №93 Сб. рец.-2011  |
|                          | Кофейный напиток с молоком              | 150         | 2,34                 | 2,00  | 10,63  | 70,00                          | 0,98      | №395 Сб. рец.-2011 |
|                          | Масло сливочное                         | 5           | 0,04                 | 3,63  | 0,07   | 33,00                          | 0,00      | №6 Сб. рец.-2011   |
|                          | Хлеб пшеничный                          | 20          | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                          | 0,00      |                    |
| Второй завтрак 10-00час. | Сок яблочный                            | 100         | 0,50                 | 0,00  | 10,10  | 42,66                          | 2,00      | № 399 Сб рец.-2011 |
| Итого за завтрак:        |                                         |             | 8,48                 | 6,19  | 55,88  | 313,66                         | 2,98      |                    |
| Обед                     |                                         |             |                      |       |        |                                |           |                    |
|                          | Суп картофельный с клецками             | 150         | 1,26                 | 0,20  | 0,73   | 52,38                          | 3,45      | №85 Сб. рец.-2011  |
|                          | Плов из птицы                           | 160         | 16,59                | 5,81  | 26,76  | 226,00                         | 0,41      | №304 Сб. рец.-2011 |
|                          | Пюре из свеклы                          | 75          | 1,40                 | 0,20  | 7,50   | 36,50                          | 0,30      | №325 Сб. рец.-2011 |
|                          | Компот из смеси сухофруктов             | 150         | 0,33                 | 0,02  | 20,83  | 84,75                          | 0,30      | №376 Сб. рец.-2011 |
|                          | Хлеб пшеничный                          | 10          | 0,76                 | 0,08  | 4,92   | 23,50                          | 0,00      |                    |
|                          | Хлеб ржаной                             | 30          | 1,68                 | 0,33  | 14,82  | 69,60                          | 0,00      |                    |
| Итого за обед:           |                                         |             | 22,02                | 6,64  | 75,56  | 492,73                         | 4,46      |                    |
| Полдник                  |                                         |             |                      |       |        |                                |           |                    |
|                          | Шницель рыбный натуральный              | 80          | 12,08                | 3,92  | 8,21   | 116,00                         | 2,62      | №258 Сб. рец.-2011 |
|                          | Чай с лимоном                           | 150/7/3,5   | 0,07                 | 0,01  | 7,10   | 29,00                          | 1,42      | №393 Сб. рец.-2011 |
|                          | Хлеб пшеничный                          | 10          | 0,76                 | 0,08  | 4,92   | 23,50                          | 0,00      |                    |
| Итого за полдник:        |                                         |             | 12,91                | 4,01  | 20,23  | 168,50                         | 4,04      |                    |
| Итого за шестой день:    |                                         |             | 43,41                | 16,84 | 151,67 | 974,89                         | 11,48     |                    |

| Прием<br>пищи           | Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | № рец.             |
|-------------------------|------------------------------------------|----------------|-------------------------|-------|--------|-----------------------------------|--------------|--------------------|
|                         |                                          |                | Б                       | Ж     | У      |                                   |              |                    |
| День седьмой            |                                          |                |                         |       |        |                                   |              |                    |
| Завтрак                 |                                          |                |                         |       |        |                                   |              |                    |
|                         | Суп молочный с крупой гречневой          | 200            | 5,97                    | 5,48  | 17,08  | 141,60                            | 0,91         | № 94 Сб. рец.-2011 |
|                         | Какао с молоком                          | 150            | 3,15                    | 2,72  | 12,96  | 89,00                             | 1,20         | №397Сб. рец.-2011  |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 20             | 1,52                    | 0,16  | 9,84   | 47,00                             | 0,00         |                    |
|                         | Плоды свежие (яблоко)                    | 100/1шт        | 0,60                    | 0,60  | 14,70  | 66,00                             | 15,00        | №368Сб.рец.-2011   |
| Второй завтрак 10-00час |                                          |                | 11,24                   | 8,96  | 54,58  | 343,60                            | 17,11        |                    |
| Итого за завтрак:       |                                          |                |                         |       |        |                                   |              |                    |
| Обед                    |                                          |                |                         |       |        |                                   |              |                    |
|                         | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150/3          | 1,17                    | 3,4   | 1,37   | 66,3                              | 6,19         | №57 Сб. рец.-2011  |
|                         | Макароны отварные с маслом               | 77             | 2,84                    | 1,74  | 13,64  | 81,51                             | 0,00         | №205 Сб. рец.-2011 |
|                         | Гуляш из отварного мяса                  | 60/60          | 15,42                   | 12,41 | 3,96   | 189,00                            | 0,60         | №277 Сб. рец.-2011 |
|                         | Кисель из варенья                        | 150            | 0,07                    | 0,05  | 16,56  | 69,30                             | 0,15         | №383 Сб. рец.-2011 |
|                         | Хлеб пшеничный                           | 10             | 0,76                    | 0,08  | 4,92   | 23,50                             | 0,00         |                    |
|                         | Хлеб ржаной                              | 30             | 1,68                    | 0,33  | 14,82  | 69,60                             | 0,00         |                    |
| Итого за обед:          |                                          |                | 21,94                   | 18,01 | 55,27  | 499,21                            | 6,94         |                    |
| Полдник                 |                                          |                |                         |       |        |                                   |              |                    |
|                         | Картофельные лепёшки                     | 55             | 2,46                    | 5,98  | 15,01  | 124,00                            | 4,00         | №138Сб. рец.-2011  |
|                         | Молоко кипячёное                         | 150            | 4,58                    | 4,08  | 7,58   | 85,00                             | 2,05         | №400 Сб. рец.-2011 |
| Итого за полдник:       |                                          |                | 7,04                    | 10,06 | 22,59  | 209,00                            | 6,05         |                    |
| Итого за седьмой день:  |                                          |                | 40,22                   | 37,03 | 132,44 | 1051,81                           | 30,10        |                    |

| Прием пищи              | Наименование блюда                              | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рец.              |
|-------------------------|-------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|---------------------|
|                         |                                                 |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |                     |
| День восьмой            |                                                 |             |                      |       |        |                                |           |                     |
| Завтрак                 |                                                 |             |                      |       |        |                                |           |                     |
|                         | Каша жидкая молочная пшенная                    | 150         | 3,42                 | 0,94  | 19,69  | 101,00                         | 0,00      | № 185 Сб. рец.-2011 |
|                         | Кофейный напиток с молоком                      | 200         | 3,17                 | 2,68  | 15,97  | 101,19                         | 1,30      | №395 Сб. рец.-2011  |
|                         | Хлеб пшеничный                                  | 20          | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                          | 0,00      |                     |
|                         | Масло сливочное                                 | 5           | 0,04                 | 3,63  | 0,07   | 33,00                          | 0,00      | №6 Сб. рец.-2011    |
| Второй завтрак 10-00час |                                                 |             |                      |       |        |                                |           | №368Сб.рец.-2011    |
| Итого за завтрак:       |                                                 |             | 8,15                 | 7,41  | 45,57  | 282,19                         | 1,30      |                     |
| Обед                    |                                                 |             |                      |       |        |                                |           |                     |
|                         | Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной | 150/3       | 1,12                 | 3,38  | 5,20   | 55,65                          | 11,10     | №67 Сб. рец.-2011   |
|                         | Биточек рубленый                                | 75          | 11,70                | 8,70  | 11,80  | 171,60                         | 0,11      | №282 Сб. рец.-2011  |
|                         | Пюре картофельное                               | 100         | 2,04                 | 3,20  | 13,63  | 91,50                          | 12,11     | №321 Сб. рец.-2011  |
|                         | Пюре из свеклы                                  | 75          | 1,40                 | 0,20  | 7,50   | 36,50                          | 0,30      | №325 Сб. рец.-2011  |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                     | 150         | 0,33                 | 0,02  | 20,83  | 84,75                          | 0,30      | №376 Сб. рец.-2011  |
|                         | Хлеб пшеничный                                  | 10          | 0,76                 | 0,08  | 4,92   | 23,50                          | 0,00      |                     |
|                         | Хлеб ржаной                                     | 30          | 1,68                 | 0,33  | 14,82  | 69,60                          | 0,00      |                     |
| Итого за обед:          |                                                 |             | 19,03                | 15,91 | 78,70  | 533,10                         | 23,92     |                     |
| Полдник                 |                                                 |             |                      |       |        |                                |           |                     |
|                         | Оладьи с вареньем                               | 60/5        | 4,56                 | 4,08  | 27,90  | 167,00                         | 0,26      | №449Сб рец.-2011    |
|                         | Молоко кипячёное                                | 150         | 4,58                 | 4,08  | 7,58   | 85,00                          | 2,05      | №400 Сб. рец.-2011  |
| Итого за полдник:       |                                                 |             | 9,14                 | 8,16  | 35,48  | 252,00                         | 2,31      |                     |
| Итого за восьмой день:  |                                                 |             | 36,32                | 31,48 | 159,75 | 1067,29                        | 27,53     |                     |

| Прием пищи                | Наименование блюда                             | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рец.              |
|---------------------------|------------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|---------------------|
|                           |                                                |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |                     |
| День девятый              |                                                |             |                      |       |        |                                |           |                     |
| Завтрак                   |                                                |             |                      |       |        |                                |           |                     |
|                           | Суп молочный с макаронными изделиями           | 150         | 4,31                 | 3,91  | 14,13  | 108,90                         | 0,68      | № 93 Сб. рец.-2011  |
|                           | Какао с молоком                                | 150         | 3,15                 | 2,72  | 12,96  | 89,00                          | 1,20      | № 397 Сб. рец.-2011 |
|                           | Масло сливочное                                | 5           | 0,04                 | 3,63  | 0,07   | 33,00                          | 0,00      | № 6 Сб. рец.-2011   |
|                           | Хлеб пшеничный                                 | 20          | 1,52                 | 0,16  | 9,84   | 47,00                          | 0,00      |                     |
|                           | Печенье                                        | 30          | 1,90                 | 5,00  | 20,60  | 135,00                         | 0,00      |                     |
|                           | Сок яблочный                                   | 100         | 0,50                 | 0,00  | 10,10  | 42,66                          | 2,00      | № 399 Сб. рец.-2011 |
| Второй завтрак 10-00 час. |                                                |             | 11,42                | 15,42 | 67,70  | 455,56                         | 3,88      |                     |
| Итого за завтрак:         |                                                |             |                      |       |        |                                |           |                     |
| Обед                      |                                                |             |                      |       |        |                                |           |                     |
|                           | Суп картофельный протертый с гренками          | 165         | 1,82                 | 1,92  | 8,36   | 58,35                          | 4,55      | № 79 Сб. рец.-2011  |
|                           | Котлета рубленая из птицы                      | 70          | 13,61                | 3,21  | 11,65  | 129,54                         | 0,12      | № 305 Сб. рец.-2011 |
|                           | Капуста тушеная                                | 150         | 3,10                 | 4,86  | 14,14  | 112,65                         | 25,74     | № 336 Сб. рец.-2011 |
|                           | Кисель из варенья                              | 150         | 0,07                 | 0,05  | 16,56  | 69,30                          | 0,15      | № 321 Сб. рец.-2011 |
|                           | Хлеб пшеничный                                 | 10          | 0,76                 | 0,08  | 4,92   | 23,50                          | 0,00      |                     |
|                           | Хлеб ржаной                                    | 30          | 1,68                 | 0,33  | 14,82  | 69,60                          | 0,00      |                     |
| Итого за обед:            |                                                |             | 21,04                | 10,45 | 70,45  | 462,94                         | 30,56     |                     |
| Полдник                   |                                                |             |                      |       |        |                                |           |                     |
|                           | Сырники из творога с соусом молочным (сладким) | 70/21       | 13,49                | 9,82  | 10,77  | 185,10                         | 0,25      | № 231 Сб. рец.-2011 |
|                           | Чай с лимоном                                  | 150/7/3,5   | 0,07                 | 0,01  | 7,10   | 29,00                          | 1,42      | № 393 Сб. рец.-2011 |
| Итого за полдник:         |                                                |             | 13,56                | 9,83  | 17,87  | 214,10                         | 1,67      |                     |
| Итого за девятый день:    |                                                |             | 46,02                | 35,70 | 156,02 | 1132,60                        | 36,11     |                     |

| Прием пищи                                                               | Наименование блюда                 | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рец.             |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|--------------------|
|                                                                          |                                    |             | Б                    | Ж      | У       |                                |           |                    |
| День десятый                                                             |                                    |             |                      |        |         |                                |           |                    |
| Завтрак                                                                  | Масло сливочное                    | 5           | 0,04                 | 3,63   | 0,07    | 33,0                           | 0,0       | №6 Сб.рец.2011     |
|                                                                          | Икра морковная                     | 40          | 1,32                 | 2,76   | 6,53    | 56,52                          | 3,07      | №54 Сб. рец.-2011  |
|                                                                          | Омлет натуральный                  | 120         | 11,21                | 14,04  | 2,19    | 179,25                         | 0,23      | №215 Сб. рец.-2011 |
|                                                                          | Печенье                            | 15          | 1,05                 | 2,70   | 10,20   | 69,00                          | 0,00      |                    |
|                                                                          | Чай с сахаром                      | 150/7       | 0,04                 | 0,01   | 6,99    | 28,00                          | 0,02      | №392 Сб. рец.-2011 |
|                                                                          | Хлеб пшеничный                     | 20          | 1,52                 | 0,16   | 9,84    | 47,00                          | 0,00      |                    |
| Второй завтрак 10-00час                                                  | Фрукты свежие (яблоко)             | 100/шт      | 0,60                 | 0,60   | 14,70   | 66,00                          | 15,00     | №368Сб.рец.-2011   |
| Итого за завтрак:                                                        |                                    |             | 14,42                | 17,51  | 43,92   | 389,25                         | 15,25     |                    |
| Обед                                                                     |                                    |             |                      |        |         |                                |           |                    |
|                                                                          | Суп картофельный с горохом лушеным | 150         | 3,29                 | 3,16   | 9,79    | 80,85                          | 3,49      | №81 Сб. рец.-2011  |
|                                                                          | Рагу овощное                       | 150         | 2,80                 | 8,50   | 19,20   | 164,50                         | 12,00     | №342СБ рец.-2011   |
|                                                                          | Шницель рыбный натуральный         | 80          | 12,08                | 3,92   | 8,21    | 116,00                         | 2,62      | №258 Сб. рец.-2011 |
|                                                                          | Компот из свежих яблок             | 150         | 0,12                 | 0,12   | 17,91   | 73,20                          | 1,29      | №372 Сб. рец.-2011 |
|                                                                          | Хлеб пшеничный                     | 20          | 1,52                 | 0,16   | 9,84    | 47,00                          | 0,00      |                    |
|                                                                          | Хлеб ржаной                        | 30          | 1,68                 | 0,33   | 14,82   | 69,60                          | 0,00      |                    |
| Итого за обед:                                                           |                                    |             | 21,49                | 16,19  | 79,77   | 551,15                         | 19,40     |                    |
| Полдник                                                                  |                                    |             |                      |        |         |                                |           |                    |
|                                                                          | Ватрушка с творогом                | 60          | 7,63                 | 4,70   | 25,04   | 172,32                         | 0,04      | № 469 Сб рец.-2011 |
|                                                                          | Кофейный напиток с молоком         | 150         | 2,34                 | 2,00   | 10,63   | 70,00                          | 0,98      | №395 Сб. рец.-2011 |
| Итого за полдник:                                                        |                                    |             | 9,97                 | 6,70   | 35,67   | 242,32                         | 1,02      |                    |
| Итого за десятый день:                                                   |                                    |             | 45,88                | 40,40  | 159,36  | 1182,72                        | 35,67     |                    |
| Итого за весь период:                                                    |                                    |             | 418,91               | 303,74 | 1515,24 | 10584,55                       | 261,09    |                    |
| Среднее значение за период:                                              |                                    |             | 41,89                | 30,37  | 151,52  | 1058,46                        | 26,11     |                    |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |                                    |             | 15                   | 28     | 57      |                                |           |                    |