

Утверждаю  
Заведующая ГКДОУ  
«Детский сад № 1 «Ягодка»  
\_\_\_\_\_ Л.К. Любителева

**Примерное 10-ти дневное меню**

**государственного казенного дошкольного**

**Образовательного учреждения**

**«Детский сад № 1 «Ягодка»**

**г. Благодарный**

**18.07. 2022 г.**

| Прием пищи              | Наименование блюда                                      | Выход блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | N Рецептуры   |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
|                         |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |               |
| <b>Неделя 1</b>         |   |             |                  |              |               |                         |               |
| <b>День 1</b>           |   |             |                  |              |               |                         |               |
| <b>Завтрак</b>          | Каша молочная рисовая с маслом сливочным «Крестьянским» | 1/200/5     | 3,09             | 4,07         | 32,09         | 177,0                   | 380<br>2013г  |
|                         | Чай с сахаром   | 1/180/8     | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 68,0                    | 943<br>2011   |
|                         | Бутерброд с маслом сливочным и сыром «Российским»       | 1/30/5/10   | 6,45             | 7,27         | 17,77         | 162,2                   | 3<br>2011г    |
| <b>2 завтрак</b>        | Фрукты свежие калиброванные                             | 1/100       | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 44                      | 850<br>2013   |
| <b>Итого за завтрак</b> |   |             | <b>10</b>        | <b>11,76</b> | <b>69,65</b>  | <b>451,2</b>            |               |
| <b>Обед</b>             | Овощи натуральные свежие/консервированные .             | 1/50        | 0,7              | -            | 1,8           | 10                      | 70<br>2016г   |
|                         | Суп картофельный с лапшой домашней                      | 1/200       | 2,1              | 2,2          | 19,3          | 106                     | 218<br>2016г  |
|                         | Фрикадельки мясные из говядины в соусе красном основном | 2/35/30     | 9,7              | 9,8          | 8,9           | 164                     | 288<br>2011г  |
|                         | Каша пшеничная вязкая                                   | 1/130       | 2,7              | 3,64         | 17,9          | 116                     | 314           |
|                         | Сок фруктовый   | 1/180       | 0,9              | -            | 18,18         | 76                      | 2011          |
|                         | Хлеб пшеничный 1 сорт                                   | 1/30        | 2,37             | 0,3          | 14,49         | 71,0                    |               |
|                         | Хлеб ржаной   | 1/30        | 3,1              | 1,05         | 15,2          | 71,7                    |               |
| <b>Итого за обед</b>    |   |             | <b>21,55</b>     | <b>16,99</b> | <b>95,8</b>   | <b>538,7</b>            |               |
| <b>Полдник</b>          | Булочка «Российская»                                    | 1/60        | 4,2              | 4,8          | 33,3          | 193                     | 474<br>2011г  |
|                         | Молоко кипяченое  | 1/200       | 6,08             | 5,42         | 10            | 113,3                   | 1190<br>2016г |
| <b>Итого за полдник</b> |   |             | <b>10,28</b>     | <b>10,22</b> | <b>43,3</b>   | <b>306,3</b>            |               |
| <b>Итого за 1 день</b>  |   |             | <b>41,83</b>     | <b>38,97</b> | <b>208,75</b> | <b>1296,2</b>           |               |

| Прием пищи                 | Наименование блюда                                 | Выход блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № Рецептуры    |
|----------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|
|                            |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                |
| <b>Неделя 1<br/>День 2</b> |  |             |                  |              |               |                         |                |
| <b>Завтрак</b>             | Омлет с зеленым горошком                           | 1/165       | 11,6             | 24,1         | 9,6           | 302                     | 219<br>2011г.  |
|                            | Напиток кофейный с молоком                         | 1/180       | 2.85             | 2.41         | 14.36         | 84.0                    | 958<br>2013г.  |
|                            | Хлеб пшеничный 1 сорт                              | 1/30        | 2.37             | 0.3          | 14.49         | 71.0                    |                |
| <b>2 завтрак</b>           | Фрукты свежие калиброванные                        | 1/100       | 1,5              | 0,5          | 21            | 95                      | 2016г          |
| <b>Итого за завтрак</b>    |  |             | <b>18,32</b>     | <b>27,31</b> | <b>59,45</b>  | <b>552</b>              |                |
| <b>Обед</b>                | Икра свекольная                                    | 1/50        | 1,3              | 3,7          | 6,9           | 66                      | 126<br>2013г.  |
|                            | Суп картофельный с пшенной крупой                  | 1/200       | 1,74             | 4,55         | 11,43         | 73,2                    | 80<br>2011г    |
|                            | Котлета рубленая из цыпленка бройлера (филе)       | 1/70        | 8,3              | 10,3         | 8,3           | 130                     | 668<br>2016г,  |
|                            | Макароны отварные                                  | 130         | 5,5              | 4,5          | 26,4          | 168                     | 413<br>2013г.  |
|                            | Компот из смеси сухофруктов                        | 1/180       | 0,44             | 0,02         | 24,26         | 113,0                   | 868<br>2016г   |
|                            | Хлеб пшеничный 1 сорт                              | 1/30        | 2.37             | 0.3          | 14.49         | 71.0                    |                |
|                            | Хлеб ржаной  | 1/30        | 3,1              | 1,05         | 15,2          | 71,7                    |                |
| <b>Итого за обед</b>       |  |             | <b>22,75</b>     | <b>24,42</b> | <b>106,98</b> | <b>692,9</b>            |                |
| <b>Полдник</b>             | Запеканка творожная с морковью и сгущенным молоком | 1/100/20    | 22,08            | 14,25        | 23,78         | 234                     | 238<br>2011г   |
|                            | Кисломолочный продукт Ряженка                      | 1/200       | 6,44             | 5,55         | 8,88          | 111                     | 1191<br>2016г. |
| <b>Итого за полдник</b>    |  |             | <b>28,52</b>     | <b>19,75</b> | <b>32,66</b>  | <b>345</b>              |                |
| <b>Итого за 2 день</b>     |  |             | <b>69,59</b>     | <b>71,48</b> | <b>199,09</b> | <b>1589,6</b>           |                |

| Прием пищи              | Наименование блюда   | Выход блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | N Рецептуры    |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|
|                         |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                |
| <b>Неделя 1</b>         |  |             |                  |              |               |                         |                |
| <b>День 3</b>           |  |             |                  |              |               |                         |                |
| <b>Завтрак</b>          | Рыба запеченная с морковью с филе минтая в сухой заморозке | 1/70/60     | 21,3             | 14,84        | 4,8           | 239,42                  | 253            |
|                         | Картофель отварной   | 1/100       | 2,1              | 3,0          | 1,3           | 112                     | 692            |
|                         | Чай с молоком  | 1/180-90/10 | 0.06             | 0.02         | 9.99          | 40.0                    | 943<br>2013г.  |
|                         | Хлеб пшеничный 1 сорт                                      | 1/30        | 2.37             | 0.3          | 14.49         | 71.0                    |                |
| <b>2 завтрак</b>        | Фрукты свежие калиброванные                                | 1/100       | 1,5              | 0,5          | 21            | 95                      | 2016г          |
| <b>Итого за завтрак</b> |  |             | <b>27,33</b>     | <b>18,66</b> | <b>65,26</b>  | <b>557,42</b>           |                |
| <b>Обед</b>             | Овощи натуральные свежие/консервированные                  | 1/50        | 0,7              | -            | 1,8           | 10                      | 70<br>2016г    |
|                         | Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной          | 1/200/15    | 1,4              | 3,9          | 12            | 90                      | 170<br>2016    |
|                         | Птица тушеная в соусе красном основном                     | 1/70/50     | 14,71            | 4,06         | 3,52          | 109                     | 301<br>2011г.  |
|                         | Каша вязкая кукурузная                                     | 1/130       | 3                | 0,44         | 0,42          | 122,9                   | 168<br>2011г   |
|                         | Кисель из сухофруктов                                      | 1/180       | 0,4              | -            | 32,7          | 107                     | 358<br>2016г.  |
|                         | Хлеб пшеничный 1 сорт                                      | 1/30        | 2.37             | 0.3          | 14.49         | 71.0                    |                |
|                         | Хлеб ржаной  | 1/30        | 3,1              | 1,05         | 15,2          | 71,7                    |                |
| <b>Итого за обед</b>    |  |             | <b>24,38</b>     | <b>9,77</b>  | <b>71,69</b>  | <b>587,6</b>            |                |
| <b>Полдник</b>          | Пряник   | 1/60        | 1,68             | 0,98         | 27,2          | 124,36                  |                |
|                         | Молоко кипяченое   | 1/200       | 6,08             | 5,42         | 10            | 113,3                   | 1190<br>2016г. |
| <b>Итого за полдник</b> |  |             | <b>7,76</b>      | <b>6,4</b>   | <b>37,2</b>   | <b>237,66</b>           |                |
| <b>Итого за 3 день</b>  |  |             | <b>60,77</b>     | <b>34,83</b> | <b>174,15</b> | <b>1382,68</b>          |                |

| Прием пищи              | Наименование блюда                            | Выход блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | N Рецептуры        |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------------|
|                         |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                    |
| <b>Неделя 1</b>         |   |             |                  |              |               |                         |                    |
| <b>День 4</b>           |   |             |                  |              |               |                         |                    |
| <b>Завтрак</b>          | Суп молочный из макаронных изделий            | 1/200       | 2,74             | 2,52         | 8,05          | 65,9                    | 92<br>2011г        |
|                         | Чай с сахаром                                 | 1/180/8     | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 68                      | 943<br>2016г       |
|                         | Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянским»   | 1/30/10     | 2,44             | 7,5          | 14,61         | 136,0                   | 1<br>2013г         |
| <b>2 завтрак</b>        | Сок фруктовый                                 | 1/100       | 0,5              | -            | 10,5          | 42                      |                    |
| <b>Итого за завтрак</b> |   |             | <b>9,54</b>      | <b>14,33</b> | <b>64,35</b>  | <b>445,71</b>           |                    |
| <b>Обед</b>             | Овощи натуральные свежие/консервированные     | 1/50        | 0,7              | -            | 1,8           | 10                      | 70<br>2016г        |
|                         | Суп картофельный с бобовыми (фасоль)          | 1/200       | 3,04             | 3,18         | 14,31         | 98,25                   | 1190<br>2016<br>г. |
|                         | Биточки рубленые из цыпленка бройлера ( филе) | 1/70        | 13,08            | 3,21         | 7,07          | 109,75                  | 306<br>2011г.      |
|                         | Каша ячневая вязкая                           | 1/130       | 2,7              | 3,64         | 17,9          | 116                     | 314<br>2011г.      |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                   | 1/180       | 0,44             | 0,02         | 24,26         | 113,0                   | 868<br>2016г       |
|                         | Хлеб пшеничный 1 сорт                         | 1/30        | 2.37             | 0.3          | 14.49         | 71.0                    |                    |
|                         | Хлеб ржаной                                   | 1/30        | 3,1              | 1,05         | 15,2          | 71,7                    |                    |
| <b>Итого за обед</b>    |   |             | <b>25,49</b>     | <b>11,9</b>  | <b>103,47</b> | <b>569,85</b>           |                    |
| <b>Полдник</b>          | Пудинг из творога со сгущенным молоком        | 120/20      | 17,2             | 12,3         | 32,6          | 278                     | 469                |
|                         | Кисломолочный продукт Ряженка                 | 1/180       | 5,8              | 5            | 8             | 100                     | 1191<br>2011г.     |
| <b>Итого за полдник</b> |   |             | <b>23</b>        | <b>17,3</b>  | <b>40,6</b>   | <b>378</b>              |                    |
| <b>Итого за 4 день</b>  |   |             | <b>58,03</b>     | <b>43,53</b> | <b>208,42</b> | <b>1393,56</b>          |                    |

| Прием пищи              | Наименование блюда  | Выход блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | N Рецептуры          |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------------|
|                         |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |                      |
| <b>Неделя 1</b>         |   |             |                  |              |              |                         |                      |
| <b>День 5</b>           |   |             |                  |              |              |                         |                      |
| <b>Завтрак</b>          | Макароны отварные с сыром «Российским»                    | 1/150       | 9,2              | 10           | 22,7         | 217,99                  | 206<br>2011г         |
|                         | Напиток кофейный с молоком                                | 1/180       | 2.85             | 2.41         | 14.36        | 91.0                    | 958<br>2013          |
|                         | Хлеб пшеничный 1 сорт                                     | 1/20        | 1,55             | 0,52         | 7,6          | 35,8                    |                      |
| <b>2 завтрак</b>        | Фрукты свежие калиброванные                               | 1/100       | 0,4              | 0,4          | 9,8          | 44                      | 2016г.               |
| <b>Итого за завтрак</b> |   |             | <b>14</b>        | <b>13,33</b> | <b>54,46</b> | <b>388,79</b>           |                      |
|                         | Овощи натуральные свежие/консервированные                 | 1/50        | 1,04             | 1,81         | 5,53         | 45                      |                      |
| <b>Обед</b>             | Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины      | 1/200/2-10  | 7,01             | 4,96         | 22,12        | 156,79                  | 209/<br>178<br>2016г |
|                         | Шницель рыбный натуральный из филе минтая сухой заморозки | 1/70        | 12               | 3,8          | 8,0          | 115                     | 258<br>2011г         |
|                         | Капуста тушеная   | 1/130       | 2,69             | 4,2          | 12,25        | 22,9                    | 336<br>2011г         |
|                         | Сок фруктовый   | 1/180       | 0,0,9            | -            | 18,18        | 76                      |                      |
|                         | Хлеб пшеничный 1 сорт                                     | 1/30        | 2.37             | 0.3          | 14.49        | 71.0                    |                      |
|                         | Хлеб ржаной   | 1/30        | 3,1              | 1,05         | 15,2         | 71,7                    |                      |
| <b>Итого за обед</b>    |   |             | <b>28,77</b>     | <b>14,31</b> | <b>92,04</b> | <b>523,39</b>           |                      |
| <b>Полдник</b>          | Булочка «Ванильная»                                       | 1/60        | 4,2              | 4,8          | 33,3         | 193                     | 467<br>2011г         |
|                         | Молоко кипяченое  | 1/200       | 6,08             | 5,42         | 10           | 113,3                   | 1190<br>2016г.       |
| <b>Итого за полдник</b> |   |             | <b>10,28</b>     | <b>10,22</b> | <b>43,3</b>  | <b>306,3</b>            |                      |
| <b>Итого за 5 день</b>  |   |             | <b>53,05</b>     | <b>37,87</b> | <b>189,8</b> | <b>1218,48</b>          |                      |

| Прием пищи              | Наименование блюда  | Выход блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | N Рецептуры    |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|----------------|
|                         |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |                |
| <b>Неделя 2</b>         |   |             |                  |              |              |                         |                |
| <b>День 6</b>           |   |             |                  |              |              |                         |                |
| <b>Завтрак</b>          | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным «Крестьянским» | 1/200/5     | 7,3              | 9            | 33,7         | 245                     | 390<br>2013г   |
|                         | Чай с сахаром   | 1/180/8     | 0,06             | 0,02         | 9,99         | 68                      | 943<br>2011г   |
|                         | Бутерброд с маслом сливочным «Крестьянским»               | 1/30/10     | 2,44             | 7,5          | 14,61        | 136                     | 1<br>2013г     |
| <b>2 завтрак</b>        | Фрукты свежие калиброванные                               | 1/100       | 0,4              | 0,4          | 9,8          | 44,0                    | 2016           |
| <b>Итого за завтрак</b> |   |             | <b>10,2</b>      | <b>16,92</b> | <b>68,1</b>  | <b>493</b>              |                |
| <b>Обед</b>             | Овощи натуральные свежие/консервированные                 | 1/50        | 1,04             | 1,81         | 5,53         | 45                      |                |
|                         | Суп картофельный с рисовой крупой                         | 1/200       | 1,58             | 4,37         | 11,66        | 74,93                   | 80<br>2011г    |
|                         | Рыба (филе минтая в сухой заморозке), тушенная с овощами  | 1/70/70     | 7,6              | 3,5          | 1,7          | 70                      | 247<br>2011г   |
|                         | Картофель отварной  | 1/130       | 2,52             | 1,84         | 2,57         | 145,6                   | 692<br>2013г   |
|                         | Сок фруктовый   | 180         | 0,6              | -            | 24,45        | 102                     | 2011г,         |
|                         | Хлеб пшеничный 1 сорт                                     | 1/30        | 2,37             | 0,3          | 14,49        | 71,0                    |                |
|                         | Хлеб ржаной   | 1/30        | 3,1              | 1,05         | 15,2         | 71,7                    |                |
| <b>Итого за обед</b>    |   |             | <b>18,81</b>     | <b>12,87</b> | <b>75,6</b>  | <b>539,23</b>           |                |
| <b>Полдник</b>          | Пирожок сдобный с повидлом                                | 1/75        | 4,6              | 4,3          | 51,2         | 250,0                   | 1052<br>2013 г |
|                         | Молоко кипяченое  | 1/200       | 6,08             | 5,42         | 10           | 113,3                   | 1190<br>2016г. |
| <b>Итого за полдник</b> |   |             | <b>10,68</b>     | <b>9,72</b>  | <b>61,2</b>  | <b>363,3</b>            |                |
| <b>Итого за 6 день</b>  |   |             | <b>39,69</b>     | <b>39,51</b> | <b>204,9</b> | <b>1395,53</b>          |                |

| Прием пищи              | Наименование блюда   | Выход блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № Рецептуры    |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|----------------|
|                         |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                |
| <b>Неделя 2</b>         |  |             |                  |              |               |                         |                |
| <b>День 8</b>           |  |             |                  |              |               |                         |                |
| <b>Завтрак</b>          | Ленивые вареники со сметаной и маслом сливочным «Крестьянским» | 1/150/25/5  | 28.0             | 23.8         | 29.5          | 450.0                   | 461<br>2013г.  |
|                         | Напиток кофейный с молоком                                     | 1/180       | 2.85             | 2.41         | 14.36         | 84.0                    | 958<br>2013г.  |
|                         | Хлеб пшеничный 1 сорт  | 1/30        | 2.37             | 0.3          | 14.49         | 71.0                    |                |
| <b>2 завтрак</b>        | Фрукты свежие калиброванные                                    | 1/100       | 1,5              | 0,5          | 21,0          | 95,0                    | 2016           |
| <b>Итого за завтрак</b> |  |             | <b>34,72</b>     | <b>27,01</b> | <b>79,35</b>  | <b>700</b>              |                |
| <b>Обед</b>             | Овощи натуральные свежие/консервированные                      | 1/50        | 0,7              | -            | 1,8           | 10                      | 70<br>2016г    |
|                         | Щи из свежей капусты с картофелем                              | 1/200       | 3,1              | 3,3          | 8,4           | 74                      | 187<br>2016г.  |
|                         | Тефтели мясные из говядины в соусе красном основном            | 2/35/30     | 9,6              | 11,5         | 12,2          | 183                     | 619<br>2013г.  |
|                         | Каша вязкая кукурузная   | 1/130       | 3                | 0,44         | 0,42          | 122,9                   | 168<br>2011г.  |
|                         | Сок фруктовый  | 1/180       | 0,9              | -            | 18,18         | 76                      | 2011г          |
|                         | Хлеб пшеничный 1 сорт  | 1/30        | 2.37             | 0.3          | 14.49         | 71.0                    |                |
|                         | Хлеб ржаной  | 1/30        | 3,1              | 1,05         | 15,2          | 71,7                    |                |
| <b>Итого за обед</b>    |  |             | <b>22,31</b>     | <b>16,59</b> | <b>83,41</b>  | <b>648,2</b>            |                |
| <b>Полдник</b>          | Булочка «Ванильная»  | 1/60        | 4,2              | 4,8          | 33,3          | 193                     | 467            |
|                         | Кисломолочный продукт Ряженка                                  | 1/200       | 6,44             | 5,55         | 8,88          | 111                     | 1191<br>2016г. |
| <b>Итого за полдник</b> |  |             | <b>10,62</b>     | <b>10,35</b> | <b>41,88</b>  | <b>304</b>              |                |
| <b>Итого за 8 день</b>  |  |             | <b>67,65</b>     | <b>53,95</b> | <b>204,64</b> | <b>1652,2</b>           |                |

| Прием пищи              | Наименование блюда                               | Выход блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № Рецептуры     |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-----------------|
|                         |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |                 |
| <b>Неделя 2</b>         |  |             |                  |              |              |                         |                 |
| <b>День 7</b>           |  |             |                  |              |              |                         |                 |
| <b>Завтрак</b>          | Каша гречневая вязкая с овощами                  | 1/150/5     | 7,9              | 5,16         | 35,39        | 200                     | 166<br>2011г.   |
|                         | Чай с молоком                                    | 1/180-90/10 | 0.06             | 0.02         | 9.99         | 40.0                    | 943<br>2013г.   |
|                         | Хлеб пшеничный 1 сорт                            | 1/30        | 2.37             | 0.3          | 14.49        | 71.0                    |                 |
| <b>2 завтрак</b>        | Фрукты свежие калиброванные                      | 1/100       | 1,5              | 0,5          | 21,0         | 95,0                    | 2016            |
| <b>Итого за завтрак</b> |  |             | <b>10,73</b>     | <b>5,88</b>  | <b>69,67</b> | <b>355</b>              |                 |
| <b>Обед</b>             | Овощи натуральные свежие/консервированные        | 1/50        | 0,7              | -            | 1,8          | 10                      | 70<br>2016г     |
|                         | Суп картофельный с бобовыми (горох)              | 1/200       | 3,04             | 3,18         | 14,31        | 98,25                   | 1190<br>2016 г. |
|                         | Бефстроганов из отварного мяса в соусе сметанном | 1/70/50     | 15,5             | 12,43        | 3,2          | 186,9                   | 278<br>2011г.   |
|                         | Макароны отварные                                | 1/130       | 5,5              | 4,5          | 26,4         | 168                     | 413<br>2013г.   |
|                         | Компот из смеси сухофруктов                      | 1/180       | 0,44             | 0            | 30,9         | 115,6                   | 868<br>2016     |
|                         | Хлеб пшеничный 1 сорт                            | 1/30        | 2.37             | 0.3          | 14.49        | 71.0                    |                 |
|                         | Хлеб ржаной                                      | 1/30        | 3,1              | 1,05         | 15,2         | 71,7                    |                 |
| <b>Итого за обед</b>    |  |             | <b>31,11</b>     | <b>21,46</b> | <b>93,58</b> | <b>681,85</b>           |                 |
| <b>Полдник</b>          | Морковь, тушенная с яблоком                      | 1/100       | 11,23            | 3,14         | 10,73        | 72,1                    | 345<br>2011г.   |
|                         | Какао с молоком                                  | 1/180       | 3.67             | 3.19         | 15.82        | 107.0                   | 959<br>2013     |
|                         | Печенье  | 1/30        | 2,2              | 2,9          | 22,3         | 125                     | 2013г           |
| <b>Итого за полдник</b> |  |             | <b>17,1</b>      | <b>9,23</b>  | <b>48,55</b> | <b>304,1</b>            |                 |
| <b>Итого за 7день</b>   |  |             | <b>58,94</b>     | <b>36,57</b> | <b>211,8</b> | <b>1340,95</b>          |                 |

| Прием пищи              | Наименование блюда                                     | Выход блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № Рецептуры   |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|
|                         |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |               |
| <b>Неделя 2</b>         |  |             |                  |              |               |                         |               |
| <b>День 9</b>           |  |             |                  |              |               |                         |               |
| <b>Завтрак</b>          | Каша молочная манная с маслом сливочным «Крестьянским» | 1/200/5     | 6                | 8,2          | 29,3          | 215                     | 390<br>2013г  |
|                         | Чай с сахаром  | 1/180/8     | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 68,0                    | 943<br>2011   |
|                         | Бутерброд с маслом сливочным и сыром «Российским»      | 1/30/5/10   | 6,45             | 7,27         | 17,77         | 162,2                   | 3<br>2011г.   |
| <b>2 завтрак</b>        | Фрукты свежие калиброванные                            | 1/100       | 0,4              | 0,4          | 9,8           | 44                      |               |
| <b>Итого за завтрак</b> | Свекла, тушенная в сметане                             | 1/50        | 1,04             | 3,06         | 4,7           | 51                      | 134<br>2011г. |
| <b>Обед</b>             | Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной      | 1/200/15    | 1,4              | 3,9          | 12            | 90                      | 170<br>2016г  |
|                         | Плов из птицы (филе цыпленка бройлера)                 | 1/70/130    | 21               | 19,4         | 35,1          | 399                     | 304<br>2011г. |
|                         | Плов из птицы (филе цыпленка бройлера)                 | 1/70/130    | 21               | 19,4         | 35,1          | 399                     | 304<br>2011г. |
|                         | Кисель из сухофруктов                                  | 1/180       | 0,4              | -            | 32,7          | 107                     | 358<br>2016г. |
|                         | Хлеб пшеничный 1 сорт                                  | 1/30        | 2.37             | 0.3          | 14.49         | 71.0                    |               |
|                         | Хлеб ржаной  | 1/30        | 3,1              | 1,05         | 15,2          | 71,7                    |               |
| <b>Итого за обед</b>    |  |             | <b>29,31</b>     | <b>27,71</b> | <b>114,19</b> | <b>789,7</b>            |               |
| <b>Полдник</b>          | Ватрушка с творогом                                    | 1/70        | 14,48            | 6,22         | 29,18         | 201                     | 458<br>2011г  |
|                         | Молоко кипяченое                                       | 1/200       | 6,08             | 5,42         | 10            | 113,3                   | 1190<br>2016  |
| <b>Итого за полдник</b> |  |             | <b>20,56</b>     | <b>11,64</b> | <b>39,18</b>  | <b>314,3</b>            |               |
| <b>Итого за 9 день</b>  |  |             | <b>62,78</b>     | <b>55,24</b> | <b>220,23</b> | <b>1593,2</b>           |               |

| Прием пищи                  | Наименование блюда  | Выход блюда | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая ценность | N Рецептуры    |
|-----------------------------|---|-------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|----------------|
|                             |   |             | Белки            | Жиры          | Углеводы       |                         |                |
| <b>Неделя 2<br/>День 10</b> |   |             |                  |               |                |                         |                |
| <b>Завтрак</b>              | Омлет натуральный   | 1/110       | 9,28             | 18,03         | 1,86           | 193                     | 215<br>2011г   |
|                             | Овощи натуральные.  | 1/50        | 0,7              | -             | 1,8            | 10                      | 70<br>2016г    |
|                             | Какао с молоком   | 1/180       | 3.67             | 3.19          | 15.82          | 107.0                   | 959<br>2013    |
|                             | Хлеб пшеничный 1 сорт   | 1/30        | 2.37             | 0.3           | 14.49          | 71.0                    |                |
| <b>2 завтрак</b>            | Сок фруктовый   | 1/100       | 0,5              | -             | 10,5           | 42                      |                |
| <b>Итого за завтрак</b>     |   |             | <b>16,52</b>     | <b>21,52</b>  | <b>44,07</b>   | <b>423</b>              |                |
| <b>Обед</b>                 | Суп картофельный с рыбой припущенной (филе минтая в сухой заморозке.) | 1/200       | 6,15             | 3             | 24,4           | 149,05                  | 77<br>2016г.   |
|                             | Котлета рубленая из цыпленка бройлера (филе)                          | 1/70        | 8,3              | 10,3          | 8,3            | 130                     | 668<br>2016 г. |
|                             | Рагу из овощей  | 1/130       | 2,73             | 9,75          | 11,7           | 143                     | 321<br>2013    |
|                             | Компот из смеси сухофруктов   | 1/180       | 0,44             | 0             | 30,9           | 115,6                   | 868<br>2016    |
|                             | Хлеб пшеничный 1 сорт   | 1/30        | 2.37             | 0.3           | 14.49          | 71.0                    |                |
|                             | Хлеб ржаной   | 1/30        | 3,1              | 1,05          | 15,2           | 71,7                    |                |
| <b>Итого за обед</b>        |   |             |                  |               |                |                         |                |
| <b>Полдник</b>              | Вафли «Лимонные», «Сливочные»   | 1/60        | 3,3              | 18,6          | 37,2           | 324                     |                |
|                             | Чай с молоком   | 1/180       | 0.06             | 0.02          | 9.99           | 40.0                    | 943<br>2013г.  |
| <b>Итого за полдник</b>     |   |             | <b>3,36</b>      | <b>18,62</b>  | <b>47,19</b>   | <b>364</b>              |                |
| <b>Итого за 10 день</b>     |   |             | <b>42,97</b>     | <b>64,54</b>  | <b>196,25</b>  | <b>1467,35</b>          |                |
|                             | <b>Всего за 10 дней</b>   |             | <b>554,26</b>    | <b>483,68</b> | <b>2434,73</b> | <b>14285,05</b>         |                |
|                             | <b>Среднее значение за 10-дневный период</b>                          |             | <b>55,426</b>    | <b>48,368</b> | <b>243,473</b> | <b>1428,5</b>           |                |