

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ



И.А. Шpileкова

20 23 год

ПРИМЕРНОЕ

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ «Детский сад № 30 «НЕЗАБУДКА»

Единый сборник технологических нормативов,

рецептур блюд и кулинарных изделий

**для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений,
учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних,
нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений**

для детей до 3 лет

Пермь 2021

| ПРИЕМ ПИЩИ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД БЛЮДА | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ | Vit С | № РЕЦЕПТУРЫ |
|--|--|-------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|-------------|
| | | | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | | | |
| НЕДЕЛЯ 1 День 1 ЗАВТРАК | Каша гречневая вязкая | 150 | 9,12 | 8,368 | 39,552 | 149,92 | 0,0 | № 213 |
| | Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант) | 20/10 | 1,2 | 4,2 | 20,4 | 114,00 | 0,1 | № 73 |
| | Какао с молоком сгущенным | 170 | 0,8 | 0,2 | 0,16 | 85,6 | 0,4 | № 463 |
| Итого за завтрак: | | 350 | 11,12 | 12,768 | 60,112 | 349,52 – 22% | 0,5 | |
| 2 ЗАВТРАК | 10.00 – Соки фруктовые (или фрукт) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 – 3% | 2,0 | № 501(82) |
| ОБЕД | Салат из свеклы отварной | 30 | 0,95 | 2,7 | 6,7 | 35 | 6,1 | № 26 |
| | Суп-харчо | 150 | 2,16 | 2,28 | 15,06 | 69 | 6,6 | № 109 |
| | Оладьи из печени по-кунцевски | 60 | 12,46 | 12,25 | 10,01 | 160,0 | 0,0 | № 357 |
| | Пюре картофельное | 110 | 5,55 | 5,4 | 5,85 | 70,4 | 25,5 | № 377 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,5 | 0,0 | 27,0 | 60,0 | 0,5 | № 495 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 98,75 | 0,0 | № 573 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 3,3 | 0,6 | 17,0 | 50,5 | 0,0 | № 575 |
| Итого за обед: | | 550 | 26,82 | 23,43 | 93,92 | 543,65 – 39% | 38,7 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Сдоба обыкновенная | 55 | 4,32 | 8,24 | 36,72 | 189,2 | 0,0 | № 545 |
| | Омлет натуральный | 180 | 5,0 | 11,6 | 18,0 | 200,3 | 5,4 | № 268 |
| | Ряженка | 180 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 75,0 | 1,4 | № 470 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,00 | № 575 |
| Итого за уплотненный полдник: | | 445 | 17,4 | 25,08 | 77,48 | 535,0 – 36% | 6,8 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1445 | 55,84 | 61,378 | 241,612 | 1474,17 | 48,0 | |

| ПРИЕМ ПИЩИ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД БЛЮДА | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ | Vit C | № РЕЦЕПТУРЫ |
|--------------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|
| | | | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | | | |
| День 2 ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 22,08 | 21,0 | 33,8 | 102,80 | 0,36 | № 236 |
| | Бутерброды с сыром (3-й вариант) | 20/10 | 5,7 | 9,25 | 8,4 | 140,5 | 0,11 | № 65 |
| | Кофейный напиток с молоком | 170 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 111,0 | 1,4 | № 465 |
| Итого за завтрак: | | 350 | 27,88 | 30,25 | 57,4 | 354,30 – 25% | 1,87 | |
| 2 ЗАВТРАК | 10.00 – Кефир | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 50 – 3% | 0,7 | № 470 |
| ОБЕД | Икра морковная | 30 | 0,75 | 5,5 | 4,25 | 35,5 | 2,75 | № 54 |
| | Свекольник | 150 | 1,7 | 4,08 | 11,64 | 41,0 | 7,96 | № 98 |
| | Котлеты из птицы припущенные | 60 | 9,0 | 9,0 | 2,73 | 158,0 | 1,53 | № 372 |
| | Макаронные изделия отварные | 110 | 6,5 | 7,0 | 38,5 | 72,65 | 0,0 | № 256 |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 150 | 1,4 | 0,0 | 29,0 | 102,0 | 0,0 | № 484 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 98,75 | 0,0 | № 573 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 3,3 | 0,6 | 17,0 | 50,5 | 0,0 | № 575 |
| Итого за обед: | | 550 | 24,55 | 26,38 | 115,42 | 558,4 – 40% | 12,24 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Фрукт | 100 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,7 | 11,0 | № 82 |
| | Манник (молоко сгущенное) | 55 | 3,41 | 6,08 | 32,75 | 149,1 | 0,0 | № 550(471) |
| | Суп картофельный с фрикадельками | 150 | 13,89 | 8,47 | 17,77 | 146,1 | 10,18 | № 123 |
| | Чай с сахаром | 150 | 4,16 | 3,3 | 25,0 | 129,6 | 1,3 | № 457 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,6 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,0 | № 575 |
| Итого за уплотненный полдник: | | 485 | 23,62 | 18,53 | 101,06 | 547,30 – 32% | 22,48 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1485 | 78,95 | 77,66 | 277,88 | 1510,00 | 43,59 | |

| ПРИЕМ ПИЩИ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД БЛЮДА | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ | Vit C | № РЕЦЕПТУРЫ |
|--------------------------------------|---|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|
| | | | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | | | |
| День 3 ЗАВТРАК | Каша манная молочная жидкая | 150 | 4,3 | 9,6 | 20,6 | 106,61 | 1,1 | № 230 |
| | Бутерброды с маслом (3-й вариант) | 20/10 | 1,4 | 14,5 | 8,75 | 111,5 | 0,0 | № 71 |
| | Какао с молоком | 170 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 108,91 | 1,3 | № 462 |
| Итого за завтрак: | | 350 | 8,9 | 26,8 | 46,25 | 327,02 – 25% | 2,4 | |
| 2 ЗАВТРАК | 10.00 – Соки фруктовые (или фрукт) | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 50,0 – 3% | 0,7 | № 501(82) |
| ОБЕД | Салат картофельный | 30 | 0,7 | 1,9 | 1,85 | 57,5 | 10,6 | № 38 |
| | Суп картофельный с клецками | 150 | 1,4 | 3,98 | 6,22 | 86,4 | 14,78 | № 115 |
| | Бигус | 110/60 | 28,117 | 10,101 | 39,53 | 171,78 | 5,307 | № 329 |
| | Компот из яблок с лимоном | 150 | 0,3 | 0,00 | 20,1 | 81,0 | 0,8 | № 487 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 98,75 | 0,0 | № 573 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 3,3 | 0,6 | 17,0 | 50,5 | 0,0 | № 575 |
| Итого за обед: | | 550 | 35,717 | 16,781 | 97,0 | 545,93 – 38% | | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Ватрушка «Лакомка» | 55 | 1,12 | 1,32 | 30,92 | 170,0 | 0,0 | № 546 |
| | Каша пшеничная молочная жидкая | 180 | 7,05 | 10,8 | 10,5 | 128,0 | 12,6 | № 235 |
| | Йогурт | 180 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | № 470 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,0 | № 575 |
| Итого за уплотненный полдник: | | 445 | 11,45 | 12,56 | 76,38 | 560,5 – 34% | 16,6 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1445 | 59,0 | 58,6 | 223,63 | 1483,45 | 51,18 | |

| ПРИЕМ ПИЩИ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД БЛЮДА | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ | Vit C | № РЕЦЕПТУРЫ |
|--------------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|
| | | | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | | | |
| День 4 ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 6,44 | 8,46 | 25,92 | 155,56 | 1,38 | № 139 |
| | Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант) | 20/10 | 4,7 | 7,6 | 12,7 | 108,0 | 0,1 | № 73 |
| | Чай с молоком | 170 | 3,33 | 3,42 | 22,05 | 112,3 | 0,36 | № 460 |
| Итого за завтрак: | | 350 | 14,47 | 19,48 | 60,67 | 375,86 – 25% | | |
| 2 ЗАВТРАК | 10.00 – Ряженка | 100 | 5,0 | 3,2 | 8,5 | 87,0– 5 % | | № 470 |
| ОБЕД | Салат из свеклы с чесноком | 30 | 0,95 | 2,7 | 6,7 | 35 | 6,1 | № 34 |
| | Суп гороховый | 150 | 1,64 | 4,2 | 13,0 | 47,0 | 0,14 | № 127 |
| | Рыба, тушеная в томате с овощами | 60/20 | 11,64 | 6,24 | 3,48 | 126,40 | 1,92 | № 299 |
| | Пюре картофельное | 110 | 3,15 | 0,6 | 16,35 | 76,5 | 5,1 | № 377 |
| | Кисель из сока плодового или ягодного | 150 | 0,2 | 0,12 | 39,0 | 78,0 | 2,6 | № 485 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 98,75 | 0,0 | № 573 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 3,3 | 0,6 | 17,0 | 50,5 | 0,0 | № 575 |
| Итого за обед: | | 570 | 22,78 | 20,66 | 107,83 | 512,15 – 38% | | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Вафли | 55 | 3,6 | 3,2 | 36,6 | 100,0 | 0,1 | № 580 |
| | Вареники ленивые | 180 | 12,9 | 20,0 | 3,46 | 234,6 | 0,46 | № 289 |
| | Соки фруктовые | 180 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | № 501 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,0 | № 575 |
| Итого за уплотненный полдник: | | 445 | 19,78 | 23,62 | 75,02 | 497,1– 32% | 4,56 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1465 | 62,03 | 66,96 | 252,74 | 1472,11 | 28,86 | |

| ПРИЕМ ПИЩИ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД БЛЮДА | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ | Vit C | № РЕЦЕПТУРЫ |
|--------------------------------------|----------------------------------|-------------|------------------|-------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|
| | | | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | | | |
| День 5 ЗАВТРАК | Каша овсяная молочная жидкая | 150 | 5,58 | 6,71 | 33,3 | 126,0 | 1,17 | № 237 |
| | Бутерброды с сыром (3-й вариант) | 20/10 | 5,7 | 9,25 | 8,4 | 120,5 | 0,11 | № 65 |
| | Кофейный напиток с молоком | 170 | 2,61 | 1,8 | 18,81 | 111,7 | 0,36 | № 465 |
| Итого за завтрак: | | 350 | 13,89 | 17,76 | 60,51 | 358,2 – 25% | 1,64 | |
| 2 ЗАВТРАК | 10.00 – Кефир | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 50,0 – 3 % | 0,7 | № 470 |
| ОБЕД | Салат из капусты белокочанной | 30 | 3,84 | 8,12 | 1,52 | 24,4 | 1,24 | № 1 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,65 | 3,38 | 9,13 | 73,72 | 7,0 | № 95 |
| | Плов из говядины | 110/60 | 15,2 | 15,14 | 36,0 | 221,90 | 1,23 | № 330 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,47 | 0,0 | 25,65 | 74,5 | 0,5 | № 495 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 98,75 | 0,0 | № 573 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 2,3 | 0,6 | 17,0 | 50,5 | 0,0 | № 575 |
| Итого за обед: | | 550 | 25,36 | 27,44 | 101,6 | 543,77 – 40% | 9,97 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Фрукт | 100 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,7 | 11,0 | № 82 |
| | Шанежка наливная | 55 | 3,0 | 3,92 | 30,0 | 166,4 | 0,0 | № 538 |
| | Рагу из овощей(2-й вариант) | 150 | 13,8 | 14,8 | 17,7 | 189,87 | 7,5 | № 177/419 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,1 | 0,0 | 15,0 | 60,0 | 0,4 | № 457 |
| | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,0 | № 575 |
| Итого за уплотненный полдник: | | 485 | 19,62 | 19,4 | 88,24 | 538,47 – 32% | 18,9 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1485 | 61,77 | 67,1 | 255,35 | 1490,44 | 31,21 | |

| ПРИЕМ ПИЩИ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД БЛЮДА | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ | Vit C | № РЕЦЕПТУРЫ |
|--|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|
| | | | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | | | |
| НЕДЕЛЯ 2 День 6 ЗАВТРАК | Макаронные изделия отварные | 150 | 6,75 | 0,81 | 34,8 | 133,88 | 0,02 | № 256 |
| | Бутерброды с маслом (3-й вариант) | 20/10 | 1,2 | 4,2 | 20,4 | 124,0 | 0,1 | № 71 |
| | Какао с молоком сгущенным | 170 | 0,09 | 0,0 | 0,14 | 94,0 | 0,00 | № 463 |
| Итого за завтрак: | | 350 | 8,04 | 5,01 | 55,34 | 351,88 – 19% | 0,12 | |
| 2 ЗАВТРАК | 10.00 – Соки фруктовые (или фрукт) | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 – 3% | 2,0 | № 501(82) |
| ОБЕД | Рубленые яйца с маслом и луком | 30 | 0,55 | 5,05 | 4,55 | 46,0 | 1,6 | № 46 |
| | Рассольник ленинградский | 150 | 2,0 | 3,0 | 11,1 | 49,3 | 4,2 | № 100 |
| | Жаркое по-домашнему | 110/60 | 23,6 | 21,0 | 15,0 | 204,5 | 6,9 | № 328 |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 150 | 1,4 | 0,0 | 29,0 | 72,0 | 0,0 | № 484 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 98,75 | 0,0 | № 573 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 3,3 | 0,6 | 17,0 | 50,5 | 0,0 | № 575 |
| Итого за обед: | | 550 | 32,75 | 29,85 | 88,95 | 521,05 – 40% | 12,7 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Сдоба обыкновенная | 55 | 6,0 | 8,9 | 49,4 | 157,0 | 0,1 | № 545 |
| | Каша кукурузная молочная жидкая | 180 | 7,8 | 9,46 | 35,8 | 183,5 | 1,46 | № 233 |
| | Йогурт | 180 | 5,8 | 5,0 | 8,0 | 100,0 | 1,4 | № 535 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,0 | № 575 |
| Итого за уплотненный полдник: | | 445 | 21,88 | 18,6 | 108,0 | 511,0 – 38% | 2,96 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1445 | 63,17 | 58,56 | 262,39 | 1429,93 | 17,78 | |

| ПРИЕМ ПИЩИ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД БЛЮДА | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ | Vit C | № РЕЦЕПТУРЫ |
|--------------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|-------------|
| | | | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | | | |
| День 7 ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 4,3 | 4,6 | 14,8 | 118,62 | 0,014 | № 235 |
| | Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант) | 20/10 | 4,7 | 7,6 | 12,7 | 138,0 | 0,1 | № 73 |
| | Чай с молоком | 170 | 3,24 | 2,97 | 22,5 | 129,6 | 1,17 | № 460 |
| Итого за завтрак: | | 350 | 12,24 | 15,17 | 50,0 | 386,22 – 22% | 1,284 | |
| 2 ЗАВТРАК | 10.00 –Ряженка | 100 | 5,0 | 3,2 | 8,5 | 87,0 – 5% | 0,6 | № 470 |
| ОБЕД | Винегрет овощной | 30 | 0,95 | 2,7 | 6,7 | 35,0 | 6,1 | № 47 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,84 | 3,4 | 12,1 | 56,4 | 6,94 | № 104 |
| | Гуляш из отварной говядины | 60/20 | 12,46 | 12,25 | 10,01 | 160,2 | 0,0 | № 327 |
| | Каша гречневая вязкая | 110 | 5,55 | 5,4 | 5,85 | 84,5 | 19,5 | № 213 |
| | Компот из яблок с лимоном | 150 | 0,3 | 0,0 | 20,1 | 81,0 | 0,8 | № 487 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 98,75 | 0,0 | № 573 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 3,3 | 0,6 | 17,0 | 50,5 | 0,0 | № 575 |
| Итого за обед: | | 570 | 26,3 | 24,55 | 84,06 | 566,35 – 39% | 33,34 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Коржик молочный | 55 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 155,0 | 0,0 | № 547 |
| | Омлет натуральный | 180 | 11,21 | 16,14 | 20,5 | 162,14 | 0,28 | № 268 |
| | Соки фруктовые | 180 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | № 501 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,0 | № 575 |
| Итого за уплотненный полдник: | | 445 | 15,33 | 17,57 | 78,65 | 479,64 – 34% | 4,28 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1465 | 58,87 | 60,49 | 221,21 | 1519,21 | 39,504 | |

| ПРИЕМ ПИЩИ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД БЛЮДА | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ | Vit C | № РЕЦЕПТУРЫ |
|--------------------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------|-------------|
| | | | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | | | |
| День 8 ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 13,78 | 11,4 | 3,7 | 110,9 | 0,49 | № 236 |
| | Бутерброды с сыром (3-й вариант) | 20/10 | 5,7 | 9,25 | 8,4 | 110,5 | 0,11 | № 65 |
| | Кофейный напиток с молоком | 170 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 109,0 | 1,3 | № 465 |
| Итого за завтрак: | | 350 | 22,68 | 23,35 | 28,0 | 330,4 – 24% | 1,9 | |
| 2 ЗАВТРАК | 10.00 – Кефир | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 50,0 – 3% | 0,7 | № 470 |
| ОБЕД | Салат картофельный | 30 | 0,8 | 3,55 | 2,95 | 77,0 | 10,9 | № 38 |
| | Суп картофельный с клецками | 150 | 1,46 | 4,0 | 8,52 | 106,0 | 8,24 | № 11 |
| | Котлеты из птицы припущенные | 60 | 12,1 | 7,3 | 5,2 | 149,0 | 0,7 | № 372 |
| | Капуста тушеная | 110 | 4,935 | 1,84 | 30,765 | 54,3 | 0,0 | № 380 |
| | Кисель из сока плодового или ягодного | 150 | 0,2 | 0,12 | 39,0 | 78,0 | 2,6 | № 485 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 98,75 | 0,0 | № 573 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 3,3 | 0,6 | 17,0 | 50,5 | 0,0 | № 575 |
| Итого за обед: | | 550 | 24,695 | 17,61 | 115,735 | 613,55 – 40% | | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Фрукт | 100 | 0,44 | 0,44 | 10,78 | 51,70 | 11,0 | № 82 |
| | Печенье | 55 | 4,5 | 7,8 | 36,2 | 103,0 | 0,0 | № 582 |
| | Запеканка из творога (молоко сгущенное) | 150 | 11,7 | 13,3 | 22,35 | 236,0 | 12,17 | № 279(471) |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 61,0 | 1,4 | № 459 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,0 | № 575 |
| Итого за уплотненный полдник: | | 485 | 19,02 | 21,78 | 99,29 | 522,2 – 33% | 24,57 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1485 | 69,295 | 65,24 | 247,02 | 1516,15 | 49,57 | |

| ПРИЕМ ПИЩИ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД БЛЮДА | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ | ViT C | № РЕЦЕПТУРЫ |
|--------------------------------------|---|-------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|-------|-------------|
| | | | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | | | |
| День 9 ЗАВТРАК | Каша манная молочная жидкая | 150 | 5,58 | 6,714 | 27,774 | 113,86 | 1,24 | № 230 |
| | Бутерброды с маслом (3-й вариант) | 20/10 | 1,4 | 14,5 | 8,75 | 101,5 | 0,0 | № 71 |
| | Какао с молоком | 170 | 0,09 | 0,0 | 13,875 | 105,5 | 0,0 | № 462 |
| Итого за завтрак: | | 350 | 7,07 | 21,214 | 50,399 | 320,86 – 25% | 1,24 | |
| 2 ЗАВТРАК | 10.00 – Соки фруктовые (или фрукт) | 100 | 2,9 | 2,5 | 4,0 | 50,0 – 3% | 0,7 | № 501(82) |
| ОБЕД | Салат из свеклы с чесноком | 30 | 0,7 | 1,9 | 1,85 | 27,5 | 10,6 | № 34 |
| | Суп картофельный с бобовыми (зеленый горошек) | 150 | 1,4 | 3,98 | 6,22 | 76,4 | 14,78 | № 113 |
| | Рыба, тушенная в сметанном соусе | 60/20 | 13,3 | 7,7 | 5,5 | 164,0 | 7,4 | № 298 |
| | Пюре картофельное | 110 | 3,98 | 5,84 | 27,27 | 81,35 | 0,0 | № 377 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,5 | 0,0 | 27,0 | 80,0 | 0,5 | № 495 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 98,75 | 0,0 | № 573 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 3,3 | 0,6 | 17,0 | 50,5 | 0,0 | № 575 |
| Итого за обед: | | 570 | 28,14 | 25,06 | 94,94 | 578,5 – 40% | 33,28 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Булочка российская | 55 | 10,2 | 7,4 | 35,6 | 220,0 | 0,0 | № 544 |
| | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 1,76 | 2,36 | 11,76 | 125,4 | 8,0 | № 139 |
| | Йогурт | 180 | 1,00 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 4,0 | № 470 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,0 | № 575 |
| Итого за уплотненный полдник: | | 445 | 15,24 | 10,2 | 82,32 | 507,90 – 32% | 12,0 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1465 | 53,35 | 58,974 | 231,659 | 1457,26 | 47,22 | |

| ПРИЕМ ПИЩИ | НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА | ВЫХОД БЛЮДА | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ | Vit C | № РЕЦЕПТУРЫ |
|--------------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------|-------------|
| | | | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | | | |
| День 10 ЗАВТРАК | Каша овсяная молочная жидкая | 150 | 4,4 | 6,9 | 26,0 | 133,52 | 1,2 | № 237 |
| | Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант) | 20/10 | 5,7 | 9,25 | 8,4 | 140,5 | 0,11 | № 73 |
| | Чай с молоком | 170 | 3,6 | 3,3 | 25,0 | 94,0 | 1,3 | № 460 |
| Итого за завтрак: | | 350 | 13,7 | 19,45 | 59,4 | 368,02 – 25% | 2,61 | |
| 2 ЗАВТРАК | 10.00 – Ряженка | 100 | 5,0 | 3,2 | 8,5 | 87,0 – 5% | 0,6 | № 470 |
| ОБЕД | Сельдь с луком | 30 | 0,75 | 5,5 | 4,25 | 65,5 | 2,75 | № 316 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,28 | 4,06 | 13,64 | 46,2 | 0,6 | № 95 |
| | Плов из говядины | 110/60 | 14,13 | 11,89 | 69,57 | 242,17 | 8,42 | № 330 |
| | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 150 | 1,4 | 0,0 | 29,0 | 72,0 | 0,0 | № 484 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,9 | 0,2 | 12,3 | 98,75 | 0,0 | № 573 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 10 | 3,3 | 0,6 | 17,0 | 50,5 | 0,0 | № 575 |
| Итого за обед: | | 550 | 22,76 | 22,25 | 145,76 | 575,12 – 38% | 11,77 | |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,40 | 6,8 | 47,0 | 11,0 | № 82 |
| | Вафли | 55 | 24,0 | 25,2 | 23,10 | 105,0 | 0,6 | № 580 |
| | Картофель, запеченный в сметанном соусе | 150 | 1,8 | 2,12 | 12,87 | 182,0 | 0,25 | № 181 |
| | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 150 | 1,35 | 1,17 | 10,66 | 78,3 | 1,2 | № 466 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 0,0 | № 575 |
| Итого за уплотненный полдник: | | 485 | 29,83 | 29,13 | 68,19 | 482,80 – 32% | 13,05 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1485 | 71,29 | 74,03 | 281,85 | 1512,94 | 28,03 | |

| ИТОГО | ВЕС БЛЮДА | ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА | | | ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ |
|----------------------------|--------------|------------------|--------|----------|-------------------------|
| | | БЕЛКИ | ЖИРЫ | УГЛЕВОДЫ | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | 14670,0 | 633,56 | 648,99 | 2495,34 | 14865,66 |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД | 1467,0 | 63,0 | 65,0 | 250,0 | 1486,0 |