

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида №3 «Геремок»  
города Заринска

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ

детского сада №3 «Геремок»  
А.В. Дедюхина



Приказ от « 03 » 10 2023 г.

## Меню приготавливаемых блюд

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада  
общеразвивающего вида №3 «Геремок» города Заринска

Возрастная категория: 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду-12 часов

**1 День**

| Прием пищи         | Наименование блюда                         | Вес блюда<br>гр. | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность<br>(ккал) | № рецептуры |
|--------------------|--------------------------------------------|------------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
|                    |                                            |                  | Б                | Ж            | У             |                                   |             |
| <b>Завтрак</b>     | Макаронны отварные с тертым сыром          | 200              | 7,36             | 8,14         | 29,32         | 213,89                            | № 93        |
|                    | Чай с сахаром                              | 200              | 0                | 0            | 12,01         | 45,4                              | №247        |
|                    | Бутерброд с повидлом                       | 25/15            | 1,91             | 0,25         | 22,64         | 96                                | № 16        |
|                    | <b>Итого за завтрак</b>                    | <b>440</b>       | <b>9,27</b>      | <b>8,39</b>  | <b>63,97</b>  | <b>355,29</b>                     |             |
| <b>2-й завтрак</b> | <b>Сок персиковый</b>                      | <b>100</b>       | <b>0</b>         | <b>0</b>     | <b>16,8</b>   | <b>65</b>                         |             |
| <b>Обед</b>        | Суп с крупой                               | 200              | 3,04             | 3,32         | 19,54         | 119,3                             | №61         |
|                    | Котлета мясная                             | 80               | 12,69            | 9,95         | 6,35          | 155,6                             | № 608       |
|                    | Капуста свежая тушеная                     | 100              | 2,25             | 5,87         | 6,77          | 90,1                              | №708        |
|                    | Кисель плодовоягодный                      | 200              | 0                | 0            | 28,41         | 102,7                             | № 914       |
|                    | Хлеб йод                                   | 30               | 2,6              | 0,3          | 15,6          | 69,3                              |             |
|                    | Хлеб ржаной                                | 50               | 4,05             | 0,65         | 21,4          | 105                               |             |
|                    | <b>Итого за обед</b>                       | <b>660</b>       | <b>24,63</b>     | <b>20,09</b> | <b>98,07</b>  | <b>642</b>                        |             |
| <b>Полдник</b>     | Молоко 2,5% жирн                           | 200              | 5,6              | 2,5          | 9,4           | 110                               |             |
|                    | Пряник                                     | 50               | 2,4              | 1,4          | 21,5          | 165                               |             |
|                    | <b>Итого за полдник</b>                    | <b>250</b>       | <b>8</b>         | <b>3,9</b>   | <b>30,9</b>   | <b>275</b>                        |             |
| <b>Ужин</b>        | Картофель и овощи тушеные в томатном соусе | 200              | 4,08             | 5,58         | 26,62         | 215                               | №54         |
|                    | Кофейный напиток на молоке                 | 200              | 4,44             | 3,75         | 17,7          | 131,9                             | №499        |
|                    | Хлеб йод                                   | 30               | 2,6              | 0,3          | 15,6          | 69,3                              |             |
|                    | Печенье                                    | 20               | 0,75             | 1,18         | 2,36          | 41                                |             |
|                    | <b>Итого за ужин</b>                       | <b>450</b>       | <b>11,87</b>     | <b>10,81</b> | <b>62,28</b>  | <b>457,2</b>                      |             |
|                    | <b>Итого за 1 день</b>                     | <b>1900</b>      | <b>53,77</b>     | <b>43,19</b> | <b>272,02</b> | <b>1794,49</b>                    |             |



2 день

| Прим<br>пищи | Наименование блюда          | Вес блюда<br>гр. | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------|-----------------------------|------------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
|              |                             |                  | Б                | Ж            | У             |                                   |             |
| Завтрак      | Каша кукурузная             | 200              | 6,3              | 8,4          | 27,72         | 215,4                             | № 528       |
|              | Чай с сахаром с лимоном     | 200              | 0,04             | 0            | 42,01         | 47,3                              | № 244       |
|              | Бутерброд с маслом          | 30 \ 5           | 1,56             | 3,23         | 10,75         | 96,6                              | № 450       |
|              | <b>Итого за завтрак</b>     | <b>435</b>       | <b>7,9</b>       | <b>11,63</b> | <b>80,48</b>  | <b>359,3</b>                      |             |
| 2-й завтрак  | Снежок                      | 100              | 2,8              | 2,5          | 11,8          | 82,5                              |             |
| Обед         | Борщ со сметаной            | 200              | 6,32             | 5,07         | 13,92         | 129                               | № 51        |
|              | Биточки рыбные из<br>минтая | 80               | 10,91            | 4,18         | 7,91          | 114                               | № 569       |
|              | Рис отварной с овощами      | 130              | 2,4              | 4,53         | 23,04         | 143,8                             | № 58        |
|              | Компот из сухофруктов       | 200              | 0,14             | 0            | 16,96         | 65,8                              | № 99        |
|              | Хлеб йод                    | 30               | 2,6              | 0,3          | 15,6          | 69,3                              |             |
|              | Хлеб ржаной                 | 50               | 4,05             | 0,65         | 21,4          | 105                               |             |
|              | <b>Итого за обед</b>        | <b>690</b>       | <b>26,42</b>     | <b>14,73</b> | <b>98,83</b>  | <b>626,9</b>                      |             |
| Полдник      | Молоко 2,5% жирн            | 200              | 5,6              | 2,5          | 9,4           | 110                               |             |
|              | Сушка                       | 50               | 1,6              | 1,4          | 31,9          | 171                               |             |
|              | <b>Итого за полдник</b>     | <b>250</b>       | <b>7,2</b>       | <b>3,9</b>   | <b>41,3</b>   | <b>281</b>                        |             |
| Ужин         | Сырники из творога          | 130              | 21,4             | 10,38        | 24,94         | 281,8                             | № 228       |
|              | Соус молочный               | 50               | 1,44             | 3,2          | 8,4           | 69,5                              | № 535       |
|              | Напиток кофейный            | 200              | 0,24             | 0            | 15,77         | 63,7                              | № 958       |
|              | Яблоко                      | 100              | 0,26             | 0,17         | 11,41         | 52                                |             |
|              | <b>Итого за ужин</b>        | <b>480</b>       | <b>23,34</b>     | <b>13,75</b> | <b>60,52</b>  | <b>467</b>                        |             |
|              | <b>Итого за 1 день</b>      | <b>1955</b>      | <b>67,66</b>     | <b>46,51</b> | <b>292,93</b> | <b>1816,7</b>                     |             |

3 день

| Прием пищи  | Наименование блюда              | Вес блюда<br>гр. | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------|---------------------------------|------------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
|             |                                 |                  | Б                | Ж            | У             |                                   |             |
| Завтрак     | Каша ячневая                    | 200              | 6,83             | 8,43         | 26,89         | 214,6                             | № 222       |
|             | Напиток кофейный                | 200              | 0,24             | 0            | 15,77         | 63,7                              | № 958       |
|             | Бутерброд с сыром               | 20 \ 10          | 3,78             | 2,85         | 10,28         | 82,3                              | № 17        |
|             | <b>Итого за завтрак</b>         | <b>430</b>       | <b>10,85</b>     | <b>11,28</b> | <b>52,94</b>  | <b>360,6</b>                      |             |
| 2-й завтрак | Сок персиковый                  | 100              | 0                | 0            | 16,8          | 65                                |             |
| Обед        | Свекла отварная                 | 50               | 0                | 0            | 0             | 33                                | №           |
|             | Щи уральские со сметаной        | 200              | 2,09             | 3,02         | 12,59         | 83,1                              | № 194       |
|             | Рагу из птицы                   | 200              | 14,93            | 15,64        | 23,45         | 289,8                             | № 883       |
|             | Компот из сухофруктов           | 200              | 0,14             | 0            | 16,96         | 65,8                              | № 99        |
|             | Хлеб йод                        | 30               | 2,6              | 0,3          | 15,6          | 69,3                              |             |
|             | Хлеб ржаной                     | 50               | 4,05             | 0,65         | 21,4          | 105                               |             |
|             | <b>Итого за обед</b>            | <b>730</b>       | <b>23,81</b>     | <b>19,61</b> | <b>90</b>     | <b>646</b>                        |             |
| Полдник     | Молоко 2,5% жирн                | 200              | 5,6              | 2,5          | 9,4           | 110                               |             |
|             | Печенье                         | 50               | 2,5              | 3,9          | 7,8           | 170,1                             |             |
|             | <b>Итого за полдник</b>         | <b>250</b>       | <b>8,1</b>       | <b>6,4</b>   | <b>17,2</b>   | <b>280,1</b>                      |             |
| Ужин        | Тефтели рыбные в томатном соусе | 130              | 11,05            | 5,98         | 11,3          | 141,7                             | № 115       |
|             | Пюре морковное                  | 150              | 3,24             | 5,46         | 13,53         | 118,5                             | № 590       |
|             | Какао на молоке                 | 200              | 4,4              | 3,75         | 17,31         | 130                               | № 75        |
|             | Хлеб йод                        | 30               | 2,6              | 0,3          | 15,6          | 69,3                              |             |
|             | <b>Итого за ужин</b>            | <b>510</b>       | <b>21,29</b>     | <b>15,49</b> | <b>57,74</b>  | <b>459,5</b>                      |             |
|             | <b>Итого за 1 день</b>          | <b>2020</b>      | <b>64,05</b>     | <b>52,78</b> | <b>234,68</b> | <b>1811,2</b>                     |             |



4 день

| Прием пищи  | Наименование блюда                 | Вес блюда<br>гр. | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------|------------------------------------|------------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
|             |                                    |                  | Б                | Ж            | У             |                                   |             |
| Завтрак     | Суп молочный с лапшой              | 200              | 6,83             | 8,32         | 26,07         | 217,9                             | №222        |
|             | Чай с сахаром                      | 200              | 0                | 0            | 12,01         | 45,4                              | №244        |
|             | Бутерброд с повидлом               | 25 \15           | 1,91             | 0,25         | 38,08         | 96                                | №16         |
|             | <b>Итого за завтрак</b>            | <b>440</b>       | <b>8,74</b>      | <b>8,57</b>  | <b>76,16</b>  | <b>359,3</b>                      |             |
| 2-й завтрак | <b>Сок персиковый</b>              | <b>100</b>       | <b>0</b>         | <b>0</b>     | <b>16,8</b>   | <b>65</b>                         |             |
| Обед        | лук долька                         | 20               | 0,2              | 0            | 1,92          | 8,2                               | №114        |
|             | Суп картофельный                   | 200              | 3,61             | 3,85         | 20,33         | 129                               | №49         |
|             | Свежая капуста, тушеная<br>с мясом | 200              | 16,52            | 16,32        | 11,07         | 246                               | №482        |
|             | Компот из кураги                   | 200              | 0,44             | 0            | 18,8          | 73                                | №78         |
|             | Хлеб йод                           | 30               | 2,6              | 0,3          | 15,6          | 69,3                              |             |
|             | Хлеб ржаной                        | 50               | 4,05             | 0,65         | 21,4          | 105                               |             |
|             | <b>Итого за обед</b>               | <b>700</b>       | <b>27,42</b>     | <b>21,12</b> | <b>89,12</b>  | <b>630,5</b>                      |             |
| Полдник     | Молоко 2,5% жирн                   | 200              | 5,6              | 2,5          | 9,4           | 110                               |             |
|             | Булочка                            | 50               | 4,45             | 1,4          | 31,9          | 170,6                             | №903        |
|             | <b>Итого за полдник</b>            | <b>250</b>       | <b>10,05</b>     | <b>3,9</b>   | <b>41,3</b>   | <b>280,6</b>                      |             |
| Ужин        | Икра свекольная                    | 100              | 2,35             | 4,6          | 12,33         | 100,1                             | №54         |
|             | Омлет                              | 120              | 9,79             | 12,11        | 5,26          | 173,2                             | №128        |
|             | Напиток кофейный на<br>молоке      | 200              | 4,44             | 3,75         | 17,7          | 131,9                             | №499        |
|             | Хлеб йод                           | 30               | 2,6              | 0,3          | 15,6          | 69,3                              |             |
|             | <b>Итого за ужин</b>               | <b>450</b>       | <b>19,18</b>     | <b>20,76</b> | <b>50,89</b>  | <b>474,5</b>                      |             |
|             | <b>Итого за 1 день</b>             | <b>1940</b>      | <b>65,39</b>     | <b>54,35</b> | <b>274,27</b> | <b>1809,9</b>                     |             |

5 день

| Прием пищи                 | Наименование блюда                 | Вес блюда<br>гр. | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------------------|------------------------------------|------------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
|                            |                                    |                  | Б                | Ж            | У             |                                   |             |
| Завтрак                    | Каша рисовая                       | 200              | 6,19             | 8,27         | 28,96         | 224,6                             | № 76        |
|                            | Чай с сахаром                      | 200              | 0                | 0            | 12,01         | 45,4                              | №244        |
| 2-й завтрак                | Бутерброд с маслом                 | 30 \ 5           | 1,56             | 3,23         | 10,75         | 96,6                              | № 450       |
|                            | <b>Итого за завтрак</b>            | <b>435</b>       | <b>7,75</b>      | <b>11,5</b>  | <b>51,72</b>  | <b>366,6</b>                      |             |
| Обед                       | йогурт                             | 100              | 2,8              | 2,5          | 11,8          | 82,5                              |             |
|                            | Свекольник                         | 200              | 2,67             | 4,36         | 20,5          | 127                               | №42         |
|                            | Печень по -<br>строгановски        | 100              | 10,65            | 8,9          | 4,54          | 153,6                             | №592        |
|                            | Картофельное пюре                  | 100              | 2,29             | 3,52         | 16,05         | 100,8                             | №74         |
|                            | Компот из сухофруктов              | 200              | 0,14             | 0            | 16,96         | 65,8                              | № 99        |
|                            | Хлеб йод                           | 30               | 2,6              | 0,3          | 15,6          | 69,3                              |             |
|                            | Хлеб ржаной                        | 50               | 4,05             | 0,65         | 21,4          | 105                               |             |
|                            | <b>Итого за обед</b>               | <b>680</b>       | <b>22,4</b>      | <b>17,73</b> | <b>95,05</b>  | <b>621,5</b>                      |             |
| Полдник                    | Сок                                | 200              | 0                | 0            | 23,4          | 90                                |             |
|                            | Печенье                            | 50               | 2,4              | 1,4          | 41,5          | 178                               |             |
|                            | <b>Итого за полдник</b>            | <b>250</b>       | <b>2,4</b>       | <b>1,4</b>   | <b>64,9</b>   | <b>268</b>                        |             |
| Ужин                       | Морковь отварная                   | 100              | 1,3              | 0,1          | 7,2           | 35                                |             |
|                            | Соус плодовоягодный                | 60               | 0                | 0            | 10,65         | 37,5                              | №843        |
|                            | Пудинг творожный<br>запеченный     | 120              | 17,94            | 9,1          | 21,64         | 243,1                             | № 887       |
|                            | Напиток кофейный на<br>молоке      | 200              | 4,44             | 3,75         | 17,7          | 131,9                             | №499        |
| завтрак                    | <b>Итого за ужин</b>               | <b>480</b>       | <b>23,68</b>     | <b>12,95</b> | <b>57,19</b>  | <b>447,5</b>                      |             |
|                            | <b>Итого за 1 день</b>             | <b>1945</b>      | <b>59,03</b>     | <b>46,08</b> | <b>280,66</b> | <b>1786,1</b>                     |             |
| 2-й завтрак                | завтрак                            | 437              | 8,90             | 10,27        | 65,05         | 360,22                            |             |
|                            | обед                               | 100              | 1,12             | 1            | 14,8          | 72                                |             |
| полдник                    | обед                               | 692              | 24,936           | 18,656       | 94,214        | 633,38                            |             |
|                            | ужин                               | 250              | 7,27             | 3,9          | 39,12         | 276,94                            |             |
| Итого среднее<br>за 5 дней | ужин                               | 474              | 19,872           | 14,752       | 57,724        | 461,14                            |             |
|                            | <b>Итого среднее<br/>за 5 дней</b> | <b>1953</b>      | <b>62,1</b>      | <b>48,58</b> | <b>270,91</b> | <b>1803,68</b>                    |             |



6 день

| Прием пищи         | Наименование блюда      | Вес блюда<br>гр. | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------|-------------------------|------------------|------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|-------------|
|                    |                         |                  | Б                | Ж            | У            |                                   |             |
| Завтрак            | Каша гречневая          | 200              | 8,01             | 8,88         | 27,5         | 232,8                             | №497        |
|                    | Чай с сахаром           | 200              | 0                | 0            | 12,01        | 45,4                              | №244        |
|                    | Бутерброд с сыром       | 20\10            | 3,78             | 2,85         | 10,28        | 82,3                              | № 17        |
|                    | <b>Итого за завтрак</b> | <b>430</b>       | <b>11,79</b>     | <b>11,73</b> | <b>49,79</b> | <b>360,5</b>                      |             |
| <b>2-й завтрак</b> | <b>Йогурт</b>           | <b>100</b>       | <b>2,8</b>       | <b>2,5</b>   | <b>11,8</b>  | <b>82,5</b>                       |             |
| Обед               | Суп с макаронами        | 200              | 1,86             | 2,96         | 15,16        | 92,61                             | №48         |
|                    | Гуляш                   | 85               | 12,33            | 13,5         | 3,38         | 173                               | №78         |
|                    | Перловка рассыпчатая    | 100              | 3                | 3,98         | 23,63        | 136,7                             | №925        |
|                    | Компот из сухофруктов   | 200              | 0,14             | 0            | 16,96        | 65,8                              | № 99        |
|                    | Хлеб йод                | 30               | 2,6              | 0,3          | 15,6         | 69,3                              |             |
|                    | Хлеб ржаной             | 50               | 4,05             | 0,65         | 21,4         | 105                               |             |
|                    | <b>Итого за обед</b>    | <b>665</b>       | <b>23,98</b>     | <b>21,39</b> | <b>96,13</b> | <b>642,41</b>                     |             |
| <b>Полдник</b>     | <b>Молоко 2,5% жирн</b> | <b>200</b>       | <b>5,6</b>       | <b>2,5</b>   | <b>9,4</b>   | <b>110</b>                        |             |
|                    | Калач сметанный         |                  |                  |              |              |                                   |             |
|                    | бездрожжевой            | 50               | 3,31             | 5,31         | 21,42        | 146,2                             | №37         |
|                    | <b>Итого за полдник</b> | <b>250</b>       | <b>8,91</b>      | <b>7,81</b>  | <b>30,82</b> | <b>256,2</b>                      |             |
| Ужин               | Рагу овощное            | 250              | 3,96             | 10,62        | 24,19        | 202,4                             | №246        |
|                    | Какао на молоке         | 200              | 4,4              | 3,75         | 17,31        | 130                               | № 75        |
|                    | Печенье                 | 10               | 0,75             | 1,18         | 2,36         | 41                                |             |
|                    | Хлеб йод                | 30               | 2,6              | 0,3          | 15,6         | 69,3                              |             |
|                    | <b>Итого за ужин</b>    | <b>490</b>       | <b>11,71</b>     | <b>15,85</b> | <b>59,46</b> | <b>442,7</b>                      |             |
|                    | <b>Итого за 1 день</b>  | <b>1935</b>      | <b>59,19</b>     | <b>59,28</b> | <b>248</b>   | <b>1784,31</b>                    |             |

7 день

| Прием пищи  | Наименование блюда              | Вес блюда<br>гр. | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------|---------------------------------|------------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
|             |                                 |                  | Б                | Ж            | У             |                                   |             |
| Завтрак     | Каша геркулесовая               | 200              | 6,65             | 9,46         | 20,99         | 205                               | № 530       |
|             | Напиток кофейный                | 200              | 0,24             | 0            | 15,77         | 63,7                              | №958        |
|             | Бутерброд с маслом              | 30 \ 5           | 1,56             | 3,23         | 10,75         | 96,6                              | №450        |
|             | <b>Итого за завтрак</b>         | <b>435</b>       | <b>8,45</b>      | <b>12,69</b> | <b>47,51</b>  | <b>365,3</b>                      |             |
| 2-й завтрак | <b>Сок персиковый</b>           | <b>100</b>       | <b>0</b>         | <b>0</b>     | <b>16,8</b>   | <b>65</b>                         |             |
| Обед        | Щи со сметаной                  | 200              | 2,54             | 4,36         | 14            | 101                               | №69         |
|             | Рыбный шницель                  | 100              | 11,14            | 5,12         | 7,87          | 123,5                             | №569        |
|             | Картофельное пюре               | 130              | 2,98             | 4,53         | 20,86         | 131,1                             | №74         |
|             |                                 | 30               | 0,66             | 2,44         | 2,1           | 31,8                              | №           |
|             | Соус томатно-сметанный          |                  |                  |              |               |                                   |             |
|             | Компот из кураги                | 200              | 0,44             | 0            | 18,8          | 73                                | № 78        |
|             | Хлеб йод                        | 30               | 2,6              | 0,3          | 15,6          | 69,3                              |             |
|             | Хлеб ржаной                     | 50               | 4,05             | 0,65         | 21,4          | 105                               |             |
|             | <b>Итого за обед</b>            | <b>740</b>       | <b>24,41</b>     | <b>17,4</b>  | <b>100,63</b> | <b>634,7</b>                      |             |
| Полдник     | Молоко 2,5% жирн                | 200              | 5,6              | 2,5          | 9,4           | 110                               |             |
|             | Сушка                           | 50               | 1,6              | 1,4          | 31,9          | 171                               | №37         |
|             | <b>Итого за полдник</b>         | <b>250</b>       | <b>7,2</b>       | <b>3,9</b>   | <b>41,3</b>   | <b>281</b>                        |             |
| Ужин        | Морковь отварная                | 100              | 1,3              | 0,1          | 7,2           | 35                                | №           |
|             | Запеканка творожная с<br>изюмом | 150              | 17,04            | 8,92         | 19,25         | 228,9                             | № 880       |
|             | Соус молочный сладкий           | 50               | 1,44             | 3,2          | 8,4           | 69,5                              | №795        |
|             | Час с сахаром с молоком         | 200              | 3,64             | 3,25         | 15,27         | 114,3                             | №246        |
|             | <b>Итого за ужин</b>            | <b>500</b>       | <b>23,42</b>     | <b>15,47</b> | <b>50,12</b>  | <b>447,7</b>                      |             |
|             | <b>Итого за 1 день</b>          | <b>2025</b>      | <b>63,48</b>     | <b>49,46</b> | <b>256,36</b> | <b>1793,7</b>                     |             |



8 день

| Прием пищи | Наименование блюда      | Вес блюда<br>гр. | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|-------------------------|------------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
|            |                         |                  | Б                | Ж            | У             |                                   |             |
| Завтрак    | Каша манная             | 200              | 6,5              | 8,25         | 23,9          | 205,8                             | № 65        |
|            | Напиток кофейный        | 200              | 0,24             | 0            | 15,77         | 63,7                              | №958        |
|            | Бутерброд с повидлом    | 25/15            | 1,91             | 0,25         | 22,64         | 96                                | № 16        |
|            | <b>Итого за завтрак</b> | <b>440</b>       | <b>8,65</b>      | <b>8,5</b>   | <b>62,31</b>  | <b>365,5</b>                      |             |
| Обед       | 2-й завтрак йогурт      | 100              | 2,8              | 2,5          | 11,8          | 82,5                              |             |
|            | Щи по-уральски          | 200              | 2,09             | 3,02         | 12,59         | 83,1                              | №194        |
|            | Котлета куриная         | 70               | 11,84            | 11,66        | 7,14          | 180,7                             | №978        |
|            | Лапша отварная          | 100              | 3,5              | 2,5          | 22,7          | 125                               | №43         |
|            | Соу скрасный основной   | 30               | 0,39             | 0,74         | 2,25          | 17,4                              | № 504       |
|            | Компот из сухофруктов   | 200              | 0,14             | 0            | 16,96         | 65,8                              | № 99        |
|            | Хлеб йод                | 30               | 2,6              | 0,3          | 15,6          | 69,3                              |             |
|            | Хлеб ржаной             | 50               | 4,05             | 0,65         | 21,4          | 105                               |             |
|            | <b>Итого за обед</b>    | <b>680</b>       | <b>24,61</b>     | <b>18,87</b> | <b>98,64</b>  | <b>646,3</b>                      |             |
| Полдник    | Молоко 2,5% жирн        | 200              | 5,6              | 2,5          | 9,4           | 110                               |             |
|            | Пряник                  | 50               | 2,4              | 1,4          | 21,5          | 165                               | №37         |
|            | <b>Итого за полдник</b> | <b>250</b>       | <b>8</b>         | <b>3,9</b>   | <b>30,9</b>   | <b>275</b>                        |             |
| Ужин       | Рыба с овощами          | 130              | 15,3             | 5,84         | 8,74          | 148,8                             | №942        |
|            | Картофельное пюре       | 130              | 2,98             | 4,53         | 20,86         | 131,1                             | №74         |
|            | Какао на молоке         | 200              | 4,4              | 3,75         | 17,31         | 130                               | № 75        |
|            | Хлеб йод                | 30               | 2,6              | 0,3          | 15,6          | 69,3                              | №           |
|            | <b>Итого за ужин</b>    | <b>490</b>       | <b>25,28</b>     | <b>14,42</b> | <b>62,51</b>  | <b>479,2</b>                      |             |
|            | <b>Итого за 1 день</b>  | <b>1960</b>      | <b>69,34</b>     | <b>48,19</b> | <b>266,16</b> | <b>1848,5</b>                     |             |

9 день

| Прием пищи  | Наименование блюда           | Вес блюда<br>гр. | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------|------------------------------|------------------|------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|-------------|
|             |                              |                  | Б                | Ж            | У             |                                   |             |
| Завтрак     | Суп молочный с пшеном        | 200              | 4,23             | 8,1          | 8,97          | 134,1                             | №929        |
|             | Час с сахаром с молоком      | 200              | 3,64             | 3,25         | 15,27         | 114,3                             | №246        |
|             | Бутерброд с сыром            | 20 \ 10          | 3,78             | 2,85         | 10,28         | 82,3                              | № 17        |
|             | <b>Итого за завтрак</b>      | <b>430</b>       | <b>11,65</b>     | <b>14,2</b>  | <b>34,52</b>  | <b>330,7</b>                      |             |
| 2-й завтрак | Сок персиковый               | 100              | 0                | 0            | 16,8          | 65                                |             |
| Обед        | Суп "Волна"                  | 200              | 5,18             | 4,84         | 15,8          | 126,5                             | №           |
|             | Тефтели в томатном соусе     | 90/30            | 15,33            | 13,08        | 11,91         | 215,2                             | №619        |
|             | Теушенная свекла со сметаной | 100              | 1,99             | 7,51         | 13,23         | 124                               | №317        |
|             | Компот из сухофруктов        | 200              | 0,14             | 0            | 16,96         | 65,8                              | № 99        |
|             | Хлеб йод                     | 30               | 2,6              | 0,3          | 15,6          | 69,3                              |             |
|             | Хлеб ржаной                  | 50               | 4,05             | 0,65         | 21,4          | 105                               |             |
|             | <b>Итого за обед</b>         | <b>700</b>       | <b>29,29</b>     | <b>26,38</b> | <b>94,9</b>   | <b>705,8</b>                      |             |
| Полдник     | Молоко 2,5% жирн             | 200              | 5,6              | 2,5          | 9,4           | 110                               |             |
|             | Печенье                      | 50               | 2,5              | 3,9          | 7,8           | 170,1                             | №           |
|             | <b>Итого за полдник</b>      | <b>250</b>       | <b>8,1</b>       | <b>6,4</b>   | <b>17,2</b>   | <b>280,1</b>                      |             |
| Ужин        | Запеканка творожно-морковная | 150              | 18,97            | 11,17        | 19,63         | 257,1                             | №355        |
|             | Соус молочный                | 50               | 1,44             | 3,2          | 8,4           | 69,5                              | №795        |
|             | Напиток кофейный             | 200              | 0,24             | 0            | 15,77         | 63,7                              | № 958       |
|             | Яблоко                       | 100              | 0,26             | 0,17         | 11,41         | 52                                | №           |
|             | <b>Итого за ужин</b>         | <b>500</b>       | <b>20,91</b>     | <b>14,54</b> | <b>55,21</b>  | <b>442,3</b>                      |             |
|             | <b>Итого за 1 день</b>       | <b>1980</b>      | <b>69,95</b>     | <b>61,52</b> | <b>218,63</b> | <b>1823,9</b>                     |             |



10 день

| Присм<br>пищи     | Наименование блюда            | Вес блюда<br>гр. | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая<br>ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------|-------------------------------|------------------|------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|-------------|
|                   |                               |                  | Б                | Ж             | У              |                                   |             |
| Завтрак           | Каша полтавская               | 200              | 6,83             | 8,43          | 26,89          | 214,6                             | №529        |
|                   | Чай с сахаром                 | 200              | 0                | 0             | 12,01          | 45,4                              | №244        |
| 2-й завтрак       | Бутерброд с маслом            | 30 \ 5           | 1,56             | 3,23          | 10,75          | 96,6                              | №450        |
|                   | <b>Итого за завтрак</b>       | <b>435</b>       | <b>8,39</b>      | <b>11,66</b>  | <b>49,65</b>   | <b>356,6</b>                      |             |
| Обед              | <b>Сок персиковый</b>         | <b>100</b>       | <b>0</b>         | <b>0</b>      | <b>16,8</b>    | <b>65</b>                         |             |
|                   | Борщ Сибирский                | 200              | 4,19             | 3,06          | 14,57          | 96,21                             | № 50        |
|                   | Биточки мясные                | 80               | 12,69            | 9,95          | 6,35           | 155,6                             | №608        |
|                   | Сложный гарнир                | 150              | 3,34             | 8,87          | 18,68          | 164,7                             | №760        |
|                   | Компот из сухофруктов         | 200              | 0,14             | 0             | 16,96          | 65,8                              | № 99        |
|                   | Хлеб йод                      | 30               | 2,6              | 0,3           | 15,6           | 69,3                              |             |
|                   | Хлеб ржаной                   | 50               | 4,05             | 0,65          | 21,4           | 105                               |             |
|                   | <b>Итого за обед</b>          | <b>710</b>       | <b>27,01</b>     | <b>22,83</b>  | <b>93,56</b>   | <b>656,61</b>                     |             |
| Полдник           | Молоко 2,5% жирн              | 200              | 5,6              | 2,5           | 9,4            | 110                               |             |
|                   | Булочка                       | 50               | 4,45             | 1,4           | 31,9           | 170,6                             | №903        |
| Ужин              | <b>Итого за полдник</b>       | <b>250</b>       | <b>10,05</b>     | <b>3,9</b>    | <b>41,3</b>    | <b>280,6</b>                      |             |
|                   | Икра морковная                | 100              | 2,35             | 4,6           | 12,33          | 100,1                             | №355        |
|                   | Омлет                         | 120              | 9,79             | 12,11         | 5,26           | 173,2                             | №87         |
|                   | Напиток кофейный на<br>молоке | 200              | 4,44             | 3,75          | 17,7           | 131,9                             | №499        |
|                   | Хлеб йод                      | 30               | 2,6              | 0,3           | 15,6           | 69,3                              |             |
|                   | <b>Итого за ужин</b>          | <b>450</b>       | <b>19,18</b>     | <b>20,76</b>  | <b>50,89</b>   | <b>474,5</b>                      |             |
| завтрак           | <b>Итого за 1 день</b>        | <b>1945</b>      | <b>64,63</b>     | <b>59,15</b>  | <b>252,2</b>   | <b>1833,31</b>                    |             |
|                   | 2-й завтрак                   | 434              | 9,786            | 11,756        | 48,756         | 355,72                            |             |
| обед              | 100                           | 1,12             | 1                | 14,8          | 72             |                                   |             |
|                   | 699                           | 25,86            | 21,374           | 96,772        | 657,164        |                                   |             |
| полдник           | 250                           | 10,05            | 3,9              | 41,3          | 280,6          |                                   |             |
|                   | 486                           | 20,1             | 16,208           | 55,638        | 457,28         |                                   |             |
| Среднее за 5 дней | <b>1969</b>                   | <b>66,92</b>     | <b>54,24</b>     | <b>257,27</b> | <b>1822,76</b> |                                   |             |
|                   | <b>среднее за 10 дней</b>     | <b>1961</b>      | <b>64,51</b>     | <b>51,41</b>  | <b>264,09</b>  | <b>1813,22</b>                    |             |