

Комитет по образованию Администрации города Улан-Удэ  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №88 «Ладушки» комбинированного вида города Улан-Удэ  
670013 Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Ключевская, 60 «б»  
Тел.(3012) 410037, адрес эл. почты ds\_88@govrb.ru



Утверждаю:  
01.09.2023г.  
Пинтаева Б.С.

## Примерное 10- дневное меню для питания детей от 1-3 и 3-7 лет с 10,5 часов пребыванием (в исключительных случаях меню может меняться)

Наименование сборника рецептов: Сборник  
рецептур на продукцию для питания в дошкольных образовательных  
организациях, под.редакцией М.П.Могильного и В.В. Тутельяна  
2016г., 640 л.  
ЭП «Детский сад –Питание» Злобнов А.И., Цыганенко В.А.  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий

| День 1               |                                   |             |       |                     |       |        |                     |       |        |                |         |           |       |             |
|----------------------|-----------------------------------|-------------|-------|---------------------|-------|--------|---------------------|-------|--------|----------------|---------|-----------|-------|-------------|
| Приём пищи           | Наименование блюда                | Выход блюда |       | Пищевые вещества, г |       |        | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая |         | Витамин С |       | № рецептуры |
|                      |                                   | всего       | с/д   | всего               | всего | с/д    | всего               | с/д   | всего  | с/д            | всего   | с/д       |       |             |
| Завтрак              | Каша манная                       | 150         | 200   | 3,27                | 6,51  | 11,66  | 4                   | 8,1   | 15,98  | 192,76         | 211,3   | 1,34      | 1,54  | 91          |
|                      | Бутерброд с джемом                | 35/20       | 45/20 | 1,84                | 0,2   | 16,16  | 2,01                | 0,34  | 23,08  | 65             | 98      | 0,01      | 0,02  | 2           |
|                      | Сухарик                           | 25-30       | 25-30 | 8,5                 | 10,8  | 66,7   | 8,5                 | 10,8  | 66,7   | 399            | 399     | 0         | 0     | 261         |
|                      | Чай с молоком,                    | 150         | 200   | 3,2                 | 4,8   | 15,05  | 3,8                 | 6     | 19,7   | 116,92         | 144,4   | 1,5       | 2     | 256         |
|                      | Сок фруктовый                     | 150         | 200   | 0,41                | 0,08  | 13,1   | 0,41                | 0,08  | 13,1   | 55             | 55      | 0         | 0     | 55          |
| II завтрак           | Суп гороховый с гренками          | 150         | 200   | 0,41                | 0,08  | 13,1   | 0,41                | 0,08  | 13,1   | 55             | 55      | 0         | 0     | 55          |
| Обед                 | Суп гороховый с гренками          | 200         | 250   | 7,8                 | 5,22  | 21,32  | 9,62                | 6,35  | 29,65  | 134            | 165,2   | 12,37     | 13,9  | 161         |
|                      | Виточки говяжьи                   | 65          | 80    | 8,4                 | 8,7   | 2,8    | 10,2                | 10,2  | 3,4    | 130,1          | 165,4   | 0,17      | 0,2   | 14          |
|                      | Огурчик свежий                    | 40          | 50    | 0,8                 | 0,1   | 2,5    | 0,8                 | 0,1   | 2,5    | 10             | 10      | 14        | 14    | 206         |
|                      | Гречка                            | 130         | 150   | 2,8                 | 5,2   | 20     | 3,5                 | 5,8   | 22,2   | 137            | 158,3   | 10,2      | 10,3  | 244         |
|                      | Компот из консервированных плодов | 150         | 200   | 0,2                 |       | 17,4   | 0,28                |       | 37,36  | 40,67          | 72,45   | 2,5       | 3,5   | 47          |
|                      | Хлеб Украинский ржаной            | 30          | 60    | 2,45                | 3,24  | 24,62  | 4,9                 | 6,48  | 29,24  | 136            | 252     | 1,5       | 1,5   | 140         |
| Ужин 15:00           | Йогурт фруктовый                  | 100         | 150   | 3                   | 5     | 4,8    | 3                   | 5     | 4,8    | 75,1           | 75,1    | 0,14      | 0,18  | 206         |
| 16:00                | Макаронны отварные с сыром        | 150         | 200   | 5,01                | 4,2   | 23,71  | 6,01                | 5,6   | 31,78  | 135,2          | 219,6   | 1,13      | 1,43  | 5           |
|                      | Какао с молоком                   | 150         | 180   | 2,67                | 2,19  | 13,82  | 3,67                | 3,19  | 15,82  | 74             | 98      | 44,86     | 48,57 |             |
| Итого за первый день |                                   |             |       | 42,32               | 56,24 | 253,64 | 60,7                | 68,04 | 315,31 | 1700,75        | 2123,75 |           |       |             |

| День 1               |                                   |             |       |                     |       |        |                     |       |        |                |         |           |       |             |
|----------------------|-----------------------------------|-------------|-------|---------------------|-------|--------|---------------------|-------|--------|----------------|---------|-----------|-------|-------------|
| Приём пищи           | Наименование блюда                | Выход блюда |       | Пищевые вещества, г |       |        | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая |         | Витамин С |       | № рецептуры |
|                      |                                   | всего       | с/д   | Б                   | Ж     | У      | Б                   | Ж     | У      | всего          | с/д     | всего     | с/д   |             |
| Завтрак              | Каша манная                       | 150         | 200   | 3,27                | 6,51  | 11,66  | 4                   | 8,1   | 15,98  | 192,76         | 211,3   | 1,34      | 1,54  | 91          |
|                      | Бутерброд с джемом                | 35/20       | 45/20 | 1,84                | 0,2   | 16,16  | 2,01                | 0,34  | 23,08  | 65             | 98      | 0,01      | 0,02  | 2           |
|                      | Сухарик                           | 25-30       | 25-30 | 8,5                 | 10,8  | 66,7   | 8,5                 | 10,8  | 66,7   | 399            | 399     | 0         | 0     | 261         |
|                      | Чай с молоком,                    | 150         | 200   | 3,2                 | 4,8   | 15,05  | 3,8                 | 6     | 19,7   | 116,92         | 144,4   | 1,5       | 2     | 256         |
|                      | Сок фруктовый                     | 150         | 200   | 0,41                | 0,08  | 13,1   | 0,41                | 0,08  | 13,1   | 55             | 55      | 0         | 0     | 55          |
| II завтрак           | Суп гороховый с гречками          | 200         | 250   | 7,8                 | 5,22  | 21,32  | 9,62                | 6,35  | 29,65  | 134            | 165,2   | 12,37     | 13,9  | 161         |
| Обед                 | Биточки говяжьи                   | 65          | 80    | 8,4                 | 8,7   | 2,8    | 10,2                | 10,2  | 3,4    | 130,1          | 165,4   | 0,17      | 0,2   | 14          |
|                      | Огурчик свежий                    | 40          | 50    | 0,8                 | 0,1   | 2,5    | 0,8                 | 0,1   | 2,5    | 10             | 10      | 14        | 14    | 206         |
|                      | Гречка                            | 130         | 150   | 2,8                 | 5,2   | 20     | 3,5                 | 5,8   | 22,2   | 137            | 158,3   | 10,2      | 10,3  | 244         |
|                      | Компот из консервированных плодов | 150         | 200   | 0,2                 |       | 17,4   | 0,28                |       | 37,36  | 40,67          | 72,45   | 2,5       | 3,5   | 47          |
|                      | Хлеб Украинский ржаной            | 30          | 60    | 2,45                | 3,24  | 24,62  | 4,9                 | 6,48  | 29,24  | 136            | 252     | 1,5       | 1,5   | 140         |
| Ужин 15:00           | Йогурт фруктовый                  | 100         | 150   | 3                   | 5     | 4,8    | 3                   | 5     | 4,8    | 75,1           | 75,1    | 0,14      | 0,18  | 206         |
| 16:00                | Макаронны отварные с сыром        | 150         | 200   | 5,01                | 4,2   | 23,71  | 6,01                | 5,6   | 31,78  | 135,2          | 219,6   | 1,13      | 1,43  | 5           |
|                      | Какао с молоком                   | 150         | 180   | 2,67                | 2,19  | 13,82  | 3,67                | 3,19  | 15,82  | 74             | 98      | 44,86     | 48,57 |             |
| Итого за первый день |                                   |             |       | 42,32               | 56,24 | 253,64 | 60,7                | 68,04 | 315,31 | 1700,75        | 2123,75 |           |       |             |

## 4 День

| 4 День                   |                                     |             |       |                     |       |        |                     |       |        |                |         |           |       |             |
|--------------------------|-------------------------------------|-------------|-------|---------------------|-------|--------|---------------------|-------|--------|----------------|---------|-----------|-------|-------------|
| Приём пищи               | Наименование блюда                  | Выход блюда |       | Пищевые вещества, г |       |        | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая |         | Витамин С |       | № рецептуры |
|                          |                                     | всгн        | сэд   | Б                   | Ж     | У      | Б                   | Ж     | У      | всгн           | сэд     | всгн      | сэд   |             |
| Завтрак                  | Суп молочный с крупой (рис)         | 150         | 200   | 3,28                | 5,9   | 15,6   | 4,05                | 7,5   | 19,87  | 132,5          | 185,3   | 1,34      | 1,54  | 44          |
|                          | Бутерброд с джемом                  | 35/20       | 45/20 | 1,84                | 0,2   | 16,16  | 2,01                | 0,34  | 23,08  | 65             | 98      | 0,01      | 0,02  | 2           |
|                          | Чай                                 | 150         | 180   | 2,1                 | 2,4   | 9,3    | 2,4                 | 3,2   | 12,2   | 73,42          | 95,4    | 0,75      | 1     | 261         |
| II Завтрак               | Фрукты                              | 100         | 130   | 1,3                 | 0,3   | 19     | 1,5                 | 0,5   | 21     | 90             | 96      | 8         | 9     | 47          |
|                          | Свекольник со сметаной              | 150         | 250   | 8,01                | 6,87  | 7      | 9                   | 11,2  | 9,02   | 127,95         | 191,7   | 5,1       | 5,2   | 50          |
| Обед                     | Зеленый горошек с луком             | 40          | 50    | 2,3                 | 1,2   | 53,3   | 2,3                 | 1,2   | 53,3   | 302,7          | 302     | 7         | 6,12  | 148         |
|                          | Оладьи из пшена                     | 80          | 100   | 8,1                 | 7,29  | 10,61  | 10,02               | 9,02  | 18,91  | 210            | 240,1   | 5,37      | 12,2  | 206         |
|                          | Макаронные изделия                  | 130         | 150   | 2,8                 | 5     | 20     | 3,5                 | 6,4   | 22,2   | 137            | 158,3   | 12,2      | 13,5  |             |
|                          | Компот из чернославя кураги и изюма | 150         | 200   | 0,4                 |       | 17,3   | 0,6                 |       | 21,36  | 56,02          | 97,98   | 6,2       | 9,3   | 241         |
|                          | Хлеб пшеничный                      | 30          | 60    | 2,45                | 3,24  | 24,62  | 3,4                 | 4,21  | 29,24  | 136            | 185     |           |       | 47          |
| Ужин 15:00               | Снежок                              | 100         | 150   | 4,06                | 2,5   | 5,6    | 4,35                | 2,5   | 6      | 82,6           | 88,5    | 1,19      | 1,05  | 251         |
|                          | Пирог творожный                     | 80          | 120   | 6,35                | 5     | 16,8   | 7,81                | 5,5   | 20,08  | 150,3          | 185,3   | 3,61      | 4,3   | 128         |
| 16:00                    | Какао с молоком                     | 150         | 180   | 2,67                | 2,19  | 13,82  | 3,67                | 3,19  | 15,82  | 74             | 98      | 1,13      | 1,43  | 5           |
| Итого за четырёхтый день |                                     |             |       | 66,36               | 42,09 | 229,11 | 75,31               | 54,76 | 272,08 | 1637,49        | 2021,58 | 51,9      | 52,46 |             |

5 День

| 5 День              |                                |             |         |                     |       |        |                     |       |        |                |         |            |       |             |
|---------------------|--------------------------------|-------------|---------|---------------------|-------|--------|---------------------|-------|--------|----------------|---------|------------|-------|-------------|
| Приём пищи          | Наименование блюда             | Выход блюда |         | Пищевые вещества, г |       |        | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая |         | Витамины С |       | № рецептуры |
|                     |                                | ясли        | сад     | Б                   | Ж     | У      | Б                   | Ж     | У      | ясли           | сад     | ясли       | сад   |             |
| Завтрак             | Каша геркулесовая молочная     | 150         | 200     | 3,87                | 9,51  | 20,16  | 6                   | 11,28 | 24,61  | 188,76         | 226,83  | 1,37       | 1,54  | 96          |
|                     | Бутерброд с маслом и сыром     | 35/5/10     | 45/5/14 | 3,61                | 5,4   | 9,75   | 4,06                | 7     | 12,6   | 106            | 145     | 0,14       | 0,19  | 3           |
|                     | Зефир ванильный                |             |         |                     |       |        |                     |       |        |                |         |            |       |             |
|                     | Фрукты                         | 100         | 130     | 0,4                 |       | 9,8    | 0,3                 |       | 8,8    | 44             | 54      | 8,2        | 9,1   | 368         |
|                     | Чай без сахара                 | 180         | 200     | 0,16                |       | 10,2   | 0,2                 |       | 12,2   | 42             | 50,4    | 1,7        | 2     | 260         |
| II Завтрак          | Йогурт фруктовый               | 100         | 150     | 3                   | 5     | 4,8    | 3                   | 5     | 4,8    | 75,1           | 75,1    | 1,5        | 1,5   | 140         |
| Обед                | Суп рисовый с чесноком (харчо) | 150         | 250     | 4,53                | 3,87  | 14,35  | 6,35                | 5     | 19,03  | 87,2           | 99,3    | 17,5       | 18,2  | 42          |
|                     | Жаркое по домашнему            | 170         | 220     | 12,7                | 5,33  | 34,5   | 16,7                | 7,5   | 40,12  | 205            | 265     | 11,6       | 12,97 | 153         |
|                     | Сельдь соленая                 | 30          | 40      | 5                   | 2     | 0      | 6                   | 3     | 0      | 35             | 45      | 12,5       | 18    | 21          |
|                     | Кисель из свежих ягод          | 130         | 150     | 2                   |       | 22     | 2,5                 |       | 28,7   | 89,04          | 119,83  | 5,24       | 5,24  | 241         |
|                     | Хлеб ржаной Украинский         | 30          | 60      | 2,45                | 3,24  | 24,62  | 3,4                 | 4,21  | 29,24  | 136            | 198     |            |       | 47          |
| Ужин 15:00          | Йогурт фруктовый               | 100         | 150     | 3                   | 5     | 4,8    | 3                   | 5     | 4,8    | 75,1           | 75,1    | 1,5        | 1,5   | 140         |
| 16:00               | Йогурт отварное                | 40          | 40      | 5,1                 | 4,6   | 0,3    | 5,1                 | 4,6   | 0,3    | 63             | 63      |            |       | 209         |
|                     | Хлеб пшеничный                 | 25,3        | 2,4     | 7,05                | 13,02 | 2,45   | 3,24                | 24,62 | 126    | 136            |         |            | 47    |             |
|                     | Пряник                         | 70          | 70      | 2,87                | 3,54  | 26,4   | 4,51                | 7,04  | 34,47  | 162            | 201     | 15,01      | 16,02 | 294         |
|                     | Чай с молоком                  | 150         | 200     | 0,17                |       | 12,08  | 0,34                |       | 16,15  | 46,64          | 83,3    | 0,2        | 0,4   | 256         |
| Итого за пятый день |                                |             |         | 42,07               | 47    | 196,21 | 54,01               | 60,5  | 361,82 | 1490,84        | 1700,86 | 76,46      | 50,01 |             |

| 6 День               |                                   |             |       |                     |       |        |       |       |                |         |         |       |        |           |     |             |
|----------------------|-----------------------------------|-------------|-------|---------------------|-------|--------|-------|-------|----------------|---------|---------|-------|--------|-----------|-----|-------------|
| Приём пищи           | Наименование блюда                | Выход блюда |       | Пищевые вещества, г |       |        |       |       | Энергетическая |         |         |       |        | Витамин С |     | № рецептуры |
|                      |                                   | ясли        | сад   | Б                   | Ж     | У      | кал   | кДж   | ясли           | сад     | ясли    | сад   |        |           |     |             |
| Завтрак              | Каши гречневая молочная           | 150         | 200   | 3,87                | 9,51  | 20,16  | 61    | 1,28  | 24,61          | 188,76  | 226,83  | 1,37  | 1,54   | 96        |     |             |
|                      | Бутерброд со ступеным молоком     | 35/20       | 45/30 | 2,24                | 1,01  | 11,23  | 2,86  | 1,51  | 16,05          | 61      | 89      | 0,1   | 0,15   | 101       |     |             |
|                      | Чай                               | 150         | 200   | 0,17                |       | 12,08  | 0,34  |       | 16,15          | 46,64   | 83,3    | 0,2   | 0,4    | 256       |     |             |
| II Завтрак           | Сухарик                           | 25-30       | 25-30 | 8,5                 | 10,8  | 66,7   | 8,5   | 10,8  | 66,7           | 399     | 399     | 0     | 0      |           |     |             |
|                      | Сок Фруктовый                     | 200         | 200   | 1                   | 0,2   | 19,6   | 1     | 0,2   | 19,6           | 89,2    | 89,2    | 11,6  | 11,6   | 399       |     |             |
| Обед                 | Овощи свежие (отурец или помидор) | 40          | 60    | 0,86                | 2,09  | 2,47   | 1,2   | 3,02  | 7,63           | 52,43   | 71,48   | 8,64  | 9,23   | 9         |     |             |
|                      | Суп фасолевый на м/б              | 150         | 250   | 7,8                 | 5,22  | 21,32  | 9,62  | 6,35  | 29,65          | 134     | 165,2   | 12,37 | 13,9   | 36        |     |             |
|                      | Котлета из говядины               | 65          | 80    | 8,4                 | 8,7   | 2,8    | 10,2  | 10,2  | 3,4            | 130,1   | 165,4   | 0,17  | 0,2    | 161       |     |             |
|                      | Макаронные изделия                | 130         | 150   | 4,3                 | 3,8   | 21,14  | 5,4   | 4,8   | 34             | 150,2   | 184,3   | 0,03  | 0,035  | 206       |     |             |
|                      | Сокс красный                      | 35          | 50    | 0,48                | 1,37  | 2,16   | 0,78  | 1,96  | 2,68           | 21,7    | 26,5    |       |        | 228       |     |             |
|                      | Хлеб пшеничный                    | 30          | 60    | 2,45                | 3,24  | 24,62  | 3,4   | 4,21  | 29,24          | 136     | 185     |       |        |           |     |             |
|                      | Компот из консервированных плодов | 150         | 200   | 0,2                 |       | 17,4   | 0,28  |       | 37,36          | 40,67   | 72,45   | 2,5   | 3,5    | 244       |     |             |
|                      | Ужин 15:00                        | Снежок      | 120   | 150                 | 4,06  | 2,5    | 5,6   | 4,35  |                | 6       | 82,6    | 88,5  | 1,19   | 1,05      | 251 |             |
| 16:00                | Выпечка (сдоба)                   | 60          | 70    | 2,87                | 3,54  | 26,4   | 4,51  |       | 34,47          | 162     | 201     | 15,01 | 16,02  | 294       |     |             |
|                      | Чай с лимоном                     | 150         | 200   |                     |       | 12     |       |       | 14             | 44,88   | 52,36   |       |        | 5         |     |             |
| Итого за шестой день |                                   |             |       | 47,2                | 51,98 | 265,68 | 58,44 | 53,87 | 341,54         | 1739,18 | 2099,52 | 53,18 | 57,625 |           |     |             |

## 7 День

| день                   |                                     |             |         |                     |       |        |                     |      |        |                |         |           |       |             |
|------------------------|-------------------------------------|-------------|---------|---------------------|-------|--------|---------------------|------|--------|----------------|---------|-----------|-------|-------------|
| Приём пищи             | Наименование блюда                  | Выход блюда |         | Пищевые вещества, г |       |        | Пищевые вещества, г |      |        | Энергетическая |         | Витамин С |       | № рецептуры |
|                        |                                     | если        | сад     | Б                   | Ж     | У      | Б                   | Ж    | У      | если           | сад     | если      | сад   |             |
| Завтрак                | Каша пшеничная молочная             | 150         | 200     | 3,27                | 6,51  | 11,66  | 4                   | 8,1  | 12,36  | 192,76         | 211,3   | 1,34      | 1,54  | 91          |
|                        | Бутерброд с маслом и сыром          | 35/2/10     | 45/5/14 | 3,61                | 5,4   | 9,75   | 4,06                | 7    | 12,6   | 106            | 145     | 0,14      | 0,19  | 3           |
|                        | Мармелад                            | 15          | 15      | 0,1                 | 0     | 79,4   | 0,1                 | 0    | 79,4   | 321            | 321     | 0         | 0     |             |
|                        | Чай                                 | 150         | 200     |                     |       |        |                     |      |        |                |         |           |       |             |
| II Завтрак             | Фрукты                              | 100         | 130     | 0,4                 | 0,4   | 9,8    | 0,4                 | 0,4  | 9,8    | 47             | 47      | 10        | 10    |             |
| Обед                   | Расходник на к/б со сметаной        | 150         | 250     | 8,01                | 6,87  | 7      | 9                   | 11,2 | 9,02   | 127,95         | 191,7   | 5,1       | 5,2   | 50          |
|                        | Зразы мясные с мясом                | 45          | 65      | 3,5                 | 2,12  | 3,47   | 5,41                | 4,27 | 3,78   | 35,1           | 55,28   | 4,32      | 5,32  | 214         |
|                        | Салат Зимний                        | 40          | 50      | 0,86                | 2,09  | 2,47   | 1,2                 | 3,02 | 7,63   | 52,43          | 71,48   | 8,64      | 9,23  | 9           |
|                        | Компот из чернославя кураги и изюма | 150         | 200     | 0,4                 |       | 17,3   | 0,6                 |      | 21,36  | 56,02          | 97,98   | 6,2       | 9,3   | 241         |
|                        | Хлеб пшеничный                      | 30          | 60      | 2,45                | 3,24  | 24,62  | 3,1                 | 4,21 | 29,24  | 136            | 198     |           |       | 47          |
| Ужин15:00              | Снежок                              | 120         | 150     | 4,06                | 2,5   | 5,6    | 4,35                | 2,5  | 6      | 82,6           | 88,5    | 1,19      | 1,05  | 251         |
| 16:00                  | Рагу из овощей                      | 150         | 200     | 3,5                 | 5,7   | 15,5   | 4,2                 | 7,6  | 18,4   | 90,1           | 119,24  | 13,9      | 14,5  | 99          |
|                        | Вафли                               | 25          | 30      | 1,1                 | 1,2   | 5,57   | 1,4                 | 3,8  | 6,32   | 25             | 35      | 0,15      | 0,2   |             |
|                        | Чай с лимоном                       | 150         | 200     | 0,17                |       | 12,08  | 0,34                |      | 16,15  | 46,64          | 83,3    | 0,2       | 0,4   | 256         |
| Итого за сельской день |                                     |             |         | 26,83               | 29,13 | 183,15 | 38,16               | 52,1 | 232,06 | 1318,6         | 1664,78 | 51,18     | 56,93 |             |

| День 8                |                            |             |         |                     |       |        |                     |       |       |                |         |           |       |            |
|-----------------------|----------------------------|-------------|---------|---------------------|-------|--------|---------------------|-------|-------|----------------|---------|-----------|-------|------------|
| Приём пищи            | Наименование блюда         | Выход блюда |         | Пищевые вещества, г |       |        | Пищевые вещества, г |       |       | Энергетическая |         | Витамин С |       | № рецептур |
|                       |                            | всего       | с/д     | Б                   | Ж     | У      | Б                   | Ж     | У     | всего          | с/д     | всего     | с/д   |            |
| Завтрак               | Каша пшеничная молочная    | 150         | 200     | 4,97                | 5,21  | 23,46  | 6,11                | 7,53  | 30    | 154            | 190     | 1,34      | 1,54  | 96         |
|                       | Бутерброд с маслом и сыром | 35/5/10     | 45/5/14 | 3,61                | 5,4   | 9,75   | 4,06                | 7     | 14,62 | 106            | 145     | 0,14      | 0,19  | 3          |
|                       | Чай, Конфета.              | 150         | 200     | 2,67                | 2,19  | 13,82  | 3,67                | 3,19  | 15,82 | 74             | 98      | 1,13      | 1,43  | 248        |
|                       | Фрукты                     | 100         | 130     | 0,4                 |       | 9,8    | 0,3                 |       | 8,8   | 44             | 54      | 8,2       | 9,1   | 368        |
| 10:00                 | Хлеб пшеничный             | 30          | 60      | 2,45                | 3,24  | 23,62  | 3,4                 | 4,21  | 29,24 | 136            | 185     |           |       | 47         |
| Обед                  | Щи со сметаной             | 150         | 250     | 4,38                | 4,14  | 11,25  | 5,8                 | 6,3   | 20,32 | 75,3           | 98,1    | 31,5      | 34,03 | 25         |
|                       | Котлета рыбная из кеты     | 65          | 85      | 0,1                 | 1,9   | 9,6    | 0,1                 | 2,1   | 11    | 90             | 100     | 3,53      | 3,98  | 7          |
|                       | Рис отварной               | 100         | 120     | 3,2                 | 4,6   | 32     | 3,9                 | 5,5   | 39,1  | 126,4          | 185,9   | 0,038     | 0,04  | 2          |
|                       | Овощи консервированные     | 40          | 60      | 1,16                | 3,04  | 2,55   | 1,75                | 4,07  | 3,81  | 42,2           | 58,8    | 8,78      | 13,29 | 6          |
|                       | Кисель из варенья          | 150         | 200     | 2                   |       | 22     | 2,5                 |       | 28,7  | 89,04          | 119,83  | 5,24      | 5,24  | 283        |
|                       | Печенье сахарное           | 35          | 45      | 1,1                 | 1,2   | 5,57   | 1,4                 | 3,8   | 6,32  | 25             | 35      | 0,15      | 0,2   |            |
| Ужин 15:00            | Молоко                     | 100         | 150     | 2,9                 | 3,2   | 4,7    | 2,9                 | 3,2   | 4,7   | 60             | 60      | 1,3       | 1,3   | 368        |
|                       | Чай с лимоном              | 150         | 200     | 0                   | 0     | 12     | 0                   | 0     | 14    | 4,88           | 52,36   | 0         | 0     | 3          |
| 16:00                 | Пирожок с печенью          | 80          | 90      | 6,68                | 4,72  | 3,12   | 8,01                | 6,47  | 4,17  | 67             | 117     | 2,04      | 2,8   | 134        |
| Итого за восьмой день |                            |             |         | 35,62               | 38,84 | 183,24 | 43,9                | 53,37 | 230,6 | 1093,82        | 1498,99 | 63,388    | 73,14 |            |

## 9 день

| 9 день                |                                        |             |       |                     |       |        |                     |       |        |                |         |           |       |             |
|-----------------------|----------------------------------------|-------------|-------|---------------------|-------|--------|---------------------|-------|--------|----------------|---------|-----------|-------|-------------|
| Приём пищи            | Наименование блюда                     | Выход блюда |       | Пищевые вещества, г |       |        | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая |         | Витамин С |       | № рецептуры |
|                       |                                        | если        | сад   | Б                   | Ж     | У      | Б                   | Ж     | У      | если           | сад     | если      | сад   |             |
| Завтрак               | Каша рисовая                           | 150         | 200   | 4,12                | 5,23  | 17,2   | 5,01                | 6,5   | 21,3   | 150,3          | 180,35  | 1,34      | 1,54  | 98          |
|                       | Бутерброд с джемом                     | 35/20       | 45/20 | 1,84                | 0,2   | 16,16  | 2,01                | 0,34  | 23,08  | 65             | 98      | 0,01      | 0,02  | 2           |
|                       | чай                                    | 150         | 200   | 3,2                 | 4,8   | 15,05  | 3,8                 | 6     | 19,7   | 116,92         | 144,4   | 1,5       | 2     | 261         |
| 10:00                 | Фрукты                                 | 100         | 130   | 0,4                 |       | 9,8    | 0,3                 |       | 8,8    | 44             | 54      | 8,2       | 9,1   | 368         |
|                       | Борщ со сметаной                       | 150         | 250   | 4,38                | 4,14  | 11,25  | 5,8                 | 6,3   | 20,32  | 75,3           | 98,1    | 31,5      | 34,03 | 25          |
| Обед                  | Макаронные изделия с мясом (запеканка) | 165         | 190   | 8,4                 | 8,7   | 2,8    | 8,4                 | 10,2  | 3,4    | 130,1          | 165,4   | 0,17      | 0,2   | 161         |
|                       | Овощи свежие                           | 40          | 60    | 0,56                | 0,3   | 3,54   | 0,8                 | 4     | 5      | 41,81          | 56,96   | 3,3       | 4,65  | 26          |
|                       | Компот из свежих яблок                 | 130         | 150   | 2                   |       | 22     | 2,5                 |       | 28,7   | 89,04          | 119,83  | 5,24      | 5,24  | 241         |
|                       | Хлеб пшеничный                         | 30          | 60    | 2,45                | 3,24  | 24,62  | 3,4                 | 4,21  | 29,24  | 136            | 185     |           |       | 47          |
| Ужин 15:00            | Йогурт фруктовый                       | 100         | 150   | 3                   | 5     | 4,8    | 3                   | 5     | 4,8    | 75,1           | 75,1    | 1,5       | 1,5   | 140         |
| 16:00                 | Пудинг творожный                       | 120         | 150   | 6,35                | 5     | 16,8   | 7,81                | 5,5   | 20,08  | 150,3          | 185,3   | 3,61      | 4,3   | 128         |
|                       | Сметанный подлив                       | 20          | 30    |                     |       |        |                     |       |        |                |         |           |       |             |
|                       | Какао с молоком                        | 150         | 200   | 2,1                 | 2,4   | 9,3    | 2,4                 | 3,2   | 12,2   | 73,42          | 95,4    | 0,75      | 1     | 261         |
| Итого за девятый день |                                        |             |       | 38,8                | 39,01 | 153,32 | 45,23               | 51,25 | 196,62 | 1147,29        | 1457,84 | 57,12     | 63,58 |             |

10 День

| 10 День               |                             |             |         |                     |       |        |                     |       |        |                |         |           |        |             |
|-----------------------|-----------------------------|-------------|---------|---------------------|-------|--------|---------------------|-------|--------|----------------|---------|-----------|--------|-------------|
| Приём пищи            | Наименование блюда          | Выход блюда |         | Пищевые вещества, г |       |        | Пищевые вещества, г |       |        | Энергетическая |         | Витамин С |        | № рецептуры |
|                       |                             | если        | сад     | Б                   | Ж     | У      | Б                   | Ж     | У      | если           | сад     |           |        |             |
| Завтрак               | Суп молочный с вермишелью   | 150         | 200     | 5,32                | 5,64  | 23,34  | 6,23                | 10,2  | 27,28  | 138,65         | 193,2   | 1,34      | 1,54   | 84          |
|                       | Бутерброд с маслом и сыром  | 35/5/10     | 45/5/14 | 3,61                | 5,4   | 9,75   | 4,06                | 7     | 12,6   | 106            | 145     | 0,14      | 0,19   | 3           |
|                       | Чай зафир                   | 180/25      | 200/30  | 2,67                | 2,19  | 13,82  | 3,67                | 3,19  | 15,82  | 74             | 98      | 1,13      | 1,43   | 254         |
|                       | Фрукты                      | 100         | 130     | 0,4                 |       | 9,8    | 0,3                 |       | 8,8    | 44             | 54      | 8,2       | 9,1    | 368         |
| Обед                  | Суп Геркулесовый            | 200         | 250     | 4                   | 3,11  | 7,09   | 5,46                | 5,67  | 14,37  | 80,3           | 123,2   | 9,32      | 10,3   | 60          |
|                       | Колбасные изделия           | 65          | 80      | 8,4                 | 8,7   | 2,8    | 10,2                | 10,2  | 3,4    | 130,1          | 165,4   | 0,17      | 0,2    | 161         |
|                       | Картофельное пюре           | 130         | 150     | 4,3                 | 3,8   | 21,14  | 5,4                 | 4,8   | 34     | 150,2          | 184,3   | 0,03      | 0,035  | 206         |
|                       | Сельдь соленая с луком      | 30          | 40      | 3,24                | 2,16  | 0,36   | 4,88                | 3,24  | 0,73   | 34,02          | 51,85   | 0,04      | 0,08   | 4           |
|                       | Кисель из замороженных ягод | 150         | 200     | 2                   |       | 22     | 2,5                 |       | 28,7   | 89,04          | 119,83  | 5,24      | 5,24   | 283         |
|                       | Хлеб пшеничный              | 30          | 60      | 2,45                | 3,24  | 24,62  | 3,1                 | 4,21  | 29,24  | 136            | 198     |           |        |             |
| Ужин 15:00            | Йогурт фруктовый            | 100         | 150     | 3                   | 5     | 4,8    | 3                   | 5     | 4,8    | 75,1           | 75,1    | 1,5       | 1,5    | 140         |
|                       | Булочка с изюмом            | 60          | 80      | 6,68                | 4,72  | 3,12   | 8,01                | 6,47  | 4,17   | 67             | 117     | 2,04      | 2,8    | 134         |
| 16:00                 | Кофейный напиток с молоком  | 150         | 200     | 3,2                 | 4,8   | 15,05  | 3,8                 | 6     | 19,7   | 116,92         | 144,4   | 1,5       | 2      | 264         |
| Итого за десятый день |                             |             |         | 49,27               | 48,76 | 157,69 | 60,61               | 65,98 | 203,61 | 1241,33        | 1669,28 | 30,65     | 34,415 |             |