

"Согласовано"



"Утверждаю"

Заместитель генерального директора по организации питания
АО "Департамент продовольствия и социального питания г.
Казани"



Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных учреждениях, больных сахарным диабетом

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------|--------|---------------------------------|-------------------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 200/5 | 7,50 | 8,00 | 23,70 | 196,80 | ТТК №9С ТТК №144С №1 Дели2010 |
| Чай без сахара | 180 | | | | | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,30 | 4,50 | 15,40 | 111,00 | |
| Итого: | 420 | 9,80 | 12,50 | 39,10 | 307,80 | |
| Сок абрикосовый | 125 | 0,60 | 0,06 | 22,00 | 90,90 | №418Дели2016 |
| Итого: | 125 | 0,60 | 0,06 | 22,00 | 90,90 | |
| Итого: | 545 | 10,4 | 12,56 | 61,1 | 398,7 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат "Пестрый" | 50 | 0,50 | 2,25 | 8,80 | 58,00 | №31 Справочник Москва2003 |
| Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной | 200/15/5 | 4,60 | 8,00 | 17,00 | 158,50 | №73 Дели 2016 |
| Котлеты рубленные из говядины | 70 | 6,2 | 7,3 | 12 | 138,5 | №299 Дели2016 |
| Каша перловая рассыпчатая | 150/5 | 4,20 | 4,40 | 26,90 | 164,00 | №297 сбшк2004 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,10 | 0,10 | 11,80 | 48,50 | ТТК№147С |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 725,5 | 17,40 | 22,45 | 94,50 | 650,00 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Хлебцы классические | 2 шт/14 | 1,40 | 0,63 | 18,00 | 83,30 | |
| Катык | 120 | 3,77 | 3 | 5 | 62,1 | №401Дели2010 |
| Фрукты свежие груша | 100 | 0,60 | 0,43 | 14,00 | 62,30 | №3 Дели 2010 |
| Полба отварная с овощами и курицей | 40/100 | 3 | 6 | 19 | 146 | ТТК143С |
| Чай фруктовый | 180 | 0,12 | 0,06 | 5,5 | 23 | ТТК №56С |
| Хлеб сельский | 23 | 1,80 | 0,23 | 11,30 | 54,50 | |
| Итого: | 563 | 10,69 | 10,35 | 72,80 | 431,20 | |
| ВСЕГО: | 1833,5 | 38,49 | 45,36 | 228,40 | 1479,90 | |

День 2-ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Сборник рецептов |
|--------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|---------------------------------|------------------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша ячневая молочная с маслом | 200/5 | 8,00 | 7,80 | 25,84 | 205,50 | ТТК№2С ТТК №144С №3 Дели2010 |
| Чай без сахара | 180 | | | | | |
| Бутерброд с сыром, маслом | 30/7/3 | 4,80 | 7,20 | 15,40 | 146,00 | |
| Итого: | 425 | 12,80 | 15,00 | 41,24 | 351,50 | |
| Сок мультифрукт | 125 | 0,6 | 0 | 23 | 94,4 | №418Дели2016 |
| Итого: | 125 | 0,60 | 0,00 | 23,00 | 94,40 | |
| Итого: | 550 | 13,4 | 15 | 64,24 | 445,9 | |

Ирина Верна
 директор автономного дошкольного образовательного учреждения
 "Центр развития ребенка-детский сад №16"
 Кировского района г.Казани
 ИНН 537026504 / ОГРН 1021603144310
 Подпись:

| ОБЕД | | | | | | |
|---|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------------|
| Салат из свеклы | 50 | 0,60 | 1,60 | 3,00 | 29,00 | №34, Дели2016 |
| Суп с крупой и картофелем с мясными фрикадельками | 200/15 | 3,35 | 5,20 | 8,10 | 93,00 | №86 Дели 2016 |
| Тефтели рыбные | 70 | 7,00 | 8,00 | 12,00 | 148,00 | ТТК №1Д |
| Пюре Картофельное | 130 | 3,70 | 4,44 | 25,00 | 155,00 | №137 Партнер 2014 |
| Компот из кураги | 180 | 0,7 | 0,0 | 20,0 | 83 | ТТК№3С |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 696,5 | 17,15 | 19,64 | 86,10 | 590,50 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Хлебцы классические | 2 шт/14 | 1,40 | 0,63 | 14,80 | 70,50 | |
| Молоко кипяченое | 120 | 3,40 | 3,00 | 5,70 | 63,40 | №419 Дели2016 |
| Фрукты свежие апельсин | 100 | 1,00 | 0,00 | 8,10 | 36,40 | № 368 Дели 2010 |
| Салат из моркови | 50 | 0,75 | 0,06 | 5,50 | 25,50 | ТТК№33С |
| Запеканка творожная с сметанным соусом | 150/20 | 8,00 | 13,00 | 24,00 | 245,00 | ТТК№11С |
| Чай с лимоном | 180 | 0,08 | 0,01 | 6,80 | 27,30 | ТТК№145С |
| Хлеб сельский | 23 | 1,80 | 0,23 | 11,30 | 54,50 | |
| Итого: | 613 | 16,43 | 16,93 | 76,20 | 522,60 | |
| ВСЕГО: | 1859,5 | 46,98 | 51,57 | 226,54 | 1559,00 | |

День 3 - ий

| Наименование блюдо и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Сборник рецептур |
|-------------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|---------------------------------|-------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом | 200/5 | 6,70 | 5,50 | 18,00 | 148,00 | ТТК 5С |
| Чай без сахара | 180 | | | | | ТТК №144С |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,30 | 4,50 | 15,40 | 111,00 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 420 | 9,00 | 10,00 | 33,40 | 259,00 | |
| Сок яблочный | 125 | 0,01 | 0,00 | 27,50 | 110,00 | №418Дели2016 |
| Итого: | 125 | 0,01 | 0,00 | 27,50 | 110,00 | |
| | 545 | 9,01 | 10 | 60,9 | 369 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Икра кабачковая | 50 | 0,95 | 4,45 | 7,50 | 73,85 | № 57 Дели 2016 |
| Свекольник на м/б, со сметаной | 200/6 | 3,16 | 5,40 | 8,14 | 94,00 | №35,сб Пермь2001 |
| Гуляш из индейки | 45/40 | 7,56 | 7,80 | 17,06 | 168,70 | ТТК №61С |
| Каша гречневая вязкая | 130/3 | 4,90 | 3,50 | 21,00 | 135,10 | №182,Дели 2016 |
| Компот из замороженных ягод | 180 | 0,27 | 0,1 | 15,0 | 62 | ТТК №12 |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 612,5 | 18,64 | 21,65 | 86,70 | 616,15 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Хлебцы классические | 2 шт/14 | 1,40 | 2,00 | 14,80 | 82,80 | |
| Ряженка | 120 | 4,30 | 3,00 | 5,00 | 64,00 | №401 Дели2010 |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,36 | 0,36 | 10,00 | 44,70 | № 368 Дели 2010 |
| Перловка с фаршем и овощами | 160 | 6,00 | 9,20 | 33,20 | 238,00 | ТТК №1630 от 10.11.2021 |
| Чай без сахара | 180 | | | | | ТТК №144С |
| Хлеб сельский | 23 | 1,80 | 0,23 | 11,30 | 54,50 | |
| Итого: | 597 | 13,86 | 14,79 | 74,30 | 484,00 | |
| ВСЕГО: | 1754,5 | 41,51 | 46,44 | 221,90 | 1469,15 | |

День 4 - ый

| Наименование блюдо и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Сборник рецептур |
|--------------------------------|--------------|------------------|------|--------|---------------------------------|------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |

| ЗАВТРАК | | | | | | |
|--|----------|-------|-------|--------|---------|-----------------|
| Каша пшеничная молочная с маслом | 200/5 | 7,50 | 8,00 | 23,70 | 196,80 | ТТК №9С |
| Чай без сахара | 180 | | | | | ТТК №144С |
| Бутерброд с сыром, маслом | 30/7/3 | 4,80 | 7,20 | 15,40 | 146,00 | №3 Дели2010 |
| Итого: | 425 | 12,30 | 15,20 | 39,10 | 342,80 | |
| Сок яблочно- грушевый | 125 | 0,04 | 0 | 23 | 92,2 | №418Дели2016 |
| Итого: | 125 | 0,04 | 0,00 | 23,00 | 92,20 | |
| | 550 | 12,34 | 15,2 | 62,1 | 435 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из свеклы и моркови | 50 | 0,66 | 2,50 | 4,50 | 43,10 | ТТК№60 |
| Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной | 200/15/5 | 4,56 | 7,50 | 12,64 | 136,30 | №82 Дели 2016 |
| Полба отварная с овощами и мясом | 138 | 3 | 6 | 19 | 146 | ТТК143С |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,70 | 0,04 | 18,00 | 75,20 | ТТК5С |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 663,5 | 10,72 | 16,44 | 72,14 | 483,10 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Хлебцы классические | 2 шт/14 | 1,40 | 0,63 | 14,80 | 70,50 | |
| Молоко кипяченое | 120 | 3,40 | 3,00 | 5,70 | 63,40 | №419 Дели2016 |
| Фрукты свежие груша | 100 | 0,60 | 0,43 | 14,00 | 62,30 | № 368 Дели 2010 |
| Салат из моркови с яблоками | 50 | 0,37 | 2,00 | 4,30 | 37,00 | №41Дели2016 |
| Пудинг из творога с гречкой с сметанным соусом | 150 | 9,00 | 15,00 | 32,00 | 299,00 | ТТК№146С |
| Напиток шиповника | 180 | 0,6 | 0,3 | 6,5 | 31,1 | ТТК № 59 |
| Хлеб сельский | 23 | 1,80 | 0,23 | 11,30 | 54,50 | |
| Итого: | 623 | 17,17 | 21,59 | 88,60 | 617,80 | |
| ВСЕГО: | 1836,5 | 40,23 | 53,23 | 222,84 | 1535,90 | |

День 5 - ый

| Наименование блюдо и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Сборник рецептур |
|--|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|---------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша ячневая молочная с маслом | 200/5 | 8,00 | 7,80 | 25,84 | 205,50 | ТТК№2С |
| Чай без сахара | 180 | | | | | ТТК №144С |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,30 | 4,50 | 15,40 | 111,00 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 420 | 10,30 | 12,30 | 41,24 | 316,50 | |
| Сок вишневый | 125 | 0,87 | 0,25 | 27,00 | 113,73 | №418Дели2016 |
| Итого: | 125 | 0,87 | 0,25 | 27,00 | 113,73 | |
| | 545 | 11,17 | 12,55 | 68,24 | 430,23 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из моркови с курагой | 60 | 1,10 | 0,10 | 11,10 | 49,00 | № 42, Дели 2010 |
| Суп с крупой и картофелем с мясными фрикадельками | 200/15 | 3,35 | 5,20 | 8,10 | 93,00 | №86 Дели 2016 |
| Плов из перловки с курицей | 160 | 12,3 | 15,1 | 41,2 | 352 | №321 Дели 2016 |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,10 | 0,10 | 11,80 | 48,50 | ТТК№147С |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 767,5 | 18,65 | 20,90 | 90,20 | 625,00 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Хлебцы классические | 2 шт/14 | 1,40 | 0,63 | 20,00 | 91,30 | |
| Кефир | 120 | 3,50 | 3,00 | 4,80 | 60,20 | №401 Дели2010 |
| Фрукты свежие апельсин | 100 | 1,00 | 0,00 | 8,10 | 36,40 | № 368 Дели 2010 |
| Омлет натуральный | 140 | 8,50 | 8,68 | 13,60 | 167,40 | №229 Дели2016 |
| Чай без сахара | 180 | | | | | ТТК №144С |

| | | | | | | |
|---------------|--------|-------|-------|--------|---------|--|
| Хлеб сельский | 23 | 1,80 | 0,23 | 11,30 | 54,50 | |
| Итого: | 577 | 16,20 | 12,54 | 57,80 | 409,80 | |
| ВСЕГО: | 1764,5 | 46,02 | 45,99 | 216,24 | 1465,03 | |

День 6 - ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Сборник рецептов |
|---|--------------|------------------|-------|--------|---------------------------------|---------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом | 200/5 | 6,70 | 5,50 | 18,00 | 148,00 | ТТК 5С |
| Чай без сахара | 180 | | | | | ТТК №144С |
| Бутерброд с сыром, маслом | 30/7/3 | 4,80 | 7,20 | 15,40 | 146,00 | №3 Дели2010 |
| Итого: | 425 | 11,50 | 12,70 | 33,40 | 294,00 | |
| Сок яблочно-виноградный | 125 | 0,6 | 0 | 23 | 94,4 | №418Дели2016 |
| Итого: | 125 | 0,60 | 0,00 | 23,00 | 94,40 | |
| | 550 | 12,1 | 12,7 | 56,4 | 388,4 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат "Пестрый" | 50 | 0,50 | 2,25 | 8,80 | 58,00 | №31 Справочник Москва2003 |
| Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками | 200/15/10 | 5,25 | 4,40 | 26,00 | 164,00 | ТТК№139С |
| Биточки куриные "Солнышко" | 70 | 8,00 | 10,50 | 6,20 | 152,00 | ТТК №97ДС |
| Каша гречневая вязкая | 130/3 | 4,90 | 3,50 | 21,00 | 135,10 | №182,Дели 2016 |
| Компот из кураги | 180 | 0,7 | 0,0 | 20,0 | 83 | ТТК№3С |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 690,5 | 21,15 | 21,05 | 100,00 | 674,60 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Хлебцы классические | 2 шт/14 | 1,40 | 2,00 | 14,80 | 82,80 | |
| Ряженка | 120 | 4,30 | 3,00 | 5,00 | 64,00 | №401 Дели2010 |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 45,20 | № 368 Дели 2010 |
| Рагу с индейкой | 40/120 | 7,00 | 11,00 | 18,50 | 200,00 | ТТК №62С |
| Чай фруктовый | 180 | 0,12 | 0,06 | 5,5 | 23 | ТТК №56С |
| Хлеб сельский | 23 | 1,80 | 0,23 | 11,30 | 54,50 | |
| Итого: | 573 | 15,02 | 16,69 | 65,10 | 469,50 | |
| ВСЕГО: | 1813,5 | 48,27 | 50,44 | 221,50 | 1532,50 | |

День 7 - ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | Сборник рецептов |
|--|--------------|------------------|-------|--------|---------------------------------|------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 200/5 | 7,50 | 8,00 | 23,70 | 196,80 | ТТК №9С |
| Чай без сахара | 180 | | | | | ТТК №144С |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,30 | 4,50 | 15,40 | 111,00 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 420 | 9,80 | 12,50 | 39,10 | 307,80 | |
| Сок персик-банан | 125 | 0,40 | 0,19 | 25,00 | 103,30 | №418Дели2016 |
| Итого: | 125 | 0,40 | 0,19 | 25,00 | 103,30 | |
| | 545 | 10,2 | 12,69 | 64,1 | 411,1 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Огурцы соленые | 50 | 0,40 | 0,05 | 0,85 | 5,50 | стр563,сб1996 |
| Борщ со свежей капустой, картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной | 200/15/5 | 3,00 | 7,90 | 18,80 | 158,30 | №63 Дели 2016 |
| Биточки рубленые из рыбы | 80 | 5,70 | 6,40 | 3,40 | 94,00 | ТТК №3Д |

| | | | | | | |
|--|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------------|
| Каша ячневая с маслом | 130/5 | 4,2 | 4,8 | 26 | 164 | №169 "Партнер"2014 |
| Компот из замороженных ягод | 180 | 0,27 | 0,1 | 15,0 | 62 | ТТК №12 |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 702,5 | 15,37 | 19,65 | 82,05 | 566,30 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Хлебцы классические | 2 шт/14 | 1,40 | 0,63 | 14,80 | 70,50 | |
| Молоко кипяченое | 120 | 3,40 | 3,00 | 5,70 | 63,40 | №419 Дели2016 |
| Фрукты свежие | 100 | 0,60 | 0,43 | 14,00 | 62,30 | № 368 Дели 2010 |
| груша | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоками | 50 | 0,37 | 2,00 | 4,30 | 37,00 | №41Дели2016 |
| Запеканка творожная с сметанным соусом | 150/20 | 8,00 | 13,00 | 24,00 | 245,00 | ТТК№11С |
| Чай с лимоном | 180 | 0,08 | 0,01 | 6,80 | 27,30 | ТТК№145С |
| Хлеб сельский | 23 | 1,80 | 0,23 | 11,30 | 54,50 | |
| Итого: | 653 | 15,65 | 19,30 | 80,90 | 560,00 | |
| ВСЕГО: | 1900,5 | 41,22 | 51,64 | 227,05 | 1537,40 | |

День 8 - ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Сборник рецептов |
|--------------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша Геркулесовая молочная с маслом | 200/5 | 6,70 | 5,50 | 20,00 | 156,30 | ТТК №5С |
| Чай без сахара | 180 | | | | | ТТК №144С |
| Бутерброд с сыром, маслом | 30/7/3 | 4,80 | 7,20 | 15,40 | 146,00 | №3 Дели2010 |
| Итого: | 425 | 11,50 | 12,70 | 35,40 | 302,30 | |
| Сок яблочно-виноградный | 125 | 1,2 | 0 | 30 | 124,8 | №418Дели2016 |
| Итого: | 125 | 1,20 | 0,00 | 30,00 | 124,80 | |
| | 550 | 12,7 | 12,7 | 65,4 | 427,1 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из свеклы | 50 | 0,60 | 1,60 | 3,00 | 29,00 | №34, Дели2016 |
| Суп крестьянский с курицей, сметаной | 200/15/5 | 5,7 | 6,00 | 13,40 | 130 | №62"Партнер"2014 |
| Запеканка картофельная с мясом | 150/20 | 9,20 | 12,00 | 34,00 | 281,00 | №291 Дели2010 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,70 | 0,04 | 18,00 | 75,20 | ТТК5С |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 667,5 | 18,00 | 20,04 | 86,40 | 598,10 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Хлебцы классические | 2 шт/14 | 1,40 | 0,63 | 22,00 | 99,30 | |
| Катык | 120 | 3,77 | 3 | 5 | 62,1 | №401Дели2010 |
| Фрукты свежие | 100 | 0,72 | 0,36 | 17,00 | 74,12 | № 368 Дели 2010 |
| банан | | | | | | |
| Гречка с фаршем и овощами | 160 | 7,50 | 11,20 | 33,20 | 263,00 | ТТК №1630 от 10.11.2021 |
| Чай без сахара | 180 | | | | | ТТК №144С |
| Хлеб сельский | 23 | 1,80 | 0,23 | 11,30 | 54,50 | |
| Итого: | 536 | 15,19 | 15,42 | 88,50 | 553,02 | |
| ВСЕГО: | 1753,5 | 45,89 | 48,16 | 240,30 | 1578,22 | |

День 9 - ый

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Сборник рецептов |
|---------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша полбяная молочная с маслом | 200/5 | 10,80 | 10,00 | 22,80 | 224,40 | ТТК №1С |
| Чай без сахара | 180 | | | | | ТТК №144С |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2,30 | 4,50 | 15,40 | 111,00 | №1 Дели2010 |

| | | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|
| Итого: | 420 | 13,10 | 14,50 | 38,20 | 335,40 | |
| Сок яблоко-вишня | 125 | 0,75 | 0,38 | 23,00 | 98,41 | №418Дели2016 |
| Итого: | 125 | 0,75 | 0,38 | 23,00 | 98,41 | |
| | 545 | 13,85 | 14,88 | 61,2 | 433,81 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Икра кабачковая | 50 | 0,95 | 4,45 | 7,50 | 73,85 | № 57 Дели 2016 |
| Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б | 200/6 | 1,40 | 4,50 | 6,80 | 73,30 | №73 Дели 2016 |
| Плов из перловки и говядины | 200 | 15,60 | 15,00 | 28,00 | 309,50 | ТТК№148С |
| Компот из свежих яблок | 180 | 0,10 | 0,10 | 11,80 | 48,50 | тгк№147С |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 715 | 19,85 | 24,45 | 72,10 | 587,65 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Хлебцы классические | 2 шт/14 | 1,40 | 0,63 | 20,00 | 91,30 | |
| Молоко кипяченое | 120 | 3,40 | 3,00 | 5,70 | 63,40 | №419 Дели2016 |
| Фрукты свежие апельсин | 100 | 1,00 | 0,00 | 8,10 | 36,40 | № 368 Дели 2010 |
| Салат из моркови с курагой | 60 | 1,10 | 0,10 | 11,10 | 49,00 | № 42, Дели 2010 |
| Пудинг из творога с гречкой с сметанным соусом | 150 | 9,00 | 12,50 | 24,00 | 244,50 | ТТК№146С |
| Напиток шиповника | 180 | 0,6 | 0,3 | 6,5 | 31,1 | ТТК № 59 |
| Хлеб сельский | 23 | 1,80 | 0,23 | 11,30 | 54,50 | |
| Итого: | 543 | 18,30 | 16,76 | 86,70 | 570,20 | |
| ВСЕГО: | 1803 | 52,00 | 56,09 | 220,00 | 1591,66 | |

День 10 - ый

| Наименование блюдо и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Сборник рецептов |
|----------------------------------|-----------------|------------------|---------------|----------------|-------------------------|----------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 200/5 | 7,50 | 8,00 | 23,70 | 196,80 | ТТК №9С |
| Чай без сахара | 180 | | | | | ТТК №144С |
| Бутерброд с сыром, маслом | 30/7/3 | 4,80 | 7,20 | 15,40 | 146,00 | №3 Дели2010 |
| Итого: | 425 | 12,30 | 15,20 | 39,10 | 342,80 | |
| Сок виноградный | 125 | 0,48 | 0 | 25 | 102 | №418Дели2016 |
| Итого: | 125 | 0,48 | 0,00 | 25,00 | 102,00 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоками | 50 | 0,37 | 2,00 | 4,30 | 37,00 | №41Дели2016 |
| Суп крестьянский с курицей | 200/20 | 5,8 | 6,50 | 11,50 | 128 | №134 сбшк2004 |
| Котлеты "Аппетитные" | 70 | 6,41 | 6,50 | 17,50 | 155,00 | ТТК №7Д акт к.п.2014 |
| Каша перловая с овощами | 130/4 | 4,90 | 7,50 | 25,00 | 186,00 | №180,Дели 2016 |
| Компот из замороженных ягод | 180 | 0,27 | 0,1 | 15,0 | 62 | ТТК №12 |
| Хлеб сельский | 37,5 | 1,8 | 0,4 | 18 | 82,5 | |
| Итого: | 697,5 | 19,55 | 23,00 | 91,30 | 650,00 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Хлебцы классические | 2 шт/14 | 1,40 | 2,00 | 14,80 | 82,80 | |
| Кефир | 120 | 3,50 | 3,00 | 4,80 | 60,20 | №401 Дели2010 |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,36 | 0,36 | 10,00 | 44,70 | № 368 Дели 2010 |
| Омлет натуральный | 140 | 8,50 | 8,68 | 13,60 | 167,40 | №229 Дели2016 |
| Чай без сахара | 180 | | | | | ТТК №144С |
| Хлеб сельский | 23 | 1,80 | 0,23 | 11,30 | 54,50 | |
| Итого: | 577 | 15,56 | 14,27 | 54,50 | 409,60 | |
| ВСЕГО: | 1824,5 | 47,89 | 52,47 | 209,90 | 1504,40 | |
| ИТОГО за 10 дней: | 18143,50 | 448,50 | 501,39 | 2234,67 | 15253,16 | |