

"Согласовано"

"Утверждаю"

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

А.К. Алапова

28.02.21



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
от 1-3 лет с 7-10,5 часовым пребыванием

День 1 - ый

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|------------------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом | 150/5 | 7,50 | 7,50 | 18,40 | 171,10 | ТТК №4 |
| Чай с сахаром | 160/4 | 0,05 | 0,01 | 4,42 | 18,00 | № 411 Дели2016 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | 1,9 | 4,4 | 13 | 99 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 349 | 9,45 | 11,91 | 35,82 | 288,10 | |
| Сок персиковый | 125 | 0,50 | 0,30 | 13,00 | 51,90 | №399Дели2010 |
| Итого: | 125 | 0,50 | 0,30 | 13,00 | 51,90 | |
| | 474 | 9,95 | 12,21 | 48,82 | 340,00 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из капусты с яблоками | 30 | 0,60 | 1,38 | 3,00 | 26,80 | №7 Партнер 2014 |
| Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной | 150/10/5 | 4 | 6 | 6,3 | 93 | №82 Дели 2016 |
| Тефтели из говядины с соусом томатным | 50/5 | 4,4 | 4,6 | 3,5 | 73 | 09.10.2020 и №364 С-Петербург 2008 |
| Макароны отварные | 110 | 4,10 | 3,00 | 25,00 | 143,40 | №218 Дели 2016 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,60 | 0,00 | 15,00 | 62,50 | №394, Дели 2016 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | |
| Итого: | 560,00 | 16,80 | 15,48 | 76,90 | 511,70 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 45,20 | №386Дели2016 |
| Катык | 110 | 3,00 | 2,70 | 4,50 | 54,30 | №401Дели2010 |
| Булочка Домашняя | 40 | 3,90 | 3,50 | 22,40 | 137,00 | №258 Партнер г. Уфа 2014 |
| Чай фруктовый | 150/6 | 0,1 | 0,07 | 13,5 | 55 | ТТК №56 |
| Итого: | 406,00 | 7,40 | 6,67 | 50,40 | 291,50 | |
| ВСЕГО: | 1440,00 | 34,15 | 34,36 | 176,12 | 1143,20 | |

День 2- ой

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|---------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------------------|-------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная с маслом | 150/5 | 3,90 | 4,38 | 19,00 | 131,00 | ТТК №7 |
| Какао с молоком | 160 | 2,00 | 2,20 | 11,30 | 73,30 | №272 Парнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 25/5/3 | 3,50 | 5,95 | 12,90 | 119,60 | №3Дели2010 |
| Итого: | 348 | 9,40 | 12,33 | 43,20 | 323,90 | |
| Фрукты свежие апельсин | 100 | 1,00 | 0,00 | 8,10 | 36,00 | № 368 Дели 2010 |

| | | | | | | |
|---|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------------|
| Итого: | 100 | 1,00 | 0,00 | 8,10 | 36,00 | |
| | 448 | 10,40 | 12,33 | 51,30 | 359,90 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Огурцы свежие порционно | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,39 | стр563,сб1996 |
| Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками | 150/10 | 3,00 | 6,40 | 23,60 | 164,00 | №38 Пермь2001 |
| Биточки рубленые из рыбы | 50 | 8,00 | 4,90 | 4,50 | 94,00 | ТТК №3 Д |
| Пюре Картофельное | 110 | 2,20 | 3,30 | 15,40 | 100,10 | №137 Партнер 2014 |
| Компот из свежих яблок | 150 | 0,10 | 0,10 | 10,20 | 42,10 | № 390 Дели 2016 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | |
| Итого: | 550,00 | 16,61 | 15,23 | 78,37 | 516,59 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия крекер | 10 | 1,30 | 3,00 | 10,00 | 66,00 | |
| Молоко кипяченое | 110 | 2,50 | 2,75 | 4,00 | 51,00 | №419 Дели2016 |
| Пудинг из творога с рисом с повидлом | 130 | 6,00 | 8,50 | 24,00 | 196,00 | № 250 Дели 2016 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150/4/4 | 0,09 | 0,01 | 8,50 | 34,50 | №393Дели2010 |
| Итого: | 408 | 9,89 | 14,26 | 46,50 | 347,50 | |
| ВСЕГО: | 1406,00 | 36,90 | 41,82 | 176,17 | 1223,99 | |

День 3 - ий

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------|------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом | 150/5 | 5,00 | 5,50 | 14,00 | 126,00 | ТТК №5 |
| Чай с молоком,сахаром | 160/4 | 2,30 | 2,00 | 11,90 | 74,80 | №394Дели2010 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | 1,9 | 4,4 | 13 | 99 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 349 | 9,20 | 11,90 | 38,90 | 299,80 | |
| Сок персиковый | 125 | 0,80 | 0,20 | 12,00 | 60,00 | 399Дели2010 |
| Итого: | 125 | 0,80 | 0,20 | 12,00 | 60,00 | |
| | 474 | 10,00 | 12,10 | 50,90 | 359,80 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из свежих помидор | 30 | 0,33 | 1,86 | 1,40 | 24,00 | №14 Дели2016 |
| Свекольник со сметаной | 150/5 | 3,12 | 4,80 | 6,10 | 80,00 | №35,сб.Пермь2001 |
| Гуляш из индейки | 40/40 | 6,20 | 7,50 | 17,80 | 162,00 | ТТК №61 |
| Каша гречневая вязкая | 110/2,5 | 4,00 | 3,20 | 17,70 | 116,00 | №182,Дели 2016 |
| Напиток из урюка | 150 | 0,50 | 0,03 | 12,50 | 52,10 | ТТК №68 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | |
| Итого: | 577,5 | 17,25 | 17,89 | 79,60 | 547,10 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,36 | 0,36 | 22,00 | 92,68 | № 386 Дели 2016 |
| Ряженка | 110 | 3,12 | 2,75 | 4,59 | 55,60 | №401Дели2010 |
| Ватрушка с повидлом | 40 | 6,2 | 6,40 | 32,00 | 210 | №441 Дели 2016 |
| Чай с сахаром | 160/4 | 0,05 | 0,01 | 4,42 | 18,00 | № 411 Дели2016 |
| Итого: | 414 | 9,73 | 9,52 | 63,01 | 376,28 | |
| ВСЕГО: | 1465,5 | 36,98 | 39,51 | 193,51 | 1283,18 | |

День 4 - ый

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|---|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша пшённая молочная с маслом | 150/5 | 5,80 | 4,50 | 16,20 | 128,00 | ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели 2010 |
| Кофейный напиток с молоком | 165/7 | 1 | 1,2 | 10 | 55 | |
| Бутерброд с сыром, маслом | 25/5/3 | 3,50 | 5,95 | 12,90 | 119,60 | |
| Итого: | 360 | 10,30 | 11,65 | 39,10 | 302,60 | |
| Фрукты свежие груша | 100 | 0,60 | 0,43 | 14,00 | 62,30 | № 368 Дели 2010 |
| Итого: | 100 | 0,60 | 0,43 | 14,00 | 62,30 | |
| | 460 | 10,90 | 12,08 | 53,10 | 364,90 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 30 | 0,22 | 1,80 | 0,72 | 20,00 | №13, Дели 2016 |
| Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной с курицей | 150/10/5 | 4,08 | 6,50 | 13,00 | 127,00 | №73 Дели 2016 |
| Тефтели из говядины с рисом и соусом | 40/10 | 5,00 | 5,00 | 11,00 | 109,00 | №285 и №364 С- Петербург 2008 |
| Макароны отварные | 110 | 4,10 | 3,00 | 25,00 | 143,40 | №218 Дели 2016 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,60 | 0,00 | 15,00 | 62,50 | №394, Дели 2016 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | |
| Итого: | 555 | 17,10 | 16,80 | 88,82 | 574,90 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия крекер | 10 | 0,30 | 1,00 | 14,20 | 64,00 | |
| Молоко кипяченое | 110 | 2,50 | 2,75 | 4,00 | 51,00 | №419 Дели 2016 |
| Суфле из творога с повидлом | 130/10 | 7,00 | 8,00 | 23,00 | 192,00 | ТТК №567 |
| Напиток шиповника | 150/4 | 0,5 | 0,25 | 5,4 | 25,9 | ТТК № 59 |
| Итого: | 414 | 10,30 | 12,00 | 46,60 | 332,90 | |
| ВСЕГО: | 1429 | 38,30 | 40,88 | 188,52 | 1272,70 | |

День 5 - ый

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|--|----------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------------------|--------------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша полбяная молочная с маслом | 150/5 | 6 | 5 | 17,23 | 138 | ТТК №1 2014 №1 Дели 2010 |
| Какао с молоком | 160 | 2,00 | 2,20 | 11,30 | 73,30 | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | 1,9 | 4,4 | 13 | 99 | |
| Итого: | 350 | 9,90 | 11,60 | 41,53 | 310,30 | |
| Сок вишневый | 125 | 0,30 | 0,00 | 10,00 | 43,00 | №399 Дели 2010 |
| Итого: | 125 | 0,30 | 0,00 | 10,00 | 43,00 | |
| | 470 | 10,20 | 11,60 | 51,53 | 353,30 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Помидоры свежие порционно | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | стр 563, с61996 |
| Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками | 150/10 | 4,00 | 4,45 | 11,70 | 103,00 | №88 Дели 2016 |
| Плов из курицы | 130 | 9,2 | 12,2 | 34 | 283 | №321 Дели 2016 |
| Компот из свежих яблок | 150 | 0,10 | 0,10 | 10,20 | 42,10 | № 390 Дели 2016 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | |

| | | | | | | |
|---------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|----------------|
| Итого: | 500 | 15,13 | 17,11 | 71,34 | 501,30 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия печенье | 20 | 1,20 | 4,50 | 27,95 | 153,00 | |
| Кефир | 110 | 3,1 | 2,75 | 4,4 | 54,8 | №401 Дели2010 |
| Омлет натуральный | 130 | 6,00 | 6,50 | 15,00 | 142,50 | №229 Дели2016 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Чай с сахаром | 160/4 | 0,05 | 0,01 | 4,42 | 18,00 | № 411 Дели2016 |
| Итого: | 444 | 11,95 | 13,96 | 61,57 | 415,30 | |
| ВСЕГО: | 1419 | 37,28 | 42,67 | 184,44 | 1269,90 | |

2 НЕДЕЛЯ

День 6 - ой

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|---|----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|-------------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом | 150/5 | 4,80 | 5,00 | 14,00 | 120,00 | ТТК №5 |
| Чай с молоком, сахаром | 160/4 | 2,30 | 2,00 | 11,90 | 74,80 | №394 Дели2010 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 25/5/3 | 3,50 | 5,95 | 12,90 | 119,60 | №3 Дели2010 |
| Итого: | 352 | 10,60 | 12,95 | 38,80 | 314,40 | |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,36 | 0,10 | 10,00 | 45,20 | №386 Дели2016 |
| Итого: | 100 | 0,36 | 0,10 | 10,00 | 45,20 | |
| | 452 | 10,96 | 12,30 | 48,80 | 359,60 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из капусты с яблоками | 30 | 0,60 | 1,38 | 3,00 | 26,80 | №7 Партнер 2014 |
| Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками | 150/10/10 | 2,00 | 3,00 | 13,60 | 89,00 | ТТК №139 |
| Биточки куриные "Солнышко" | 50 | 6,40 | 9,00 | 5,20 | 127,00 | ТТК №97Д |
| Макаронные отварные | 110 | 4,10 | 3,00 | 25,00 | 143,40 | №218 Дели 2016 |
| Напиток из урюка | 150 | 0,50 | 0,03 | 12,50 | 52,10 | ТТК №68 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | |
| Итого: | 560 | 16,70 | 16,91 | 83,40 | 551,30 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 45,20 | №386 Дели2016 |
| Ряженка | 110 | 3,12 | 2,75 | 4,59 | 55,60 | №401 Дели2010 |
| Шафран с яблоками | 40 | 2,7 | 4,4 | 22,4 | 140 | Сб. нац. блюд 1996, акт 20 |
| Чай фруктовый | 150/6 | 0,1 | 0,07 | 13,5 | 55 | ТТК №56 |
| Итого: | 406 | 6,32 | 7,62 | 50,49 | 295,80 | |
| ВСЕГО: | 1318 | 33,98 | 37,58 | 182,69 | 1206,70 | |

День 7 - ой

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|----------------------------------|----------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------|-----------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 150/5 | 5,80 | 4,50 | 16,20 | 128,00 | ТТК №6 |
| Кофейный напиток с молоком | 165/7 | 1 | 1,2 | 10 | 55 | №270 Партнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | 1,9 | 4,4 | 13 | 99 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 357 | 8,70 | 10,10 | 39,20 | 282,00 | |
| Сок | 125 | 1,20 | 1,00 | 10,00 | 52,00 | № 368 Дели 2010 |

| | | | | | | |
|---|----------|-------|-------|--------|---------|----------------------------------|
| яблочный | | | | | | |
| Итого: | 125 | 1,20 | 1,00 | 10,00 | 52,00 | |
| | 482 | 9,90 | 11,70 | 49,20 | 334,00 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Огурцы свежие порционно | 30 | 0,21 | 0,03 | 0,57 | 3,39 | стр563,сб1996 |
| Суп крестьянский с курицей, сметаной | 150/10/5 | 4,8 | 5,00 | 18,00 | 136 | №62"Партнер"2014 |
| Биточки рубленные из рыбы с соусом томатным | 50/10 | 8,00 | 4,90 | 4,50 | 94,00 | ТТК №3 Д и №364 С-Петербург 2008 |
| Рис отварной | 110 | 2,87 | 5,75 | 29,62 | 181,75 | №201 Пермь 2001 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,60 | 0,00 | 15,00 | 62,50 | №394, Дели 2016 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | |
| Итого: | 535 | 19,58 | 16,18 | 91,79 | 590,64 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия крекер | 10 | 1,60 | 1,45 | 16,40 | 80,00 | |
| Молоко кипяченое | 110 | 2,50 | 2,75 | 4,00 | 51,00 | №419 Дели2016 |
| Запеканка творожная с повидлом | 130/10 | 6,00 | 8,00 | 22,50 | 186,00 | №237 Дели2010 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150/4/4 | 0,09 | 0,01 | 8,50 | 34,50 | №393Дели2010 |
| Итого: | 418 | 10,19 | 12,21 | 51,40 | 351,50 | |
| ВСЕГО: | 1435 | 39,67 | 39,49 | 192,39 | 1276,14 | |

День 8 - ой

| Прием пищи Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|--------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | Ккал | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом | 150/5 | 7,50 | 7,50 | 18,40 | 171,10 | ТТК №4 |
| Какао с молоком | 160 | 2,00 | 2,20 | 11,30 | 73,30 | №272 Парнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 25/5/3 | 3,50 | 5,95 | 12,90 | 119,60 | №3Дели2010 |
| Итого: | 350 | 13,00 | 15,65 | 42,60 | 364,00 | |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,36 | 0,10 | 10,00 | 45,20 | №386Дели2016 |
| Итого: | 100 | 0,36 | 0,10 | 10,00 | 45,20 | |
| | 450 | 10,00 | 12,00 | 52,60 | 367,00 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из свежих помидор | 30 | 0,33 | 1,86 | 1,40 | 24,00 | №14 Дели2016 |
| Борщ со свежей капустой, картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной | 150/10/5 | 2,10 | 4,30 | 9,70 | 86,00 | №63 Дели 2016 |
| Запеканка картофельная с мясом | 130/15 | 8,00 | 10,20 | 25,00 | 223,00 | №291 Дели2010 |
| Компот из свежих яблок | 150 | 0,10 | 0,10 | 10,20 | 42,10 | № 390 Дели 2016 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | |
| Итого: | 540 | 11,20 | 10,80 | 59,30 | 378,10 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Фрукты свежие яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,00 | 45,20 | №386Дели2016 |
| Катык | 110 | 3,12 | 2,75 | 2,50 | 47,20 | №401,Дели2010 |
| Плюшка новомосковская | 40 | 1,80 | 3,20 | 19,00 | 112,00 | №184 "Партнер"г. Уфа2010 |
| Чай с сахаром | 160/4 | 0,05 | 0,01 | 4,42 | 18,00 | № 411 Дели2016 |
| Итого: | 414 | 5,37 | 6,36 | 35,92 | 222,40 | |
| ВСЕГО: | 1404 | 29,93 | 32,91 | 147,82 | 1009,70 | |

День 9 - ый

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------------|--------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Суп молочный с вермишелью | 150 | 8,20 | 8,00 | 16,20 | 169,00 | №100 Дели2016 |
| Чай с сахаром | 160/4 | 0,05 | 0,01 | 4,42 | 18,00 | № 411 Дели2016 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/5 | 1,9 | 4,4 | 13 | 99 | №1 Дели2010 |
| Итого: | 350 | 10,15 | 12,41 | 33,62 | 286,00 | |
| Сок яблоко-вишня | 125 | 0,75 | 0,20 | 15,00 | 64,00 | № 368 Дели 2010 |
| Итого: | 125 | 0,75 | 0,20 | 15,00 | 64,00 | |
| | 469 | 10,90 | 12,61 | 48,62 | 350,00 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 30 | 0,22 | 1,80 | 0,72 | 20,00 | №13, Дели 2016 |
| Щи со свежей капустой, картофелем, с сметаной на м/б | 150/5 | 2,50 | 3,50 | 10,70 | 83,00 | №73 Дели 2016 |
| Плов из отварной говядины | 130 | 10,00 | 10,00 | 33,00 | 261,00 | №108"Партнер"2014 |
| Напиток из урюка | 150 | 0,50 | 0,03 | 12,50 | 52,10 | ТТК №68 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 66 | |
| Итого: | 515 | 16,32 | 15,83 | 81,02 | 529,10 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия крекер | 10 | 0,10 | 1,55 | 11,20 | 55,00 | |
| Молоко кипяченое | 110 | 2,50 | 2,75 | 4,00 | 51,00 | №419 Дели2016 |
| Запеканка из творога с крошкой | 130 | 6,80 | 8,60 | 30,00 | 225,00 | № 322 Сб Самара 2013г |
| Напиток шиповника | 150/4 | 0,5 | 0,25 | 5,4 | 25,9 | ТТК № 59 |
| Итого: | 404 | 9,90 | 13,15 | 50,60 | 356,90 | |
| ВСЕГО: | 1394 | 37,12 | 41,59 | 180,24 | 1236,00 | |

День 10 - ый

| Прием пищи Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Ккал | № рецептуры |
|----------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------------------|-----------------------------|
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша рисовая молочная с маслом | 150/5 | 5,30 | 4,80 | 12,10 | 112,00 | ТТК №8 |
| Кофейный напиток с молоком | 165/7 | 1 | 1,2 | 10 | 55 | №270 Партнер г. Уфа 2014 |
| Бутерброд с сыром, маслом | 25/5/3 | 3,50 | 5,95 | 12,90 | 119,60 | №3Дели2010 |
| Итого: | 360,00 | 9,80 | 11,95 | 35,00 | 286,60 | |
| Фрукты свежие яблоко зеленое | 100 | 0,36 | 0,36 | 10,00 | 44,70 | №399Дели2010 |
| Итого: | 100 | 0,36 | 0,36 | 10,00 | 44,70 | |
| | 460 | 10,16 | 12,31 | 45,00 | 331,30 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Помидоры свежие порционно | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,20 | стр563,с61996 |
| Суп-лапша домашняя с курицей | 150/10 | 4,00 | 3,00 | 10,70 | 85,80 | №86Дели2010 |
| Котлеты "Аппетитные" | 50 | 4,50 | 5,40 | 12,50 | 117,00 | ТТК №7Д |
| Каша перловая с овощами | 110/3 | 4,13 | 6,30 | 21,10 | 157,60 | №180,Дели 2016 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,60 | 0,00 | 15,00 | 62,50 | №394, Дели 2016 |
| Хлеб сельский | 30 | 1,5 | 0,3 | 14,3 | 65,9 | |

| | | | | | | |
|----------------------|---------|--------|--------|---------|----------|----------------|
| Итого: | 533 | 15,06 | 15,06 | 74,74 | 496,00 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерские изделия | 20 | 1,30 | 3,90 | 24,80 | 137,00 | |
| печенье | | | | | | |
| Кефир | 110 | 3,1 | 2,75 | 4,4 | 54,8 | №401 Дели2010 |
| Омлет натуральный | 130 | 6,00 | 6,50 | 15,00 | 142,50 | №229 Дели2016 |
| Хлеб пшеничный 1с | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 | |
| Чай с сахаром | 160/4 | 0,05 | 0,01 | 4,42 | 18,00 | № 411 Дели2016 |
| Итого: | 444 | 12,05 | 13,36 | 58,42 | 399,30 | |
| ВСЕГО: | 1437,00 | 37,27 | 40,73 | 178,16 | 1226,60 | |
| ИТОГО за 10 дней | 14169,5 | 361,58 | 391,53 | 1800,06 | 12148,11 | |