



Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей в дошкольных учреждениях
с 12 - часовым пребыванием от 1 до 3-х лет

| день 1 - вкл | | день 1 - вкл | | | | |
|---|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|--|
| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | |
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| Каша "Дружба" молочная | 150 | 2,51 | 0,94 | 18,00 | 88,50 | |
| Масло сливочное порционно | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,00 | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/25 | 1,9 | 4,4 | 13 | 78,00 | |
| Итого: | 350 | 4,45 | 8,98 | 31,07 | 220,50 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | |
| Сок | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 85,34 | |
| Итого: | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 85,34 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 40 | 0,50 | 0,04 | 4,65 | 20,93 | |
| Суп со звездочками с картофелем с куриным фрикадельками | 150/10 | 2,90 | 2,99 | 10,20 | 85,97 | |
| Котлеты рубленые из говядины | 50 | 7,45 | 5,50 | 7,28 | 108,13 | |
| Капуста тушеная | 120 | 2,48 | 3,88 | 11,31 | 90,12 | |
| Алео ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 12,84 | 79,2 | |
| Итого: | 560,00 | | | | | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 150/5 | 4,35 | 3,75 | 10,99 | 94,95 | |
| Булочка с повидлом | 35 | 2,73 | 4,90 | 18,25 | 126,70 | |
| Итого: | 190 | 7,08 | 8,65 | 29,24 | 221,65 | |
| УЖИН | | | | | | |
| Пудинг рыбный | 60/20 | 11,23 | 6,77 | 8,12 | 136,84 | |
| Пюре Картофельное | 120 | 2,46 | 3,84 | 16,35 | 109,80 | |
| Чай с сахаром | 150/8 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | |
| Алео пшеничный | 25 | 2,66 | 0,48 | 12,84 | 84,22 | |
| Итого: | 392,00 | 16,39 | 10,90 | 48,68 | 356,89 | |
| ВСЕГО: | 1693,00 | 28,92 | 28,63 | 129,19 | 884,38 | |

| день 2 - вкл | | день 2 - вкл | | | | |
|--|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|--|
| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | |
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 150 | 4,16 | 0,17 | 17,93 | 90,00 | |
| Масло сливочное порционно | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,00 | |
| Какао с молоком | 160 | 3,47 | 2,99 | 14,26 | 97,90 | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 25/25 | 1,50 | 3,92 | 12,90 | 119,60 | |
| Итого: | 350 | 11,17 | 12,73 | 45,16 | 340,50 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 41,80 | |
| Итого: | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 41,80 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из картофеля с соевыми огурцами | 40 | 0,55 | 2,09 | 3,43 | 34,64 | |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне, со сметаной | 150/7 | 1,10 | 3,20 | 7,20 | 62,00 | |
| Плов из отварной говядины | 150 | 11,70 | 11,70 | 24,00 | 248,30 | |
| Кисель | 150 | | | 15,00 | 60,00 | |
| Алео ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 12,84 | 79,2 | |
| Итого: | 537 | 15,99 | 17,47 | 65,47 | 484,14 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кондитерское изделие крекер | 15 | 1,35 | 2,70 | 9,60 | 67,47 | |
| Кисломолочный напиток | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | |
| Итого: | 165 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | |
| УЖИН | | | | | | |
| Запеканка творожная с повидлом | 110/20 | 19,37 | 13,26 | 31,87 | 321,70 | |
| Чай с сахаром и лимоном | 150/8/5 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | 29,00 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | |
| Итого: | 313 | 20,96 | 13,43 | 48,81 | 397,70 | |
| ВСЕГО: | 1460,00 | 52,85 | 47,76 | 175,05 | 1340,14 | |

| день 3 - вкл | | день 3 - вкл | | | | |
|--|---------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|--|
| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | |
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Каша кукурузная молочная | 150 | 4,4 | 4,1 | 19,4 | 132 | |
| Масло сливочное порционно | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33 | |
| Чай с молоком, сахаром | 160/8 | 2,83 | 2,49 | 12,06 | 82,13 | |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/25 | 1,50 | 3,92 | 12,90 | 119,60 | |
| Итого: | 353 | 10,77 | 16,16 | 44,43 | 366,73 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | |
| Сок в ассортименте в инд. упаковке | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 85,34 | |
| Итого: | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 85,34 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из зеленого горошка и/с | 30 | 0,89 | 1,55 | 1,87 | 25,08 | |
| Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне с мясом иттиш | 150/10 | 3,52 | 3,48 | 7,30 | 77,62 | |
| Фрикадельки мясные в молочном соусе | 50/25 | 7,70 | 7,60 | 6,40 | 125,00 | |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 110/3 | 4,25 | 2,77 | 22,88 | 133,54 | |
| Напиток из красной смородины замороженной | 150 | 0,15 | 0,10 | 16,1 | 67 | |
| Алео ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 12,84 | 79,2 | |
| Итого: | 568 | 19,15 | 15,98 | 70,39 | 507,44 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 | |
| Кондитерские изделия печенье | 10 | 0,72 | 0,98 | 1,44 | 41,70 | |
| Итого: | 160 | 5,33 | 5,06 | 15,02 | 126,70 | |
| УЖИН | | | | | | |
| Фрикадельки рыбные отварные | 60 | 7,99 | 2,10 | 4,38 | 68,00 | |
| Картофель тушеный с овощами в соусе | 120 | 2,57 | 7,11 | 18,63 | 148,80 | |
| Чай с мармеладом | 150/6,5 | 0 | 0 | 12,6 | 47,54 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 | |
| Итого: | 356,5 | 12,08 | 9,37 | 45,45 | 311,34 | |
| ВСЕГО: | 1637,5 | 48,33 | 46,57 | 195,49 | 1397,55 | |

| день 4 - вкл | | день 4 - вкл | | | | |
|---|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|--|
| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность Ккал | |
| | | белки | жиры | угл-ды | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | |
| Омлет натуральный | 150 | 14,23 | 18,55 | 2,60 | 235,00 | |
| Кофейный напиток с молоком | 165 | 2,57 | 2,2 | 11,69 | 77 | |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 25/25 | 1,50 | 3,92 | 12,90 | 119,60 | |
| Итого: | 350 | 20,30 | 26,70 | 27,19 | 431,60 | |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсин, или банан, или мандарин) | 95 | 0,86 | 0,19 | 7,70 | 40,85 | |
| Итого: | 95 | 0,86 | 0,19 | 7,70 | 40,85 | |
| ОБЕД | | | | | | |
| Салат из свежей отварной с маслом растительным | 40 | 0,57 | 2,43 | 3,34 | 37,56 | |
| Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 150 | 3,29 | 3,16 | 9,92 | 88,91 | |
| Птица, тушеная в соусе с овощами | 150 | 7,58 | 5,42 | 13,74 | 134,17 | |
| Компот из свежемороженых фруктов | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 84,75 | |
| Алео ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 12,84 | 79,2 | |
| Итого: | 530 | 14,41 | 11,51 | 63,67 | 424,59 | |
| ПОЛДНИК | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 150 | 2,18 | 1,88 | 8,25 | 51,75 | |
| Булочка с сахаром | 25 | 2,20 | 1,22 | 13,29 | 87,40 | |
| Итого: | 185 | 7,68 | 3,10 | 21,84 | 139,15 | |
| УЖИН | | | | | | |
| Пудинг творожный со стухенным молоком | 110/20 | 18,13 | 15,55 | 37,43 | 362,20 | |
| Чай с сахаром | 150/8 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | |
| Алео пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,72 | |
| Итого: | 313 | 20,07 | 15,76 | 56,72 | 448,95 | |
| ВСЕГО: | 1473 | 63,32 | 57,26 | 177,12 | 1485,14 | |

| день 5 - ын | | день 5 - ын | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---|--------------|----------------|--------------|------------------|------|--|-------------------------|
| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | белки | жиры | угл-ды | ккал | | |
| | | ЗАВТРАК | | | | | |
| Суп молочный с геркулесовой крупой | 150 | 4,44 | 4,45 | 7,17 | | | 111,60 |
| Какао с молоком | 160 | 3,47 | 2,99 | 14,26 | | | 97,90 |
| Бутеррод с маслом сливочным | 25/25 | 1,3 | 4,4 | 1,3 | | | 39 |
| Итого: | 340 | 9,81 | 11,84 | 34,43 | | | 308,50 |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Сок в ассортименте в инд.упаковке | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | | | 85,34 |
| Итого: | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | | | 85,34 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с яблоками | 40 | 0,56 | 2,03 | 3,61 | | | 34,96 |
| Суп из овощей с куриными фрикадельками, со сметаной | 150/10/5 | 2,45 | 5,06 | 6,46 | | | 85,82 |
| Суфле рыбное | 70 | 11,00 | 7,50 | 2,00 | | | 119,00 |
| Рис отварной с маслом сливочным | 110/3 | 2,66 | 2,49 | 26,87 | | | 140,63 |
| Напиток из яблок | 150 | 0,10 | 0,10 | 14,92 | | | 61,00 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 12,84 | | | 79,2 |
| Итого: | 578 | 16,75 | 15,17 | 42,84 | | | 379,98 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | | | 85,00 |
| Кондитерские изделия вафли | 10 | 0,39 | 2,06 | 2,48 | | | 12,30 |
| Итого: | 160 | 4,97 | 7,14 | 10,06 | | | 98,90 |
| УЖИН | | | | | | | |
| Икра морковная | 30 | 0,66 | 1,38 | 3,26 | | | 28,10 |
| Запеканка картофельная с мясом со сметанным соусом | 160/20 | 12,41 | 10,50 | 26,87 | | | 251,82 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150/8/5 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | | | 29,00 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | | | 70,50 |
| Итого: | 403 | 15,42 | 12,13 | 51,99 | | | 379,42 |
| ВСЕГО: | 1681 | 47,95 | 46,28 | 189,52 | | | 1252,14 |

| день 6 - ын | | день 6 - ын | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---|--------------|----------------|---------------|------------------|------|--|-------------------------|
| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | белки | жиры | угл-ды | ккал | | |
| | | ЗАВТРАК | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 150 | 3,72 | 3,80 | 20,95 | | | 132,90 |
| Масло сливочное порционно | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | | | 33,00 |
| Чай с молоком, сахаром | 160/8 | 2,83 | 2,49 | 12,06 | | | 82,13 |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 25/25 | 2,30 | 2,92 | 12,90 | | | 119,60 |
| Итого: | 358 | 10,09 | 15,87 | 45,98 | | | 367,63 |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или банан, или мандарины) | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | | | 41,80 |
| Итого: | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | | | 41,80 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат из соевых огурцов с луком | 30 | 0,26 | 1,52 | 0,78 | | | 17,73 |
| Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне | 150 | 1,6 | 1,7 | 10,28 | | | 62,85 |
| Жаркое из птицы по-домашнему | 160 | 10,18 | 9,52 | 6,33 | | | 151,38 |
| Напиток из апельсинов | 150 | 0,34 | 0,08 | 25,5 | | | 104 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | | | 79,2 |
| Итого: | 530 | 15,02 | 13,30 | 58,73 | | | 418,34 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | | | 76,00 |
| Пирожок печёный с повидлом | 40 | 2,14 | 1,95 | 17,86 | | | 100,00 |
| Итого: | 190 | 6,49 | 5,70 | 24,16 | | | 176,00 |
| УЖИН | | | | | | | |
| Бефстроганов из отварной говядины | 40/40 | 12,41 | 10,50 | 26,87 | | | 251,82 |
| Каша пшеничная вязкая на воде | 110 | 2,94 | 3,11 | 18,00 | | | 111,76 |
| Напиток из шиповника с лимоном | 150/8 | 0,51 | 0,21 | 15,56 | | | 66,12 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | | | 70,50 |
| Итого: | 378 | 18,14 | 14,06 | 75,19 | | | 500,20 |
| ВСЕГО: | 1581 | 50,115 | 49,305 | 213,27 | | | 1500,95 |

| день 7 - ын | | день 7 - ын | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|---|--------------|----------------|--------------|------------------|------|--|-------------------------|
| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | белки | жиры | угл-ды | ккал | | |
| | | ЗАВТРАК | | | | | |
| Каша кукурузная молочная | 150 | 4,4 | 4,1 | 19,4 | | | 132 |
| Масло сливочное порционно | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | | | 33,00 |
| Кофейный напиток с молоком | 165 | 2,57 | 2,2 | 11,69 | | | 77 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 25/25 | 1,90 | 4,40 | 15,00 | | | 99,00 |
| Итого: | 350 | 8,91 | 14,33 | 44,16 | | | 341,00 |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоки, или апельсины, или банан, или мандарины) | 95 | 1,43 | 0,48 | 20,00 | | | 91,20 |
| Итого: | 95 | 1,43 | 0,48 | 20,00 | | | 91,20 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Салат из моркови с апельсинами | 40 | 0,50 | 0,04 | 3,24 | | | 15,79 |
| Суп картофельный с полбыной крупой на курином бульоне с биточками рыбными из рыбы | 150/10 | 3,71 | 3,04 | 10,28 | | | 83,36 |
| Каша гречневая рассычатая с овощами с маслом сливочным | 50 | 7,43 | 3,50 | 2,50 | | | 70,70 |
| Напиток из красной смородины замороженной | 110/3 | 5,78 | 3,31 | 25,93 | | | 156,93 |
| Хлеб ржаной | 150 | 0,15 | 0,10 | 16,1 | | | 67 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | | | 79,2 |
| Итого: | 553 | 20,21 | 10,47 | 73,91 | | | 472,98 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Ватрушка Французская | 130 | 9,45 | 9,00 | 20,50 | | | 200,74 |
| Кисломолочный напиток | 150/2 | 4,35 | 3,75 | 10,99 | | | 94,95 |
| Итого: | 288 | 4,35 | 3,75 | 10,99 | | | 94,95 |
| УЖИН | | | | | | | |
| Котлеты рубленные из говядины | 60 | 8,94 | 6,60 | 8,73 | | | 129,75 |
| Рагу из овощей | 120 | 1,80 | 5,90 | 11,50 | | | 106,40 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150/8/5 | 0,15 | 0,03 | 10,24 | | | 41,35 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | | | 70,50 |
| Итого: | 373 | 13,37 | 6,87 | 33,73 | | | 241,60 |
| ВСЕГО: | 1656 | 46,27 | 38,90 | 182,79 | | | 1241,73 |

| день 8 - ын | | день 8 - ын | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|--|--------------|----------------|--------------|------------------|------|--|-------------------------|
| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | белки | жиры | угл-ды | ккал | | |
| | | ЗАВТРАК | | | | | |
| Каша манная молочная | 150 | 4,47 | 3,20 | 21,95 | | | 134,60 |
| Масло сливочное порционно | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | | | 33,00 |
| Какао с молоком | 160 | 3,47 | 2,99 | 14,26 | | | 97,90 |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным | 25/25 | 2,30 | 2,92 | 12,90 | | | 119,60 |
| Итого: | 350 | 11,48 | 15,77 | 49,18 | | | 385,10 |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | | | |
| Сок в ассортименте в инд.упаковке | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | | | 85,34 |
| Итого: | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | | | 85,34 |
| ОБЕД | | | | | | | |
| Винегрет с соевыми огурцами | 40 | 0,55 | 2,47 | 3,37 | | | 37,93 |
| Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне, с мясными фрикадельками со сметаной | 150/10/5 | 3,41 | 4,67 | 4,19 | | | 74,38 |
| Тейтун куриные с рисом в сметанно-томатном соусе | 50/20 | 6,47 | 6,33 | 7,10 | | | 111,47 |
| Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 110/3 | 4,25 | 2,77 | 22,88 | | | 133,54 |
| Компот из яблок | 150 | 0,30 | 0,02 | 20,83 | | | 84,75 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 15,84 | | | 79,2 |
| Итого: | 578 | 17,07 | 14,27 | 70,84 | | | 483,34 |
| ПОЛДНИК | | | | | | | |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | | | 85,00 |
| Слонка сладкая | 35 | 2,12 | 3,47 | 19,95 | | | 123,30 |
| Итого: | 185 | 7,70 | 7,55 | 27,53 | | | 208,50 |
| УЖИН | | | | | | | |
| Омлет с сыром | 10/150 | 17,28 | 23,13 | 2,53 | | | 287,50 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150/8/5 | 0,07 | 0,01 | 7,10 | | | 29,00 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,90 | 0,20 | 14,30 | | | 58,75 |
| Итого: | 338 | 19,25 | 23,34 | 21,93 | | | 375,25 |
| ВСЕГО: | 1651 | 56,5 | 60,93 | 189,68 | | | 1537,53 |

| день 9 - ын | | день 9 - ын | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|-------------------------------|--------------|----------------|------|------------------|------|--|-------------------------|
| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | белки | жиры | угл-ды | ккал | | |
| | | ЗАВТРАК | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 150 | 6,44 | 2,86 | 33,23 | | | 184,96 |
| Масло сливочное порционно | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | | | 33,00 |

| | | | | | |
|--|-----------------|------------------|---------------|----------------|---------------------------------|
| Чай с молоком, сахаром | 160/8 | 2,83 | 2,49 | 12,06 | 82,13 |
| бутерброд с маслом сливочным | 22/22 | 1,9 | 4,4 | 13 | 99 |
| Итого: | 353 | 11,21 | 13,38 | 58,36 | 399,09 |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | |
| Фрукты свежие (яблоко, или апельсин, или банан, или мандарин) | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 41,80 |
| Итого: | 95 | 0,38 | 0,38 | 9,31 | 41,80 |
| ОБЕД | | | | | |
| Салат из свежей капусты с морковью | 40 | 0,56 | 2,03 | 3,61 | 34,96 |
| Рассольник ленинградский на мясном бульоне, со сметаной | 150/6 | 1,51 | 5,98 | 7,29 | 92,30 |
| Гуляш из отварной говядины | 45/45 | 11,57 | 9,30 | 2,97 | 141,75 |
| Пюре Картофельное | 120 | 2,46 | 3,84 | 16,35 | 109,80 |
| Компот из свежемороженых фруктов | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 84,75 |
| Апельс. ражан | 40 | 2,04 | 0,48 | 15,84 | 79,2 |
| Итого: | 596 | 19,07 | 21,65 | 66,89 | 542,76 |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 150 | 2,18 | 1,88 | 8,25 | 51,75 |
| кондитерские изделия печенье | 10 | 0,72 | 0,98 | 7,44 | 41,70 |
| Итого: | 160 | 2,93 | 2,86 | 15,69 | 93,45 |
| УЖИН | | | | | |
| Запеканка рисовая с творогом | 130/20 | 9,33 | 8,17 | 54,31 | 328,20 |
| Чай с сахаром | 150/8 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 38 |
| Апельс. пшеничный | 22 | 1,90 | 0,40 | 14,30 | 28,72 |
| Итого: | 333 | 11,27 | 8,38 | 73,60 | 414,95 |
| ВСЕГО: | 1537 | 44,85 | 46,65 | 223,85 | 1492,05 |
| день 10 - ый | | | | | |
| Применование блюд и продуктов | | | | | |
| | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность ккал |
| | | белки | жиры | угл-ды | |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная | 150 | 2,81 | 1,40 | 14,23 | 81,00 |
| Масло сливочное порционно | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 33,00 |
| Кофейный напиток с молоком | 165 | 2,57 | 2,2 | 11,69 | 77 |
| бутерброд с сыром, маслом сливочным | 22/22 | 3,20 | 5,92 | 14,90 | 119,00 |
| Итого: | 355,00 | 8,92 | 13,17 | 38,89 | 310,60 |
| 2 - ой ЗАВТРАК | | | | | |
| Сок в ассортименте в юд. упаковке | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 85,34 |
| Итого: | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 85,34 |
| ОБЕД | | | | | |
| Салат из кукурузы и/с | 30 | 0,86 | 1,85 | 2,41 | 29,79 |
| Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясным фрикадельками | 150/10 | 3,88 | 5,18 | 7,00 | 95,62 |
| Биточки "Домашние" | 50 | 10,84 | 4,36 | 3,54 | 96,25 |
| Рагу из овощей | 120 | 1,80 | 5,90 | 11,50 | 106,40 |
| Кисель | 150 | | | 15,00 | 60,00 |
| Апельс. ражан | 40 | 2,84 | 0,48 | 15,84 | 79,2 |
| Итого: | 550 | 20,02 | 17,77 | 55,29 | 467,26 |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| Кондитерские изделия Молоко кипяченое | 10 | 0,39 | 3,06 | 6,25 | 54,20 |
| вафли | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 |
| ИТОГО | 160 | 4,97 | 7,14 | 13,83 | 139,20 |
| УЖИН | | | | | |
| Тефтели рыбные в сметанном соусе | 45/15 | 5,66 | 5,17 | 7,42 | 98,85 |
| Каша гречневая вязкая с маслом сливочным | 110/3 | 3,40 | 3,08 | 15,35 | 102,73 |
| Напиток из шиповника растворимого | 150/8 | 0,51 | 0,21 | 15,56 | 66,12 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 47,00 |
| Итого: | 351 | 11,09 | 8,62 | 48,17 | 314,70 |
| ВСЕГО: | 1616,00 | 46,00 | 46,70 | 176,38 | 1317,10 |
| ИТОГО за 10 дней | 14782,50 | 453,12 | 430,65 | 1684,25 | 12447,97 |