

Утверждаю:



Заведующий МАДОУ № 46 "Жемчужина"

Сафонова А.В.

Приказ № 01 от "01" 03 2013

### Примерное 10-дневное меню

для питания детей в возрасте 3-7 лет, посещающих дошкольное образовательное учреждение г. Южно-Сахалинска с дневным пребыванием 12 часов.

| Приём пищи /<br>наименование блюда                      | Выход | Пищевые вещества (г) |            |             | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | № Рецентуры                   |
|---------------------------------------------------------|-------|----------------------|------------|-------------|--------------------------------------|-------------------------------|
|                                                         |       | Белки,<br>г          | Жиры,<br>г | Углеводы, г |                                      |                               |
| День 1                                                  |       |                      |            |             |                                      |                               |
| Завтрак                                                 |       |                      |            |             |                                      |                               |
| 1. Бутерброд с<br>маслом сливочным                      | 35    | 2,37                 | 7,98       | 16,1        | 142                                  | 1.1 (р-ра № 1М)               |
| 2. Яйца вареные                                         | 40    | 5,1                  | 4,6        | 0,3         | 63                                   | 7.6(р-ра № 227М)              |
| 3. Каша жидкая<br>молочная из риса                      | 180   | 2,61                 | 1,78       | 18,271      | 99,544                               | 5.11 (р-ра № 199М)            |
| 4. Масло сливочное<br>прокипяченное                     | 5     | 0,03                 | 3,63       | 0,04        | 32,9                                 | 16.29 н/ф (Акт<br>проработки) |
| 5. Какао с молоком                                      | 180   | 3,482                | 2,930      | 13,386      | 93,842                               | 12.9 (р-ра № 416М)            |
| Итого за завтрак:                                       | 440   | 13,592               | 20,92      | 48,097      | 431,286                              |                               |
| Второй Завтрак                                          |       |                      |            |             |                                      |                               |
| 1. Сок в ассортименте                                   | 100   | 0,5                  | 0          | 12,7        | 52,8                                 | 12.14 (р-ра № 418М)           |
| 2. Фрукты свежие<br>(яблоки)                            | 100   | 0,4                  | 0,4        | 9,8         | 40,3                                 | 17,3 (р-ра № 386М)            |
| Итого за второй<br>завтрак:                             | 200   | 0,9                  | 0,4        | 22,5        | 93,1                                 |                               |
| Обед                                                    |       |                      |            |             |                                      |                               |
| Овощи<br>натуральные соленые<br>(помидоры)              | 60    | 0,6                  | 0          | 0,6         | 10,6                                 | 2.21 (р-ра № 71М)             |
| 2. Суп картофельный<br>с бобовыми<br>(гороховый)        | 200   | 5,54                 | 6,244      | 15,7        | 134                                  | 3.12 (р-ра № 87М)             |
| 3. Гренки из<br>пшеничного хлеба                        | 20    | 3,04                 | 0,32       | 19,68       | 93,76                                | 16.10 н/ф (р-ра №<br>123М)    |
| 4. Капуста тушёная с<br>мясом отварным (из<br>говядины) | 230   | 9,43                 | 17,16      | 18,12       | 264,64                               | 10.26 (р-ра № 354М)           |
| 5. Хлеб ржаной                                          | 40    | 3,3                  | 0,6        | 19,8        | 97,8                                 | 18.2 (р-ра № 108П)            |
| 6. Компот из смеси<br>сухофруктов                       | 180   | 0                    | 0          | 9,98        | 39,92                                | 12.12 (р-ра № 394М)           |
| Итого за обед:                                          | 730   | 21,91                | 24,324     | 83,88       | 640,72                               |                               |
| Полдник                                                 |       |                      |            |             |                                      |                               |
| 1. Вафли                                                | 50    | 2,98                 | 4,155      | 28,42       | 213                                  | 15.10 (р-ра № 588П)           |
| 2. Молоко кипяченое                                     | 200   | 5,801                | 5,001      | 9,601       | 106,617                              | 12.11 (р-ра № 419М)           |

|                                                 |             |               |               |                |                |                     |
|-------------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------------|
| <b>Итого за полдник:</b>                        | <b>250</b>  | <b>8,781</b>  | <b>9,156</b>  | <b>38,021</b>  | <b>319,617</b> |                     |
| <b>Ужин</b>                                     |             |               |               |                |                |                     |
| 1. Пудинг из творога (запеченный)               | 200         | 11,477        | 12,781        | 45,78          | 344,057        | 8.2 (p-ра № 249M)   |
| 2. Соус молочный (сладкий)                      | 50          | 1,599         | 2,379         | 10,8           | 71,077         | 13.1 (p-ра № 369M)  |
| 3. Чай с лимоном                                | 200         | 0,179         | 0,007         | 8,439          | 34,535         | 12,6 (p-ра № 412M)  |
| <b>Итого за ужин:</b>                           | <b>450</b>  | <b>13,255</b> | <b>15,167</b> | <b>65,019</b>  | <b>449,599</b> |                     |
| <b>Всего за 1й день:</b>                        | <b>2055</b> | <b>56,418</b> | <b>66,647</b> | <b>267,519</b> | <b>1936,37</b> |                     |
| <b>День 2</b>                                   |             |               |               |                |                |                     |
| <b>Завтрак</b>                                  |             |               |               |                |                |                     |
| 1. Бутерброд с сыром                            | 35          | 4,52          | 6,95          | 16,1           | 141            | 1.3 (p-ра № 3M)     |
| 2. Суп молочный с макаронными изделиями         | 180         | 7,18          | 6,34          | 26,4           | 191            | 3.3 (p-ра № 100M)   |
| 3. Кофейный напиток с молоком                   | 180         | 2,99          | 2,84          | 12,1           | 84,2           | 12,10 (p-ра № 414M) |
| <b>Итого за завтрак:</b>                        | <b>395</b>  | <b>14,69</b>  | <b>16,13</b>  | <b>54,6</b>    | <b>416,2</b>   |                     |
| <b>Второй Завтрак</b>                           |             |               |               |                |                |                     |
| 1. Сок в ассортименте                           | 100         | 0,5           | 0,4           | 10,1           | 46             | 12,14 (p-ра № 418M) |
| 2. Фрукты свежие (груши)                        | 100         | 0,4           | 0,3           | 9,4            | 43,11          | 17,2 (p-ра № 386M)  |
| <b>Итого за второй завтрак:</b>                 | <b>200</b>  | <b>0,9</b>    | <b>0,7</b>    | <b>19,5</b>    | <b>89,11</b>   |                     |
| <b>Обед</b>                                     |             |               |               |                |                |                     |
| 1. Овощи натуральные свежие (огурцы)            | 60          | 0,481         | 0,06          | 1,502          | 8,472          | 2.3 (p-ра № 71M)    |
| 2. Суп картофельный с клецками                  | 200         | 2,923         | 4,384         | 17,228         | 120,06         | 3,13 (p-ра № 91M)   |
| 3. Птица, тушеная в соусе с овощами             | 180         | 9,527         | 10,647        | 0              | 227            | 11,1 (p-ра № 317M)  |
| 4. Хлеб ржаной                                  | 40          | 3,3           | 0,6           | 24,9           | 10,7           | 18,2 (p-ра № 108II) |
| Компот из консервированных фруктов              | 180         | 0,297         | 0,033         | 30,773         | 124,577        | 12,25 (p-ра № 395M) |
| <b>Итого за обед:</b>                           | <b>710</b>  | <b>19,843</b> | <b>20,987</b> | <b>95,548</b>  | <b>636,016</b> |                     |
| <b>Полдник</b>                                  |             |               |               |                |                |                     |
| 1. Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом | 50          | 2,86          | 2,25          | 22,1           | 121            | 15,9 (p-ра № 542II) |
| 2. Кефир                                        | 200         | 5,6           | 6,4           | 8,2            | 118            | 12,17 (p-ра № 420M) |
| <b>Итого за полдник:</b>                        | <b>250</b>  | <b>8,46</b>   | <b>8,65</b>   | <b>30,3</b>    | <b>239</b>     |                     |
| <b>Ужин</b>                                     |             |               |               |                |                |                     |
| 1. Салат из свеклы                              | 60          | 0,48          | 0,06          | 0,9            | 6              | 2,5 (p-ра № 70M)    |
| 2. Тефтели рыбные тушеные                       | 170         | 7,61          | 13,71         | 22,047         | 242,018        | 10,25 (p-ра № 277M) |
| 3. Соус сметанный с томатом                     | 30          | 0,914         | 1,115         | 4,507          | 31,719         | 13,3 (p-ра № 373M)  |
| 4. Хлеб пшеничный.                              | 35          | 4,408         | 0,464         | 28,536         | 135,952        | 18,1 (p-ра № 108II) |

|                                          |             |               |               |                |                 |                            |
|------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------------------|
| 5. Чай с сахаром                         | 200         | 0,124         | 0,03          | 8,245          | 33,476          | 12,8 (р-ра № 411М)         |
| <b>Итого за ужин:</b>                    | <b>495</b>  | <b>13,536</b> | <b>15,379</b> | <b>64,235</b>  | <b>449,165</b>  |                            |
| <b>Всего за 2й день:</b>                 | <b>2090</b> | <b>57,429</b> | <b>61,846</b> | <b>264,183</b> | <b>1829,491</b> |                            |
| <b>День 3</b>                            |             |               |               |                |                 |                            |
| <b>Завтрак</b>                           |             |               |               |                |                 |                            |
| 1. Бутерброд с маслом сливочным          | 35          | 2,37          | 7,98          | 10,84          | 142             | 1,1 (р-ра № 1М)            |
| 2. Омлет натуральный                     | 200         | 18,8          | 20,6          | 25,31          | 275             | 7,3 (р-ра № 229М)          |
| 3. Какао с молоком                       | 180         | 3,482         | 2,93          | 13,386         | 93,842          | 12,9 (р-ра № 416М)         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                 | <b>415</b>  | <b>24,652</b> | <b>31,51</b>  | <b>49,536</b>  | <b>510,842</b>  |                            |
| <b>Второй Завтрак</b>                    |             |               |               |                |                 |                            |
| 1. Сок в ассортименте                    | 100         | 0,4           | 0,3           | 13,3           | 56,2            | 12,14 (р-ра № 418М)        |
| 2. Фрукты свежие (апельсины)             | 100         | 0,81          | 0,2           | 7,4            | 34,5            | 17,4 (р-ра № 389М)         |
| <b>Итого за второй завтрак:</b>          | <b>200</b>  | <b>1,21</b>   | <b>0,5</b>    | <b>20,7</b>    | <b>90,7</b>     |                            |
| <b>Обед</b>                              |             |               |               |                |                 |                            |
| 1. Овощи натуральные свежие (помидоры)   | 60          | 0,662         | 0,12          | 2,287          | 12,876          | 2,4 (р-ра № 71М)           |
| 2. Борщ с капустой и картофелем          | 200         | 4,25          | 5,55          | 31,178         | 198,974         | 3,7 (р-ра № 63М)           |
| 3. Сметана прокипяченная                 | 5           | 0,13          | 0,75          | 0,18           | 7,99            | 16,3 п.ф. (Акт проработки) |
| 4. Запеканка из печени с рисом, с соусом | 200         | 11,42         | 12,9          | 22,66          | 272,146         | 10,11 (р-ра № 311М)        |
| 5. Хлеб ржаной                           | 40          | 3,3           | 0,6           | 19,8           | 97,8            | 18,2 (р-ра № 10811)        |
| 6. Компот из смеси сухофруктов           | 180         | 0             | 0             | 9,98           | 59,7            | 12,12 (р-ра № 394М)        |
| <b>Итого за обед:</b>                    | <b>685</b>  | <b>18,812</b> | <b>19,92</b>  | <b>90,085</b>  | <b>649,486</b>  |                            |
| <b>Полдник</b>                           |             |               |               |                |                 |                            |
| Крендель сахарный                        | 50          | 2,325         | 3,87          | 31,47          | 171             | 15,3 (р-ра № 590П)         |
| 2. Ряженка                               | 200         | 5,8           | 5             | 8,4            | 118             | 12,18 (р-ра № 420М)        |
| <b>Итого за полдник:</b>                 | <b>250</b>  | <b>8,125</b>  | <b>8,87</b>   | <b>39,87</b>   | <b>289</b>      |                            |
| <b>Ужин</b>                              |             |               |               |                |                 |                            |
| 1. Сельдь с луком                        | 60          | 5,3           | 6,3           | 0,91           | 116             | 4,2 (р-ра № 24К)           |
| 2. Картофель отварной                    | 155         | 3             | 4,6           | 24,8           | 153,6           | 13,3 (р-ра № 125М)         |
| 3. Чай с сахаром                         | 200         | 0,179         | 0,03          | 8,19           | 34,535          | 12,6 (р-ра № 412М)         |
| 4. Хлеб пшеничный                        | 35          | 4,408         | 0,464         | 28,536         | 135,952         | 18,1 (р-ра № 108П)         |
| <b>Итого за ужин:</b>                    | <b>450</b>  | <b>6,029</b>  | <b>5,96</b>   | <b>65,126</b>  | <b>450,96</b>   |                            |
| <b>Всего за 3й день:</b>                 | <b>2000</b> | <b>58,828</b> | <b>66,76</b>  | <b>265,317</b> | <b>1990,988</b> |                            |
| <b>День 4</b>                            |             |               |               |                |                 |                            |
| <b>Завтрак</b>                           |             |               |               |                |                 |                            |
| 1. Бутерброд с сыром                     | 35          | 3,44          | 6,95          | 16,1           | 141             | 1,3 (р-ра № 3М)            |
| 2. Каша жидкая молочная из манной        | 180         | 4,48          | 3,03          | 24,3           | 144             | 5,7 (р-ра № 199М)          |

|                                                 |             |               |              |                |                 |                               |
|-------------------------------------------------|-------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|-------------------------------|
| крупы                                           |             |               |              |                |                 |                               |
| 3. Масло сливочное<br>прокипяченное             | 5           | 0,03          | 3,63         | 0,04           | 32,9            | 16,29 п/ф (Акт<br>проработки) |
| 4. Кофейный напиток<br>с молоком                | 180         | 2,86          | 2,7          | 13,593         | 81,5            | 12,10 (р-ра № 414М)           |
| <b>Итого за завтрак:</b>                        | <b>400</b>  | <b>10,81</b>  | <b>16,31</b> | <b>54,033</b>  | <b>399,4</b>    |                               |
| <b>Второй Завтрак</b>                           |             |               |              |                |                 |                               |
| 1. Сок в ассортименте                           | 100         | 0,5           | 0,1          | 11,4           | 52,8            | 12,14 (р-ра № 418М)           |
| 2. Фрукты свежие<br>(яблоки)                    | 100         | 0,4           | 0,4          | 8,9            | 40,3            | 17,3 (р-ра № 386М)            |
| <b>Итого за второй<br/>завтрак:</b>             | <b>200</b>  | <b>0,9</b>    | <b>0,5</b>   | <b>20,3</b>    | <b>93,1</b>     |                               |
| <b>Обед</b>                                     |             |               |              |                |                 |                               |
| 1. Овощи<br>натуральные свежие<br>(огурцы)      | 60          | 0,481         | 0            | 1,502          | 8,427           | 2,3 (р-ра № 71М)              |
| 2. Рассольник<br>"Ленинградский"                | 200         | 4,288         | 5,57         | 18,382         | 147,11          | 3,11 (р-ра № 82М)             |
| 3. Сметана<br>прокипяченная                     | 5           | 0,13          | 0,66         | 0,18           | 7,99            | 16,3 п/ф (Акт<br>проработки)  |
| 4. Голубцы ленивые                              | 200         | 10,55         | 14,7         | 19,264         | 255             | 10,1 (р-ра № 315М)            |
| 5. Хлеб ржаной                                  | 40          | 3,3           | 0,6          | 19,8           | 97,8            | 18,2 (р-ра № 108П)            |
| 6. Компот из фруктов<br>консервированных        | 180         | 0,15          | 0,02         | 31,531         | 126,724         | 12,25 (р-ра № 395М)           |
| <b>Итого за обед:</b>                           | <b>685</b>  | <b>18,899</b> | <b>21,5</b>  | <b>90,659</b>  | <b>617,986</b>  |                               |
| <b>Полдник</b>                                  |             |               |              |                |                 |                               |
| 1. Булочка домашняя                             | 50          | 3,31          | 4,44         | 29,527         | 145             | 15,6 (р-ра № 452М)            |
| 2. Молоко кипяченое                             | 200         | 5,4           | 5,6          | 9,601          | 107             | 12,11 (р-ра № 419М)           |
| <b>Итого за полдник:</b>                        | <b>250</b>  | <b>8,71</b>   | <b>10,04</b> | <b>39,128</b>  | <b>252</b>      |                               |
| <b>Ужин</b>                                     |             |               |              |                |                 |                               |
| 1. Овощи<br>натуральные свежие<br>(томидоры)    | 60          | 0,662         | 0,12         | 2,4            | 14,4            | 2,21 (р-ра № 71М)             |
| 2. Биточки рыбные<br>запеченные (из<br>горбуши) | 80          | 6,58          | 8,18         | 8,878          | 155             | 9,2 (р-ра № 271М)             |
| 3. Каша перловая<br>рассыпчатая                 | 130         | 3,5           | 2,58         | 10,159         | 135             | 6,9 (р-ра № 179М)             |
| 4. Соус томатный<br>(как блюдо)                 | 30          | 0,7           | 1,14         | 4,09           | 29,5            | 13,2 (р-ра № 366М)            |
| 5. Хлеб пшеничный                               | 35          | 4,24          | 1,32         | 29,4           | 140             | 18,1 (р-ра № 108П)            |
| 6. Чай с сахаром                                | 200         | 0,13          | 0,03         | 8,01           | 31              | 12,8 (р-ра № 411М)            |
| <b>Итого за ужин:</b>                           | <b>535</b>  | <b>15,15</b>  | <b>13,37</b> | <b>62,937</b>  | <b>504,9</b>    |                               |
| <b>Всего за 4й день:</b>                        | <b>2070</b> | <b>54,469</b> | <b>61,72</b> | <b>267,057</b> | <b>1867,386</b> |                               |
| <b>День 5</b>                                   |             |               |              |                |                 |                               |
| <b>Завтрак</b>                                  |             |               |              |                |                 |                               |
| 1. Бутерброд с<br>маслом сливочным              | 35          | 2,37          | 7,98         | 16,1           | 142             | 1,1 (р-ра № 1М)               |
| 2. Каша жидкая<br>молочная из смеси             | 180         | 5,73          | 3,47         | 25,4           | 155             | 5,13 (р-ра № 199М)            |

|                                                |             |               |               |                |                 |                               |
|------------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-------------------------------|
| круп (гречка, рис)                             |             |               |               |                |                 |                               |
| 3. Масло сливочное<br>прокипяченное            | 5           | 0,03          | 3,63          | 0,04           | 32,9            | 16,29 п/ф (Акт<br>проработки) |
| 4. Какао с молоком                             | 180         | 3,26          | 3,24          | 12,8           | 91,2            | 12,9 (р-ра № 416М)            |
| <b>Итого за завтрак:</b>                       | <b>400</b>  | <b>11,39</b>  | <b>18,32</b>  | <b>54,34</b>   | <b>421,8</b>    |                               |
| <b>Второй Завтрак</b>                          |             |               |               |                |                 |                               |
| 1. Сок в ассортименте                          | 100         | 0,4           | 0,4           | 9,8            | 42              | 12,14 (р-ра № 418М)           |
| 2. Фрукты свежие<br>(груши)                    | 100         | 0,4           | 0,3           | 9,4            | 43,11           | 17,2 (р-ра № 386М)            |
| <b>Итого за второй<br/>завтрак:</b>            | <b>200</b>  | <b>0,8</b>    | <b>0,7</b>    | <b>19,2</b>    | <b>85,11</b>    |                               |
| <b>Обед</b>                                    |             |               |               |                |                 |                               |
| 1. Овощи<br>натуральные свежие<br>(помидоры)   | 60          | 0,36          | 0             | 1,74           | 8,4             | 2,4 (р-ра № 71М)              |
| 2. Щи из свежей<br>капусты с картофелем        | 180         | 3,5           | 4,71          | 7,31           | 99,061          | 3,10 (р-ра № 73М)             |
| 3. Котлеты рубленые<br>(говядина, свинина)     | 80          | 11,4          | 14,6          | 10,4           | 213             | 10,9 (р-ра № 299М)            |
| 4. Каша гречневая<br>рассыпчатая               | 130         | 4,32          | 4,95          | 26             | 176,158         | 6,2 (р-ра №330М)              |
| 5. Соус томатный<br>(как блюдо)                | 30          | 0,764         | 1,303         | 4,562          | 33,031          | 13,2 (р-ра № 366М)            |
| 6. Хлеб ржаной                                 | 40          | 3,3           | 0,6           | 19,8           | 97,8            | 18,2 (р-ра № 108П)            |
| 7. Компот из смеси<br>сухофруктов              | 180         | 0             | 0             | 9,98           | 39,92           | 12,12 (р-ра № 394М)           |
| <b>Итого за обед:</b>                          | <b>700</b>  | <b>23,644</b> | <b>26,163</b> | <b>79,792</b>  | <b>667,737</b>  |                               |
| <b>Полдник</b>                                 |             |               |               |                |                 |                               |
| 1. Пряники                                     | 40          | 1,76          | 1,16          | 30,8           | 133             | 15,11 (р-ра № 589П)           |
| 2. Кефир                                       | 210         | 5,6           | 6,4           | 8,2            | 118             | 12,17 (р-ра № 420М)           |
| <b>Итого за полдник:</b>                       | <b>250</b>  | <b>7,36</b>   | <b>7,56</b>   | <b>39</b>      | <b>251</b>      |                               |
| <b>Ужин</b>                                    |             |               |               |                |                 |                               |
| 1. Овощи<br>натуральные свежие<br>(огурцы)     | 60          | 0,48          | 0,06          | 1,021          | 6               | 2,5 (р-ра № 70М)              |
| 2. Макароны<br>отварные с сыром                | 200         | 8,45          | 9,47          | 37,3           | 276             | 6,7 (р-ра № 220М)             |
| 3. Хлеб пшеничный.                             | 35          | 4,42          | 1,32          | 29,4           | 140             | 18,1 (р-ра № 108П)            |
| 4. Чай с лимоном                               | 200         | 0,79          | 0,03          | 8,19           | 34,535          | 12,6 (р-ра № 412М)            |
| <b>Итого за ужин:</b>                          | <b>495</b>  | <b>13,96</b>  | <b>10,88</b>  | <b>75,911</b>  | <b>456,535</b>  |                               |
| <b>Всего за 5й день:</b>                       | <b>2045</b> | <b>57,154</b> | <b>63,623</b> | <b>268,243</b> | <b>1882,182</b> |                               |
| <b>День 6</b>                                  |             |               |               |                |                 |                               |
| <b>Завтрак</b>                                 |             |               |               |                |                 |                               |
| 1. Бутерброд с сыром                           | 35          | 4,52          | 6,95          | 16,1           | 141             | 1,3 (р-ра № 3М)               |
| 2. Каша жидкая<br>молочная из пшенной<br>крупы | 180         | 4,95          | 3,81          | 26,6           | 165             | 5,8 (р-ра № 199М)             |
| 3. Масло сливочное<br>прокипяченное            | 5           | 0,025         | 3,63          | 0,04           | 37,385          | 16,29 п/ф (Акт<br>проработки) |

|                                            |             |               |               |                |                 |                            |
|--------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------------------|
| 4. Кофейный напиток с молоком              | 180         | 2,857         | 2,84          | 13,593         | 86,05           | 12,10 (р-ра № 414М)        |
| <b>Итого за завтрак:</b>                   | <b>400</b>  | <b>12,352</b> | <b>17,23</b>  | <b>56,333</b>  | <b>429,435</b>  |                            |
| <b>Второй Завтрак</b>                      |             |               |               |                |                 |                            |
| 1. Сок в ассортименте                      | 100         | 0,3           | 0,3           | 13,3           | 56,2            | 12,14 (р-ра № 418М)        |
| 2. Фрукты свежие (апельсины)               | 100         | 0,8           | 0,2           | 7,4            | 34,5            | 17,4 (р-ра № 389М)         |
| <b>Итого за второй завтрак:</b>            | <b>200</b>  | <b>1,1</b>    | <b>0,5</b>    | <b>20,7</b>    | <b>90,7</b>     |                            |
| <b>Обед</b>                                |             |               |               |                |                 |                            |
| 1. Овощи натуральные свежие (помидоры)     | 60          | 0             | 0,2           | 2,4            | 14,4            | 2,21 (р-ра № 71М)          |
| 2. Суп-лапша домашняя                      | 200         | 4,14          | 8,12          | 12,368         | 147             | 3,15 (р-ра № 94М)          |
| 3. Котлеты рубленные из филе куриного      | 80          | 7,69          | 4,77          | 25,397         | 140             | 11,3 (р-ра № 322М)         |
| 4. Капуста тушеная (гарнир)                | 150         | 3,55          | 3,76          | 21,322         | 138,507         | 6,4 (р-ра № 354М)          |
| 5. Хлеб ржаной                             | 40          | 3,3           | 0,6           | 19,8           | 97,8            | 18,2 (р-ра № 10811)        |
| 6. Компот из смеси сухофруктов             | 180         | 0             | 0             | 9,98           | 59,7            | 12,12 (р-ра № 394М)        |
| <b>Итого за обед:</b>                      | <b>710</b>  | <b>18,68</b>  | <b>18,68</b>  | <b>91,267</b>  | <b>597,407</b>  |                            |
| <b>Полдник</b>                             |             |               |               |                |                 |                            |
| 1. Печенье                                 | 40          | 2,625         | 3,44          | 29,5           | 159             | 15,10 (р-ра № 590П)        |
| 2. Ряженка                                 | 210         | 6,3           | 6,72          | 8,4            | 124             | 12,18 (р-ра № 420М)        |
| <b>Итого за полдник:</b>                   | <b>250</b>  | <b>8,925</b>  | <b>10,16</b>  | <b>37,79</b>   | <b>283</b>      |                            |
| <b>Ужин</b>                                |             |               |               |                |                 |                            |
| 1. Запеканка из творога "Королевская"      | 200         | 26,9          | 12,965        | 45,895         | 347,85          | 8,1 (р-ра № 251М)          |
| 2. Соус молочный (сладкий)                 | 50          | 1,51          | 2,24          | 10,8           | 62,3            | 13,1 (р-ра № 369М)         |
| 3. Чай с сахаром                           | 200         | 0,13          | 0,03          | 8,01           | 31              | 12,8 (р-ра № 411М)         |
| <b>Итого за ужин:</b>                      | <b>450</b>  | <b>28,54</b>  | <b>15,235</b> | <b>64,705</b>  | <b>441,15</b>   |                            |
| <b>Всего за 6й день:</b>                   | <b>2030</b> | <b>69,597</b> | <b>61,805</b> | <b>270,795</b> | <b>1841,692</b> |                            |
| <b>День 7</b>                              |             |               |               |                |                 |                            |
| <b>Завтрак</b>                             |             |               |               |                |                 |                            |
| 1. Бутерброд с маслом сливочным            | 30          | 2,37          | 7,98          | 16,1           | 142             | 1,1 (р-ра № 1М)            |
| 2. Каша вязкая молочная из пшеничной крупы | 180         | 4,95          | 3,96          | 25,38          | 132,66          | 5,4 (р-ра № 182М)          |
| 3. Масло сливочное прокипяченное           | 5           | 0,03          | 3,63          | 0,04           | 32,9            | 16,29 п/ф (Акт проработки) |
| 4. Какао с молоком                         | 180         | 2,99          | 2,96          | 12,4           | 86,5            | 12,9 (р-ра № 416М)         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                   | <b>395</b>  | <b>10,34</b>  | <b>18,53</b>  | <b>53,92</b>   | <b>394,06</b>   |                            |
| <b>Второй Завтрак</b>                      |             |               |               |                |                 |                            |
| 1. Сок в ассортименте                      | 100         | 0,9           | 0,1           | 9,5            | 52,8            | 12,14 (р-ра № 418М)        |
| 2. Фрукты свежие                           | 100         | 0,4           | 0,4           | 8,9            | 40,3            | 17,3 (р-ра № 386М)         |

|                                         |             |               |               |                |                 |                            |
|-----------------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------------------|
| (яблоки)                                |             |               |               |                |                 |                            |
| <b>Итого за второй завтрак:</b>         | <b>200</b>  | <b>1,3</b>    | <b>0,5</b>    | <b>18,4</b>    | <b>93,1</b>     |                            |
| <b>Обед</b>                             |             |               |               |                |                 |                            |
| 1. Овощи натуральные свежие (огурцы)    | 60          | 0,42          | 0,06          | 1,08           | 8,472           | 2,3 (р-ра № 71М)           |
| 2. Свекольник                           | 200         | 4,7           | 6,39          | 7,114          | 98,602          | 3,17 (р-ра № 131П)         |
| 3. Сметана прокипяченная                | 5           | 0,12          | 0,75          | 0,18           | 7,99            | 16,3 п.ф (Акт проработки)  |
| 4. Макароны изделия отварные            | 150         | 4,1           | 0,5           | 26,3           | 126,2           | 4,3 (р-ра № 204М)          |
| 5. Печень по-строгановски               | 70          | 18,6          | 10,8          | 3,0            | 211,2           | (р-ра № 256М)              |
| 5. Хлеб ржаной                          | 0           | 3,3           | 0,6           | 19,8           | 97,8            | 18,2 (р-ра № 108П)         |
| 6. Компот из фруктов консервированных   | 180         | 0,297         | 0,033         | 49,373         | 198,977         | 12,25 (р-ра № 395М)        |
| <b>Итого за обед:</b>                   | <b>700</b>  | <b>20,397</b> | <b>21,058</b> | <b>90,882</b>  | <b>675,841</b>  |                            |
| <b>Полдник</b>                          |             |               |               |                |                 |                            |
| 1. Ватрушка с творогом                  | 50          | 4,566         | 6,685         | 16,661         | 145,073         | 15,5 (р-ра № 556М)         |
| 2. Молоко кипяченое                     | 200         | 5,801         | 5,6           | 8,6            | 107             | 12,11 (р-ра № 419М)        |
| <b>Итого за полдник:</b>                | <b>250</b>  | <b>10,367</b> | <b>12,3</b>   | <b>25,261</b>  | <b>252,073</b>  |                            |
| <b>Ужин</b>                             |             |               |               |                |                 |                            |
| 1. Салат из кукурузы (консервированной) | 60          | 1,6           | 3,6           | 4,7            | 57,7            | 2,5 (р-ра № 70М)           |
| 2. Кальмары в сметанном соусе           | 110         | 8,58          | 10,403        | 3,171          | 128,631         | 9,4 (р-ра № 275М)          |
| 3. Картофель запеченный (из отварного)  | 150         | 3,03          | 4,757         | 23,4           | 150,801         | 6,11 (р-ра № 136М)         |
| 4. Хлеб пшеничный                       | 35          | 4,24          | 1,32          | 29,4           | 135,952         | 18,1 (р-ра № 108П)         |
| 5. Чай с лимоном                        | 200         | 0,179         | 0,03          | 8,19           | 34,535          | 12,6 (р-ра № 412М)         |
| <b>Итого за ужин:</b>                   | <b>555</b>  | <b>16,509</b> | <b>16,57</b>  | <b>65,061</b>  | <b>456,463</b>  |                            |
| <b>Всего за 7й день:</b>                | <b>2100</b> | <b>56,677</b> | <b>65,828</b> | <b>266,559</b> | <b>1890,991</b> |                            |
| <b>День 8</b>                           |             |               |               |                |                 |                            |
| <b>Завтрак</b>                          |             |               |               |                |                 |                            |
| 1. Бутерброд с сыром                    | 35          | 4,52          | 6,95          | 16,1           | 141             | 1,3 (р-ра № 3М)            |
| 2. Каша жидкая молочная гречневая       | 180         | 4,49          | 1,32          | 24,3           | 158             | 5,14 (р-ра № 199М)         |
| 3. Масло сливочное прокипяченное        | 5           | 0,03          | 3,63          | 0,04           | 32,9            | 16,29 п.ф (Акт проработки) |
| 4. Кофейный напиток с молоком           | 180         | 2,99          | 2,25          | 13,593         | 72,8            | 12,10 (р-ра № 414М)        |
| <b>Итого за завтрак:</b>                | <b>400</b>  | <b>12,03</b>  | <b>14,15</b>  | <b>54,033</b>  | <b>404,7</b>    |                            |
| <b>Второй Завтрак</b>                   |             |               |               |                |                 |                            |
| 1. Сок в ассортименте                   | 100         | 0,4           | 0,4           | 9,8            | 42              | 12,14 (р-ра № 418М)        |
| 2. Фрукты свежие (груши)                | 100         | 0,4           | 0,3           | 9,4            | 43,11           | 17,2 (р-ра № 386М)         |

|                                             |             |               |               |                |                 |                            |
|---------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------------------|
| <b>Итого за второй завтрак:</b>             | <b>200</b>  | <b>0,8</b>    | <b>0,7</b>    | <b>19,2</b>    | <b>85,11</b>    |                            |
| <b>Обед</b>                                 |             |               |               |                |                 |                            |
| 1. Овощи натуральные свежие (помидоры)      | 60          | 0,36          | 0             | 2,287          | 12,876          | 2,4 (р-ра № 71М)           |
| 2. Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200         | 2,27          | 5,381         | 26,245         | 162,489         | 3,16 (р-ра № 89М)          |
| 3. Говядина тушеная с овощами в соусе       | 200         | 13,724        | 15,089        | 31,57          | 341             | 10,13 (р-ра № 290М)        |
| 4. Хлеб ржаной                              | 40          | 3,3           | 0,6           | 19,8           | 97,8            | 18,2 (р-ра № 108П)         |
| 5. Компот из смеси сухофруктов              | 180         | 0             | 0             | 9,98           | 39,92           | 12,12 (р-ра № 394М)        |
| <b>Итого за обед:</b>                       | <b>680</b>  | <b>19,654</b> | <b>21,07</b>  | <b>89,435</b>  | <b>654,085</b>  |                            |
| <b>Полдник</b>                              |             |               |               |                |                 |                            |
| 1. Бутерброд с джемом                       | 50          | 2,37          | 4,35          | 30,89          | 134             | 1,2 (р-ра № 2М)            |
| 2. Кефир                                    | 200         | 5,8           | 5             | 8,2            | 118             | 12,17 (р-ра № 420М)        |
| <b>Итого за полдник:</b>                    | <b>250</b>  | <b>8,17</b>   | <b>9,35</b>   | <b>39,09</b>   | <b>252</b>      |                            |
| <b>Ужин</b>                                 |             |               |               |                |                 |                            |
| 1. Вареники ленивые (отварные)              | 200         | 11,799        | 13,682        | 43,77          | 345,414         | 8,6 (р-ра № 243М)          |
| 2. Соус молочный (сладкий)                  | 50          | 1,51          | 2,379         | 10,8           | 62,3            | 13,1 (р-ра № 369М)         |
| 3. Чай с сахаром                            | 200         | 0,13          | 0,03          | 8,01           | 31              | 12,8 (р-ра № 411М)         |
| <b>Итого за ужин:</b>                       | <b>450</b>  | <b>13,439</b> | <b>16,091</b> | <b>62,58</b>   | <b>438,714</b>  |                            |
| <b>Всего за 8й день:</b>                    | <b>1980</b> | <b>54,093</b> | <b>61,361</b> | <b>264,338</b> | <b>1834,609</b> |                            |
| <b>День 9</b>                               |             |               |               |                |                 |                            |
| <b>Завтрак</b>                              |             |               |               |                |                 |                            |
| 1. Бутерброд с маслом сливочным             | 35          | 2,37          | 7,98          | 16,1           | 142             | 1,1 (р-ра № 1М)            |
| 2. Яйца варенные                            | 40          | 4,76          | 4,04          | 0,24           | 56,6            | 7,6(р-ра № 227М)           |
| 3. Каша жидкая молочная овсяная "Геркулес"  | 180         | 6,28          | 4,88          | 23,4           | 162             | 5,10 (р-ра № 199М)         |
| 4. Масло сливочное прокипяченное            | 5           | 0,03          | 3,63          | 0,04           | 32,9            | 16,29 п/ф (Акт проработки) |
| 5. Какао с молоком                          | 180         | 3,26          | 3,24          | 12,8           | 91,9            | 12,9 (р-ра № 416М)         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                    | <b>440</b>  | <b>16,7</b>   | <b>23,77</b>  | <b>52,58</b>   | <b>485,4</b>    |                            |
| <b>Второй Завтрак</b>                       |             |               |               |                |                 |                            |
| 1. Сок в ассортименте                       | 100         | 0,3           | 0,2           | 13,3           | 56,2            | 12,14 (р-ра № 418М)        |
| 2. Фрукты свежие (апельсины)                | 100         | 0,8           | 0,2           | 7,4            | 34,5            | 17,4 (р-ра № 389М)         |
| <b>Итого за второй завтрак:</b>             | <b>200</b>  | <b>1,1</b>    | <b>0,4</b>    | <b>20,7</b>    | <b>90,7</b>     |                            |
| <b>Обед</b>                                 |             |               |               |                |                 |                            |
| 1. Овощи натуральные свежие (огурцы)        | 60          | 0,42          | 0             | 1,08           | 6               | 2,3 (р-ра № 71М)           |

|                                                               |             |               |               |                |                 |                            |
|---------------------------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------------------------|
| 2. Борщ с фасолью и картофелем                                | 200         | 4,13          | 2,03          | 10,9           | 76,8            | 3,9 (р-ра № 69М)           |
| 3. Сметана прокипяченная                                      | 5           | 0,12          | 0,66          | 0,17           | 7,09            | 16,3 п/ф (Акт проработки)  |
| 4. Гуляш из отварной говядины                                 | 80          | 6,487         | 8,882         | 22,853         | 197,298         | 10,15 (р-ра № 293М)        |
| 5. Рис припущенный                                            | 130         | 2,66          | 3,26          | 26,9           | 148             | 6,5 (р-ра № 333М)          |
| 6. Хлеб ржаной                                                | 40          | 3,3           | 0,6           | 19,8           | 97,8            | 18,2 (р-ра № 108И)         |
| 7. Компот из консервированных фруктов                         | 180         | 0,36          | 0,02          | 18,9           | 79,3            | 12,26 (р-ра №395М)         |
| <b>Итого за обед:</b>                                         | <b>695</b>  | <b>17,48</b>  | <b>14,86</b>  | <b>85,33</b>   | <b>542,99</b>   |                            |
| <b>Полдник</b>                                                |             |               |               |                |                 |                            |
| 1. Булочка «Веснушка»                                         | 70          | 4,222         | 3,121         | 29,398         | 162,541         | 15,8 (р-ра № 456М)         |
| 2. Ряженка                                                    | 200         | 6             | 6,4           | 7              | 118             | 12,18 (р-ра № 420М)        |
| <b>Итого за полдник:</b>                                      | <b>270</b>  | <b>8,31</b>   | <b>10,43</b>  | <b>37,78</b>   | <b>286,63</b>   |                            |
| <b>Ужин</b>                                                   |             |               |               |                |                 |                            |
| 1. Горошек зеленый консервированный (отварной)                | 50          | 1,3           | 0,1           | 3,4            | 20              | 2,13(р-ра № 430М)          |
| 2. Рыба, запеченная в молочном соусе                          | 80          | 3,97          | 9,18          | 3,104          | 110,916         | 9,1 (р-ра № 265М)          |
| 3. Картофельное пюре                                          | 150         | 3,315         | 5,263         | 22,145         | 149,207         | 6,3 (р-ра № 339М)          |
| 4. Хлеб пшеничный                                             | 35          | 4,408         | 0,464         | 28,536         | 135,952         | 18,1 (р-ра № 108И)         |
| 5. Чай с лимоном                                              | 200         | 0,18          | 0,03          | 8,19           | 32,1            | 12,6 (р-ра № 412М)         |
| <b>Итого за ужин:</b>                                         | <b>515</b>  | <b>13,173</b> | <b>15,037</b> | <b>65,375</b>  | <b>448,175</b>  |                            |
| <b>Всего за 9й день:</b>                                      | <b>2100</b> | <b>56,683</b> | <b>64,497</b> | <b>261,765</b> | <b>1853,895</b> |                            |
| <b>День 10</b>                                                |             |               |               |                |                 |                            |
| <b>Завтрак</b>                                                |             |               |               |                |                 |                            |
| 1. Бутерброд с маслом сливочным                               | 35          | 2,37          | 7,98          | 16,1           | 142             | 1,1 (р-ра № 1М)            |
| 2. Каша вязкая молочная из смеси круп (крупя рисовая и пшено) | 180         | 5,63          | 1,11          | 27,78          | 143,63          | 5,12 (р-ра № 185М)         |
| 3. Масло сливочное прокипяченное                              | 5           | 0,03          | 3,63          | 0,04           | 32,9            | 16,29 п/ф (Акт проработки) |
| 4. Кофейный напиток с молоком                                 | 180         | 2,99          | 2,84          | 12,1           | 84,2            | 12,10 (р-ра № 414М)        |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                      | <b>400</b>  | <b>11,02</b>  | <b>15,56</b>  | <b>56,02</b>   | <b>402,73</b>   |                            |
| <b>Второй Завтрак</b>                                         |             |               |               |                |                 |                            |
| 1. Сок в ассортименте                                         | 100         | 0,7           | 0,2           | 11,4           | 52,8            | 12,14 (р-ра № 418М)        |
| 2. Фрукты свежие (яблоки)                                     | 100         | 0,4           | 0,4           | 8,9            | 40,3            | 17,3 (р-ра № 386М)         |
| <b>Итого за второй завтрак:</b>                               | <b>200</b>  | <b>1,1</b>    | <b>0,6</b>    | <b>20,3</b>    | <b>93,1</b>     |                            |
| <b>Обед</b>                                                   |             |               |               |                |                 |                            |

|                                                                                                          |              |               |                |                |                 |                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|----------------|----------------|-----------------|---------------------------|
| 1. Овощи натуральные свежие (помидоры)                                                                   | 60           | 0,36          | 0              | 1,74           | 8,4             | 2,4 (р-ра № 71М)          |
| 2. Суп с морской капустой                                                                                | 200          | 2,732         | 7,437          | 29,679         | 196,577         | 3,6 (Акт проработки)      |
| 3. Сметана прокипяченная                                                                                 | 5            | 0,13          | 0,75           | 0,18           | 7,99            | 16,3 п/ф (Акт проработки) |
| 4. Жаркое по-домашнему (из говядины)                                                                     | 200          | 11,43         | 13,72          | 26,41          | 274,84          | 10,7 (р-ра № 292М)        |
| 5. Хлеб ржаной                                                                                           | 40           | 3,3           | 0,6            | 19,8           | 97,8            | 18,2 (р-ра № 108П)        |
| 6. Компот из смеси сухофруктов                                                                           | 180          | 0             | 0              | 9,98           | 39,92           | 12,12 (р-ра № 394М)       |
| <b>Итого за обед:</b>                                                                                    | <b>685</b>   | <b>17,952</b> | <b>22,507</b>  | <b>87,789</b>  | <b>625,527</b>  |                           |
| <b>Полдник</b>                                                                                           |              |               |                |                |                 |                           |
| 1. Вафли                                                                                                 | 50           | 2,29          | 4,455          | 28,45          | 213             | 15,10 (р-ра № 588П)       |
| 2. Молоко кипяченое                                                                                      | 200          | 5,4           | 5,6            | 9,601          | 107             | 12,11 (р-ра № 419М)       |
| <b>Итого за полдник:</b>                                                                                 | <b>250</b>   | <b>7,69</b>   | <b>10,055</b>  | <b>38,051</b>  | <b>320</b>      |                           |
| <b>Ужин</b>                                                                                              |              |               |                |                |                 |                           |
| 1. Икра кабачковая для детского питания                                                                  | 60           | 1,55          | 0,1            | 3,253          | 20,116          | 2,14 (р-ра № 432М)        |
| 2. Омлет натуральный                                                                                     | 200          | 15            | 15,9           | 23,571         | 261,029         | 7,1 (р-ра № 234М)         |
| 3. Хлеб пшеничный                                                                                        | 35           | 4,24          | 1,32           | 29,4           | 140             | 18,1 (р-ра № 108П)        |
| 4. Чай с сахаром                                                                                         | 200          | 0,13          | 0,03           | 8,01           | 31              | 12,8 (р-ра № 411М)        |
| <b>Итого за ужин:</b>                                                                                    | <b>495</b>   | <b>20,92</b>  | <b>17,35</b>   | <b>64,234</b>  | <b>452,145</b>  |                           |
| <b>Всего за 10й день:</b>                                                                                | <b>2055</b>  | <b>58,682</b> | <b>66,072</b>  | <b>266,394</b> | <b>1893,502</b> |                           |
| <b>Всего за 10 дней:</b>                                                                                 | <b>20425</b> | <b>580,03</b> | <b>640,159</b> | <b>2662,17</b> | <b>18821,11</b> |                           |
| Среднее значение за 10 дней                                                                              |              | 58            | 64,02          | 266,22         | 1882,11         |                           |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:                                |              | 12            | 30             | 58             |                 |                           |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |              | 12            | 30             | 58             |                 |                           |