



Подлинник электронного документа, подписанного ЭП,  
хранится в системе электронного документооборота

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 00C351C82223506DD08C4C6FB7CAD020E0  
Кому выдан: УКОЛОВА АННА АЛЕКСАНДРОВНА  
Действителен: с 29.06.2022 до 22.09.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №62»  
Уколова А.А.  
Приказ № 31 от 08.07.2022



**Примерное циклическое 10-ти дневное меню  
для организации питания детей в возрасте от 1,6 до 3 лет  
в МБДОУ «Детский сад №62»  
г. Дзержинска, Нижегородской области  
( с 12- часовым пребыванием)**

Меню разработано на основании приказа № 362-п от  
05.07.2022г  
Департамента образования, целью организации  
сбалансированного  
рационального питания детей ДОУ, строгого выполнения  
и соблюдения технологии приготовления блюд

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (Понедельник)**

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд  | Выход блюда | Пищевые вещества |              |             |                      |             |
|------------------------|--|-------------|------------------|--------------|-------------|----------------------|-------------|
|                        |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы    | Эн. ценность (к/кал) | Витамин С   |
| <b>Завтрак</b>         |  |             |                  |              |             |                      |             |
| 213                    | Яйцо вареное (1 шт.)                                     | 40          | 5,1              | 4,6          | 0,3         | 63                   | 0           |
| 43                     | Суп молочный с крупой                                    | 150         | 4,72             | 8,46         | 20,81       | 177,26               | 1,34        |
| 375                    | Чай заварка  | 150         | 0                | 0            | 13,5        | 1,93                 | 0           |
| Пр.пр.                 | Печенье (2 шт.)  | 20          | 1,6              | 2,6          | 13,4        | 84                   | 0           |
|                        | <b>Итого:</b>  | <b>360</b>  | <b>11</b>        | <b>16</b>    | <b>48</b>   | <b>326</b>           | <b>1</b>    |
| <b>Второй завтрак</b>  |  |             |                  |              |             |                      |             |
| 399                    | Сок фруктовый  | 200         | 1                | 0            | 20,2        | 85                   | 4           |
|                        | <b>Итого:</b>  | <b>200</b>  | <b>1</b>         | <b>0</b>     | <b>20,2</b> | <b>85</b>            | <b>4</b>    |
| <b>Обед</b>            |  |             |                  |              |             |                      |             |
| 57                     | Икра кабачковая (консервы)                               | 40          | 0,72             | 2,82         | 4,62        | 47                   | 4,5         |
| 67                     | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на м/к б-не | 150/7       | 1,71             | 4,45         | 5,34        | 69,36                | 11,12       |
| 277                    | Гуляш из отварного мяса                                  | 60\30       | 15,4             | 12,4         | 3,96        | 189                  | 0,6         |
| 314                    | Каша гречневая рассыпчатая                               | 120         | 6,88             | 4,87         | 30,91       | 195                  | 0           |
| 638                    | Компот из сушеных фруктов                                | 150         | 0,24             | 0,03         | 14,7        | 60,6                 | 0,24        |
| Пр.пр.                 | Хлеб ржаной  | 36          | 2,38             | 0,43         | 12,02       | 63                   | 0           |
|                        | <b>Итого:</b>  | <b>593</b>  | <b>27</b>        | <b>25</b>    | <b>72</b>   | <b>624</b>           | <b>16</b>   |
| <b>Полдник</b>         |  |             |                  |              |             |                      |             |
| 167                    | Запеканка морковная                                      | 105         | 3,29             | 7,77         | 19,59       | 161                  | 2,18        |
| 458                    | Ватрушка с повидлом                                      | 60          | 3,82             | 1,49         | 37,82       | 190                  | 0,07        |
| 394                    | Чай с молоком  | 150         | 2,65             | 2,33         | 11,31       | 77                   | 1,19        |
| Пр.пр.                 | Хлеб пшеничный   | 25          | 1,98             | 0,25         | 12,08       | 59                   | 0           |
|                        | <b>Итого:</b>  | <b>340</b>  | <b>11,74</b>     | <b>11,84</b> | <b>80,8</b> | <b>487</b>           | <b>3,44</b> |

**ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)**

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд                                    | Выход блюда | Пищевые вещества |             |             |                      |            |
|------------------------|--|-------------|------------------|-------------|-------------|----------------------|------------|
|                        |  |             | Белки            | Жиры        | Углеводы    | Эн. ценность (к/кал) | Витамин С  |
| <b>Завтрак</b>         |  |             |                  |             |             |                      |            |
| 1                      | Бутерброд с маслом                                   | 5\25        | 2,02             | 3,83        | 12,1        | 91                   | 0,01       |
| 90                     | Каша манная молочная жидкая с маслом                 | 150\5       | 5,22             | 8,46        | 20,35       | 177                  | 1,34       |
| 395                    | Кофейный напиток с молоком                           | 150         | 2,34             | 2           | 10,63       | 70                   | 0,98       |
|                        | <b>Итого:</b>  | <b>335</b>  | <b>10</b>        | <b>14</b>   | <b>43</b>   | <b>338</b>           | <b>2</b>   |
| <b>Второй завтрак</b>  |  |             |                  |             |             |                      |            |
| 368                    | Фрукты свежие (яблоки)                               | 95          | 0,38             | 0,38        | 9,31        | 42                   | 9,5        |
|                        | <b>Итого:</b>  | <b>95</b>   | <b>0,38</b>      | <b>0,38</b> | <b>9,31</b> | <b>42</b>            | <b>9,5</b> |
| <b>Обед</b>            |  |             |                  |             |             |                      |            |
| 25                     | Салат из картофеля с зеленым горошком                | 40          | 0,79             | 2,1         | 3,92        | 38                   | 6,26       |
| 57                     | Борщ с капустой и картофелем на м\к б-не со сметаной | 150\7       | 1,75             | 4,47        | 7,9         | 81                   | 6,21       |
| 298                    | Голубцы ленивые со сметаной                          | 150         | 10,61            | 6,81        | 15,04       | 164                  | 15,03      |
| 638                    | Компот из сушеных фруктов                            | 150         | 0,24             | 0,03        | 14,7        | 60,6                 | 0,24       |
| Пр.пр.                 | Хлеб пшеничный                                       | 25          | 1,98             | 0,25        | 12,08       | 59                   | 0          |
| Пр.пр.                 | Хлеб ржаной  | 36          | 2,38             | 0,43        | 12,02       | 63                   | 0          |
|                        | <b>Итого:</b>  | <b>558</b>  | <b>18</b>        | <b>14</b>   | <b>66</b>   | <b>466</b>           | <b>28</b>  |
| <b>Полдник</b>         |  |             |                  |             |             |                      |            |
| 212                    | Лапшевник с творогом со стуженным молоком            | 150\20      | 4,67             | 9,78        | 42,23       | 316,6                | 0,32       |
| 394                    | Молоко кипяченое                                     | 150         | 4,58             | 4,08        | 7,58        | 85                   | 2,05       |
| Пр.пр.                 | Хлеб пшеничный                                       | 25          | 1,98             | 0,25        | 12,08       | 59                   | 0          |
|                        | <b>Итого:</b>  | <b>345</b>  | <b>11</b>        | <b>14</b>   | <b>62</b>   | <b>461</b>           | <b>2</b>   |
|                        | <b>ВСЕГО</b>   | <b>1333</b> | <b>39</b>        | <b>43</b>   | <b>180</b>  | <b>1306</b>          | <b>42</b>  |

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)**

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд                              | Выход блюда | Пищевые вещества |              |              |                      |             |
|------------------------|--|-------------|------------------|--------------|--------------|----------------------|-------------|
|                        |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы     | Эн. ценность (к/кал) | Витамин С   |
| <b>Завтрак</b>         |  |             |                  |              |              |                      |             |
| 3                      | Бутерброд с сыром                              | 10\5\25     | 4,34             | 6,78         | 12,1         | 127                  | 0,08        |
| 98                     | Каша рисовая молочная с маслом                 | 150         | 4,86             | 8,48         | 22,23        | 184                  | 1,34        |
| 397                    | Какао с молоком                                | 150         | 3,15             | 2,72         | 12,96        | 89                   | 1,2         |
|                        | <b>Итого:</b>                                  | <b>340</b>  | <b>12,35</b>     | <b>17,98</b> | <b>47,29</b> | <b>400</b>           | <b>2,62</b> |
| <b>Второй завтрак</b>  |  |             |                  |              |              |                      |             |
| 399                    | Сок фруктовый                                  | 200         | 1                | 0            | 20,2         | 85                   | 4           |
|                        | <b>Итого:</b>                                  | <b>200</b>  | <b>1</b>         | <b>0</b>     | <b>20,2</b>  | <b>85</b>            | <b>4</b>    |
| <b>Обед</b>            |  |             |                  |              |              |                      |             |
| 54                     | Икра свекольная                                | 40          | 0,94             | 1,84         | 4,93         | 40                   | 2,7         |
| 85                     | Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 150\15      | 1,417            | 2,037        | 7,41         | 54,25                | 3,45        |
| 295                    | Рулет из мяса птицы с луком яйцом              | 60          | 7,18             | 5,92         | 5,39         | 104                  | 1,98        |
| 321                    | Пюре картофельное                              | 120         | 2,45             | 3,84         | 13,35        | 110                  | 14,7        |
| 638                    | Компот из сушеных фруктов                      | 150         | 0,24             | 0,03         | 14,7         | 60,6                 | 0,24        |
| Пр.пр.                 | Хлеб пшеничный                                 | 25          | 1,98             | 0,25         | 12,8         | 59                   | 0           |
| Пр.пр.                 | Хлеб ржаной                                    | 36          | 2,38             | 0,43         | 12,02        | 63                   | 0           |
|                        | <b>Итого:</b>                                  | <b>596</b>  | <b>17</b>        | <b>14</b>    | <b>71</b>    | <b>491</b>           | <b>23</b>   |
| <b>Полдник</b>         |  |             |                  |              |              |                      |             |
| 261                    | Тефтели рыбные тушеные                         | 60/15       | 7,5              | 2,39         | 8,28         | 85                   | 0,28        |
| 64                     | Овощи тушеные                                  | 120         | 3                | 4,11         | 11,7         | 100,8                | 6,7         |
| 394                    | Молоко кипяченое                               | 150         | 4,58             | 4,08         | 7,58         | 85                   | 2,05        |
| Пр.пр.                 | Хлеб пшеничный                                 | 25          | 1,98             | 0,25         | 12,8         | 59                   | 0           |
| Пр.пр.                 | Печенье (2 шт.)                                | 20          | 1,6              | 2,6          | 13,4         | 84                   | 0           |
|                        | <b>Итого:</b>                                  | <b>390</b>  | <b>19</b>        | <b>13</b>    | <b>54</b>    | <b>414</b>           | <b>9</b>    |
|                        | <b>ВСЕГО</b>                                   | <b>1526</b> | <b>49</b>        | <b>46</b>    | <b>192</b>   | <b>1390</b>          | <b>39</b>   |

**ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)**

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд                                    | Выход блюда | Пищевые вещества |            |             |                      |           |
|------------------------|--|-------------|------------------|------------|-------------|----------------------|-----------|
|                        |  |             | Белки            | Жиры       | Углеводы    | Эн. ценность (к/кал) | Витамин С |
| <b>Завтрак</b>         |  |             |                  |            |             |                      |           |
| 1                      | Бутерброд с маслом                                   | 5\25        | 2,02             | 3,83       | 12,1        | 91                   | 0,01      |
| 86                     | Каша гречневая на молоке с маслом                    | 150\5       | 5,94             | 8,85       | 21,34       | 188                  | 1,34      |
| 395                    | Кофейный напиток с молоком                           | 150         | 2,34             | 2          | 10,63       | 70                   | 0,98      |
|                        | <b>Итого:</b>  | <b>335</b>  | <b>10</b>        | <b>15</b>  | <b>44</b>   | <b>349</b>           | <b>2</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>  |  |             |                  |            |             |                      |           |
| 368                    | Фрукты свежие (груша)                                | 100         | 0,4              | 0,3        | 10,3        | 46                   | 5         |
|                        | <b>Итого:</b>  | <b>100</b>  | <b>0,4</b>       | <b>0,3</b> | <b>10,3</b> | <b>46</b>            | <b>5</b>  |
| <b>Обед</b>            |  |             |                  |            |             |                      |           |
| 80                     | Суп картофельный с крупой на м/к бульоне со сметаной | 150\7       | 1,81             | 3,152      | 9           | 73                   | 4,99      |
| 477                    | Суфле из мяса  | 60          | 15,2             | 5,82       | 2,1         | 124                  | 0,14      |
| 322                    | Пюре картофельное с морковью                         | 120         | 2,29             | 3,7        | 14,42       | 100                  | 12,6      |
| 638                    | Компот из сушеных фруктов                            | 150         | 0,24             | 0,03       | 14,7        | 60,6                 | 0,24      |
| Пр.пр.                 | Хлеб ржаной  | 36          | 2,38             | 0,43       | 12,02       | 63                   | 0         |
| Пр.пр.                 | Хлеб пшеничный                                       | 25          | 1,98             | 0,25       | 12,8        | 59                   | 0         |
|                        | <b>Итого:</b>  | <b>548</b>  | <b>24</b>        | <b>13</b>  | <b>65</b>   | <b>480</b>           | <b>18</b> |
| <b>Полдник</b>         |  |             |                  |            |             |                      |           |
| 237                    | Запеканка из творога со сгущенным молоком            | 150\20      | 27,71            | 19,78      | 36,83       | 436,6                | 0,56      |
| 454                    | Пирожок печеный с капустой и яйцом                   | 60          | 3,9              | 3,71       | 20,76       | 132                  | 0,66      |
| 400                    | Молоко кипяченое                                     | 150         | 4,58             | 4,08       | 7,58        | 85                   | 2,05      |
|                        | <b>Итого:</b>  | <b>380</b>  | <b>36</b>        | <b>28</b>  | <b>65</b>   | <b>654</b>           | <b>3</b>  |

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)**

| № по сборнику рецептур | Наименование блюд            | Выход блюда | Пищевые вещества |           |             |                      |           |
|------------------------|------------------------------|-------------|------------------|-----------|-------------|----------------------|-----------|
|                        |                              |             | Белки            | Жиры      | Углеводы    | Эн. ценность (к/кал) | Витамин С |
| <b>Завтрак</b>         |                              |             |                  |           |             |                      |           |
| 3                      | Бутерброд с сыром            | 10\5\25     | 4,34             | 6,78      | 12,1        | 127                  | 0,08      |
| 84                     | Каша "Рябчик" молочная       | 150         | 4,98             | 5,66      | 20,71       | 152,25               | 1,46      |
| 397                    | Какао с молоком              | 150         | 3,15             | 2,72      | 12,96       | 89                   | 1,2       |
|                        | <b>Итого:</b>                | <b>340</b>  | <b>12</b>        | <b>15</b> | <b>46</b>   | <b>368</b>           | <b>3</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>  |                              |             |                  |           |             |                      |           |
| 399                    | Сок фруктовый                | 200         | 1                | 0         | 20,2        | 85                   | 4         |
|                        | <b>Итого:</b>                | <b>200</b>  | <b>1</b>         | <b>0</b>  | <b>20,2</b> | <b>85</b>            | <b>4</b>  |
| <b>Обед</b>            |                              |             |                  |           |             |                      |           |
| 54                     | Икра морковная               | 40          | 0,88             | 1,84      | 4,35        | 37                   | 2,05      |
| 39                     | Суп "Снежок" с мясом птицы   | 170\10      | 6,68             | 7,4       | 14,1        | 169,4                | 10,11     |
| 276                    | Жаркое по-домашнему          | 150         | 18,3             | 4,71      | 16,3        | 181                  | 6,41      |
| 638                    | Компот из сушеных фруктов    | 150         | 0,24             | 0,03      | 14,7        | 60,6                 | 0,24      |
| Пр.пр.                 | Хлеб ржаной                  | 36          | 2,38             | 0,43      | 12,02       | 63                   | 0         |
|                        | <b>Итого:</b>                | <b>556</b>  | <b>28</b>        | <b>14</b> | <b>61</b>   | <b>511</b>           | <b>19</b> |
| <b>Полдник</b>         |                              |             |                  |           |             |                      |           |
| 256                    | Котлеты любительские из рыбы | 60          | 8,25             | 2,69      | 6,68        | 84                   | 2,12      |
| 315                    | Рис отварной                 | 120         | 2,92             | 4,3       | 29,35       | 168                  | 0         |
| 354                    | Соус сметанный               | 15          | 0,21             | 0,75      | 0,88        | 11                   | 0,01      |
| 457                    | Чай - заварка                | 150         | 0                | 0         | 13,5        | 1,93                 | 0         |
| Пр.пр.                 | Хлеб пшеничный               | 25          | 1,98             | 0,25      | 12,8        | 59                   | 0         |
| Пр.пр.                 | Печенье (2 шт.)              | 20          | 1,6              | 2,6       | 13,4        | 84                   | 0         |
|                        | <b>Итого:</b>                | <b>390</b>  | <b>15</b>        | <b>11</b> | <b>77</b>   | <b>408</b>           | <b>2</b>  |
|                        | <b>ВСЕГО</b>                 | <b>1486</b> | <b>57</b>        | <b>40</b> | <b>204</b>  | <b>1372</b>          | <b>28</b> |

**ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)**

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд                         | Выход блюда | Пищевые вещества |              |              |                      |              |
|------------------------|---|-------------|------------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|
|                        |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы     | Эн. ценность (к/кал) | Витамин С    |
| <b>Завтрак</b>         |   |             |                  |              |              |                      |              |
| 93                     | Каша овсяная «Геркулес» молочная          | 150         | 5,87             | 9,51         | 20,16        | 189                  | 1,37         |
| 457                    | Чай - заварка                             | 150         | 0                | 0            | 13,5         | 1,93                 | 0            |
| Пр.пр.                 | Печенье (2 шт.)                           | 20          | 1,6              | 2,6          | 13,4         | 84                   | 0            |
| 213                    | Яйцо вареное (1шт.)                       | 40          | 5,1              | 4,6          | 0,3          | 63                   | 0            |
|                        | <b>Итого:</b>                             | <b>360</b>  | <b>12,57</b>     | <b>16,71</b> | <b>47,36</b> | <b>338</b>           | <b>1,37</b>  |
| <b>Второй завтрак</b>  |   |             |                  |              |              |                      |              |
| 399                    | Сок фруктовый                             | 200         | 1                | 0            | 20,2         | 85                   | 4            |
|                        | <b>Итого:</b>                             | <b>200</b>  | <b>1</b>         | <b>0</b>     | <b>20,2</b>  | <b>85</b>            | <b>4</b>     |
| <b>Обед</b>            |   |             |                  |              |              |                      |              |
| 57                     | Икра кабачковая (консервы)                | 40          | 0,72             | 2,82         | 4,62         | 47                   | 4,5          |
| 81                     | Суп картофельный с горохом на м/к бульоне | 150         | 3,71             | 3,26         | 9,79         | 84,7                 | 3,49         |
| 282                    | Биточки, рубленые из мяса                 | 60          | 9,32             | 7,07         | 9,64         | 139                  | 0,09         |
| 344                    | Рагу из овощей                            | 120         | 2,25             | 5,13         | 12           | 103                  | 9,96         |
| 638                    | Компот из сушеных фруктов                 | 150         | 0,24             | 0,03         | 14,7         | 60,6                 | 0,24         |
| Пр.пр.                 | Хлеб пшеничный                            | 25          | 1,98             | 0,25         | 12,8         | 59                   | 0            |
| Пр.пр.                 | Хлеб ржаной                               | 36          | 2,38             | 0,43         | 12,02        | 63                   | 0            |
|                        | <b>Итого:</b>                             | <b>581</b>  | <b>21</b>        | <b>19</b>    | <b>76</b>    | <b>556</b>           | <b>18</b>    |
| <b>Полдник</b>         |   |             |                  |              |              |                      |              |
| 336                    | Капуста тушеная                           | 120         | 2,48             | 3,88         | 11,31        | 90                   | 20,59        |
| 454                    | Пирог с картофелем и луком                | 60          | 3,91             | 4,7          | 23,75        | 153                  | 0,51         |
| 394                    | Чай с молоком                             | 150         | 2,65             | 2,33         | 11,31        | 77                   | 1,19         |
| Пр.пр.                 | Печенье (2 шт.)                           | 20          | 1,6              | 2,6          | 13,4         | 84                   | 0            |
|                        | <b>Итого:</b>                             | <b>350</b>  | <b>10,64</b>     | <b>13,51</b> | <b>59,77</b> | <b>404</b>           | <b>22,29</b> |
|                        | <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1506</b> | <b>62</b>        | <b>56</b>    | <b>208</b>   | <b>1537</b>          | <b>20</b>    |

**СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)**

| № по сборнику рецептов | Наименование блюда                      | Выход блюда | Пищевые вещества |              |              |                      |             |
|------------------------|---|-------------|------------------|--------------|--------------|----------------------|-------------|
|                        |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы     | Эн. ценность (к/кал) | Витамин С   |
| <b>Завтрак</b>         |   |             |                  |              |              |                      |             |
| 3                      | Бутерброд с сыром                       | 10\5\25     | 4,34             | 6,78         | 12,1         | 127                  | 0,08        |
| 111                    | Омлет с зеленым горошком                | 140         | 6,6              | 9            | 3,7          | 118                  | 2,53        |
| 397                    | Какао с молоком                         | 150         | 3,15             | 2,72         | 12,96        | 89                   | 1,2         |
|                        | <b>Итого:</b>                           | <b>350</b>  | <b>14</b>        | <b>19</b>    | <b>29</b>    | <b>334</b>           | <b>4</b>    |
| <b>Второй завтрак</b>  |   |             |                  |              |              |                      |             |
| 368                    | Фрукты свежие (яблоки)                  | 95          | 0,38             | 0,38         | 9,31         | 42                   | 9,5         |
|                        | <b>Итого:</b>                           | <b>95</b>   | <b>0,38</b>      | <b>0,38</b>  | <b>9,31</b>  | <b>42</b>            | <b>9,5</b>  |
| <b>Обед</b>            |   |             |                  |              |              |                      |             |
| 58                     | Свекольник на м\к б-не                  | 150         | 1,63             | 3,108        | 8,46         | 69,65                | 5,27        |
| 291                    | Запеканка картофельная с отварным мясом | 150         | 11,1             | 8,24         | 25,5         | 221                  | 3,56        |
| 638                    | Компот из сушеных фруктов               | 150         | 0,24             | 0,03         | 14,7         | 60,6                 | 0,24        |
| Пр.пр.                 | Хлеб ржаной                             | 36          | 2,38             | 0,43         | 12,02        | 63                   | 0           |
|                        | <b>Итого:</b>                           | <b>546</b>  | <b>15</b>        | <b>12</b>    | <b>61</b>    | <b>414</b>           | <b>9</b>    |
| <b>Полдник</b>         |   |             |                  |              |              |                      |             |
| 41                     | Салат из моркови                        | 40          | 0,5              | 0,04         | 4,66         | 21                   | 1,92        |
| 200                    | Крупеник с маслом                       | 155         | 16,93            | 12,26        | 33,52        | 312                  | 0,42        |
| 400                    | Молоко кипяченое                        | 150         | 4,58             | 4,08         | 7,58         | 85                   | 2,05        |
| Пр.пр.                 | Хлеб пшеничный                          | 25          | 1,98             | 0,25         | 12,8         | 59                   | 0           |
|                        | <b>Итого:</b>                           | <b>370</b>  | <b>23,99</b>     | <b>16,63</b> | <b>58,56</b> | <b>477</b>           | <b>4,39</b> |
|                        | <b>ВСЕГО</b>                            | <b>1361</b> | <b>39</b>        | <b>36</b>    | <b>111</b>   | <b>1267</b>          | <b>18</b>   |



**ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)**

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд                           | Выход блюда | Пищевые вещества |              |              |                      |             |
|------------------------|---|-------------|------------------|--------------|--------------|----------------------|-------------|
|                        |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы     | Эн. ценность (к/кал) | Витамин С   |
| <b>Завтрак</b>         |   |             |                  |              |              |                      |             |
| 1                      | Бутерброд с маслом                          | 5\25        | 2,02             | 3,83         | 12,1         | 91                   | 0,01        |
| 96                     | Каша пшеничная молочная с маслом            | 150\5       | 5,97             | 8,91         | 23,46        | 197                  | 1,34        |
| 394                    | Чай с молоком                               | 150         | 2,65             | 2,33         | 11,31        | 77                   | 1,19        |
|                        | <b>Итого:</b>                               | <b>335</b>  | <b>11</b>        | <b>15</b>    | <b>47</b>    | <b>365</b>           | <b>3</b>    |
| <b>Второй завтрак</b>  |   |             |                  |              |              |                      |             |
| 399                    | Сок фруктовый                               | 200         | 1                | 0            | 20,2         | 85                   | 4           |
|                        | <b>Итого:</b>                               | <b>200</b>  | <b>1</b>         | <b>0</b>     | <b>20,2</b>  | <b>85</b>            | <b>4</b>    |
| <b>Обед</b>            |   |             |                  |              |              |                      |             |
| 77                     | Суп картофельный с яйцом на курином бульоне | 150\20      | 4,1              | 4            | 10,22        | 95,1                 | 93          |
| 178                    | Котлета из курицы                           | 60          | 15,2             | 19,1         | 8,8          | 268,2                | 0,26        |
| 199                    | Пюре гороховое с маслом                     | 120\3       | 10,65            | 5,35         | 27,35        | 199                  | 0           |
| 638                    | Компот из сушеных фруктов                   | 150         | 0,24             | 0,03         | 14,7         | 60,6                 | 0,24        |
| Пр.пр.                 | Хлеб ржаной                                 | 36          | 2,38             | 0,43         | 12,02        | 63                   | 0           |
|                        | <b>Итого:</b>                               | <b>539</b>  | <b>32,6</b>      | <b>28,9</b>  | <b>73,1</b>  | <b>686</b>           | <b>93,5</b> |
| <b>Полдник</b>         |   |             |                  |              |              |                      |             |
| 249                    | Рыба, запеченная в омлете                   | 60          | 10,3             | 3,56         | 2,57         | 84                   | 0,24        |
| 145                    | Свекла тушеная в сметане                    | 120         | 2,53             | 7,4          | 11,5         | 123,4                | 1,6         |
| 233                    | Кисель витаминизированный (из концентрата)  | 150         | 0                | 0            | 13,5         | 46,5                 | 0           |
| Пр.пр.                 | Батон пшеничный                             | 25          | 1,98             | 0,25         | 12,8         | 59                   | 0           |
| Пр.пр.                 | Печенье (2 шт.)                             | 20          | 1,6              | 2,6          | 13,4         | 84                   | 0           |
|                        | <b>Итого:</b>                               | <b>375</b>  | <b>16,41</b>     | <b>13,81</b> | <b>53,77</b> | <b>397</b>           | <b>1,84</b> |
|                        | <b>ВСЕГО</b>                                | <b>1449</b> | <b>61</b>        | <b>58</b>    | <b>194</b>   | <b>1533</b>          | <b>102</b>  |

## ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд                         | Выход блюда | Пищевые вещества |            |             |                      |             |
|------------------------|---|-------------|------------------|------------|-------------|----------------------|-------------|
|                        |   |             | Белки            | Жиры       | Углеводы    | Эн. ценность (к/кал) | Витамин С   |
| <b>Завтрак</b>         |   |             |                  |            |             |                      |             |
| 3                      | Бургерброд с сыром                        | 10\5\25     | 4,34             | 6,78       | 12,1        | 127                  | 0,08        |
| 44                     | Суп молочный с макаронными изделиями      | 150         | 5,28             | 8,51       | 20,36       | 178,01               | 1,34        |
| 397                    | Какао с молоком                           | 150         | 3,15             | 2,72       | 12,96       | 89                   | 1,2         |
|                        | <b>Итого:</b>                             | <b>340</b>  | <b>13</b>        | <b>18</b>  | <b>45</b>   | <b>394</b>           | <b>3</b>    |
| <b>Второй завтрак</b>  |   |             |                  |            |             |                      |             |
| 368                    | Фрукты свежие (груша)                     | 100         | 0,4              | 0,3        | 10,3        | 46                   | 5           |
|                        | <b>Итого:</b>                             | <b>100</b>  | <b>0,4</b>       | <b>0,3</b> | <b>10,3</b> | <b>46</b>            | <b>5</b>    |
| <b>Обед</b>            |   |             |                  |            |             |                      |             |
| 83                     | Суп картофельный с куриными фрикадельками | 15\150      | 4,13             | 3,1257     | 9,39        | 83,1                 | 6,72        |
| 291                    | Плов из птицы                             | 150         | 20,3             | 17         | 35,7        | 377                  | 1,01        |
| 638                    | Компот из сушеных фруктов                 | 150         | 0,24             | 0,03       | 14,7        | 60,6                 | 0,24        |
| Пр.пр.                 | Хлеб ржаной                               | 36          | 2,38             | 0,43       | 12,02       | 63                   | 0           |
|                        | <b>Итого:</b>                             | <b>501</b>  | <b>27</b>        | <b>21</b>  | <b>72</b>   | <b>584</b>           | <b>8</b>    |
| <b>Полдник</b>         |   |             |                  |            |             |                      |             |
| 35                     | Салат из свеклы с морковью                | 40          | 0,44             | 2,07       | 4,58        | 39                   | 3,72        |
| 235                    | Пудинг из творога                         | 150         | 22,71            | 16,14      | 36,5        | 383                  | 0,29        |
| 394                    | Чай с молоком                             | 150         | 2,65             | 2,33       | 11,31       | 77                   | 1,19        |
| Пр.пр.                 | Хлеб пшеничный                            | 25          | 1,98             | 0,25       | 12,8        | 59                   | 0           |
|                        | <b>Итого:</b>                             | <b>365</b>  | <b>28</b>        | <b>21</b>  | <b>65</b>   | <b>558</b>           | <b>0,29</b> |
|                        | <b>ВСЕГО</b>                              | <b>1291</b> | <b>51</b>        | <b>52</b>  | <b>187</b>  | <b>1428</b>          | <b>38</b>   |

**ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)**

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд                        | Выход блюда | Пищевые вещества |           |             |                      |            |
|------------------------|--|-------------|------------------|-----------|-------------|----------------------|------------|
|                        |  |             | Белки            | Жиры      | Углеводы    | Эн. ценность (к/кал) | Витамин С  |
| <b>Завтрак</b>         |  |             |                  |           |             |                      |            |
| 3                      | Бутерброд с сыром                        | 10\5\25     | 4,34             | 6,78      | 12,1        | 127                  | 0,08       |
| 213                    | Яйцо вареное (1шт.)                      | 40          | 5,1              | 4,6       | 0,3         | 63                   | 0          |
| 84                     | Каша «Дружба» с маслом                   | 150\5       | 5,32             | 8,64      | 23,34       | 192                  | 1,34       |
| 395                    | Кофейный напиток с молоком               | 150         | 2,34             | 2         | 10,63       | 70                   | 0,98       |
|                        | <b>Итого:</b>                            | <b>385</b>  | <b>17</b>        | <b>22</b> | <b>46</b>   | <b>452</b>           | <b>2</b>   |
| <b>Второй завтрак</b>  |  |             |                  |           |             |                      |            |
| 399                    | Сок фруктовый                            | 200         | 1                | 0         | 20,2        | 85                   | 85         |
|                        | <b>Итого:</b>                            | <b>200</b>  | <b>1</b>         | <b>0</b>  | <b>20,2</b> | <b>85</b>            | <b>85</b>  |
| <b>Обед</b>            |  |             |                  |           |             |                      |            |
| 99                     | Суп из овощей на м/к бульоне со сметаной | 150\7       | 1,58             | 4,5       | 5,85        | 75,18                | 6,27       |
| 311                    | Макаронник с мясом                       | 140\5       | 14,38            | 14,87     | 15,5        | 250                  | 0,68       |
| 638                    | Компот из сушеных фруктов                | 150         | 0,24             | 0,03      | 14,7        | 60,6                 | 0,24       |
| Пр.пр.                 | Хлеб пшеничный                           | 25          | 1,98             | 0,25      | 12,8        | 59                   | 0          |
| Пр.пр.                 | Хлеб ржаной                              | 36          | 2,38             | 0,43      | 12,02       | 63                   | 0          |
|                        | <b>Итого:</b>                            | <b>513</b>  | <b>21</b>        | <b>20</b> | <b>61</b>   | <b>507</b>           | <b>7</b>   |
| <b>Полдник</b>         |  |             |                  |           |             |                      |            |
| 84                     | Овощи тушеные в молочном соусе           | 150         | 3,1              | 5,29      | 13,29       | 141,46               | 7,25       |
| 268                    | Суфле из рыбы                            | 60          | 9,7              | 4,63      | 2,44        | 90                   | 1,19       |
| 375                    | Чай заварка                              | 150         | 0                | 0         | 13,5        | 1,93                 | 0          |
| Пр.пр.                 | Хлеб пшеничный                           | 25          | 1,98             | 0,25      | 12,8        | 59                   | 0          |
| Пр.пр.                 | Печенье (2 шт.)                          | 20          | 1,6              | 2,6       | 13,4        | 84                   | 0          |
|                        | <b>Итого:</b>                            | <b>405</b>  | <b>16</b>        | <b>13</b> | <b>55</b>   | <b>376</b>           | <b>8</b>   |
|                        | <b>ВСЕГО</b>                             | <b>1503</b> | <b>55</b>        | <b>55</b> | <b>183</b>  | <b>1420</b>          | <b>103</b> |