

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 62" _____

Часова А.А.

расшифровка

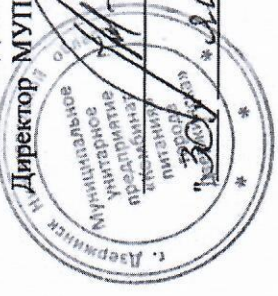
2024 год

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МУП "Комбинат питания" г. Дзержинска" _____

Кузнецов О.В.

2024 год



ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет (с 12 часовым пребыванием)

МБДОУ "Детский сад № 2", МБДОУ "Детский сад № 8", МБДОУ "Детский сад № 9", МБДОУ "Детский сад № 10", МБДОУ "Детский сад № 14", МБДОУ "Детский сад № 16", МБДОУ "Детский сад № 17", МБДОУ "Детский сад № 20", МБДОУ "Детский сад № 21", МБДОУ "Детский сад № 23", МБДОУ "Детский сад № 25", МБДОУ "Детский сад № 26", МБДОУ "Детский сад № 28", МБДОУ "Детский сад № 36", МБДОУ "Детский сад № 37", МБДОУ "Детский сад № 39", МБДОУ "Детский сад № 44", МБДОУ "Детский сад № 50", МБДОУ "Детский сад № 57", МБДОУ "Детский сад № 58", МБДОУ "Детский сад № 61", МБДОУ "Детский сад № 62", МБДОУ "Детский сад № 63", МБДОУ "Детский сад № 65", МБДОУ "Детский сад № 69", МБДОУ "Детский сад № 80", МБДОУ "Детский сад № 82", МБДОУ "Детский сад № 85", МБДОУ "Детский сад № 87", МБДОУ "Детский сад № 89", МБДОУ "Детский сад № 90", МБДОУ "Детский сад № 95", МБДОУ "Детский сад № 97", МБДОУ "Детский сад № 99", МБДОУ "Детский сад № 100", МБДОУ "Детский сад № 101", МБДОУ "Детский сад № 102", МБДОУ "Детский сад № 103", МБДОУ "Детский сад № 105", МБДОУ "Детский сад № 108", МБДОУ "Детский сад № 109", МБДОУ "Детский сад № 110", МБДОУ "Детский сад № 111", МБДОУ "Детский сад № 114", МБДОУ "Детский сад № 115", МБДОУ "Детский сад № 116", МБДОУ "Детский сад № 117", МБДОУ "Детский сад № 118", МБДОУ "Детский сад № 120", МБДОУ "Детский сад № 124", МБДОУ "Детский сад № 125", МБДОУ "Детский сад № 126", МБДОУ "Детский сад № 127", МБДОУ "Детский сад № 128", МБДОУ "Детский сад № 130", МБДОУ "Детский сад № 131", МБДОУ "Детский сад № 132", МБДОУ "Детский сад № 133", МБДОУ "Детский сад № 134", МБДОУ "Детский сад № 135", МБДОУ "Детский сад № 137", МБДОУ "Детский сад № 139", МБДОУ "Детский сад № 140", МБДОУ "Детский сад № 141", МБДОУ "Детский сад № 142", МБДОУ "Детский сад № 143", МБДОУ "Детский сад № 145", МБДОУ "Детский сад № 146", МБДОУ "Детский сад № 147"

Меню разработано на основе Сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях 2016г.

Примерное 10-ти дневное меню для детей от 3 до 7 лет (с 12 часовым пребыванием)

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
|------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| Завтрак | | | | | | |
| №6 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 66,00 |
| Пр.пр. | Печенье | 20 | 1,52 | 3,10 | 12,72 | 85,65 |
| №182 | Каша пшеничная молочная | 200 | 7,11 | 10,53 | 28,74 | 237,58 |
| №414 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 16,00 | 101,00 |
| | Итого: | 430 | 11,88 | 23,57 | 57,60 | 490,23 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №418 | Сок фруктовый разливной | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,16 | 80,64 |
| | Итого: | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,16 | 80,64 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК | Морковь свежая (термообработанная) порционно | 50 | 0,62 | 0,05 | 5,82 | 26,00 |
| №95 | Суп с рыбными консервами | 20/200 | 7,50 | 7,30 | 12,60 | 147,10 |
| №303 | Тефтели мясные в соусе | 60/30 | 9,50 | 8,54 | 11,18 | 165,00 |
| №334 | Рис отварной с овощами | 150 | 3,40 | 4,90 | 31,00 | 168,00 |
| ТТК | Напиток яблочный | 180 | 0,09 | 0,09 | 23,76 | 97,20 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 17,20 | 84,00 |
| | Итого: | 730 | 23,91 | 21,28 | 101,56 | 687,30 |
| Полдник | | | | | | |
| №437 | Пирог с картофелем и луком | 60 | 3,91 | 4,70 | 23,75 | 153,00 |
| №354 | Капуста тушеная | 150 | 3,10 | 4,86 | 14,14 | 113,00 |
| ТТК | Кисель витаминизированный (из концентрата) | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 60,00 |
| | Итого: | 410 | 7,01 | 9,56 | 55,89 | 326,00 |
| | ВСЕГО | 1750 | 42,80 | 54,41 | 235,21 | 1584,17 |

ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
|------------------------|---|-------------|------------------|--------------|--------------|----------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| Завтрак | | | | | | |
| №1 | Бутерброд с маслом | 10\30 | 2,45 | 7,55 | 14,60 | 136,00 |
| № 227 | Яйцо вареное | 60 | 6,35 | 5,75 | 0,35 | 78,75 |
| №182 | Каша кукурузная молочная | 200 | 6,21 | 5,28 | 27,90 | 184,00 |
| №416 | Какао с молоком | 200 | 4,20 | 3,63 | 17,28 | 119,00 |
| | Итого: | 500 | 19,21 | 22,21 | 60,13 | 517,75 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №386 | Фрукты свежие | 120 | 0,48 | 0,48 | 5,20 | 56,00 |
| | Итого: | 120 | 0,48 | 0,48 | 5,20 | 56,00 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК | Закуска из отварных овощей | 50 | 0,73 | 3,20 | 4,75 | 50,30 |
| №73 | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на бульоне | 200/11 | 1,77 | 5,06 | 7,56 | 82,76 |
| №309 | Макаронник с мясом (сердце), с маслом | 150\5 | 16,80 | 10,99 | 31,25 | 291,56 |
| №394 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,29 | 0,04 | 17,64 | 72,72 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 17,20 | 84,00 |
| | Итого: | 636 | 22,39 | 19,69 | 78,40 | 581,34 |
| Полдник | | | | | | |
| ТТК | Булочка с сыром | 70 | 5,30 | 9,20 | 38,10 | 253,10 |
| №362 | Рагу овощное | 150 | 3,53 | 6,68 | 12,38 | 129,00 |
| №419 | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 |
| Пр.пр. | Батон пшеничный | 20 | 1,60 | 0,40 | 11,40 | 56,00 |
| | Итого: | 440 | 16,23 | 21,28 | 71,48 | 545,10 |

| ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА) | | | | | | |
|---------------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|
| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Эн. ценность (к/кал) |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| №3 | Бутерброд с маслом и сыром | 10\5\30 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,00 |
| №182 | Каша «Дружба» | 200 | 6,23 | 10,20 | 27,28 | 224,98 |
| №413 | Чай с молоком | 200 | 2,97 | 2,60 | 15,90 | 99,00 |
| | Итого: | 445 | 13,93 | 19,68 | 57,74 | 462,98 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №418 | Сок фруктовый разливной | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,16 | 80,64 |
| | Итого: | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,16 | 80,64 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК | Свекла отварная порционно | 50 | 0,77 | 0,04 | 4,30 | 21,40 |
| №86 | Суп картофельный с крупой на мясо-костном бульоне | 200 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 72,60 |
| ТТК | Мясо, тушенное с капустой | 180 | 19,80 | 9,60 | 16,20 | 262,30 |
| №394 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,29 | 0,04 | 17,64 | 72,72 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 17,20 | 84,00 |
| | Итого: | 650 | 25,24 | 12,27 | 67,00 | 513,02 |
| Полдник | | | | | | |
| №277 | Тефтели рыбные тушеные со сметанным соусом | 70\30 | 10,28 | 4,96 | 12,43 | 135,00 |
| №339 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,00 |
| №417 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 24,40 | 103,00 |
| Пр.пр. | Батон пшеничный | 20 | 1,60 | 0,40 | 11,40 | 56,00 |
| | Итого: | 470 | 15,64 | 10,46 | 68,67 | 431,00 |
| | ВСЕГО | 1745 | 54,81 | 42,41 | 213,57 | 1487,64 |
| ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) | | | | | | |
| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Эн. ценность (к/кал) |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | |
| Завтрак | | | | | | |
| №1 | Бутерброд с маслом | 10\30 | 2,45 | 7,55 | 14,60 | 136,00 |
| №199 | Каша гречневая на молоке | 200 | 7,00 | 10,44 | 25,77 | 224,28 |
| №414 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 16,00 | 101,00 |
| | Итого: | 440 | 12,62 | 20,67 | 56,37 | 461,28 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №386 | Фрукты свежие | 120 | 0,48 | 0,48 | 5,20 | 56,00 |
| | Итого: | 120 | 0,48 | 0,48 | 5,20 | 56,00 |
| Обед | | | | | | |
| №55 | Икра морковная | 50 | 2,10 | 4,05 | 5,05 | 65,00 |
| №69 | Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне со сметаной | 200\11 | 2,83 | 4,08 | 11,63 | 94,60 |
| № 327 | Суфле куриное | 70 | 10,15 | 13,03 | 2,14 | 166,00 |
| №218 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,50 | 4,80 | 31,30 | 191,00 |
| №394 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,29 | 0,04 | 17,64 | 72,72 |
| Пр.пр. | Батон пшеничный | 20 | 1,60 | 0,40 | 11,40 | 56,00 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 17,20 | 84,00 |
| | Итого: | 721 | 25,27 | 26,80 | 96,36 | 729,32 |
| Полдник | | | | | | |
| №243 | Запеканка из творога с морковью, сгущенное молоко | 130\20 | 21,30 | 14,00 | 22,90 | 301,00 |
| №411 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 |
| Пр.пр. | Батон пшеничный | 20 | 1,60 | 0,40 | 11,40 | 56,00 |

| | | | | | | |
|--|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | ВСЕГО | 1646 | 61,34 | 62,37 | 207,23 | 1663,60 |
|--|--------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|

ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
|------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| Завтрак | | | | | | |
| №1 | Бутерброд с маслом | 10\30 | 2,45 | 7,55 | 14,60 | 136,00 |
| №101 | Суп молочный с крупой | 200 | 5,43 | 9,95 | 24,18 | 206,68 |
| №411 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 |
| | Итого: | 440 | 7,95 | 17,52 | 53,78 | 402,68 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №418 | Сок фруктовый разливной | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,16 | 80,64 |
| | Итого: | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,16 | 80,64 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК | Закуска из отварных овощей | 50 | 0,73 | 3,20 | 4,75 | 50,30 |
| №88 | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | 200 | 5,20 | 3,74 | 26,67 | 161,34 |
| №292 | Жаркое по-домашнему | 200 | 25,00 | 6,79 | 20,00 | 241,00 |
| №394 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,29 | 0,04 | 17,64 | 72,72 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 17,20 | 84,00 |
| | Итого: | 670 | 34,02 | 14,17 | 86,26 | 609,36 |
| Полдник | | | | | | |
| №263 | Рыба, запеченная в омлете | 80 | 12,70 | 3,63 | 2,57 | 94,00 |
| №332 | Рис отварной | 150 | 3,65 | 5,38 | 36,69 | 210,00 |
| ТТК | Чай с шиповником | 200 | 0,30 | 0,05 | 17,40 | 67,00 |
| Пр.пр. | Батон пшеничный | 20 | 1,60 | 0,40 | 11,40 | 56,00 |
| | Итого: | 450 | 18,25 | 9,46 | 68,06 | 427,00 |
| | ВСЕГО | 1740 | 60,22 | 41,15 | 228,26 | 1519,68 |

ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
|------------------------|----------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|----------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| Завтрак | | | | | | |
| №6 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 66,00 |
| Пр.пр. | Печенье | 20 | 1,52 | 3,10 | 12,72 | 85,65 |
| №182 | Каша овсяная «Геркулес» молочная | 200 | 7,00 | 11,28 | 24,61 | 226,83 |
| №414 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 16,00 | 101,00 |
| | Итого: | 430 | 11,77 | 24,32 | 53,47 | 479,48 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №418 | Сок фруктовый разливной | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,16 | 80,64 |
| | Итого: | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,16 | 80,64 |
| Обед | | | | | | |
| №55 | Икра морковная | 50 | 2,10 | 4,05 | 5,05 | 65,00 |
| № 99 | Суп из овощей со сметаной | 200\11 | 1,27 | 3,99 | 7,32 | 76,00 |
| №305 | Фрикадельки мясные в соусе | 60\30 | 8,30 | 10,60 | 7,40 | 159,00 |
| №218 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,50 | 4,80 | 31,30 | 191,00 |
| ТТК | Напиток яблочный | 180 | 0,09 | 0,09 | 23,76 | 97,20 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 17,20 | 84,00 |
| | Итого: | 721 | 20,06 | 23,93 | 92,03 | 672,20 |
| Полдник | | | | | | |
| №437 | Пирог печеный с капустой и яйцом | 60 | 3,70 | 3,20 | 21,40 | 130,00 |
| ТТК | Картофель тушеный | 150 | 4,68 | 9,36 | 17,16 | 164,40 |
| №411 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 |
| | Итого: | 410 | 8,45 | 12,58 | 53,56 | 354,40 |

| СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК) | | | | | | |
|-----------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|
| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| Завтрак | | | | | | |
| №3 | Бутерброд с маслом и сыром | 10\5\30 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,00 |
| №182 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6,30 | 9,98 | 24,69 | 212,44 |
| №416 | Какао с молоком | 200 | 4,20 | 3,63 | 17,28 | 119,00 |
| | Итого: | 445 | 15,23 | 20,49 | 56,53 | 470,44 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №386 | Фрукты свежие | 120 | 0,48 | 0,48 | 5,20 | 56,00 |
| | Итого: | 120 | 0,48 | 0,48 | 5,20 | 56,00 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК | Закуска из отварных овощей | 50 | 0,73 | 3,20 | 4,75 | 50,30 |
| №63 | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной | 200\11 | 2,56 | 4,48 | 9,68 | 89,60 |
| №308 | Запеканка картофельная с отварным мясом (сердце) | 180 | 13,30 | 9,89 | 30,60 | 265,00 |
| №394 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,29 | 0,04 | 17,64 | 72,72 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 17,20 | 84,00 |
| | Итого: | 661 | 19,68 | 18,01 | 79,87 | 561,62 |
| Полдник | | | | | | |
| №226 | Лапшевник с творогом, со сгущенным молоком | 150\15 | 14,30 | 12,90 | 32,70 | 304,60 |
| №419 | Молоко кипяченое | 200 | 5,80 | 5,00 | 9,60 | 107,00 |
| Пр.пр. | Батон пшеничный | 20 | 1,60 | 0,40 | 11,40 | 56,00 |
| | Итого: | 385 | 21,70 | 18,30 | 53,70 | 467,60 |
| | ВСЕГО | 1611 | 57,09 | 57,28 | 195,30 | 1555,66 |
| ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА) | | | | | | |
| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| Завтрак | | | | | | |
| №1 | Бутерброд с маслом | 10\30 | 2,45 | 7,55 | 14,60 | 136,00 |
| №182 | Каша "Рябчик" | 200 | 6,64 | 7,54 | 27,61 | 203,00 |
| №413 | Чай с молоком | 200 | 2,97 | 2,60 | 15,90 | 99,00 |
| | Итого: | 440 | 12,06 | 17,69 | 58,11 | 438,00 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №418 | Сок фруктовый разливной | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,16 | 80,64 |
| | Итого: | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,16 | 80,64 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК | Свекла отварная порционно | 50 | 0,77 | 0,04 | 4,30 | 21,40 |
| №87 | Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 200 | 4,39 | 4,21 | 13,10 | 108,00 |
| №322 | Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным | 70\5 | 10,48 | 10,79 | 10,85 | 183,40 |
| №334 | Рис отварной с овощами | 150 | 3,40 | 4,90 | 31,00 | 168,00 |
| №394 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,29 | 0,04 | 17,64 | 72,72 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 17,20 | 84,00 |
| | Итого: | 695 | 22,13 | 20,38 | 94,09 | 637,52 |
| Полдник | | | | | | |
| №284 | Суфле из рыбы | 80 | 12,81 | 6,41 | 3,29 | 122,00 |
| №350 | Овощи тушеные в молочном соусе | 150 | 3,10 | 5,29 | 13,29 | 141,46 |
| №411 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 |
| Пр.пр. | Батон пшеничный | 20 | 1,60 | 0,40 | 11,40 | 56,00 |
| | Итого: | 450 | 17,58 | 12,12 | 42,98 | 379,46 |

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
|------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| Завтрак | | | | | | |
| №1 | Бутерброд с маслом | 10/30 | 2,45 | 7,55 | 14,60 | 136,00 |
| №100 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 6,05 | 10,00 | 23,67 | 207,53 |
| №414 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 16,00 | 101,00 |
| | Итого: | 440 | 11,67 | 20,23 | 54,27 | 444,53 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №386 | Фрукты свежие | 120 | 0,48 | 0,48 | 5,20 | 56,00 |
| | Итого: | 120 | 0,48 | 0,48 | 5,20 | 56,00 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК | Морковь свежая (термообработанная) порционно | 50 | 0,62 | 0,05 | 5,82 | 26,00 |
| №83 | Суп картофельный с куриными фрикадельками | 20/200 | 5,31 | 4,15 | 12,40 | 108,00 |
| №315 | Голубцы ленивые в сметанном соусе | 150/50 | 14,12 | 9,04 | 20,26 | 219,00 |
| №394 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,29 | 0,04 | 17,64 | 72,72 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 17,20 | 84,00 |
| | Итого: | 690 | 23,14 | 13,68 | 73,32 | 509,72 |
| Полдник | | | | | | |
| ТТК | Запеканка из творога с яблоками, сгущенное молоко | 130/20 | 19,00 | 12,70 | 19,80 | 283,00 |
| №417 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,70 | 0,30 | 24,40 | 103,00 |
| Пр.пр. | Батон пшеничный | 20 | 1,60 | 0,40 | 11,40 | 56,00 |
| | Итого: | 365 | 21,30 | 13,40 | 55,60 | 442,00 |
| | ВСЕГО | 1615 | 56,59 | 47,79 | 188,39 | 1452,25 |

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | |
|------------------------|---|--------------|------------------|---------------|----------------|----------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность (к/кал) |
| Завтрак | | | | | | |
| №3 | Бутерброд с маслом и сыром | 10/5/30 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139,00 |
| №182 | Каша рисовая молочная | 200 | 5,78 | 10,00 | 27,73 | 223,18 |
| №411 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 |
| | Итого: | 445 | 10,58 | 16,90 | 57,29 | 422,18 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| №418 | Сок фруктовый разливной | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,16 | 80,64 |
| | Итого: | 180 | 0,00 | 0,00 | 20,16 | 80,64 |
| Обед | | | | | | |
| ТТК | Закуска из отварных овощей | 50 | 0,73 | 3,20 | 4,75 | 50,30 |
| ТТК | Суп картофельный с яйцом на курином бульоне | 30/200 | 5,33 | 5,25 | 11,75 | 116,88 |
| ТТК | Гуляш из куриного филе | 50/50 | 16,00 | 11,80 | 3,30 | 184,00 |
| №339 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,00 |
| №394 | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,29 | 0,04 | 17,64 | 72,72 |
| Пр.пр. | Хлеб ржаной | 40 | 2,80 | 0,40 | 17,20 | 84,00 |
| | Итого: | 750 | 28,21 | 25,49 | 75,08 | 644,90 |
| Полдник | | | | | | |
| №272 | Котлеты рыбные любительские | 70 | 9,80 | 3,40 | 7,90 | 101,50 |
| №354 | Капуста тушеная | 150 | 3,10 | 4,86 | 14,14 | 113,00 |
| ТТК | Кисель витаминизированный (из концентрата) | 200 | 0,00 | 0,00 | 18,00 | 60,00 |
| Пр.пр. | Батон пшеничный | 20 | 1,60 | 0,40 | 11,40 | 56,00 |
| | Итого: | 440 | 14,50 | 8,66 | 51,44 | 330,50 |
| | ВСЕГО | 1815 | 53,29 | 51,05 | 203,97 | 1478,22 |
| | ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ: | 17124 | 536,51 | 531,13 | 2121,70 | 15563,75 |