

"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МБДОУ "Детский сад № 101" \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

подпись

расшифровка

" 01 "  \_\_\_\_\_ 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 рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях 2016г.



"СОГЛАСОВАНО"

Заведующий МБДОУ "Детский сад № \_\_\_\_\_"

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МУП "Комбинат питания" г. Дзержинска"

подпись \_\_\_\_\_

расшифровка \_\_\_\_\_

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 рецептов 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)
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>11,88</b>	<b>23,57</b>	<b>57,60</b>	<b>490,23</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,16</b>	<b>80,64</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>23,91</b>	<b>21,28</b>	<b>101,56</b>	<b>687,30</b>
<b>Полдник</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>7,01</b>	<b>9,56</b>	<b>55,89</b>	<b>326,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1750</b>	<b>42,80</b>	<b>54,41</b>	<b>235,21</b>	<b>1584,17</b>

**ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)**

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,21</b>	<b>22,21</b>	<b>60,13</b>	<b>517,75</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№386	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	5,20	56,00
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>5,20</b>	<b>56,00</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>636</b>	<b>22,39</b>	<b>19,69</b>	<b>78,40</b>	<b>581,34</b>
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>16,23</b>	<b>21,28</b>	<b>71,48</b>	<b>545,10</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1696</b>	<b>58,31</b>	<b>63,66</b>	<b>215,21</b>	<b>1700,19</b>



ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>13,93</b>	<b>19,68</b>	<b>57,74</b>	<b>462,98</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,16</b>	<b>80,64</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>650</b>	<b>25,24</b>	<b>12,27</b>	<b>67,00</b>	<b>513,02</b>
<b>Полдник</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>15,64</b>	<b>10,46</b>	<b>68,67</b>	<b>431,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1745</b>	<b>54,81</b>	<b>42,41</b>	<b>213,57</b>	<b>1487,64</b>
<b>ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)</b>						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>12,62</b>	<b>20,67</b>	<b>56,37</b>	<b>461,28</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№386	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	5,20	56,00
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>5,20</b>	<b>56,00</b>
<b>Обед</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>721</b>	<b>25,27</b>	<b>26,80</b>	<b>96,36</b>	<b>729,32</b>
<b>Полдник</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>22,97</b>	<b>14,42</b>	<b>49,30</b>	<b>417,00</b>



	<b>ВСЕГО</b>	<b>1646</b>	<b>61,34</b>	<b>62,37</b>	<b>207,23</b>	<b>1663,60</b>
<b>ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)</b>						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>7,95</b>	<b>17,52</b>	<b>53,78</b>	<b>402,68</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,16</b>	<b>80,64</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>34,02</b>	<b>14,17</b>	<b>86,26</b>	<b>609,36</b>
<b>Полдник</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>18,25</b>	<b>9,46</b>	<b>68,06</b>	<b>427,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1740</b>	<b>60,22</b>	<b>41,15</b>	<b>228,26</b>	<b>1519,68</b>
<b>ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)</b>						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>11,77</b>	<b>24,32</b>	<b>53,47</b>	<b>479,48</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,16</b>	<b>80,64</b>
<b>Обед</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>721</b>	<b>20,06</b>	<b>23,93</b>	<b>92,03</b>	<b>672,20</b>
<b>Полдник</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>8,45</b>	<b>12,58</b>	<b>53,56</b>	<b>354,40</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1741</b>	<b>40,28</b>	<b>60,83</b>	<b>219,22</b>	<b>1586,72</b>



СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>15,23</b>	<b>20,49</b>	<b>56,53</b>	<b>470,44</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№386	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	5,20	56,00
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>5,20</b>	<b>56,00</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>661</b>	<b>19,68</b>	<b>18,01</b>	<b>79,87</b>	<b>561,62</b>
<b>Полдник</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>385</b>	<b>21,70</b>	<b>18,30</b>	<b>53,70</b>	<b>467,60</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1611</b>	<b>57,09</b>	<b>57,28</b>	<b>195,30</b>	<b>1555,66</b>
<b>ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)</b>						
№ по сборнику рецептур	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>12,06</b>	<b>17,69</b>	<b>58,11</b>	<b>438,00</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,16</b>	<b>80,64</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>695</b>	<b>22,13</b>	<b>20,38</b>	<b>94,09</b>	<b>637,52</b>
<b>Полдник</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>17,58</b>	<b>12,12</b>	<b>42,98</b>	<b>379,46</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1765</b>	<b>51,77</b>	<b>50,19</b>	<b>215,34</b>	<b>1535,62</b>



ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>11,67</b>	<b>20,23</b>	<b>54,27</b>	<b>444,53</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№386	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	5,20	56,00
	<b>Итого:</b>	<b>120</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>5,20</b>	<b>56,00</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>23,14</b>	<b>13,68</b>	<b>73,32</b>	<b>509,72</b>
<b>Полдник</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>21,30</b>	<b>13,40</b>	<b>55,60</b>	<b>442,00</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1615</b>	<b>56,59</b>	<b>47,79</b>	<b>188,39</b>	<b>1452,25</b>
<b>ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)</b>						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность (к/кал)
<b>Завтрак</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>445</b>	<b>10,58</b>	<b>16,90</b>	<b>57,29</b>	<b>422,18</b>
<b>Второй завтрак</b>						
№418	Сок фруктовый разливной	180	0,00	0,00	20,16	80,64
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,16</b>	<b>80,64</b>
<b>Обед</b>						
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
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>28,21</b>	<b>25,49</b>	<b>75,08</b>	<b>644,90</b>
<b>Полдник</b>						
№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
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>14,50</b>	<b>8,66</b>	<b>51,44</b>	<b>330,50</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1815</b>	<b>53,29</b>	<b>51,05</b>	<b>203,97</b>	<b>1478,22</b>
	<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>	<b>17124</b>	<b>536,51</b>	<b>531,13</b>	<b>2121,70</b>	<b>15563,75</b>
	<b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>	<b>1712,4</b>	<b>53,65</b>	<b>53,11</b>	<b>212,17</b>	<b>1556,38</b>