

Утверждаю:

Заведующий

муниципального казенного
дошкольного образовательного учреждения
Верх-Урюмского детского сада «Одуванчик»

Заведующий сад Пелевич Е.С.

Приказ №18-од от 31.08.2026

Примерное 10-дневное меню для питания детей, посещающих
муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
Верх-Урюмский детский сад «Одуванчик»

Возрастная категория от 1,5 до 3 лет

I НЕДЕЛЯ			ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)				
Прием пищи	Наименование блюда	Вы ход	Пищевые вещества			Эн- кая ценн ость (ккал)	№ Рецеп туры
			Бел ки	Жи ры	Угле воды		
1 завтрак:	Макаронные изделия отварные с маслом	135	4,95	3,80	23,73	148,9	219, 218
	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,1	227
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	414
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,4	пром
	Повидло абрикосовое	20	0,08	0,00	12,78	51,4	пром
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,1	418
обед:	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	30	0,82	2,14	2,87	34	54-34з
	Щи из капусты со сметаной на курином бульоне	150	2.11	6.93	14.31	132.7	101
	Котлета рыбная (минтай)	50	7,02	1,33	4,28	57,2	54-3р
	Рис отварной	120	2,92	4,29	29,34	167	332
	Соус сметанный с томатом	20	0,35	0,99	1,40	16	373
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35	0,00	14,84	60,8	54-1хн
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,4	пром
полдник:	Запеканка из творога	130	23,09	15,73	23,88	328,9	251
	Молоко сгущённое	20	1,4	1,58	1,9	27	156
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,2	410- 411-1
Итого за первый день			51,92	41,5	181,56	1312,1	

ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
завтрак:	Каша манная жидкая с маслом	135	3,80	5,03	16,44	125,4	199-1
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,4	пром
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,3	416
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,1	418
обед:	Салат из моркови	30	0,37	0,03	3,48	15,8	42
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,54	4,25	7,60	82,80	54-2с
	Котлета из говядины	50	9,12	8,69	8,21	147,5	54-4м
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109	339
	Соус сметанный с томатом	20	0,35	0,99	1,40	16	373
	Кисель из кураги	150	0,67	0,04	21,44	89	398
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,4	пром
полдник:	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	70	4,03	1,63	38,89	186	437
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,1	410, 412
Итого за второй день			31,54	34,88	168,47	1114,9	

ДЕНЬ 3 (СРЕДА)							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
завтрак:	Каша "Дружба"	135	3,83	5,83	19,40	138,5	93
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,2	410, 411
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,4	пром
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,2	пром
2 завтрак:	Бананы свежие	80	1,20	0,40	16,80	76,1	386-1
обед:	Салат из отварной свеклы с чесноком, с растительным маслом	30	0,5	2,12	2,55	31	20
	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	81	87-1
	Капуста тушённая с мясом птицы	170	16,2	13,27	11,03	227,8	336
	Компот из изюма	150	0,32	0,07	13,75	56,9	54-4хн
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,57	0,06	3,49	16,71	104
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,4	пром
полдник:	Вареники с картофелем и сметаной	130/10	6,35	13,79	36,54	197,9	112
	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,1	418
Итого за третий день			37,71	41,07	169,69	1096,21	

ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
завтрак:	Каша пшеничная вязкая с маслом	135	5,43	5,86	23,69	169,8	182-3
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	0,00	35,8	54-1з
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,4	пром
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,2	414
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,1	418
обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,42	1,52	2,71	26,2	21
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,10	9,26	81	89,129
	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226,1	321
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35	0,00	14,84	60,8	54-1хн
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,4	пром
полдник:	Ватрушка с творогом	60	5,60	4,30	24,48	182,7	441-1,501
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,1	412
Итого за четвертый день			41,01	25,95	153,94	1040,4	

ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн-калценность (ккал)	№ Рецептуры
завтрак:	Каша пшеничная вязкая с маслом	155	6,04	5,95	27,82	188,9	182-2
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,3	416
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,4	пром
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,1	418
обед:	Салат из свеклы с изюмом	30	0,43	1,62	3,87	31,8	54-18з
	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,18	1,64	8,75	54	87
	Тефтели из говядины паровые	50	6,8	5,95	4,15	97,6	54-8м
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	120	6,87	4,87	30,91	195	330-1
	Соус сметанный с томатом	20	0,35	0,99	1,40	16	373
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,4	пром
полдник:	Биточки пшенные	150	7,68	5,78	40,84	246	212
	Повидло абрикосовое	20	0,08	0,00	12,78	51,4	пром
	Снежок	150	4,35	3,75	6,00	75,1	420-1
Итого за пятый день			41,17	33,68	204,77	1239,4	

<u>II НЕДЕЛЯ</u>		ДЕНЬ 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)					
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн-кал ценность (ккал)	№ Рецептуры
завтрак:	Каша вязкая молочная кукурузная	130	4,71	5,96	28,63	187	54-2к
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,0	414
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,4	пром
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,1	418
обед:	Салат из квашенной капусты	30	0,51	1,50	2,54	25,5	47
	Суп с рыбными консервами (сайра)	150	4,43	5,07	9,41	100,9	54-27с
	Макаронные изделия отварные с маслом	135	4,95	3,80	23,73	148,9	219, 218
	Курица тушеная с морковью	90	12, 71	5,20	4,01	113,7	54-30м
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35	0,00	14,84	60,8	54-1хн
	Гренки из пшеничного хлеба	5	0,57	0,06	3,49	16,71	104
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,4	пром
полдник:	Оладьи с повидлом	65	4,56	4,06	27,75	166,0	432
	Чай с сахаром	150/ 7	0,04	0,01	6,99	28,2	410, 411-1
Итого за шестой день			39,08	28,03	166,49	1076,61	

ДЕНЬ 7 (ВТОРНИК)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
завтрак:	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом	135	5,26	6,58	20,15	161,1	182-1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,4	пром
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,3	416
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,1	418
обед:	Горошек зеленый	30	0,87	0,05	1,77	11,1	54-20з
	консервированный						
	Рассольник ленинградский с перловой крупой	150	1,26	3,06	9,95	72	82
	Жаркое по-домашнему из курицы	170	21,08	5,28	14,96	191,7	54-33м
	Кисель из кураги	150	0,67	0,04	21,44	89,0	398
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,4	пром
полдник:	Омлет натуральный	150	12,68	17,95	3,25	225,2	54-1о
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,1	410, 412
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,4	пром
Итого за седьмой день			50,53	36,29	135,71	1074,8	

ДЕНЬ 8 (СРЕДА)							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
завтрак:	Каша ячневая вязкая с маслом	135	4,58	5,16	20,91	148,9	182-6
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	0,00	35,8	54-1з
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,2	410, 411-1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,4	пром
2 завтрак:	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,1	386-1
обед:	Салат из отварной моркови с чесноком	30	0,34	2,53	1,58	27,7	9
	Суп картофельный с клёцками, курицей	150/15	2,37	3,06	12,53	79,5	108,128
	Рагу из курицы	170	17,82	5,98	14,89	184,6	54-27м
	Компот из изюма	150	0,32	0,07	13,75	56,9	54-4хн
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,4	пром
полдник:	Манник	130	7,67	6,62	35,86	232,8	274
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,00	75,1	420-1
Итого за восьмой день			43,29	30,85	139,67	999,4	

ДЕНЬ 9 (ЧЕТВЕРГ)							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	3,91	14,12	109	100
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	6
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,4	пром
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,2	414
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,1	418
обед:	Салат из картофеля с солеными огурцами	30	0,41	1,56	2,57	25,5	23
	Щи со свежей капустой с картофелем, со сметаной	150/4	2,23	3,36	5,19	71,4	56
	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226,1	321
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,35	0,00	14,84	60,8	54-1хн
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,4	пром
полдник:	Вареники с творогом по-домашнему	130	23,94	16,3	23,93	343,9	357
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	29,1	410,412
Итого за девятый день			54,24	40,60	139,74	1160,8	

ДЕНЬ 10 (ПЯТНИЦА)							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
завтрак:	Каша рисовая вязкая с маслом	135	3,73	4,77	23,39	154,2	182-4
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,3	416
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,4	пром
2 завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,1	418
обед:	Кукуруза сахарная	30	0,62	0,11	3,06	15,7	54-20з
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	150	3,57	5,2	14,79	160	38
	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	50	6,55	3,76	1,44	65,8	54-12р
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109	339
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84	394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,4	пром
полдник:	Блинчики (со сметаной)	50/10	2,83	2,69	15,23	96,9	430
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28,2	410, 411-1
Итого за десятый день			27,18	23,51	149,50	962,00	
ИТОГО за весь период			417,67	336,36	1609,54	11076,62	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			41,77	33,64	160,95	1107,66	

Возрастная категория от 3 до 7 лет

I НЕДЕЛЯ			ДЕНЬ 1 (ПОНЕДЕЛЬНИК)				
Прием пищи	Наименование блюда	Вых од	Пищевые вещества			Эн- кая ценн ость (ккал)	№ Рецеп туры
			Бел ки	Жи ры	Угле воды		
завтрак:	Макаронные изделия отварные с маслом	165	6,05	4,64	29,00	187,9	218, 219
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	62,2	227
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	414
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
	Повидло абрикосовое	30	0,12	0,00	19,17	77,1	пром
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,4	418
обед:	Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	60	1,37	3,57	4,78	56,7	54-34з
	Щи из капусты со сметаной на курином бульоне	180	2,53	8,32	17,17	159,2	101
	Котлета рыбная	70	9,82	1,86	5,99	80	54-3р
	(минтай)						
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209	332
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,49	2,10	24	373
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,42	0,00	17,81	72,9	54-1хн
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
полдник:	Запеканка из творога	160	28, 42	19, 36	29,4	404,8	251
	Молоко сгущённое	30	2,1	2,37	2,85	40,5	156
	Чай с сахаром	180/ 10	0,06	0,02	9,99	33,8	410, 411-1
Итого за первый день			68,63	54,61	236,74	1687,7	

ДЕНЬ 2 (ВТОРНИК)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
завтрак:	Каша манная жидкая с маслом	165	4,64	6,15	20,08	153,3	199-1
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,1	416
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,4	418
обед:	Салат из моркови	50	0,61	0,05	5,8	26,4	42
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	4,24	5,10	9,12	99,3	54-2с
	Котлета из говядины	70	10,89	9,65	11,24	162,1	299-1
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137	339
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,49	2,10	24	373
	Кисель из кураги	180	0,80	0,05	25,73	107,0	398
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
полдник:	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	70	4,03	1,63	38,89	186	437
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,3	410, 412
Итого за второй день			40,18	37,40	206,96	1372,60	

ДЕНЬ 3 (СРЕДА)							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
завтрак:	Каша "Дружба"	165	4,68	7,13	23,70	169,3	93
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	33,8	410, 411-1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	124,7	пром
2 завтрак:	Бананы свежие	100	1,50	0,50	21,00	95,2	386-1
обед:	Салат из отварной свеклы с чесноком, с растительным маслом	50	0,83	3,54	4,25	51,7	20
	Суп картофельный с горохом	180	3,95	3,79	11,75	97,2	87-1
	Капуста тушённая с мясом птицы	220	20,96	17,17	14,27	294,8	336
	Компот из изюма	180	0,38	0,08	16,50	68,3	54-4хн
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,13	0,11	6,97	33,42	104
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
полдник:	Вареники с картофелем и сметаной	160/10	7,71	16,75	44,37	240,4	112
	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,4	418
Итого за третий день			49,09	52,63	222,28	1427,42	

ДЕНЬ 4 (ЧЕТВЕРГ)							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
завтрак:	Каша пшеничная вязкая с маслом	165	6,63	7,16	28,95	207,6	182-3
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	0,00	35,8	54-1з
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,3	414
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,4	418
обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,7	2,54	4,51	43,8	21
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,78	3,72	11,11	97,2	89, 129
	Плов из птицы	210	21,77	7,62	35,12	296,6	321
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,42	0,00	17,81	72,9	54-1хн
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	70	пром
полдник:	Ватрушка с творогом	60	5,60	4,30	24,48	182,7	441-1, 501
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,3	410, 412
Итого за четвертый день			51,10	31,50	192,57	1286,70	

ДЕНЬ 5 (ПЯТНИЦА)							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
завтрак:	Каша пшеничная вязкая с маслом	185	7,21	7,10	33,20	225,5	182-2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,1	416
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,4	418
обед:	Салат из свеклы с изюмом	50	0,71	2,7	6,45	53	54-18з
	Суп картофельный с рисовой крупой	180	1,42	1,97	10,5	64,8	87
	Тефтели из говядины паровые	70	9,53	8,33	5,82	136,6	54-8
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	8,59	6,09	38,64	243	330-1
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,49	2,10	24	373
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,0	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
полдник:	Биточки пшеничные	200	10,07	7,61	53,88	324	212
	Повидло абрикосовое	30	0,12	0,00	19,17	77,1	пром
	Снежок	180	5,22	4,50	7,20	90,1	420-1
Итого за пятый день			53,09	43,59	264,93	1664,80	

11 НЕДЕЛЯ ДЕНЬ 6 (ПОНЕДЕЛЬНИК)							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
завтрак:	Каша вязкая молочная кукурузная	160	5,80	7,34	35,23	230,2	54-2к
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,4	418
обед:	Салат из квашенной капусты	50	0,85	2,50	4,23	42,5	47
	Суп с рыбными консервами (сайра)	180	5,31	6,08	11,29	121,1	54-27с
	Макаронные изделия отварные с маслом	165	6,05	4,64	29,00	187,9	218, 219
	Курица тушеная с морковью	120	16,95	6,94	5,34	151,6	54-30м
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,42	0,00	17,81	72,9	54-1хн
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,13	0,11	6,97	33,42	104
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
полдник:	Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330	432
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	33,8	410, 411-1
Итого за шестой день			54,11	38,75	236,53	1513,32	

ДЕНЬ 7 (ВТОРНИК)							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
завтрак:	Каша овсяная "Геркулес" вязкая с маслом	165	6,43	7,15	24,81	189,1	182-1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,1	416
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,4	418
обед:	Горошек зеленый	50	1,45	0,08	2,95	18,5	54-20з
	Рассольник ленинградский с перловой крупой	180	1,51	3,67	11,93	86,4	82
	Жаркое по-домашнему из курицы	220	27,28	6,84	19,36	248,1	54-33м
	Кисель из кураги	180	0,8	0,05	25,73	107,0	398
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
полдник:	Омлет натуральный	160	13,53	19,15	3,47	240,2	54-10
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,30	410, 412
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
Итого за седьмой день			62,80	41,05	175,92	1327,40	

ДЕНЬ 8 (СРЕДА)							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
завтрак:	Каша ячневая вязкая с маслом	165	5,60	6,31	22,56	182	182-6
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,32	2,95	0,00	35,8	54-1з
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	33,8	410, 411-1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
2 завтрак:	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,2	386-1
обед:	Салат из отварной моркови с чесноком	50	0,58	4,21	2,64	46,3	9
	Суп картофельный с клецками, курицей	180/20	2,85	3,67	15,03	95,4	108
	Рагу из курицы	220	23,06	7,73	19,27	238,9	54-27м
	Компот из изюма	180	0,38	0,08	16,50	68,3	54-4хн
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
полдник:	Манник	150	8,77	7,56	41,91	269,8	274
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,20	90,1	420-1
Итого за восьмой день			53,98	38,03	173,88	1246,80	

ДЕНЬ 9 (ЧЕТВЕРГ)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,94	130,8	100
	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,1	6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,3	414
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,4	418
обед:	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,68	2,60	4,28	42,5	23
	Щи со свежей капустой с картофелем, со сметаной	180/5	2,68	4,33	6,20	85,3	56
	Плов из птицы	210	21,77	7,62	35,12	296,6	321
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,42	0,00	17,81	72,9	54-1хн
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
полдник:	Вареники с творогом по-домашнему	160	29,47	20,08	29,46	423,3	357
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,3	410,412
Итого за девятый день			68,89	49,60	181,66	1468,40	

ДЕНЬ 10 (ПЯТНИЦА)							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептуры
завтрак:	Каша рисовая вязкая с маслом	165	4,56	6,21	28,58	188,4	182-4
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,1	416
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
2 завтрак:	Сок фруктовый	180	0,90	0,00	18,18	76,4	418
обед:	Кукуруза сахарная	50	1,03	0,18	5,10	26,17	54-20з
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	180	4,28	6,24	17,75	192,0	38
	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	70	9,17	5,07	2,02	92,1	54-12р
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137	339
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101	394
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,1	пром
полдник:	Блинчики (со сметаной)	100/20	5,66	5,57	30,47	194,9	430
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	33,8	410, 411-1
Итого за десятый день			37,52	31,89	202,31	1291,07	
ИТОГО за весь период			539,39	419,05	2093,78	14286,21	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			53,94	42,00	209,38	1428,62	

