

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ №15  
г. Невинномысска

№ приказа «30» мая 2023  
Е. В.Защепкина  
«30» мая 2025г.



Примерное меню  
на 10 дней  
для детей 3 – 7 лет  
МБДОУ №15 г. Невинномысска  
С 12 часовым пребыванием  
(теплый период)

Сад

| Прием пищи<br>__1__ день | Наименование блюда                       | Выход блюда | Пищевые вещества |       |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептурь |
|--------------------------|------------------------------------------|-------------|------------------|-------|------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                          |                                          |             | Б                | Ж     | У    |                                |           |             |
| 1 завтрак                | Суп молочный с крупой (гречка) 1/2       | 200         | 7,7              | 10,5  | 25,4 | 223,6                          | 0         | 548         |
|                          | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,4              | 0,4   | 12,6 | 60,9                           | 0         |             |
|                          | Масло сливочное                          | 5           | 0,1              | 3,6   | 0,17 | 39,27                          | 0         | 424         |
|                          | Яйцо отварное                            | 25          | 2,55             | 2,877 | 11,1 | 71,6                           | 0         |             |
|                          | Какао с молоком 1/2                      | 180         | 2,8              | 2,5   | 10,5 | 74,7                           |           | 1221        |
|                          | Сок                                      | 100         | 0,5              | 0,1   | 10,1 | 46                             | 2         |             |
|                          | Итого                                    | 555         |                  |       |      |                                |           |             |
| обед                     | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200         | 2,2              | 2,7   | 19,2 | 105,8                          | 10,2      | 307         |
|                          | Фрикадельки рыбные в томатном соусе      | 90/30       | 11,8             | 1,8   | 7    | 90,4                           | 1,2       | 517         |
|                          | Пюре картофельное                        | 150         | 3,5              | 4,6   | 25,4 | 152,3                          | 18,0      | 429         |
|                          | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,6              | 0,2   | 8,4  | 40,6                           | 0         |             |
|                          | Хлеб Российский                          | 50          | 3,3              | 0,5   | 20,1 | 95                             | 0         |             |
|                          | Компот из с/сухофруктов                  | 180         | 0,4              | 0,1   | 12,4 | 49,4                           | 0         | 1113        |
|                          | Итого                                    | 720         |                  |       |      |                                |           |             |
| полдник                  | Плов из птицы                            | 210         | 14               | 11,9  | 31,5 | 280,8                          | 5,2       | 893-2       |
|                          | Икра кабачковая                          | 80          | 1,3              | 4,3   | 8,4  | 76,3                           | 26,6      | 119         |
|                          | Хлеб пшеничный                           | 20          | 2,4              | 0,4   | 12,6 | 60,9                           | 0         |             |
|                          | чай                                      | 180         | 0                | 0     | 7,2  | 26,49                          | 0         | 1203        |
|                          | Итого                                    | 490         |                  |       |      |                                |           |             |
| ужин                     | Молоко кипяченое                         | 200         | 5,6              | 5     | 9,4  | 106                            | 0         | 1226        |
|                          | Печенье                                  | 28          | 2,8              | 1,4   | 11,2 | 105,2                          | 0         |             |
|                          |                                          | 228         |                  |       |      |                                |           |             |
| Итого за __1__ день      |                                          |             |                  |       |      |                                |           |             |

Сад

| Прием<br>пищи<br><br>_2_ день | Наименование блюда                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |      |      | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витами<br>н С | №<br>рецеп<br>ты |
|-------------------------------|---------------------------------------|----------------|------------------|------|------|------------------------------------------|---------------|------------------|
|                               |                                       |                | Б                | Ж    | У    |                                          |               |                  |
| 1 завтрак                     | Каша молочная<br>пшеничная жидкая( ½) | 200            | 6                | 7,6  | 29,8 | 209,5                                    | 0             | 385              |
|                               | Хлеб пшеничный                        | 30             | 2,4              | 0,4  | 12,6 | 60,9                                     | 0             |                  |
|                               | Повидло                               | 20             | 0,1              | -    | 13   | 49                                       | 0,1           |                  |
|                               | Кофейный напиток<br>(без молока)      | 200            | 0,1              | 0    | 7    | 29,6                                     | 0             | 122              |
|                               | Сок                                   | 100            | 0,5              | 0,1  | 10,1 | 46                                       | 2             |                  |
|                               | Итого                                 | 545            |                  |      |      |                                          |               |                  |
| обед                          | Щи из свежей<br>капусты с картофелем  | 200            | 1,4              | 4    | 8,3  | 73,1                                     | 24,8          | 187              |
|                               | Сметана                               | 7              | 0,2              | 1,2  | 0,3  | 12,8                                     | 0             | 7                |
|                               | Биточки, рубленые из<br>птицы         | 80             | 12,1             | 8,7  | 7,1  | 154,1                                    | 0             | 671              |
|                               | Свекла тушеная                        | 150            | 3,2              | 5,1  | 18,1 | 127,6                                    | 16,7          | 442              |
|                               | Горошек<br>консервированный           | 30             | 1                | 01   | 2    | 12                                       | 0             |                  |
|                               | Хлеб пшеничный                        | 20             | 1,6              | 0,2  | 8,4  | 40,6                                     | 0             |                  |
|                               | Хлеб Российский                       | 50             | 3,3              | 0,5  | 20,1 | 95,0                                     | 0             |                  |
|                               | Компот из<br>с/сухофруктов            | 180            | 0,4              | 0,1  | 12,4 | 49,4                                     | 0             | 1113             |
|                               | Итого                                 | 717            |                  |      |      |                                          |               |                  |
| полдник                       | Омлет натуральный                     | 110            | 11,1             | 13,6 | 2,1  | 174,6                                    | 0             | 588              |
|                               | Пюре картофельное                     | 150            | 3,5              | 4,6  | 25,4 | 152,3                                    | 18,0          | 429              |
|                               | Хлеб пшеничный                        | 20             | 1,6              | 0,2  | 8,4  | 40,6                                     | 0             |                  |
|                               | Огурец свежий                         | 20             | 0,2              | -    | 0,6  | 3                                        | 2             |                  |
|                               | Чай                                   | 200            | 0                | 0    | 8,1  | 30,2                                     | 0             | 1203             |
|                               | Итого                                 | 500            |                  |      |      |                                          |               |                  |
| ужин                          | кефир                                 | 200            | 6                | 5    | 8    | 102                                      | 1,4           | 1227             |
|                               | печенье                               | 28             | 2,8              | 1,4  | 11,2 | 105,2                                    | 0             |                  |
|                               | Итого                                 | 228            |                  |      |      |                                          |               |                  |
| Итого за<br>_2_ день          |                                       |                |                  |      |      |                                          |               |                  |

Сад

| Прием<br>пищи<br><br><u>3 день</u> | Наименование блюда              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Вита<br>мин<br>С | №<br>рецептур<br>ы |
|------------------------------------|---------------------------------|----------------|------------------|------|-------|-----------------------------------|------------------|--------------------|
|                                    |                                 |                | Б                | Ж    | У     |                                   |                  |                    |
| 1 завтрак                          | Каша молочная манная жидкая 1/2 | 200            | 6,3              | 6,3  | 31,8  | 202,6                             | 0                | 548                |
|                                    | Хлеб пшеничный                  | 30             | 2,4              | 0,4  | 12,6  | 60,9                              | 0                |                    |
|                                    | Масло сливочное                 | 5              | 0,1              | 3,6  | 0,1   | 33,1                              | 0                |                    |
|                                    | Чай                             | 200            | 0                | 0    | 8,1   | 30,2                              | 0                | 1203               |
|                                    | Сок                             | 100            | 0,5              | 0,1  | 10,1  | 46                                | 2                |                    |
|                                    | Итого                           | 535            |                  |      |       |                                   |                  |                    |
| обед                               | Борщ Украинский                 | 200            | 1,9              | 2,6  | 14,3  | 86,1                              | 19,1             | 278                |
|                                    | Сметана                         | 7              | 0,2              | 1,2  | 0,3   | 12,8                              | 0                |                    |
|                                    | Рагу из птицы                   | 52/230         | 17               | 13,1 | 28,8  | 295,4                             | 23,4             | 642                |
|                                    | Хлеб пшеничный                  | 20             | 1,6              | 0,2  | 8,4   | 40,6                              | 0                |                    |
|                                    | Огурец свежий                   | 20             | 0,2              | -    | 0,6   | 3                                 | 2                |                    |
|                                    | Хлеб Российский                 | 50             | 3,3              | 0,5  | 20,1  | 95,0                              | 0                |                    |
|                                    | Компот из с/сухофруктов         | 180            | 0,4              | 0,1  | 12,4  | 49,4                              | 0                | 1113               |
|                                    | Итого                           | 707            |                  |      |       |                                   |                  |                    |
| полдник                            | Вареники ленивые                | 250            | 38,2             | 7,2  | 7,0   | 360,8                             | 0,9              | 615/616            |
|                                    | Соус молочный сладкий           | 50             | 1,7              | 3,0  | 8,10  | 64,2                              | 0                | 1041               |
|                                    | Хлеб пшеничный                  | 20             | 1,6              | 0,2  | 8,4   | 40,6                              | 0                |                    |
|                                    | Кофейный напиток с молоком 1/2  | 180            | 2,6              | 2,3  | 10,24 | 73,1                              | 1,17             | 395                |
|                                    | Итого                           | 500            |                  |      |       |                                   |                  |                    |
| ужин                               | Молоко кипяченое                | 200            | 5,6              | 5    | 9,4   | 106                               | 0                | 1226               |
|                                    | Печенье                         | 28             | 2,8              | 1,4  | 11,2  | 105,2                             | 0                |                    |
|                                    | Итого                           | 228            |                  |      |       |                                   |                  |                    |
| Итого за<br><u>3 день</u>          |                                 |                |                  |      |       |                                   |                  |                    |

Сад

| Прием<br>пищи<br><br>__4__ день | Наименование блюда                       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины С | №<br>рецептуры |
|---------------------------------|------------------------------------------|----------------|------------------|------|-------|--------------------------------------|------------|----------------|
|                                 |                                          |                | Б                | Ж    | У     |                                      |            |                |
| 1 завтрак                       | Суп молочный с крупой (рис) 1/2          | 200            | 3,6              | 4,2  | 16    | 113,7                                |            | 236            |
|                                 | Хлеб пшеничный                           | 30             | 2,4              | 0,4  | 12,6  | 60,9                                 | 0          |                |
|                                 | Масло сливочное                          | 5              | 0,1              | 3,6  | 0,1   | 33,1                                 | 0          |                |
|                                 | Какао с молоком 1/2                      | 200            | 3,1              | 2,7  | 205,8 | 84,1                                 | 0          | 1221           |
|                                 | Сок                                      | 100            | 0,5              | 0,1  | 10,1  | 46                                   | 2          |                |
|                                 | Итого                                    | 535            |                  |      |       |                                      |            |                |
| обед                            | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200            | 11,5             | 10,4 | 19    | 210,7                                | 14,7       | 303/<br>276    |
|                                 | Гуляш                                    | 47/80          | 14,9             | 13,3 | 4,3   | 195,4                                | 2,3        | 827            |
|                                 | Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)      | 150            | 9,1              | 4,1  | 49    | 256,8                                | 0          | 378            |
|                                 | Огурец соленый                           | 20             | 0,6              | 0    | 0,3   | 3,8                                  | 0          |                |
|                                 | Хлеб пшеничный                           | 30             | 2,4              | 0,4  | 12,6  | 60,9                                 | 0          |                |
|                                 | Хлеб Российский                          | 50             | 3,3              | 0,5  | 20,1  | 95,0                                 | 0          |                |
|                                 | Компот из с/сухофруктов                  | 180            | 0,4              | 0,1  | 12,4  | 49,4                                 | 0          | 1113           |
|                                 |                                          | 710            |                  |      |       |                                      |            |                |
| полдник                         | Фрикадельки рыбные в томатном соусе      | 150            | 16,1             | 8,7  | 8,2   | 174,1                                | 9,2        | 486            |
|                                 | Пюре картофельное                        | 150            | 3,5              | 4,6  | 25,4  | 152,3                                | 18         | 429            |
|                                 | Яйцо отварное                            | 50             | 6,35             | 5,75 | 0,35  | 78,55                                | 0          | 424            |
|                                 | Хлеб пшеничный                           | 20             | 1,6              | 0,2  | 8,4   | 40,6                                 | 0          |                |
|                                 | чай                                      | 180            |                  |      |       |                                      |            |                |
|                                 | Итого                                    | 560            |                  |      |       |                                      |            |                |
| ужин                            | кефир                                    | 200            | 5,6              | 6,4  | 8,2   | 118                                  | 1,4        | 1227           |
|                                 | печенье                                  | 28             | 2,8              | 1,4  | 11,2  | 105,2                                | 0          |                |
|                                 | Итого                                    | 228            |                  |      |       |                                      |            |                |
| Итого за<br>__4__ день          |                                          |                |                  |      |       |                                      |            |                |

Сад

| Прием пищи<br>__4__ день | Наименование блюда                       | Выход блюда | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------|------------------------------------------|-------------|------------------|------|-------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                          |                                          |             | Б                | Ж    | У     |                                |           |             |
| 1 завтрак                | Суп молочный с крупой (рис) 1/2          | 200         | 3,6              | 4,2  | 16    | 113,7                          |           | 236         |
|                          | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,4              | 0,4  | 12,6  | 60,9                           | 0         |             |
|                          | Масло сливочное                          | 5           | 0,1              | 3,6  | 0,1   | 33,1                           | 0         |             |
|                          | Какао с молоком 1/2                      | 200         | 3,1              | 2,7  | 205,8 | 84,1                           | 0         | 1221        |
|                          | Сок                                      | 100         | 0,5              | 0,1  | 10,1  | 46                             | 2         |             |
|                          | Итого                                    | 535         |                  |      |       |                                |           |             |
| обед                     | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200         | 11,5             | 10,4 | 19    | 210,7                          | 14,7      | 303/276     |
|                          | Гуляш                                    | 47/80       | 14,9             | 13,3 | 4,3   | 195,4                          | 2,3       | 827         |
|                          | Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)      | 150         | 9,1              | 4,1  | 49    | 256,8                          | 0         | 378         |
|                          | Огурец свежий                            | 20          | 0,2              | -    | 0,6   | 3                              | 2         |             |
|                          | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,4              | 0,4  | 12,6  | 60,9                           | 0         |             |
|                          | Хлеб Российский                          | 50          | 3,3              | 0,5  | 20,1  | 95,0                           | 0         |             |
|                          | Компот из с/сухофруктов                  | 180         | 0,4              | 0,1  | 12,4  | 49,4                           | 0         | 1113        |
|                          |                                          | 710         |                  |      |       |                                |           |             |
| полдник                  | Фрикадельки рыбные в томатном соусе      | 30/120      | 15,7             | 2,4  | 9,4   | 120,7                          | 1,9       | 517         |
|                          | Пюре картофельное                        | 150         | 3,5              | 4,6  | 25,4  | 152,3                          | 18        | 429         |
|                          | Яйцо отварное                            | 50          | 6,35             | 5,75 | 0,35  | 78,55                          | 0         | 424         |
|                          | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,6              | 0,2  | 8,4   | 40,6                           | 0         |             |
|                          | чай                                      | 180         |                  |      |       |                                |           |             |
|                          | Итого                                    | 560         |                  |      |       |                                |           |             |
| ужин                     | кефир                                    | 200         | 5,6              | 6,4  | 8,2   | 118                            | 1,4       | 1227        |
|                          | печенье                                  | 28          | 2,8              | 1,4  | 11,2  | 105,2                          | 0         |             |
|                          | Итого                                    | 228         |                  |      |       |                                |           |             |
| Итого за __4__ день      |                                          |             |                  |      |       |                                |           |             |

Сад

| Прием<br>пищи<br><br>5 день | Наименование блюда                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |     |      | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины С | №<br>рецептуры |
|-----------------------------|----------------------------------------|----------------|------------------|-----|------|--------------------------------------|------------|----------------|
|                             |                                        |                | Б                | Ж   | У    |                                      |            |                |
| 1 завтрак                   | Каша молочная<br>«Геркулес» жидкая 1/2 | 200            | 6,2              | 9,2 | 26,2 | 206,8                                | 0          | 548            |
|                             | Хлеб пшеничный                         | 25             | 2                | 0,3 | 10,5 | 50,8                                 | 0          |                |
|                             | Масло сливочное                        | 5              | 0,1              | 3,6 | 0,1  | 33,1                                 | 0          | 0              |
|                             | Кофейный напиток (без<br>молока)       | 200            | 0,1              | 0   | 7    | 29,6                                 | 0          | 1221           |
|                             | Сок                                    | 100            | 0,5              | 0,1 | 10,1 | 46                                   | 2          |                |
|                             | Итого                                  | 535            |                  |     |      |                                      |            |                |
| обед                        | Борщ с капустой и<br>картофелем        | 200            | 1,6              | 4   | 12,1 | 88,5                                 | 17,5       | 82             |
|                             | Сметана                                | 7              | 0,2              | 1,2 | 0,3  | 12,8                                 | 0          |                |
|                             | Котлета рубленые из<br>птицы           | 80             | 12,9             | 9,5 | 12,9 | 186,9                                | 0          | 667            |
|                             | Макароны отварные                      | 120            | 4,7              | 1,7 | 33,8 | 149,4                                | 0          | 566            |
|                             | Соус красный основной                  | 30             | 0,3              | 0,4 | 2,5  | 14,8                                 | 1,6        | 1011           |
|                             | Хлеб пшеничный                         | 20             | 1,6              | 0,2 | 8,4  | 40,6                                 | 0          |                |
|                             | Хлеб Российский                        | 50             | 3,3              | 0,5 | 20,1 | 95,0                                 | 0          |                |
|                             | Компот из с/сухофруктов                | 180            | 0,4              | 0,1 | 12,4 | 49,4                                 | 0          | 1113           |
|                             | Итого                                  | 707            |                  |     |      |                                      |            |                |
| полдник                     | Шницель рыбный                         | 80             | 12,3             | 4,8 | 7,3  | 120,3                                | 1,4        | 511            |
|                             | Свекла тушеная                         | 150            | 3,2              | 5,1 | 18,1 | 127,6                                | 16,7       | 442            |
|                             | Хлеб пшеничный                         | 20             | 1,6              | 0,2 | 8,4  | 40,6                                 | 0          |                |
|                             | Омлет натуральный                      | 55             | 5,5              | 6,8 | 1    | 87,4                                 | 0          | 588            |
|                             | чай                                    | 200            | 0                | 0   | 8,1  | 30,2                                 | 0          |                |
|                             |                                        | 505            |                  |     |      |                                      |            |                |
| ужин                        | Молоко кипяченое                       | 200            | 5,6              | 5   | 9,4  | 106                                  | 0          | 1226           |
|                             | печенье                                | 28             | 2,8              | 1,4 | 11,2 | 105,2                                | 0          |                |
|                             | Итого                                  | 228            |                  |     |      |                                      |            |                |
| 5 день                      |                                        |                |                  |     |      |                                      |            |                |

Сад

| Прием пищи<br><u>6 день</u> | Наименование блюда                   | Выход блюда | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|------|-------|--------------------------------|------------|-------------|
|                             |                                      |             | Б                | Ж    | У     |                                |            |             |
| 1 завтрак                   | Суп молочный с макаронными изделиями | 200         | 7,8              | 10,1 | 26,5  | 224,1                          | 0          | 548         |
|                             | Хлеб пшеничный                       | 30          | 2,4              | 0,4  | 12,6  | 60,9                           | 0          |             |
|                             | Масло сливочное                      | 5           | 0,1              | 3,6  | 0,1   | 33,1                           | 0          |             |
|                             | Какао с молоком 1/2                  | 200         | 3,1              | 2,7  | 205,8 | 84,1                           | 0          | 1221        |
|                             | Сок                                  | 100         | 0,5              | 0,1  | 10,1  | 46                             | 2          |             |
|                             |                                      | 535         |                  |      |       |                                |            |             |
|                             | Итого                                |             |                  |      |       |                                |            |             |
| обед                        | Суп картофельный с крупой (пшено)    | 200         | 1,9              | 1,7  | 16    | 82,4                           | 10,2       | 304         |
|                             | Шницель рыбный натуральный           | 80          | 12,3             | 4,8  | 7,3   | 120,3                          | 1,4        | 511         |
|                             | Капуста тушеная                      | 150         | 3,4              | 4,5  | 14,5  | 111                            | 80,7       | 440         |
|                             | Хлеб пшеничный                       | 30          | 2,4              | 0,4  | 12,6  | 60,9                           | 0          |             |
|                             | Хлеб Российский                      | 50          | 3,3              | 0,5  | 20,1  | 95,0                           | 0          |             |
|                             | Компот из с/сухофруктов              | 180         | 0,4              | 0,1  | 12,4  | 49,4                           | 0          | 1113        |
|                             | Итого                                | 690         |                  |      |       |                                |            |             |
|                             |                                      |             |                  |      |       |                                |            |             |
| полдник                     | Птица тушеная в соусе с овощами      | 35/230      | 15,8             | 18,5 | 38    | 375,8                          | 29,6       | 909         |
|                             | Огурец свежий                        | 20          | 0,2              | -    | 0,6   | 3                              | 2          |             |
|                             | Хлеб пшеничный                       | 20          | 1,6              | 0,2  | 8,4   | 40,6                           | 0          |             |
|                             | Чай                                  | 200         | 0                | 0    | 8,1   | 30,2                           | 0          | 1203        |
|                             | Итого                                | 470         |                  |      |       |                                |            |             |
| ужин                        | Молоко кипяченое                     | 180         | 5                | 4,5  | 8,5   | 95,4                           | 0          | 1226        |
|                             | Печенье                              | 28          | 4                | 2    | 16    | 150,4                          | 0          |             |
|                             |                                      | 260         |                  |      |       |                                |            |             |
| Итого за <u>6 день</u>      |                                      |             |                  |      |       | +                              |            |             |

Сад

| Прием<br>пищи<br><br><u>7 день</u> | Наименование блюда                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |     |      | Энерге<br>тическ<br>ая<br>ценнос<br>ть<br>(ккал) | Витам<br>ин С | №<br>рецептур<br>ы |
|------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------|------------------|-----|------|--------------------------------------------------|---------------|--------------------|
|                                    |                                                 |                | Б                | Ж   | У    |                                                  |               |                    |
| 1 завтрак                          | Каша молочная рисовая<br>жидкая с молоком (1/2) | 200            | 4,7              | 7,8 | 29,1 | 198,8                                            | 0             | 548                |
|                                    | Повидло                                         | 10             | 0                | 0   | 6,5  | 24,5                                             | 0,05          |                    |
|                                    | Хлеб пшеничный                                  | 30             | 2,4              | 0,4 | 12,6 | 60,9                                             | 0             |                    |
|                                    | Чай                                             | 200            | 0                | 0   | 8,1  | 30,2                                             | 0             | 1203               |
|                                    | Сок                                             | 100            | 0,5              | 0,1 | 10,1 | 46                                               | 2             |                    |
|                                    | Итого                                           | 530            |                  |     |      |                                                  |               |                    |
| обед                               | Борщ с картофелем                               | 200            | 2                | 3,6 | 15,1 | 97,9                                             | 3,2           | 263                |
|                                    | Свекла тушеная                                  | 150            | 3,2              | 5,1 | 18,1 | 127,6                                            | 16,7          | 442                |
|                                    | Биточки рубленые из<br>птицы                    | 80             | 12,1             | 8,7 | 7,1  | 154,1                                            | 0,21          | 671                |
|                                    | Горошек<br>консервированный                     | 30             | 1                | 0,1 | 2    | 12                                               | 0             |                    |
|                                    | Хлеб пшеничный                                  | 20             | 1,6              | 0,2 | 8,4  | 40,6                                             | 0             |                    |
|                                    | Хлеб Российский                                 | 50             | 3,3              | 0,5 | 20,1 | 95,0                                             | 0             |                    |
|                                    | Компот из с/сухофруктов                         | 180            | 0,4              | 0,1 | 12,4 | 49,4                                             | 0             | 1113               |
|                                    | Итого                                           | 710            |                  |     |      |                                                  |               |                    |
| полдник                            | Запеканка из творога                            | 200            | 32,4             | 6,8 | 25,6 | 291,5                                            | 0,8           | 620                |
|                                    | Соус молочный сладкий                           | 50             | 0,7              | 3,4 | 3,3  | 45,5                                             | -             | 1044               |
|                                    | Хлеб пшеничный                                  | 20             | 1,6              | 0,2 | 8,4  | 40,6                                             | 0             |                    |
|                                    | Кофейный напиток (без<br>молока)                | 200            | 0,1              | 0   | 7    | 29,6                                             | 0             | 1221               |
|                                    | Итого                                           | 470            |                  |     |      |                                                  |               |                    |
| ужин                               | кефир                                           | 200            | 6                | 5   | 8    | 102                                              | 1,4           | 1227               |
|                                    | печенье                                         | 28             | 2,8              | 1,4 | 11,2 | 105,2                                            | 0             | 1312/1322          |
|                                    |                                                 | 228            |                  |     |      |                                                  |               | 23,41              |
| Итого за<br><u>7 день</u>          |                                                 | 1938           |                  |     |      |                                                  |               |                    |

Сад

| Прием пищи<br>_8_ день | Наименование блюда                 | Выход блюда | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | № рецептуры |
|------------------------|------------------------------------|-------------|------------------|------|-------|--------------------------------|------------|-------------|
|                        |                                    |             | Б                | Ж    | У     |                                |            |             |
| 1 завтрак              | Каша молочная пшеничная жидкая 1/2 | 200         | 6                | 7,6  | 27,8  | 202,                           | 0          | 38/5        |
|                        | Хлеб пшеничный                     | 30          | 2,4              | 0,4  | 12,6  | 60,9                           | 0          |             |
|                        | Масло сливочное                    | 5           | 0,1              | 3,6  | 0,1   | 33,1                           | 0          |             |
|                        | Какао с молоком 1/2                | 200         | 3,1              | 2,7  | 205,8 | 84,1                           |            | 1221        |
|                        | Сок                                | 100         | 0,5              | 0,1  | 10,1  | 46                             | 2          |             |
|                        | Итого                              | 535         |                  |      |       |                                |            |             |
| обед                   | Щи из свежей капусты с картофелем  | 200         | 1,4              | 4    | 8,3   | 73,1                           | 24,8       | 187         |
|                        | Сметана                            | 7           | 0,2              | 1,1  | 0,3   | 11,2                           | 0          |             |
|                        | Птица тушеная в соусе              | 80/110      | 25,3             | 17,9 | 3,1   | 274,7                          | 1,6        | 643         |
|                        | Каша рассыпчатая рисовая           | 120         | 2,81             | 2,6  | 29,8  | 157,7                          | 0          | 378         |
|                        | Огурец свежий                      | 20          | 0,2              | -    | 0,6   | 3                              | 2          |             |
|                        | Хлеб пшеничный                     | 20          | 1,6              | 0,2  | 8,4   | 40,6                           | 0          |             |
|                        | Хлеб Российский                    | 50          | 3,3              | 0,5  | 20,1  | 95,0                           | 0          |             |
|                        | Компот из с/сухофруктов            | 180         | 0,4              | 0,1  | 12,4  | 49,4                           | 0          | 1113        |
|                        | Итого                              | 707         |                  |      |       |                                |            |             |
| полдник                | Омлет натуральный                  | 110         | 11,1             | 13,6 | 2,1   | 174,6                          | 0          | 558         |
|                        | Капуста тушеная                    | 150         | 3,4              | 4,5  | 14,5  | 111                            | 80,7       | 440         |
|                        | Хлеб пшеничный                     | 15          | 1,2              | 0,2  | 6,3   | 30,5                           | 0          |             |
|                        | чай                                | 180         | 0                | 0    | 7,1   | 26,49                          | 0          | 1203        |
|                        | Итого                              | 455         |                  |      |       |                                |            |             |
| ужин                   | Молоко кипяченое                   | 200         | 5,6              | 5    | 9,4   | 106                            | 0          | 1226        |
|                        | Хлеб пшеничный                     | 20          | 1,2              | 0,2  | 6,3   | 30,5                           | 0          |             |
|                        | Повидло                            | 20          | 0,04             | 0    | 6,5   | 24,5                           | 0          | 8           |
|                        | Итого                              | 240         |                  |      |       |                                |            |             |
| Итого за _8_ день      |                                    |             |                  |      |       |                                |            |             |

Сад

| Прием пищи<br>_9_ день | Наименование блюда                       | Выход блюда | Пищевые вещества |      |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------------|------------------------------------------|-------------|------------------|------|------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                        |                                          |             | Б                | Ж    | У    |                                |           |             |
| 1 завтрак              | Каша молочная пшенная жидкая (1/2)       | 200         | 5,9              | 8,3  | 29,1 | 209                            | 0         | 548         |
|                        | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,4              | 0,4  | 12,6 | 60,9                           | 0         |             |
|                        | Масло сливочное                          | 5           | 0,1              | 3,6  | 0,1  | 33,1                           | 0         |             |
|                        | чай                                      | 200         | 0                | 0    | 8,1  | 30,2                           | 0         | 1203        |
|                        | Сок                                      | 100         | 0,5              | 0,1  | 10,1 | 46                             | 2         |             |
|                        | Итого                                    | 535         |                  |      |      |                                |           |             |
| обед                   |                                          |             |                  |      |      |                                |           |             |
|                        | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200         | 8,3              | 2,61 | 19,4 | 125,1                          | 14,9      | 210/<br>211 |
|                        | Сметана                                  | 7           | 0,2              | 1,2  | 0,3  | 12,8                           | 0         |             |
|                        | Биточки рубленые из птицы                | 80          | 12,2             | 8,7  | 7,2  | 155,1                          | 0         | 671         |
|                        | Пюре картофельное                        | 150         | 3,5              | 4,6  | 25,4 | 152,3                          | 18        | 429         |
|                        | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,6              | 0,2  | 8,4  | 40,6                           |           |             |
|                        | Хлеб Российский                          | 50          | 3,3              | 0,5  | 20,1 | 95,0                           | 0         |             |
|                        | Компот из с/сухофруктов                  | 180         | 0,4              | 0,1  | 12,4 | 49,4                           | 0         | 1113        |
|                        | Огурец свежий                            | 20          | 0,2              | 0    | 0,6  | 3,0                            | 2         |             |
|                        | Итого                                    | 707         |                  |      |      |                                |           |             |
| полдник                | Макароны, запеченные с яйцом             | 200         | 11,3             | 8,7  | 36,1 | 259,1                          | 0         | 569         |
|                        | Икра кабачковая                          | 70          | 1,3              | 3,8  | 8,1  | 70,8                           | 25,5      | 119         |
|                        | Кофейный напиток (без молока)            | 180         | 0,1              | 0    | 6    | 25,4                           | 0         | 1221        |
|                        | Хлеб пшеничный                           | 20          | 1,6              | 0,2  | 8,4  | 40,6                           | 0         |             |
|                        | Итого                                    | 470         |                  |      |      |                                |           |             |
| ужин                   | Кефир                                    | 200         | 6                | 5    | 8    | 102                            | 1,4       | 1227        |
|                        | печенье                                  | 28          | 2,8              | 1,4  | 11,2 | 103,2                          | 0         |             |
|                        | Итого                                    | 228         |                  |      |      |                                |           |             |
| Итого за _9_ день      |                                          |             |                  |      |      |                                |           |             |

Сад

| Прием<br>пищи<br>_10 день | Наименование блюда                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |     |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины С | №<br>рецептуры |
|---------------------------|-------------------------------------|----------------|------------------|-----|-------|--------------------------------------|------------|----------------|
|                           |                                     |                | Б                | Ж   | У     |                                      |            |                |
| 1 завтрак                 | Каша молочная «Геркулес» 1/2        | 200            | 6,2              | 9,2 | 26,2  | 206,8                                | 0          | 548            |
|                           | Хлеб пшеничный                      | 30             | 2,4              | 0,4 | 12,6  | 60,9                                 | 0          |                |
|                           | Масло сливочное                     | 5              | 0,1              | 3,6 | 0,1   | 33,1                                 | 0          |                |
|                           | Какао с молоком 1/2                 | 200            | 3,1              | 2,7 | 205,8 | 84,4                                 | 0          | 1203           |
|                           | Сок                                 | 100            | 0,5              | 0,1 | 10,1  | 46                                   | 2          |                |
|                           | Итого                               | 535            |                  |     |       |                                      |            |                |
| обед                      | Борщ с капустой и картофелем        | 200            | 1,6              | 4   | 12,1  | 88,5                                 | 17,5       | 171            |
|                           | Котлета, рубленые из птицы          | 80             | 12,9             | 9,5 | 12,9  | 186,9                                | 0          | 667            |
|                           | Сметана                             | 7              | 0,2              | 1,1 | 0,3   | 11,2                                 | 0          |                |
|                           | Картофель отварной                  | 150            | 3,2              | 6,4 | 56,8  | 179,2                                | 0          | 296            |
|                           | Соус красный основной               | 30             | 0,3              | 0,4 | 2,5   | 14,8                                 | 1,6        |                |
|                           | Хлеб пшеничный                      | 30             | 2,4              | 0,4 | 12,6  | 60,9                                 | 0          |                |
|                           | Хлеб Российский                     | 50             | 3,3              | 0,5 | 20,1  | 95,0                                 | 0          |                |
|                           | Компот из с/сухофруктов             | 180            | 0,4              | 0,1 | 12,4  | 49,4                                 | 0          | 1113           |
|                           | Огурец свежий                       | 20             | 0,2              | 0   | 0,6   | 3,0                                  | 2          |                |
|                           | Итого                               | 747            |                  |     |       |                                      |            |                |
| полдник                   | Рагу из овощей                      | 110            | 2,4              | 2,2 | 14,8  | 85,9                                 | 31,5       | 445/321        |
|                           | Фрикадельки рыбные в томатном соусе | 30/100         | 13,1             | 2   | 7,8   | 100,5                                | 1,3        | 517            |
|                           | Хлеб пшеничный                      | 20             | 1,5              | 0,2 | 7,6   | 36,5                                 | 0          |                |
|                           | Огурец свежий                       | 20             | 0,2              | 0   | 0,6   | 3,0                                  | 2          |                |
|                           | Яйцо отварное                       | 40             | 5,1              | 4,6 | 0,3   | 62,8                                 | 0          | 424            |
|                           | чай                                 | 200            | 0                | 0   | 12,1  | 45,2                                 | 0          | 1203           |
|                           |                                     | 480            |                  |     |       |                                      |            |                |
| ужин                      | Кефир                               | 200            | 6                | 5   | 8     | 102                                  | 1,4        | 1227           |
|                           | печенье                             | 28             | 2,8              | 1,4 | 11,2  | 105,2                                | 0          |                |
|                           | Итого                               | 228            |                  |     |       |                                      |            |                |
| Итого за<br>_10 день      |                                     |                |                  |     |       |                                      |            |                |