

бюджетное образовательное учреждение
Сокольского муниципального округа
«Детский сад общеразвивающего вида № 11»



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий БДОУ СМО
«Детский сад № 11»
М.В. Цыбина

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ)
МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ**
Возрастная категория детей
до 3 лет и с 3-7 лет

**МЕНЮ-РАСКЛАДКА ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОСЕЩАЮЩИХ
ДОШКОЛЬНУЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ
С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

| | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1-й день | ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая молочная | 150/200 | 5,95 7,94 | 6,15 8,21 | 26,3 35,13 | 184,6 246,13 | 86 |
| | Печенье | 30/40 | 1,95 2,6 | 2,25 3,0 | 21,6 28,6 | 114,45 152,6 | - |
| | Чай с сахаром | 150/200 | 0,6 0,8 | - - | 0,04 0,05 | 48,0 68,2 | 263 |
| | всего | 330/440 | 8,5 11,34 | 8,4 11,21 | 47,94 63,78 | 347,05 466,93 | |
| | Обед | Суп картофельный с рыбой | 150/200 | 7,93 10,57 | 2,5 3,29 | 4,02 5,36 | 69,74 92,99 |
| | Жаркое по-домашнему | 150/200 | 16,26 21,68 | 18,15 24,21 | 5,05 6,74 | 248,6 331,53 | 153 |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,09 0,1 | 0,06 0,07 | 7,5 9,4 | 96,4 115,4 | 241 |
| | Хлеб ржаной | 40/50 | 1,98 2,64 | 0,36 0,48 | 10,05 13,4 | 52,2 69,6 | - |
| | всего | 490/630 | 26,26 34,99 | 21,07 28,05 | 26,62 34,9 | 466,94 609,52 | |
| Полдник | Напиток из свежих ягод | 150/200 | 0,07 0,1 | - | 15,25 20,7 | 62,25 83,0 | 257 |
| | Гренки | 30/40 | 1,95 2,6 | 2,25 3,0 | 21,6 28,8 | 114,45 152,6 | 58 |
| | всего | 180/240 | 2,02 2,7 | 2,25 3,0 | 36,85 49,5 | 176,7 235,6 | |
| Ужин | Биточки манные | 120/150 | 3,96 4,96 | 11,87 14,84 | 25,16 31,45 | 223,36 279,2 | 101 |
| | Повидло | 15/20 | - | - | 4,6 6,1 | 18,2 24,3 | - |
| | Хлеб пшеничный | 25/40 | 1,87 3,00 | 0,75 1,20 | 14,58 23,34 | 72,5 116,0 | - |
| | Чай с молоком | 150/200 | 1,05 1,4 | 1,2 1,6 | 13,01 17,34 | 66,9 89,32 | 261 |
| | всего | 310/410 | 6,88 9,36 | 13,82 17,64 | 57,35 78,23 | 380,96 508,82 | |
| ИТОГО | за первый день | | 43,66 57,24 | 45,54 57,45 | 168,76 224,73 | 1371,65 1632,03 | |

| | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|----------------------------------|----------------|------------------------|------------------------|--------------------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 2-й день | ВТОРНИК | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 150/200 | 4,53 6,04 | 5,45 7,27 | 25,72 34,29 | 170,37 227,16 | 96 |
| | Какао с молоком | 150/180 | 3,64 4,85 | 3,78 5,04 | 24,55 32,73 | 146,78 195,71 | 249 |
| | Хлеб пшеничный | 25/40 | 1,87 3,00 | 0,75 1,20 | 14,58 23,34 | 72,50 116,00 | - |
| | Сыр | 10/15 | 5,00 7,50 | 5,00 7,50 | - - | 32,50 48,75 | - |
| | всего | 335/435 | 15,04 21,39 | 14,98 21,01 | 64,85 90,36 | 391,75 587,62 | |
| Обед | Суп из овощей с зеленым горошком | 150/200 | 1,15 1,54 | 3,52 4,69 | 7,55 10,07 | 69,14 92,19 | 35 |
| | Птица отварная | 60/70 | 13,37 15,60 | 13,37 15,60 | 0,71 0,83 | 178,06 207,74 | 181 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 100/150 | 1,72 2,59 | 1,88 3,39 | 17,90 26,85 | 100,08 150,12 | 339 |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,47 0,56 | - - | 23,24 27,89 | 94,82 113,79 | 241 |
| | Хлеб ржаной | 30/50 | 1,96 3,26 | 0,19 0,33 | 14,25 23,75 | 61,50 102,50 | - |
| | всего | 490/650 | 18,67 23,55 | 18,96 24,01 | 63,65 89,39 | 503,60 666,34 | |
| Полдник | Кефир с сахаром | 150/200 | 4,46 5,60 | 5,08 6,38 | 6,52 8,18 | 89,73 112,52 | 251 |
| | Печенье | 30/40 | 1,95 2,6 | 2,25 3,0 | 21,6 28,6 | 114,45 152,6 | - |
| | всего | 180/240 | 6,41 8,2 | 7,33 9,38 | 28,12 36,78 | 204,18 265,12 | |
| Ужин | Запеканка рисовая с творогом | 100/150 | 6,05 9,08 | 7,08 10,63 | 32,53 48,79 | 218,10 327,15 | 120 |
| | Повидло | 15/20 | - - | - - | 4,57 6,1 | 18,22 24,3 | - |
| | Хлеб пшеничный | 25/40 | 1,87 3,00 | 0,75 1,20 | 14,58 23,34 | 72,50 116,00 | - |
| | Чай с сахаром | 150/200 | 0,09 0,12 | - - | 9,03 12,04 | 36,48 48,64 | 263 |
| | всего | 290/410 | 8,01 12,2 | 7,83 11,83 | 60,71 90,27 | 345,30 516,09 | |
| ИТОГО за второй день | | | 48,13 65,34 | 49,10 66,23 | 217,33 306,80 | 1444,83 2035,17 | |

| | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------|---------------------------------|----------------|------------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 3-й день | СРЕДА | | | | | | |
| Завтрак | Каша овсяная молочная | 150/200 | 4,75 6,33 | 6,67 8,90 | 19,11 25,49 | 155,53 207,38 | 93 |
| | Хлеб пшеничный | 25/40 | 1,87 3,00 | 0,75 1,20 | 14,58 23,34 | 72,50 116,00 | - |
| | Масло сливочное | 10/10 | 0,1 0,1 | 7,20 7,20 | 0,14 0,14 | 66,20 66,20 | - |
| | Чай с сахаром | 150/200 | 0,09 0,12 | - - | 9,03 12,04 | 36,48 48,64 | 263 |
| | всего | 335/450 | 6,81 9,55 | 14,62 17,30 | 42,86 61,01 | 330,71 438,22 | |
| Обед | Рассольник с перловой крупой | 150/200 | 3,01 4,02 | 6,78 9,04 | 19,42 25,9 | 89,76 119,68 | 33 |
| | Тефтели рыбные | 60/80 | 4,60 6,13 | 3,46 4,62 | 5,88 7,84 | 77,72 103,63 | 146 |
| | Каша гречневая | 100/150 | 3,88 5,82 | 2,41 3,62 | 20 30 | 117,24 175,87 | 186 |
| | Свекла отварная | 20/35 | 2,30 4,02 | 5,16 9,04 | 14,80 25,9 | 68,39 119,68 | 221 |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,46 0,56 | - - | 23,24 27,89 | 94,82 113,79 | 241 |
| | Хлеб ржаной | 30/50 | 1,95 3,26 | 0,19 0,33 | 14,25 23,75 | 61,50 102,50 | - |
| | всего | 510/695 | 16,20 23,81 | 18,00 26,65 | 97,59 141,28 | 509,43 735,15 | |
| Полдник | Чай | 100/150 | 0,08 0,12 | - - | 8,02 12,04 | 32,42 48,64 | 263 |
| | Яблоко | 100/100 | 0,4 0,4 | 0,2 0,2 | 9,8 9,8 | 47,0 47,0 | - |
| | всего | 200/250 | 0,48 0,52 | 0,2 0,2 | 17,82 26,04 | 79,42 100,64 | |
| Ужин | Картофельные котлеты | 150/200 | 5,61 7,48 | 5,64 7,53 | 26,09 34,79 | 178,21 237,62 | 65 |
| | Масло сливочное | 5/7 | 0,07 0,1 | 5,14 7,20 | 0,10 0,14 | 47,28 66,20 | - |
| | Хлеб пшеничный | 25/40 | 1,87 3,00 | 0,75 1,20 | 14,58 23,34 | 72,50 116,00 | - |
| | Чай с молоком | 150/200 | 1,05 1,40 | 1,20 1,60 | 13,00 17,34 | 66,99 89,32 | 261 |
| | всего | 330/447 | 8,60 11,98 | 12,71 17,51 | 53,77 75,61 | 364,98 509,14 | |
| ИТОГО | за третий день | | 32,09 45,76 | 45,73 61,66 | 212,04 303,94 | 1284,54 1783,15 | |

| | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------|-------------------------------------|----------------|------------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 4-й день | ЧЕТВЕРГ | | | | | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная | 150/200 | 5,42 7,23 | 5,00 6,67 | 29,65 39,54 | 185,15 246,87 | 99 |
| | Хлеб пшеничный | 25/40 | 1,87 3,00 | 0,75 1,20 | 14,58 23,34 | 72,50 116,00 | - |
| | Масло сливочное | 10/10 | 0,1 0,1 | 7,20 7,20 | 0,14 0,14 | 66,20 66,20 | - |
| | Кофейный напиток | 150/180 | 2,32 2,79 | 2,66 3,19 | 16,42 19,71 | 98,90 118,69 | 253 |
| | всего | 335/430 | 9,71 13,12 | 15,61 18,26 | 60,79 82,73 | 422,75 547,76 | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 150/250 | 1,12 1,87 | 1,86 3,11 | 6,53 10,89 | 47,71 79,03 | 36 |
| | Плов из отварной птицы | 150/200 | 23,88 31,84 | 29,10 38,8 | 26,35 35,14 | 479,63 639,51 | 180 |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 2,15 2,59 | 2,82 3,39 | 22,37 26,85 | 125,10 150,12 | 241 |
| | Хлеб ржаной | 30/50 | 1,95 3,26 | 0,19 0,33 | 14,25 23,75 | 61,50 102,50 | - |
| | всего | 480/680 | 29,10 39,56 | 33,97 45,63 | 69,50 96,63 | 713,94 971,16 | |
| Полдник | Кефир | 150/200 | 4,20 5,60 | 4,78 6,38 | 6,13 8,18 | 84,39 112,52 | 251 |
| | Печенье | 15/25 | 0,31 0,52 | 1,95 3,25 | 7,11 11,85 | 47,27 78,79 | - |
| | всего | 165/225 | 4,51 6,12 | 6,73 9,63 | 13,24 20,03 | 131,66 191,31 | |
| Ужин | Макаронные изделия отварные с сыром | 150/200 | 2,76 3,68 | 2,64 3,53 | 17,66 23,55 | 105,55 140,73 | 336 |
| | Чай с сахаром | 150/200 | 0,09 0,12 | - - | 9,03 12,04 | 36,48 48,64 | 263 |
| | всего | 300/400 | 2,85 3,80 | 2,64 3,53 | 26,69 35,59 | 142,03 189,37 | |
| ИТОГО | за четвертый день | | 46,17 62,60 | 58,95 77,05 | 170,22 234,98 | 1410,38 1899,60 | |

| | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------|-------------------------------|----------------|------------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 5-й день | ПЯТНИЦА | | | | | | |
| Завтрак | Каша «Дружба» | 150/200 | 4,91 6,55 | 6,24 8,33 | 26,31 35,09 | 180,83 241,11 | 84 |
| | Хлеб пшеничный | 25/40 | 1,87 3,00 | 0,75 1,20 | 14,58 23,34 | 72,50 116,00 | - |
| | Масло сливочное | 10/10 | 0,10 0,10 | 7,20 7,20 | 0,14 0,14 | 66,20 66,20 | - |
| | Чай с сахаром | 150/200 | 0,09 0,12 | - - | 9,03 12,04 | 36,48 48,64 | 263 |
| | всего | 335/450 | 6,97 9,77 | 14,19 16,73 | 50,06 70,61 | 356,01 471,95 | |
| Обед | Суп крестьянский с геркулесом | 150/200 | 1,38 1,85 | 4,64 6,19 | 9,25 12,34 | 84,35 112,47 | 42-Б |
| | Суфле из печени | 50/70 | 7,88 11,04 | 7,65 10,72 | 3,76 5,27 | 115,45 161,64 | 334 |
| | Капуста тушеная | 100/150 | 1,74 2,62 | 2,15 3,23 | 8,96 13,45 | 57,10 87,16 | 200 |
| | Пюре картофельное | 100/150 | 1,42 2,13 | 2,69 4,04 | 10,35 15,53 | 71,31 106,97 | 206 |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,46 0,56 | - - | 23,24 27,89 | 94,82 113,79 | 241 |
| | Хлеб ржаной | 30/50 | 1,95 3,26 | 0,19 0,33 | 14,25 23,75 | 61,50 102,50 | - |
| | всего | 580/800 | 14,83 21,46 | 17,32 24,51 | 69,81 98,23 | 484,53 684,53 | |
| Полдник | Молоко | 150/200 | 4,19 5,59 | 4,78 6,38 | 7,03 9,38 | 87,98 117,31 | 255 |
| | всего | 150/200 | 4,19 5,59 | 4,78 6,38 | 7,03 9,38 | 87,98 117,31 | |
| Ужин | Каша гречневая рассыпчатая | 100/150 | 3,88 5,82 | 2,41 3,62 | 20,00 30,00 | 117,24 175,87 | 186 |
| | Булочка домашняя | 50/60 | 3,53 4,24 | 0,5 0,6 | 20,60 25,09 | 109,58 131,50 | 274 |
| | Чай с сахаром | 150/200 | 0,09 0,12 | - - | 9,03 12,04 | 36,48 48,64 | 263 |
| | всего | 300/410 | 7,50 10,18 | 2,91 4,22 | 49,63 67,13 | 263,30 356,01 | |
| ИТОГО | за пятый день | | 33,49 47 | 39,20 51,84 | 176,53 245,35 | 1191,82 1629,80 | |

| | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------|-------------------------|----------------|------------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 6-й день | ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 150/200 | 3,84 5,12 | 4,96 6,62 | 24,45 32,61 | 157,59 210,13 | 98 |
| | Печенье | 15/25 | 0,31 0,52 | 1,95 3,25 | 7,11 11,85 | 47,27 78,79 | - |
| | Какао | 150/200 | 3,63 4,85 | 3,78 5,04 | 24,45 32,73 | 146,78 195,71 | 249 |
| | итого | 315/425 | 7,78 10,49 | 10,69 14,91 | 56,01 77,19 | 351,64 484,63 | |
| Обед | Щи с мясными консервами | 150/200 | 1,25 1,67 | 3,79 5,06 | 6,38 8,51 | 63,94 85,26 | 338 |
| | Пюре картофельное | 100/150 | 1,42 2,13 | 2,69 4,04 | 10,35 15,53 | 71,31 106,97 | 206 |
| | Морковь вареная | 25/50 | 2,01 4,02 | 4,52 9,04 | 12,95 25,9 | 59,84 119,68 | 224-А |
| | Котлета рыбная | 60/70 | 7,60 8,87 | 1,41 1,65 | 4,98 5,81 | 63,04 73,55 | 135 |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,46 0,56 | - - | 23,24 27,89 | 94,82 113,79 | 241 |
| | Хлеб ржаной | 30/50 | 1,95 3,26 | 0,19 0,33 | 14,25 23,75 | 61,50 102,50 | - |
| | всего | | 14,69 20,51 | 12,60 20,12 | 72,15 107,39 | 499,71 601,75 | |
| Полдник | Напиток из свежих ягод | 150/200 | 0,07 0,1 | - | 15,25 20,7 | 62,25 83,0 | 257 |
| | Гренки | 30/40 | 2,42 3,23 | 0,39 0,52 | 14,43 19,24 | 68,10 90,80 | 58 |
| | итого | 180/240 | 2,49 3,24 | 0,39 0,52 | 29,68 39,94 | 130,35 173,8 | |
| Ужин | Омлет | 150/200 | 4,36 5,82 | 6,76 9,02 | 1,14 1,52 | 82,90 110,54 | 110 |
| | Хлеб пшеничный | 25/40 | 1,87 3,00 | 0,75 1,20 | 14,58 23,34 | 72,50 116,00 | - |
| | Чай с молоком | 150/200 | 1,05 1,40 | 1,20 1,60 | 13,00 17,34 | 66,99 89,32 | 261 |
| | всего | 325/440 | 7,28 10,22 | 8,71 11,82 | 28,72 42,20 | 222,39 315,86 | |
| ИТОГО | за шестой день | | 32,24 44,46 | 32,39 47,37 | 186,56 266,72 | 1204,09 1576,04 | |

| | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность(ккал) | № рецептуры |
|-----------------|------------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|----------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 7-й день | ВТОРНИК | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная | 150/200 | 4,65 | 3,03 | 23,31 | 166,51 | 90 |
| | | | 6,20 | 8,05 | 31,09 | 222,02 | |
| | Хлеб пшеничный | 25/40 | 1,87 | 0,75 | 14,58 | 72,50 | - |
| | | | 3,00 | 1,20 | 23,34 | 116,00 | |
| | Сыр | 10/15 | 5,00 | 5,00 | - | 32,50 | - |
| 7,50 | | | 7,50 | - | 48,75 | | |
| Чай с молоком | 150/200 | 1,05 | 1,20 | 13,00 | 66,90 | 261 | |
| | | | 1,40 | 1,60 | 17,34 | 89,32 | |
| | всего | 335/455 | 12,57 | 9,98 | 50,89 | 338,41 | |
| | | | 18,10 | 18,35 | 71,77 | 476,09 | |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150/200 | 1,69 | 1,71 | 13,05 | 74,45 | 38 |
| | | | 2,26 | 2,29 | 17,41 | 99,27 | |
| | Рагу из овощей | 150/200 | 2,79 | 11,15 | 16,92 | 179,24 | 77 |
| | | | 3,72 | 14,87 | 22,57 | 238,99 | |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,46 | - | 23,24 | 94,82 | 241 |
| | | | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | |
| | Котлета куриная припущенная | 50/60 | 13,00 | 13,00 | 0,69 | 173,11 | 178 |
| 15,60 | | | 15,60 | 0,83 | 207,74 | | |
| Хлеб ржаной | 30/50 | 1,95 | 0,19 | 14,25 | 61,50 | - | |
| | | 3,26 | 0,33 | 23,75 | 102,50 | | |
| | всего | 530/690 | 19,89 | 26,05 | 68,15 | 583,12 | |
| | | | 25,40 | 33,09 | 92,45 | 762,29 | |
| Полдник | Кефир с сахаром | 150/180 | 4,66 | 5,31 | 6,81 | 93,76 | 251 |
| | | | 5,60 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | |
| | | всего | 150/180 | 4,66 | 5,31 | 6,81 | 93,76 |
| | | | 5,60 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | |
| Ужин | Запеканка морковная с творогом | 150/180 | 4,13 | 12,36 | 26,20 | 232,66 | 118 |
| | | | 4,96 | 14,84 | 31,45 | 279,20 | |
| | Повидло | 15/20 | - | - | 4,57 | 18,22 | - |
| | | | - | - | 6,10 | 24,30 | |
| | Хлеб пшеничный | 25/40 | 1,87 | 0,75 | 14,58 | 72,50 | - |
| | | | 3,00 | 1,20 | 23,34 | 116,00 | |
| Чай с сахаром | 150/200 | 0,09 | - | 9,03 | 36,48 | 263 | |
| | | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | | |
| | всего | 340/440 | 6,09 | 13,11 | 54,38 | 359,86 | |
| | | | 8,08 | 16,04 | 72,93 | 468,14 | |
| ИТОГО | за седьмой день | | 42,21 | 54,45 | 180,23 | 1375,15 | |
| | | | 57,18 | 73,86 | 245,33 | 1819,04 | |

| | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------|----------------------------|----------------|------------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 8-й день | СРЕДА | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 150/200 | 4,53 6,04 | 5,45 7,27 | 25,71 34,29 | 170,37 227,16 | 96 |
| | Хлеб пшеничный | 25/40 | 1,87 3,00 | 0,75 1,20 | 14,58 23,34 | 72,50 116,00 | - |
| | Масло сливочное | 10/10 | 0,1 0,1 | 7,20 7,20 | 0,14 0,14 | 66,20 66,20 | - |
| | Кофейный напиток | 150/200 | 2,09 2,79 | 2,39 3,19 | 14,78 19,71 | 89,01 118,69 | 253 |
| | всего | 335/450 | 8,50 11,93 | 15,79 18,86 | 55,21 77,48 | 398,17 528,05 | |
| Обед | Суп молочный с овощами | 150/200 | 3,10 4,14 | 4,28 5,71 | 11,35 15,14 | 89,24 118,99 | 46 |
| | Каша гречневая | 100/150 | 3,88 5,82 | 2,41 3,62 | 20,00 30,00 | 117,20 175,87 | 186 |
| | Котлета из говядины | 60/70 | 9,46 11,04 | 9,18 10,72 | 4,51 5,27 | 138,54 161,64 | 161 |
| | Свекла вареная | 25/50 | 2,01 4,02 | 4,52 9,04 | 12,95 25,90 | 59,84 119,68 | 221 |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,46 0,56 | - - | 23,24 27,89 | 94,82 113,79 | 241 |
| | Хлеб ржаной | 30/50 | 1,95 3,26 | 0,19 0,33 | 14,25 23,75 | 61,50 102,50 | - |
| | всего | 515/700 | 20,86 28,84 | 20,58 29,42 | 86,30 127,95 | 561,14 792,47 | |
| Полдник | Чай с сахаром | 150/200 | 0,09 0,12 | - - | 9,03 12,04 | 36,48 48,64 | 263 |
| | Яблоко | 100/100 | 0,4 0,4 | 0,2 0,2 | 9,8 9,8 | 47,0 47,0 | - |
| | всего | 250/300 | 0,49 0,52 | 0,2 0,2 | 18,83 26,04 | 83,48 100,64 | |
| Ужин | Оладьи | 150/200 | 7,01 9,35 | 6,47 8,63 | 61,04 81,39 | 330,47 440,63 | 286 |
| | Повидло | 15/20 | - - | - - | 4,57 6,10 | 18,22 24,30 | - |
| | Чай с сахаром | 150/200 | 0,09 0,12 | - - | 9,03 12,04 | 36,48 48,64 | 263 |
| | всего | 315/420 | 7,10 9,47 | 6,47 8,63 | 74,64 99,53 | 384,70 513,57 | |
| ИТОГО | за восьмой день | | 36,95 50,66 | 43,04 57,11 | 234,98 331,00 | 1427,49 1934,73 | |

| | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|----------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 9-й день | ЧЕТВЕРГ | | | | | | |
| Завтрак | Макароны на молоке | 150/200 | 4,18 | 4,59 | 14,79 | 117,06 | 44 |
| | | | 5,58 | 6,12 | 19,73 | 156,08 | |
| | Хлеб пшеничный | 25/40 | 1,87 | 0,75 | 14,58 | 72,50 | - |
| | | | 3,00 | 1,20 | 3,34 | 116,00 | |
| | Повидло | 5/7 | - | - | 4,35 | 17,14 | - |
| - | | | - | 6,10 | 24,00 | | |
| Чай с молоком | 150/200 | 1,05 | 1,20 | 13,00 | 66,99 | 261 | |
| | | 1,40 | 1,60 | 17,34 | 89,32 | | |
| | всего | 330/447 | 7,10 | 6,54 | 46,72 | 273,69 | |
| | | | 9,98 | 8,92 | 66,51 | 385,40 | |
| Обед | Суп крестьянский с пшеничной крупой | 150/200 | 1,38 | 4,64 | 9,25 | 84,35 | 42-А |
| | | | 1,85 | 6,19 | 12,34 | 112,47 | |
| | Курица в соусе с томатом | 50/60 | 13,00 | 13,00 | 0,69 | 173,11 | 179 |
| | | | 15,60 | 15,60 | 0,83 | 207,74 | |
| | Рис отварной | 100/150 | 1,72 | 2,26 | 17,90 | 100,08 | 191 |
| | | | 2,59 | 3,39 | 26,85 | 150,12 | |
| Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,46 | - | 23,24 | 94,82 | 241 | |
| | | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | | |
| Хлеб ржаной | 30/50 | 1,95 | 0,19 | 14,25 | 61,50 | - | |
| | | 3,26 | 0,33 | 23,75 | 102,50 | | |
| | всего | 480/640 | 18,51 | 20,09 | 65,33 | 513,86 | |
| | | | 23,86 | 25,51 | 91,66 | 686,62 | |
| Полдник | Кефир | 150/200 | 4,20 | 4,78 | 6,13 | 84,39 | 251 |
| | | | 5,60 | 6,38 | 8,18 | 112,52 | |
| | Печенье | 15/25 | 0,31 | 1,95 | 7,11 | 47,27 | - |
| 0,52 | | | 3,25 | 11,85 | 78,79 | | |
| | всего | 165/225 | 4,51 | 6,73 | 13,24 | 144,90 | |
| | | | 6,12 | 9,63 | 20,03 | 191,31 | |
| Ужин | Зразы картофельные с овощами | 100/150 | 4,70 | 7,08 | 22,71 | 173,40 | 63 |
| | | | 7,06 | 10,62 | 34,07 | 260,10 | |
| | Масло сливочное | 10/10 | 0,10 | 7,20 | 0,14 | 66,20 | - |
| | | | 0,10 | 7,20 | 0,14 | 66,20 | |
| | Чай | 150/200 | 0,09 | - | 9,03 | 36,48 | 263 |
| 0,12 | | | - | 12,04 | 48,64 | | |
| Хлеб пшеничный | 25/40 | 1,87 | 0,75 | 14,58 | 72,50 | - | |
| | | 3,00 | 1,20 | 23,34 | 116,00 | | |
| | всего | 285/400 | 6,76 | 15,03 | 46,46 | 348,58 | |
| | | | 10,28 | 19,02 | 69,59 | 490,94 | |
| ИТОГО | за девятый день | | 36,88 | 48,39 | 171,75 | 1281,03 | |
| | | | 50,24 | 63,08 | 247,79 | 1754,27 | |

| | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--------------------------|----------------------------|----------------|----------------------|---------------|---------------|-----------------------------------|----------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 10-й день | ПЯТНИЦА | | | | | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная | 150/200 | 5,42 | 5,00 | 29,65 | 185,15 | 99 |
| | | | 7,23 | 6,67 | 39,54 | 246,87 | |
| | Хлеб пшеничный | 25/40 | 1,87 | 0,75 | 14,58 | 72,50 | - |
| | | | 3,00 | 1,20 | 23,34 | 116,00 | |
| | Сыр | 10/15 | 5,00 | 5,00 | - | 32,50 | - |
| | | 7,50 | 7,50 | - | 48,75 | | |
| Чай с сахаром | 150/200 | 0,09 | - | 9,03 | 36,48 | 263 | |
| | | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | | |
| всего | 335/455 | 12,38 | 10,75 | 53,26 | 326,63 | | |
| | | 17,85 | 15,37 | 74,92 | 460,26 | | |
| Обед | Борщ из свежей капусты | 150/200 | 1,14 | 3,99 | 6,48 | 66,66 | 27 |
| | | | 1,52 | 5,33 | 8,65 | 88,89 | |
| | Печень по- строгановски | 60/70 | 2,22 | 2,90 | 23,01 | 128,67 | 162 |
| | | | 2,59 | 3,39 | 26,85 | 150,12 | |
| | Макаронны отварные | 100/150 | 2,45 | 2,35 | 15,70 | 93,82 | 191 |
| | | | 3,68 | 3,53 | 23,55 | 140,73 | |
| Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,46 | - | 23,24 | 94,82 | 241 | |
| | | 0,56 | - | 27,89 | 113,79 | | |
| Хлеб ржаной | 30/50 | 1,95 | 0,19 | 14,25 | 61,50 | - | |
| | | 3,26 | 0,33 | 23,75 | 102,50 | | |
| всего | 490/650 | 8,22 | 9,43 | 82,68 | 445,47 | | |
| | | 11,61 | 12,58 | 110,69 | 596,03 | | |
| Полдник | Молоко | 150/200 | 4,19 | 4,78 | 7,03 | 87,98 | 255 |
| | | | 5,59 | 6,38 | 9,38 | 117,31 | |
| | Гренки | 30/40 | 2,42 | 0,39 | 14,43 | 68,10 | 58 |
| | | 3,23 | 0,52 | 19,24 | 90,80 | | |
| всего | 180/240 | 6,61 | 5,17 | 24,16 | 156,08 | | |
| | | 8,82 | 6,90 | 28,62 | 208,11 | | |
| Ужин | Рагу из овощей | 180/200 | 3,34 | 13,38 | 20,31 | 215,09 | 77 |
| | | | 3,72 | 14,87 | 22,57 | 238,99 | |
| | Ватрушка с повидлом | 50/60 | 3,53 | 0,50 | 21,11 | 109,58 | 289-А |
| | | | 4,24 | 0,60 | 25,09 | 131,50 | |
| Чай с сахаром | 150/200 | 0,09 | - | 9,03 | 36,48 | 263 | |
| | | 0,12 | - | 12,04 | 48,64 | | |
| всего | 380/460 | 6,96 | 13,88 | 50,45 | 361,15 | | |
| | | 8,08 | 15,47 | 59,70 | 419,13 | | |
| ИТОГО | за десятый день | | 34,17 | 39,23 | 210,55 | 1289,33 | |
| | | | 46,36 | 50,32 | 273,93 | 1683,53 | |