

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 3 «Ласточка»»,  
г. Козельск Козельского района Калужской области



Утверждаю:  
Заведующая МКДОУ  
д/с № 3 «Ласточка»  
Ходак Л.В.

Приказ №1 от «11» января 2021 года.

**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
(с 12-ти часовым пребыванием детей)

## НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

### День 1

| Наименование блюда                                 | Вес блюда<br>г/с | Белки       | Жиры       | Углеводы    | Энергетич.<br>ценность | №<br>Рецептуры |
|--|------------------|-------------|------------|-------------|------------------------|----------------|
| <b>Завтрак:</b><br>Каша рисовая молочная           | 150/200          | 4,34/5,30   | 4,77/5,83  | 12,98/15,86 | 142/148                | 7.2            |
| Кофейный напиток с молоком                         | 150/180          | 5,38/4,03   | 5,76/4,42  | 20,12/18,32 | 121/135                | 10.8           |
| Хлеб пшеничный с маслом                            | 25/35            | 2,45/3,89   | 7,55/6,93  | 14,62/24,93 | 106/125                | 8.1            |
| <b>Итого за завтрак:</b>                           | <b>325/415</b>   |             |            |             | <b>369/408</b>         |                |
| <b>Второй завтрак:</b><br>Сок фруктовый            | <b>100</b>       | 0,7         | 0,15       | 17,0        | <b>75/75</b>           |                |
| <b>Обед:</b><br>Суп крестьянский на мясном бульоне | 150/200          | 2,42/3,02   | 1,62/2,02  | 13,20/16,50 | 92/115                 | 2.9            |
| Голубцы ленивые со сметаной                        | 160/210          | 14,14/21,82 | 9,09/18,30 | 20,05/20,35 | 218/266                | 3.2            |
| Компот из сухофруктов                              | 180/200          | 0,94/0,27   | -          | 24,26/25,00 | 102/113                | 10.5           |
| Хлеб ржаной.                                       | 40/50            | 2,40/3,30   | 0,40/0,60  | 17,73/17,10 | 76/95                  | 8.6            |
| <b>Итого за обед:</b>                              | <b>530/660</b>   |             |            |             | <b>488/589</b>         |                |
| <b>Полдник:</b><br>Продукт кисломолочный           | 160/180          | 4,2/5,04    | 4,8/5,76   | 6,15/7,38   | 120/150                | 10.7           |
| Хлеб пшеничный.                                    | 20/27            | 3,07/4,91   | 1,07/1,71  | 20,93/33,48 | 96/106                 | 8.5            |
| <b>Итого за полдник:</b>                           | <b>180/207</b>   |             |            |             | <b>216/256</b>         |                |
| <b>Ужин:</b><br>Вареники ленивые                   | 110/130          | 10,88/16,74 | 5,34/8,22  | 10,64/16,37 | 280/390                | 6.2            |
| Чай  | 150/200          | 10,20/12    | 2,60/3,06  | 11,50/13    | 41/49                  | 10.3           |
| Хлеб пшеничный                                     | 20/27            | 3,07/4,91   | 1,07/1,71  | 20,93/33,48 | 106/130                | 8.5            |
| <b>Итого за ужин:</b>                              | <b>280/357</b>   |             |            |             | <b>427/569</b>         |                |
| <b>Итого за день:</b>                              |                  |             |            |             | <b>1575/1897</b>       |                |

## День 2

| Наименование блюда   | Вес блюда      | Белки       | Жиры        | Углеводы      | Энергетич. Ценность. | № Рецептуры |
|--|----------------|-------------|-------------|---------------|----------------------|-------------|
| <b>Завтрак:</b><br>Каша молочная из овсяных хлопьев                | 150/200        | 5,999/7,326 | 9,9/12,1    | 20,376/24,94  | 194/238              | 7.3         |
| Кофейный напиток с молоком   | 150/180        | 5,38/4,03   | 5,76/4,42   | 20,124/18,32  | 121/135              | 10.8        |
| Хлеб пшеничный с маслом  | 25/35          | 2,448/3,89  | 7,55/6,93   | 14,62/24,93   | 106/125              | 8.1         |
| <b>Итого за завтрак:</b>   | <b>325/415</b> |             |             |               | <b>421/498</b>       |             |
| <b>Второй завтрак:</b><br>Сок фруктовый                            | <b>100</b>     | 0,7         | 0,15        | 17,0          | <b>75/75</b>         |             |
| <b>Обед:</b><br>Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне | 150/200        | 1,68/2,1    | 1,34/1,675  | 7,38/9,225    | 190/248              | 2.13        |
| Гуляш мясной   | 70/80          | 4,5/9,599   | 5,7/7,536   | 1,85/2,168    | 114/140              | 3.3         |
| Гречневый гарнир   | 120/150        | 8,55/10,26  | 7,23/8,676  | 41,175/49,41  | 210/284              | 3.13        |
| Компот из яблок  | 180/200        | 6,984/0,27  | –           | 17,732/22,165 | 77/98                | 10.4        |
| Хлеб ржаной.   | 40/50          | 2,4/3,3     | 0,4/0,6     | 17,732/17,1   | 76/95                | 8.6         |
| <b>Итого за обед:</b>  | <b>560/680</b> |             |             |               | <b>667/865</b>       |             |
| <b>Полдник:</b><br>Молоко кипячёное                                | 150/190        | 3,65/5,6    | 5,524/7,85  | 8,232/9,6     | 106/120              | 10.9        |
| Хлеб пшеничный   | 20/27          | 3,07/4,912  | 1,07/1,71   | 20,93/33,48   | 96/106               | 8.5         |
| <b>Итого за полдник:</b>   | <b>170/217</b> |             |             |               | <b>202/226</b>       |             |
| <b>Ужин:</b><br>Котлета рыбная                                     | 70/80          | 8,25/11     | 2,688/3,584 | 6,578/8,904   | 86/100               | 4.3         |
| Картофельное пюре  | 120/150        | 3,255/3,906 | 4,68/5,616  | 8,04/27,77    | 117/136              | 3.4         |
| Чай  | 180/200        | 10,2/12     | 2,60/3,06   | 11,5/13       | 41/49                | 10.3        |
| Хлеб пшеничный   | 20/27          | 3,07/4,912  | 1,07/1,71   | 20,93/33,48   | 96/106               | 8.5         |
| <b>Итого за ужин:</b>  | <b>390/457</b> |             |             |               | <b>340/391</b>       |             |
| <b>Итого за день:</b>  |                |             |             |               | <b>1705/2055</b>     |             |

### День 3

| Наименование блюда                                       | Вес блюда      | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Энергетич. Ценность. | № Рецептуры |
|--|----------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|
| <b>Завтрак:</b><br>Суп молочный с макаронными изделиями  | 150/200        | 5,94/6,45   | 8,10/7,02   | 18,52/25,33 | 148/168              | 7.1         |
| Кофейный напиток с молоком                               | 150/180        | 5,38/4,03   | 5,76/4,42   | 20,12/18,32 | 121/135              | 10.8        |
| Хлеб пшеничный с маслом                                  | 25/35          | 2,45/3,89   | 7,55/6,93   | 14,62/24,93 | 102/136              | 8.1         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                 | <b>325/415</b> |             |             |             | <b>371/439</b>       |             |
| <b>Второй завтрак:</b><br>Сок фруктовый                  | <b>100</b>     | <b>0,7</b>  | <b>0,15</b> | <b>17,0</b> | <b>75/75</b>         |             |
| <b>Обед:</b><br>Рассольник со сметаной на мясном бульоне | 150/200        | 3,38/4,22   | 1,90/2,38   | 12,24/15,30 | 220/244              | 2.14        |
| Макаронник с мясом                                       | 120/160        | 13,65/18,20 | 8,75/11,66  | 25,04/33,39 | 205/258              | 3.10        |
| Соус   | 30/30          | 0,25/0,39   | 1,44/2,16   | 1,99/3,08   | 21/32                | 9.1         |
| Салат из огурцов с луком                                 | 40/60          | 0,23/0,30   | 1,83/2,44   | 0,71/0,95   | 20/27                | 1.12        |
| Лимонный напиток   | 180/200        | 6,98/0,27   | –           | 16,07/24,34 | 95/102               | 10.8        |
| Хлеб ржаной.   | 40/50          | 2,40/3,30   | 0,40/0,60   | 17,73/17,10 | 76/95                | 8.6         |
| <b>Итого за обед:</b>                                    | <b>560/700</b> |             |             |             | <b>617/711</b>       |             |
| <b>Полдник:</b><br>Молоко кипячёное                      | 150/190        | 3,65/5,60   | 5,52/7,85   | 8,23/9,60   | 106/120              | 10.9        |
| Хлеб пшеничный с повидлом                                | 40/50          | 3,07/4,91   | 1,07/1,71   | 20,93/33,48 | 142/62               | 8.5         |
| <b>Итого за полдник:</b>                                 | <b>170/217</b> |             |             |             | <b>202/226</b>       |             |
| <b>Ужин:</b><br>Омлет натуральный                        | 50/80          | 7,21/7,06   | 10,01/13,58 | 1,79/1,35   | 125/150              | 5.2         |
| Кукуруза   | 40/50          | 0,72/1,15   | 2,33/2,47   | 3,78/5,04   | 41/55                | 1.4         |
| Чай  | 150/200        | 10,20/12,00 | 2,60/3,06   | 11,5/13     | 41/49                | 10.3        |
| Хлеб пшеничный.  | 20/27          | 3,07/4,91   | 1,07/1,71   | 20,93/33,48 | 96/106               | 8.5         |
| <b>Итого за ужин:</b>                                    | <b>260/357</b> |             |             |             | <b>303/360</b>       |             |
| <b>Итого за день:</b>                                    |                |             |             |             | <b>1568/1811</b>     |             |

## День 4

| Наименование блюда                                 | Вес блюда      | Белки       | Жиры       | Углеводы    | Энергетич. Ценность. | № рецептуры |
|--|----------------|-------------|------------|-------------|----------------------|-------------|
| <b>Завтрак:</b><br>Каша манная молочная            | 150/200        | 4,66/6,00   | 5,60/7,00  | 18,82/30,00 | 120/147              | 7.5         |
| Какао с молоком                                    | 150/180        | 5,38/4,03   | 5,76/4,42  | 20,12/18,32 | 110/119              | 10.1        |
| Хлеб пшеничный с маслом.                           | 25/35          | 2,45/3,89   | 7,55/6,93  | 14,62/24,93 | 102/136              | 8.1         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                           | <b>325/415</b> |             |            |             | <b>332/402</b>       |             |
| <b>Второй завтрак:</b><br>Сок фруктовый            | <b>100</b>     | 0,7         | 0,15       | 17,0        | <b>75/75</b>         |             |
| <b>Обед:</b><br>Борщ со сметаной на мясном бульоне | 150/200        | 3,08/3,85   | 1,74/2,18  | 5,42/6,78   | 130/210              | 2.1         |
| Тефтели мясные с крупой                            | 70/80          | 8,85/10,11  | 6,64/7,59  | 4,53/5,18   | 118/135              | 3.6         |
| Картофельное пюре                                  | 120/150        | 3,26/3,91   | 4,68/5,62  | 8,04/27,77  | 120/135              | 3.4         |
| Салат из капусты                                   | 40/60          | 0,56/0,85   | 2,03/3,05  | 3,46/5,19   | 34/52                | 1.8         |
| Компот из яблок, шиповника                         | 180/200        | 6,98/0,27   | _          | 16,07/24,34 | 100/112              | 10.4        |
| Хлеб ржаной.                                       | 40/50          | 2,4/3,30    | 0,40/0,60  | 17,73/17,10 | 76/95                | 8.6         |
| <b>Итого за обед:</b>                              | <b>600/740</b> |             |            |             | <b>562/721</b>       |             |
| <b>Полдник:</b><br>Продукт кисломолочный           | 160/180        | 4,20/5,04   | 4,80/5,76  | 6,15/7,38   | 120/150              | 10.7        |
| Хлеб пшеничный                                     | 20/27          | 3,07/4,91   | 1,07/1,71  | 20,93/33,48 | 96/106               | 8.5         |
| <b>Итого за полдник:</b>                           | <b>180/207</b> |             |            |             | <b>216/256</b>       |             |
| <b>Ужин:</b><br>Запеканка творожно- манная         | 100/120        | 10,53/15,79 | 7,23/10,85 | 10,29/15,44 | 148/222              | 6.4         |
| Кисель   | 150/180        | -           | -          | 19,6        | 80                   | 10.6        |
| Хлеб пшеничный                                     | 20/27          | 3,07/4,91   | 1,07/1,71  | 20,93/33,48 | 96/106               | 8.5         |
| <b>Итого за ужин:</b>                              | <b>270/327</b> |             |            |             | <b>324/408</b>       |             |
| <b>Итого за день:</b>                              |                |             |            |             | <b>1509/1862</b>     |             |

## День 5

| Наименование блюда   | Вес блюда      | Белки       | Жиры       | Углеводы    | Энергетич. Ценность. | № рецептуры |
|--|----------------|-------------|------------|-------------|----------------------|-------------|
| <b>Завтрак:</b><br>Каша пшённая молочная                       | 150/200        | 5,24/6,76   | 7,82/10,42 | 18,75/25,86 | 167/220              | 7.6         |
| Кофейный напиток с молоком                                     | 150/180        | 5,38/4,03   | 5,76/4,42  | 20,12/18,32 | 121/135              | 10.8        |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром                                 | 45/50          | 4,73/6,31   | 6,88/9,17  | 14,56/19,42 | 139/185              | 8.2         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                       | <b>345/430</b> |             |            |             | <b>427/480</b>       |             |
| <b>Второй завтрак:</b><br>Сок фруктовый                        | <b>100</b>     | 0,70        | 0,15       | 17,00       | <b>75/75</b>         |             |
| <b>Обед:</b><br>Суп картофельный с клёцками на курином бульоне | 150/200        | 4,60/6,38   | 3,66/4,58  | 24,58/30,73 | 150/187              | 2.4         |
| Овощное рагу с мясом птицы                                     | 150/210        | 3,75/4,50   | 5,09/6,10  | 14,45/17,33 | 126/152              | 3.5         |
| Компот витаминный (яблоко, лимон)                              | 180/200        | 6,98/0,27   | –          | 16,07/24,34 | 63/96                | 10.4        |
| Хлеб ржаной  | 40/50          | 2,40/3,30   | 0,40/0,60  | 17,73/17,10 | 76/95                | 8.6         |
| <b>Итого за обед:</b>  | <b>520/660</b> |             |            |             | <b>415/530</b>       |             |
| <b>Полдник:</b><br>Молоко кипячёное                            | 150/190        | 3,65/5,6    | 5,524/7,85 | 8,232/9,6   | 106/120              | 10.9        |
| Булочка сдобная  | 60/80          | 5,7/8,5     | 3,25/5,67  | 23,78/32,56 | 195/220              |             |
| <b>Итого за полдник:</b>                                       | <b>210/270</b> |             |            |             | <b>301/340</b>       |             |
| <b>Ужин:</b><br>Рыба тушеная с овощами                         | 100/130        | 6,56/16,46  | 3,06/7,65  | 1,54/3,87   | 93/110               | 4.4         |
| Икра кабачковая  | 40/60          | 1,90/1,14   | 8,90/5,34  | 7,70/4,62   | 71/119               | 1.2         |
| Чай  | 150/200        | 10,20/12,00 | 2,60/3,06  | 11,5/13,00  | 42/49                | 10.3        |
| Хлеб пшеничный   | 20/27          | 3,07/4,91   | 1,07/1,71  | 20,93/33,48 | 96/106               | 8.5         |
| <b>Итого за ужин:</b>  | <b>310/417</b> |             |            |             | <b>302/384</b>       |             |
| <b>Итого за день:</b>  |                |             |            |             | <b>1487/1809</b>     |             |

## НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

### День 6

| Наименование блюда                                       | Вес блюда<br>г/с | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Энергетич.<br>Ценность. | №<br>рецептуры |
|--|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------------------|----------------|
| <b>Завтрак:</b><br>Каша гречневая молочная               | 150/200          | 5,24/7,68   | 7,82/11,46  | 18,75/27,50 | 167/240                 | 7.4            |
| Кофейный напиток с молоком                               | 150/180          | 5,38/4,03   | 5,76/4,42   | 20,12/18,32 | 121/135                 | 10.8           |
| Хлеб пшеничный с маслом                                  | 25/35            | 2,45/3,89   | 7,55/6,93   | 14,62/24,93 | 102/125                 | 8.1            |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                 | <b>325/415</b>   |             |             |             | <b>390/500</b>          |                |
| <b>Второй завтрак:</b><br>Сок фруктовый                  | <b>100</b>       | 0,7         | 0,15        | 17,0        | <b>75/75</b>            |                |
| <b>Обед:</b><br>Свекольник со сметаной на мясном бульоне | 150/200          | 3,74/4,68   | 1,70/2,12   | 10,18/2,73  | 180/220                 | 2.6            |
| Плов с мясом   | 150/200          | 16,00/21,00 | 14,78/19,40 | 26,77/35,13 | 304/352                 | 3.15           |
| Салат из соленых огурцов с луком                         | 30/60            | 0,25/0,31   | 1,53/2,99   | 0,78/1,18   | 18/33                   | 1.5            |
| Компот из яблок  | 180/200          | 6,98/0,27   | –           | 16,07/24,34 | 77/98                   | 10.4           |
| Хлеб ржаной.   | 40/50            | 2,40/3,30   | 0,40/0,60   | 17,73/17,10 | 76/95                   | 8.6            |
| <b>Итого за обед:</b>                                    | <b>550/710</b>   |             |             |             | <b>655/798</b>          |                |
| <b>Полдник:</b><br>Продукт кисломолочный                 | 160/180          | 4,20/5,04   | 4,80/5,76   | 6,15/7,38   | 120/150                 | 10.7           |
| Хлеб пшеничный   | 20/27            | 3,07/4,91   | 1,07/1,71   | 20,93/33,48 | 96/106                  | 8.5            |
| <b>Итого за полдник:</b>                                 | <b>180/207</b>   |             |             |             | <b>216/256</b>          |                |
| <b>Ужин:</b><br>Сырники творожные                        | 80/100           | 10,88/16,74 | 5,34/8,22   | 10,64/16,37 | 230/310                 | 6.1            |
| Чай  | 150/200          | 10,20/12,00 | 2,60/3,060  | 11,50/13,00 | 41/49                   | 10.3           |
| Хлеб пшеничный   | 20/27            | 3,07/4,91   | 1,07/1,71   | 20,93/33,48 | 96/106                  | 8.5            |
| <b>Итого за ужин:</b>                                    | <b>250/327</b>   |             |             |             | <b>367/465</b>          |                |
| <b>Итого за день:</b>                                    |                  |             |             |             | <b>1703/2094</b>        |                |

## День 7

| Наименование блюда  | Вес блюда      | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Энергетич. Ценность. | № рецептуры |
|---|----------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|-------------|
| <b>Завтрак:</b><br>Каша «Дружба» молочная                 | 150/200        | 4,66/7,90   | 5,79/12,73  | 20,78/30,92 | 151/223              | 7.5         |
| Кофейный напиток с молоком                                | 150/180        | 5,38/4,03   | 5,76/4,42   | 20,12/18,32 | 121/135              | 10.8        |
| Хлеб пшеничный с маслом                                   | 25/35          | 2,45/3,89   | 7,55/6,93   | 14,62/24,93 | 102/125              | 8.1         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                                  | <b>325/415</b> |             |             |             | <b>374/483</b>       |             |
| <b>Второй завтрак:</b><br>Сок фруктовый                   | <b>100</b>     | 0,7         | 0,15        | 17,0        | <b>75/75</b>         |             |
| <b>Обед:</b><br>Суп овощной со сметаной на мясном бульоне | 150/200        | 3,44/4,30   | 0,50/0,63   | 8,36/10,45  | 98/178               | 2.2         |
| Азу   | 70/80          | 8,15/9,60   | 10,77/12,69 | 1,70/1,99   | 136/161              | 3.17        |
| Макароны отварные   | 110/150        | 4,22/5,76   | 0,61/0,83   | 22,84/31,14 | 113/155              | 3.8         |
| Салат из свеклы с растительным маслом                     | 40/60          | 0,75/0,99   | 3,19/4,25   | 3,82/5,10   | 47/62                | 1.11        |
| Компот из сухофруктов                                     | 180/200        | 0,94/0,27   | -           | 24,26/25,00 | 102/113              | 10.5        |
| Хлеб ржаной   | 40/50          | 2,40/3,30   | 0,40/0,60   | 17,73/17,10 | 76/95                | 8.6         |
| <b>Итого за обед:</b>                                     | <b>590/740</b> |             |             |             | <b>572/764</b>       |             |
| <b>Полдник:</b><br>Молоко кипячёное                       | 150/190        | 3,65/5,60   | 5,52/7,85   | 8,23/9,60   | 106/120              | 10.9        |
| Хлеб пшеничный с повидлом                                 | 40/50          | 2,51        | 3,93        | 28,88       | 142/161              | 8.3         |
| <b>Итого за полдник:</b>                                  | <b>180/230</b> |             |             |             | <b>245/305</b>       |             |
| <b>Ужин:</b><br>Тефтели рыбные                            | 70/80          | 8,15/9,31   | 3,12/3,57   | 5,62/6,43   | 83/98                | 4.2         |
| Салат «Зимний»  | 40/60          | 0,60/0,80   | 1,72/2,08   | 3,36/4,48   | 33/52                | 1.9         |
| Чай   | 150/200        | 10,20/12,00 | 2,60/3,06   | 11,50/13,00 | 41/49                | 10.3        |
| Хлеб пшеничный.   | 20/27          | 3,07/4,91   | 1,07/1,71   | 20,93/33,48 | 96/106               | 8.5         |
| <b>Итого за ужин:</b>                                     | <b>280/367</b> |             |             |             | <b>253/305</b>       |             |
| <b>Итого за день:</b>                                     |                |             |             |             | <b>1519/1932</b>     |             |



## День 8

| Наименование блюда                                 | Вес блюда      | Белки       | Жиры      | Углеводы     | Энергетич. Ценность. | № рецептуры |
|--|----------------|-------------|-----------|--------------|----------------------|-------------|
| <b>Завтрак:</b><br>Каша манная молочная            | 150/200        | 4,66/6,00   | 5,60/7,00 | 18,82/30,00  | 120/147              | 7.5         |
| Кофейный напиток с молоком                         | 150/180        | 5,38/4,03   | 5,76/4,42 | 20,124/18,32 | 121/135              | 10.8        |
| Хлеб пшеничный с маслом, сыром                     | 45/50          | 4,73/6,31   | 6,88/9,17 | 14,56/19,42  | 139/185              | 8.2         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                           | <b>345/430</b> |             |           |              | <b>380/467</b>       |             |
| <b>Второй завтрак:</b><br>Сок фруктовый            | <b>100</b>     | 0,7         | 0,15      | 17,0         | <b>75/75</b>         |             |
| <b>Обед:</b><br>Суп по-шахтерски на мясном бульоне | 150/200        | 2,48/3,21   | 3,89/5,03 | 8,95/11,59   | 81/104               | 2.10        |
| Жаркое по-домашнему                                | 130/210        | 8,96/10,62  | 6,59/8,79 | 20,42/19,40  | 177/236              | 3.9         |
| Салат из огурцов                                   | 40/60          | 0,23/0,30   | 1,83/2,44 | 0,71/0,95    | 20/27                | 1.12        |
| Лимонный напиток                                   | 180/200        | 6,98/0,27   | —         | 16,07/24,34  | 95/102               | 10.4        |
| Хлеб ржаной  | 40/50          | 2,40/3,30   | 0,40/0,60 | 17,73/17,10  | 76/95                | 8.6         |
| <b>Итого за обед:</b>                              | <b>540/710</b> |             |           |              | <b>449/564</b>       |             |
| <b>Полдник:</b><br>Молоко кипячёное                | 150/190        | 3,65/5,60   | 5,52/7,85 | 8,23/9,60    | 106/120              | 10.9        |
| Хлеб пшеничный                                     | 20/27          | 3,07/4,91   | 1,07/1,71 | 20,93/33,48  | 96/106               | 8.5         |
| <b>Итого за полдник:</b>                           | <b>170/217</b> |             |           |              | <b>202/226</b>       |             |
| <b>Ужин:</b><br>Яйцо варёное                       | 50/60          | 6,50/5,08   | 6/4,60    | 5,00/0,28    | 63/78                | 5.1         |
| Винегрет   | 45/60          | 0,72/1,15   | 2,34/2,47 | 3,78/5,04    | 41/56                | 1.6         |
| Чай  | 150/200        | 10,20/12,00 | 2,60/3,06 | 11,50/13,00  | 41/49                | 10.3        |
| Хлеб пшеничный.                                    | 20/27          | 3,07/4,91   | 1,07/1,71 | 20,93/33,48  | 96/106               | 8.5         |
| <b>Итого за ужин:</b>                              | <b>265/347</b> |             |           |              | <b>241/289</b>       |             |
| <b>Итого за день:</b>                              |                |             |           |              | <b>1347/1621</b>     |             |

## День 9

| Наименование блюда                              | Вес блюда      | Белки      | Жиры       | Углеводы    | Энергетич. Ценность | № рецептуры |
|---|----------------|------------|------------|-------------|---------------------|-------------|
| <b>Завтрак:</b><br>Каша пшённая молочная        | 150/200        | 5,24/6,76  | 7,82/10,42 | 18,75/25,86 | 167/220             | 7.6         |
| Какао с молоком                                 | 150/180        | 5,38/4,03  | 5,76/4,42  | 20,12/18,32 | 110/119             | 10.1        |
| Хлеб пшеничный с маслом.                        | 25/35          | 2,45/3,89  | 7,55/6,93  | 14,62/24,93 | 102/125             | 8.1         |
| <b>Итого за завтрак:</b>                        | <b>325/415</b> |            |            |             | <b>379/464</b>      |             |
| <b>Второй завтрак:</b><br>Сок фруктовый         | <b>100</b>     | 0,7        | 0,15       | 17,0        | <b>75/75</b>        |             |
| <b>Обед:</b><br>Суп рыбный из консервов (сайра) | 150/200        | 6,88/8,60  | 6,72/8,40  | 11,46/14,32 | 120/132             | 2.15        |
| Котлета мясная                                  | 70/80          | 7,03/11,77 | 5,73/4,73  | 5,11/4,35   | 180/235             | 3.1         |
| Картофельное пюре                               | 120/150        | 3,26/3,91  | 4,68/5,62  | 8,04/27,77  | 120/135             | 3.4         |
| Салат из свеклы с луком                         | 40/60          | 0,75/0,99  | 3,19/4,25  | 3,83/5,10   | 30/48               | 1.11        |
| Компот из сухофруктов                           | 180/200        | 0,94/1,04  | –          | 24,26/26,96 | 100/113             | 10.5        |
| Хлеб ржаной                                     | 40/50          | 2,40/3,30  | 0,40/0,60  | 17,73/17,10 | 76/95               | 8.6         |
| <b>Итого за обед:</b>                           | <b>600/740</b> |            |            |             | <b>626/758</b>      |             |
| <b>Полдник:</b><br>Продукт кисломолочный        | 160/180        | 4,20/5,04  | 4,80/5,76  | 6,15/7,38   | 120/150             | 10.7        |
| Хлеб пшеничный                                  | 20/27          | 3,07/4,91  | 1,07/1,71  | 20,93/33,48 | 96/106              | 8.5         |
| <b>Итого за полдник:</b>                        | <b>180/207</b> |            |            |             | <b>216/256</b>      |             |
| <b>Ужин:</b><br>Зразы из творога с изюмом       | 60/90          | 9,66/16,74 | 6,62/8,22  | 20,40/19,37 | 180/205             | 6.3         |
| Кисель  | 150/180        | -          | -          | 19,6        | 80/80               | 10.6        |
| Хлеб пшеничный                                  | 20/27          | 3,07/4,91  | 1,07/1,71  | 20,93/33,48 | 96/106              | 8.5         |
| <b>Итого за ужин:</b>                           | <b>230/297</b> |            |            |             | <b>356/391</b>      |             |
| <b>Итого за день:</b>                           |                |            |            |             | <b>1652/1944</b>    |             |

## День 10

| Наименование блюда  | Вес блюда      | Белки       | Жиры       | Углеводы    | Энергетич. Ценность. | № рецептуры |
|---|----------------|-------------|------------|-------------|----------------------|-------------|
| <b>Завтрак:</b><br>Каша молочная из овсяных хлопьев                         | 150/200        | 5,99/7,33   | 9,90/12,10 | 20,38/24,94 | 194/238              | 7.3         |
| Кофейный напиток с молоком  | 150/180        | 5,38/4,03   | 5,76/4,42  | 20,12/18,32 | 121/135              | 10.8        |
| Хлеб пшеничный с маслом   | 25/35          | 2,45/3,89   | 7,55/6,93  | 14,62/24,93 | 102/136              | 8.1         |
| <b>Итого за завтрак:</b>  | <b>325/415</b> |             |            |             | <b>417/509</b>       |             |
| <b>Второй завтрак:</b><br>Сок фруктовый                                     | <b>100</b>     | 0,7         | 0,15       | 17,0        | <b>75/75</b>         |             |
| <b>Обед:</b><br>Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 150/200        | 3,48/4,35   | 0,54/0,68  | 15,52/19,15 | 86/107               | 2.6         |
| Капуста тушеная с мясом птицы   | 130/210        | 1,98/2,97   | 3,71/5,57  | 9,49/14,24  | 98/118               | 3.12        |
| Компот из яблок   | 180/200        | 6,98/0,27   | –          | 16,07/24,34 | 77/98                | 10.4        |
| Хлеб ржаной.  | 40/50          | 2,40/3,30   | 0,40/0,60  | 17,73/17,10 | 76/95                | 8.6         |
| <b>Итого за обед:</b>   | <b>500/660</b> |             |            |             | <b>337/418</b>       |             |
| <b>Полдник:</b><br>Молоко кипячёное   | 150/190        | 3,65/5,60   | 5,52/7,85  | 8,23/9,60   | 106/120              | 10.9        |
| Булочка сдобная   | 60/80          | 5,70/8,50   | 3,25/5,67  | 23,78/32,56 | 195/220              |             |
| <b>Итого за полдник:</b>  | <b>210/270</b> |             |            |             | <b>301/340</b>       |             |
| <b>Ужин:</b><br>Рыба по-карски  | 70/80          | 8,25/11,00  | 2,69/3,58  | 6,68/8,90   | 84/112               | 4.1         |
| Зеленый горошек   | 40/60          | 1,18/1,57   | 3,81/5,08  | 2,93/3,90   | 50/67                | 1.3         |
| Чай   | 150/200        | 10,20/12,00 | 2,60/3,06  | 11,50/13,00 | 41/49                | 10.3        |
| Хлеб пшеничный  | 20/27          | 3,07/4,91   | 1,07/1,71  | 20,93/33,48 | 96/106               | 8.5         |
| <b>Итого за ужин:</b>   | <b>280/367</b> |             |            |             | <b>271/334</b>       |             |
| <b>Итого за день:</b>   |                |             |            |             | <b>1401/1676</b>     |             |