

Утверждаю

И.о.заведующего

МБДОУ «Детский сад №2 «Ивушка»

 Н.Н.Николаенко

« 26 » 11 20 25 г.

приказ от № 184 от « 26 » 11 20 25 г.

**Основное (организованное) меню**  
**МБДОУ «Детский сад №2 «Ивушка»**  
(сезон зима-весна)

Десятидневное цикличное  
меню для детей в возрасте  
3 года-7 лет  
с 10,5 часовым пребыванием  
в детском саду

Утверждаю  
И.о.заведующего МБДОУ «Детский сад №2  
«Ивушка»  
Н.Н.Николаенко  
Приказ № 188 от «26» 11 2025 г.

### ДЕНЬ 1 ПОНЕДЕЛЬНИК

| Прием пищи           | Наименование блюда                   | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергет. ценность | № рецептуры |
|----------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-------------------|-------------|
|                      |                                      |             | Б                | Ж     | У      |                   |             |
| Завтрак              | Каша жидкая молочная из манной крупы | 180         | 4,99             | 8,77  | 34,65  | 238,09            | 181         |
|                      | Хлеб с повидлом                      | 45          | 2,4              | 0,45  | 24,3   | 111               | 2           |
|                      | Чай с молоком                        | 180         | 2,67             | 2,34  | 14,31  | 89                | 394         |
|                      |                                      |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого завтрак:       |                                      |             | 10,06            | 11,56 | 73,26  | 438,09            |             |
|                      |                                      |             |                  |       |        |                   |             |
| II завтрак           | Бананы свежие                        | 100         | 1,5              | 0,5   | 21     | 95                | 368         |
|                      |                                      |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого II завтрак:    |                                      |             | 1,5              | 0,5   | 21     | 95                |             |
|                      |                                      |             |                  |       |        |                   |             |
| Обед                 | Салат из белокочанной капусты        | 60          | 0,84             | 3,04  | 5,41   | 52,44             | 20          |
|                      | Суп с крупой перловой                | 200         | 2                | 2,23  | 13,6   | 82,6              | 80          |
|                      | Каша пшеничная вязкая                | 150         | 4                | 4,24  | 24,55  | 152,4             | 314         |
|                      | Фрикадельки из птицы                 | 85          | 12,1             | 9,3   | 7,7    | 163               | 308         |
|                      | Хлеб ржаной                          | 30          | 1,98             | 0,36  | 10,02  | 52,2              | -           |
|                      | Компот из сушеных фруктов            | 180         | 0,39             | 0,02  | 24,99  | 101,7             | 376         |
|                      |                                      |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого обед:          |                                      |             | 21,31            | 19,19 | 86,27  | 604,34            |             |
|                      |                                      |             |                  |       |        |                   |             |
| Полдник              | Огурцы соленые                       | 60          | -                | -     | 1,8    | 7,2               | -           |
|                      | Омлет натуральный                    | 85          | 7,52             | 13,46 | 1,51   | 157               | 215         |
|                      | Хлеб пшеничный                       | 20          | 1,58             | 0,2   | 9,66   | 47                | -           |
|                      | Чай с сахаром                        | 180         | 0,06             | 0,02  | 9,99   | 40                | 392         |
|                      |                                      |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого полдник:       |                                      |             | 9,16             | 13,68 | 22,96  | 251,2             |             |
|                      |                                      |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого за первый день |                                      |             | 42,03            | 44,93 | 203,49 | 1388,63           |             |

## ДЕНЬ 2 ВТОРНИК

| Прием пищи           | Наименование блюда                 | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергет. ценность | № рецептуры |
|----------------------|------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-------------------|-------------|
|                      |                                    |             | Б                | Ж     | У      |                   |             |
| Завтрак              | Макароны отварные с сыром          | 135         | 7,53             | 8,73  | 21,44  | 178,2             | 206         |
|                      | Икра кабачковая (консервированная) | 60          | 0,6              | 4,2   | 4,2    | 58,2              | -           |
|                      | Хлеб пшеничный                     | 30          | 2,37             | 0,3   | 14,49  | 70,5              | -           |
|                      | Кофейный напиток с молоком         | 180         | 2,85             | 2,41  | 14,36  | 91                | 395         |
|                      |                                    |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого завтрак:       |                                    |             | 13,35            | 15,64 | 54,49  | 397,9             |             |
|                      |                                    |             |                  |       |        |                   |             |
| II завтрак           | Сок фруктовый                      | 150         | 0,75             | -     | 15,15  | 63,99             | 399         |
|                      | Печенье                            | 50          | 3,4              | 9,25  | 32,7   | 225,5             | -           |
|                      |                                    |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого II завтрак:    |                                    |             | 4,15             | 9,25  | 47,85  | 289,49            |             |
|                      |                                    |             |                  |       |        |                   |             |
| Обед                 | Винегрет овощной                   | 60          | 0,81             | 3,71  | 5,06   | 56,88             | 45          |
|                      | Суп с горохом                      | 200         | 4,39             | 4,21  | 13,05  | 107,8             | 81          |
|                      | Пюре картофельное                  | 150         | 3,06             | 4,8   | 20,43  | 137,25            | 321         |
|                      | Тефтели рыбные тушеные             | 100         | 12,68            | 5,26  | 13,33  | 151,25            | 261         |
|                      | Хлеб пшеничный                     | 30          | 2,37             | 0,3   | 14,49  | 70,5              | -           |
|                      | Хлеб ржаной                        | 30          | 1,98             | 0,36  | 10,02  | 52,2              | -           |
|                      | Компот из свежих яблок             | 180         | 0,14             | 0,14  | 21,49  | 87,84             | 372         |
|                      |                                    |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого обед:          |                                    |             | 25,43            | 18,78 | 97,87  | 663,72            |             |
|                      |                                    |             |                  |       |        |                   |             |
| Полдник              | Ватрушка с творогом                | 80          | 9,53             | 6,26  | 33,34  | 230,85            | 458         |
|                      | Чай с молоком                      | 180         | 2,67             | 2,34  | 14,31  | 89                | 394         |
|                      |                                    |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого полдник:       |                                    |             | 12,2             | 8,6   | 47,65  | 319,85            |             |
|                      |                                    |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого за второй день |                                    |             | 55,13            | 52,27 | 247,86 | 1670,96           |             |

### ДЕНЬ 3 СРЕДА

| Прием пищи           | Наименование блюда                | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергет. ценность | № рецептуры |
|----------------------|-----------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-------------------|-------------|
|                      |                                   |             | Б                | Ж     | У      |                   |             |
| Завтрак              | Суп молочный с крупой гречневой   | 200         | 5,96             | 5,4   | 17,08  | 141,6             | 94          |
|                      | Хлеб с повидлом                   | 45          | 2,4              | 0,45  | 24,3   | 111               | 2           |
|                      | Какао с молоком                   | 180         | 3,67             | 3,19  | 15,82  | 107               | 397         |
|                      |                                   |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого завтрак:       |                                   |             | 12,03            | 9,04  | 57,2   | 359,6             |             |
|                      |                                   |             |                  |       |        |                   |             |
| II завтрак           | Яблоки свежие                     | 100         | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 44                | 368         |
|                      |                                   |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого II завтрак:    |                                   |             | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 44                |             |
|                      |                                   |             |                  |       |        |                   |             |
| Обед                 | Салат из свеклы                   | 60          | 0,85             | 3,65  | 5,01   | 56,34             | 33          |
|                      | Щи из свежей капусты с картофелем | 200         | 1,39             | 3,9   | 6,78   | 67,8              | 67          |
|                      | Плов из птицы                     | 210         | 20,30            | 17    | 35,69  | 377               | 304         |
|                      | Хлеб пшеничный                    | 35          | 2,76             | 0,35  | 16,9   | 82,25             | -           |
|                      | Хлеб ржаной                       | 40          | 2,64             | 0,48  | 13,36  | 69,6              | -           |
|                      | Кисель из сока                    | 180         | 0,51             | 0,05  | 27,18  | 111,2             | 382         |
|                      |                                   |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого обед:          |                                   |             | 28,45            | 25,43 | 104,92 | 764,19            |             |
|                      |                                   |             |                  |       |        |                   |             |
| Полдник              | Огурцы соленые                    | 60          | -                | -     | 1,8    | 7,2               | -           |
|                      | Пицца детская                     | 50          | 8,03             | 6,69  | 13,97  | 148               | 465         |
|                      | Чай с сахаром                     | 180         | 0,06             | 0,02  | 9,99   | 40                | 392         |
| Итого полдник:       |                                   |             | 8,09             | 6,71  | 25,76  | 195,2             |             |
|                      |                                   |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого за третий день |                                   |             | 48,97            | 41,58 | 197,68 | 1362,99           |             |

# ДЕНЬ 4 ЧЕТВЕРГ

| Прием пищи              | Наименование блюда                    | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергет. ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-------------------|-------------|
|                         |                                       |             | Б                | Ж     | У      |                   |             |
| Завтрак                 | Каша жидкая молочная из ячневой крупы | 180         | 6,26             | 9,41  | 33,6   | 245,14            | 182         |
|                         | Хлеб с повидлом                       | 45          | 2,4              | 0,45  | 24,3   | 111               | 2           |
|                         | Чай с сахаром                         | 180         | 0,06             | 0,02  | 9,99   | 40                | 392         |
|                         |                                       |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого завтрак:          |                                       |             | 8,72             | 9,88  | 67,89  | 396,14            |             |
|                         |                                       |             |                  |       |        |                   |             |
| II завтрак              | Сок фруктовый                         | 150         | 0,75             | -     | 15,15  | 63,99             | 399         |
|                         |                                       |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого II завтрак:       |                                       |             | 0,75             | -     | 15,15  | 63,99             |             |
|                         |                                       |             |                  |       |        |                   |             |
| Обед                    | Салат из свеклы с зеленым горошком    | 60          | 1                | 2,51  | 4,92   | 46,26             | 34          |
|                         | Суп с рисом                           | 200         | 1,57             | 2,19  | 11,66  | 72,6              | 80          |
|                         | Щоре картофельное                     | 150         | 3,06             | 4,8   | 20,43  | 137,25            | 321         |
|                         | Печень тушеная в соусе                | 165         | 21,13            | 14,89 | 7,34   | 272,25            | 261         |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 30          | 2,37             | 0,3   | 14,49  | 70,5              | -           |
|                         | Хлеб ржаной                           | 40          | 2,64             | 0,48  | 13,36  | 69,6              | -           |
|                         | Компот из свежих яблок                | 180         | 0,14             | 0,14  | 21,49  | 87,84             | 372         |
|                         |                                       |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого обед:             |                                       |             | 31,91            | 25,31 | 93,69  | 756,3             |             |
|                         |                                       |             |                  |       |        |                   |             |
| Полдник                 | Пудинг из творога с молочным соусом   | 130         | 15,14            | 10,76 | 24,33  | 255               | 235         |
|                         | Чай с лимоном                         | 180         | 0,12             | 0,02  | 10,2   | 41                | 393         |
|                         |                                       |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого полдник:          |                                       |             | 15,26            | 10,78 | 34,53  | 296               |             |
|                         |                                       |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого за четвертый день |                                       |             | 56,64            | 45,97 | 211,26 | 1512,43           |             |

# **ДЕНЬ 5 ПЯТНИЦА**

| Прием пищи          | Наименование блюда                    | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергет. ценность | № рецептуры |
|---------------------|---------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-------------------|-------------|
|                     |                                       |             | Б                | Ж     | У      |                   |             |
| Завтрак             | Каша жидкая молочная из рисовой крупы | 180         | 4,37             | 9,18  | 28,64  | 215,14            | 182         |
|                     | Хлеб пшеничный                        | 30          | 2,37             | 0,3   | 14,49  | 70,5              | -           |
|                     | Кофейный напиток с молоком            | 180         | 2,85             | 2,41  | 14,36  | 91                | 395         |
| Итого завтрак:      |                                       |             | 9,59             | 11,89 | 57,49  | 376,64            |             |
| II завтрак          | Яблоки свежие                         | 100         | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 44                | 368         |
|                     |                                       |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого II завтрак:   |                                       |             | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 44                |             |
| Обед                | Огурцы соленные                       | 60          | -                | -     | 1,8    | 7,2               | -           |
|                     | Борщ с капустой и картофелем          | 200         | 1,45             | 3,92  | 10,19  | 82                | 57          |
|                     | Рыба запеченная с картофелем          | 120         | 8,1              | 5,56  | 8,24   | 96                | 250         |
|                     | Хлеб пшеничный                        | 30          | 2,37             | 0,3   | 14,49  | 70,5              | -           |
|                     | Хлеб ржаной                           | 40          | 2,64             | 0,48  | 13,36  | 69,6              | -           |
|                     | Компот из сушеных фруктов             | 180         | 0,39             | 0,02  | 24,99  | 101,7             | 376         |
| Итого обед:         |                                       |             | 14,95            | 10,28 | 73,07  | 427               |             |
| Полдник             | Крендель сахарный                     | 50          | 3,54             | 6,57  | 27,87  | 185               | 460         |
|                     | Кефир                                 | 180         | 5,22             | 4,5   | 7,2    | 90                | 401         |
|                     |                                       |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого полдник:      |                                       |             | 8,76             | 11,07 | 35,07  | 275               |             |
| Итого за пятый день |                                       |             | 33,7             | 33,64 | 175,43 | 1122,64           |             |

## ДЕНЬ 6 ПОНЕДЕЛЬНИК

| Прием пищи           | Наименование блюда                    | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергет. ценность | № рецептуры |
|----------------------|---------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-------------------|-------------|
|                      |                                       |             | Б                | Ж     | У      |                   |             |
| Завтрак              | Каша жидкая молочная из овсяной крупы | 180         | 6,7              | 10,99 | 29,37  | 244,28            | 182         |
|                      | Хлеб с повидлом                       | 45          | 2,4              | 0,45  | 24,3   | 111               | 2           |
|                      | Чай с сахаром                         | 180         | 0,06             | 0,02  | 9,99   | 40                | 392         |
|                      |                                       |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого завтрак:       |                                       |             | 9,16             | 11,46 | 63,66  | 395,28            |             |
|                      |                                       |             |                  |       |        |                   |             |
| II завтрак           | Яблоки свежие                         | 100         | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 44                | 368         |
|                      |                                       |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого II завтрак:    |                                       |             | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 44                |             |
|                      |                                       |             |                  |       |        |                   |             |
| Обед                 | Салат из белокочанной капусты         | 60          | 0,84             | 3,04  | 5,41   | 52,44             | 20          |
|                      | Суп с фасолью                         | 200         | 4,09             | 4,2   | 12,91  | 106,6             | 81          |
|                      | Макаронные изделия отварные           | 150         | 4,51             | 4,41  | 26,44  | 168,45            | 317         |
|                      | Биточки рубленые из птицы             | 110         | 12,21            | 11,38 | 8,09   | 184               | 306         |
|                      | Хлеб пшеничный                        | 30          | 2,37             | 0,3   | 14,49  | 70,5              | -           |
|                      | Хлеб ржаной                           | 30          | 1,98             | 0,36  | 10,02  | 52,2              | -           |
|                      | Компот из сушеных фруктов             | 180         | 0,39             | 0,02  | 24,99  | 101,7             | 376         |
|                      |                                       |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого обед:          |                                       |             | 26,39            | 23,71 | 102,35 | 735,89            |             |
|                      |                                       |             |                  |       |        |                   |             |
| Полдник              | Запеканка из творога                  | 80          | 10,32            | 7,05  | 10,68  | 147,2             | 237         |
|                      | Чай с молоком                         | 180         | 2,67             | 2,34  | 14,31  | 89                | 394         |
|                      |                                       |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого полдник:       |                                       |             | 12,99            | 9,39  | 24,99  | 236,2             |             |
|                      |                                       |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого за шестой день |                                       |             | 48,94            | 44,96 | 200,8  | 1411,37           |             |

# **ДЕНЬ 7 ВТОРНИК**

| Прием пищи            | Наименование блюда                 | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергет. ценность | № рецептуры |
|-----------------------|------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-------------------|-------------|
|                       |                                    |             | Б                | Ж     | У      |                   |             |
| Завтрак               | Каша гречневая вязкая              | 150         | 4,57             | 5     | 20,52  | 145,5             | 314         |
|                       | Икра кабачковая (консервированная) | 60          | 0,6              | 4,2   | 4,2    | 58,2              | -           |
|                       | Хлеб пшеничный                     | 30          | 2,37             | 0,3   | 14,49  | 70,5              | -           |
|                       | Кофейный напиток с молоком         | 180         | 2,85             | 2,41  | 14,36  | 91                | 395         |
|                       |                                    |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого завтрак:        |                                    |             | 10,39            | 11,91 | 53,57  | 365,2             |             |
| II завтрак            | Йогурт с наполнителем              | 100         | 2,9              | 2,5   | 14,3   | 91                | -           |
|                       | Печенье                            | 20          | 8                | 8     | 73     | 80                | -           |
|                       |                                    |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого II завтрак:     |                                    |             | 10,9             | 10,5  | 87,3   | 171               |             |
| Обед                  | Огурцы соленые                     | 60          | -                | -     | 1,8    | 7,2               | -           |
|                       | Суп с рисом                        | 200         | 1,57             | 2,19  | 11,66  | 72,6              | 80          |
|                       | Пюре картофельное                  | 150         | 3,06             | 4,8   | 20,43  | 137,25            | 321         |
|                       | Шницель рыбный натуральный         | 95          | 13,59            | 4,41  | 9,23   | 130,5             | 258         |
|                       | Хлеб ржаной                        | 40          | 2,64             | 0,48  | 13,36  | 69,6              | -           |
|                       | Компот из свежих яблок             | 180         | 0,14             | 0,14  | 21,49  | 87,84             | 372         |
|                       |                                    |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого обед:           |                                    |             | 21               | 12,02 | 77,97  | 504,99            |             |
| Полдник               | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60          | 1                | 2,51  | 4,92   | 46,26             | 34          |
|                       | Яйца вареные                       | 40          | 5,08             | 4,6   | 0,28   | 63                | 213         |
|                       | Хлеб пшеничный                     | 20          | 1,58             | 0,2   | 9,66   | 47                | -           |
|                       | Чай с сахаром                      | 180         | 0,06             | 0,02  | 9,99   | 40                | 392         |
|                       |                                    |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого полдник:        |                                    |             | 7,72             | 7,33  | 24,85  | 196,26            |             |
| Итого за седьмой день |                                    |             | 50,01            | 41,76 | 243,69 | 1237,45           |             |

# ДЕНЬ 8 СРЕДА

| Прием пищи            | Наименование блюда                                | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергет. ценность | № рецептуры |
|-----------------------|---------------------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-------------------|-------------|
|                       |                                                   |             | Б                | Ж     | У      |                   |             |
| Завтрак               | Каша жидкая молочная из ячневой крупы             | 180         | 6,26             | 9,41  | 33,6   | 245,14            | 182         |
|                       | Хлеб пшеничный                                    | 35          | 2,76             | 0,35  | 16,9   | 82,25             | -           |
|                       | Сыр «Российский»                                  | 20          | 4,64             | 5,89  | -      | 72                | 7           |
|                       | Чай с сахаром                                     | 180         | 0,06             | 0,02  | 9,99   | 40                | 392         |
|                       |                                                   |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого завтрак:        |                                                   |             | 13,72            | 15,67 | 60,49  | 439,39            |             |
|                       |                                                   |             |                  |       |        |                   |             |
| II завтрак            | Яблоки свежие                                     | 100         | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 44                | 368         |
|                       |                                                   |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого II завтрак:     |                                                   |             | 0,4              | 0,4   | 9,8    | 44                |             |
|                       |                                                   |             |                  |       |        |                   |             |
| Обед                  | Салат из картофеля с солеными огурцами            | 60          | 0,81             | 3,12  | 5,14   | 51,9              | 22          |
|                       | Суп-лапша домашняя                                | 200         | 1,77             | 4,05  | 9,53   | 81,8              | 86          |
|                       | Голубцы с мясом и рисом в сметанно-томатном соусе | 190         | 13,45            | 8,5   | 19,54  | 208               | 297         |
|                       | Хлеб пшеничный                                    | 30          | 2,37             | 0,3   | 14,49  | 70,5              | -           |
|                       | Хлеб ржаной                                       | 40          | 2,64             | 0,48  | 13,36  | 69,6              | -           |
|                       | Компот из сушеных фруктов                         | 180         | 0,39             | 0,02  | 24,99  | 101,7             | 376         |
|                       |                                                   |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого обед:           |                                                   |             | 21,43            | 16,47 | 87,05  | 583,5             |             |
|                       |                                                   |             |                  |       |        |                   |             |
| Полдник               | Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом    | 60          | 3,5              | 3,75  | 34,77  | 187               | 454         |
|                       | Чай с молоком                                     | 180         | 2,67             | 2,34  | 14,31  | 89                | 394         |
|                       |                                                   |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого полдник:        |                                                   |             | 6,17             | 6,09  | 49,08  | 276               |             |
|                       |                                                   |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого за восьмой день |                                                   |             | 41,72            | 38,63 | 206,42 | 1342,89           |             |

# **ДЕНЬ 9 ЧЕТВЕРГ**

| Прием пищи            | Наименование блюда                  | Выход блюда | Пищевые вещества |       |        | Энергет. ценность | № рецептуры |
|-----------------------|-------------------------------------|-------------|------------------|-------|--------|-------------------|-------------|
|                       |                                     |             | Б                | Ж     | У      |                   |             |
| Завтрак               | Каша пшеничная молочная             | 200         | 4,32             | 5,7   | 30,86  | 192,49            | 185         |
|                       | Хлеб пшеничный                      | 30          | 2,37             | 0,3   | 14,49  | 70,5              | -           |
|                       | Какао с молоком                     | 180         | 3,67             | 3,19  | 15,82  | 107               | 397         |
|                       |                                     |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого завтрак:        |                                     |             | 10,36            | 9,19  | 61,17  | 369,99            |             |
|                       |                                     |             |                  |       |        |                   |             |
| II завтрак            | Сок фруктовый                       | 150         | 0,75             | -     | 15,15  | 63,99             | 399         |
|                       |                                     |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого II завтрак:     |                                     |             | 0,75             | -     | 15,15  | 63,99             |             |
|                       |                                     |             |                  |       |        |                   |             |
| Обед                  | Салат из свеклы                     | 60          | 0,85             | 3,65  | 5,01   | 56,34             | 33          |
|                       | Борщ с капустой и картофелем        | 200         | 1,45             | 3,92  | 10,19  | 82                | 57          |
|                       | Рагу овощное                        | 150         | 2,8              | 6,41  | 14,99  | 128,85            | 344         |
|                       | Биточки рыбные запеченные           | 95          | 11,97            | 4,23  | 8,62   | 120,37            | 255         |
|                       | Хлеб пшеничный                      | 30          | 2,37             | 0,3   | 14,49  | 70,5              | -           |
|                       | Хлеб ржаной                         | 40          | 2,64             | 0,48  | 13,36  | 69,6              | -           |
|                       | Кисель из сока натурального         | 180         | 0,51             | 0,05  | 27,18  | 111,24            | 382         |
|                       |                                     |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого обед:           |                                     |             | 22,59            | 19,04 | 93,84  | 638,9             |             |
|                       |                                     |             |                  |       |        |                   |             |
| Полдник               | Вареники ленивые с маслом сливочным | 100         | 14,12            | 10,34 | 14,58  | 207               | 230         |
|                       | Чай с сахаром                       | 180         | 0,06             | 0,02  | 9,99   | 40                | 392         |
|                       |                                     |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого полдник:        |                                     |             | 14,18            | 10,36 | 24,57  | 247               |             |
|                       |                                     |             |                  |       |        |                   |             |
| Итого за девятый день |                                     |             | 47,88            | 38,59 | 194,73 | 1319,88           |             |

# ДЕНЬ 10 ПЯТНИЦА

| Прием пищи            | Наименование блюда                    | Выход блюда | Пищевые вещества |        |         | Энергет. ценность | № рецептуры |
|-----------------------|---------------------------------------|-------------|------------------|--------|---------|-------------------|-------------|
|                       |                                       |             | Б                | Ж      | У       |                   |             |
| Завтрак               | Каша жидкая молочная из рисовой крупы | 180         | 4,37             | 9,18   | 28,64   | 215,14            | 182         |
|                       | Хлеб пшеничный                        | 35          | 2,76             | 0,35   | 16,9    | 82,25             | -           |
|                       | Чай с сахаром                         | 180         | 0,06             | 0,02   | 9,99    | 40                | 392         |
|                       |                                       |             |                  |        |         |                   |             |
| Итого завтрак:        |                                       |             | 7,19             | 9,55   | 55,53   | 337,39            |             |
|                       |                                       |             |                  |        |         |                   |             |
| II завтрак            | Яблоки свежие                         | 100         | 0,4              | 0,4    | 9,8     | 44                | 368         |
|                       |                                       |             |                  |        |         |                   |             |
| Итого II завтрак:     |                                       |             | 0,4              | 0,4    | 9,8     | 44                |             |
|                       |                                       |             |                  |        |         |                   |             |
| Обед                  | Огурцы соленые                        | 60          | -                | -      | 1,8     | 7,2               | -           |
|                       | Суп с горохом                         | 200         | 4,39             | 4,21   | 13,05   | 107,8             | 81          |
|                       | Капуста тушеная                       | 150         | 2,77             | 4,83   | 10,78   | 112,65            | 336         |
|                       | Котлета рубленая из птицы             | 85          | 15,64            | 3,89   | 13,46   | 151               | 305         |
|                       | Хлеб пшеничный                        | 30          | 2,37             | 0,3    | 14,49   | 70,5              | -           |
|                       | Хлеб ржаной                           | 40          | 2,64             | 0,48   | 13,36   | 69,6              | -           |
|                       | Компот из сушеных фруктов             | 180         | 0,39             | 0,02   | 24,99   | 101,7             | 376         |
|                       |                                       |             |                  |        |         |                   |             |
| Итого обед:           |                                       |             | 28,2             | 13,73  | 91,93   | 620,45            |             |
|                       |                                       |             |                  |        |         |                   |             |
| Полдник               | Булочка «Веснушка»                    | 50          | 3,9              | 3,06   | 26,93   | 151               | 473         |
|                       | Ряженка                               | 180         | 5,22             | 4,5    | 7,56    | 92                | 401         |
|                       |                                       |             |                  |        |         |                   |             |
| Итого полдник:        |                                       |             | 9,12             | 7,56   | 34,49   | 243               |             |
|                       |                                       |             |                  |        |         |                   |             |
| Итого за десятый день |                                       |             | 44,91            | 31,24  | 191,75  | 1244,84           |             |
| Итого за период       |                                       |             | 439,9            | 423,09 | 2011,21 | 13589,57          |             |
| Среднее значение      |                                       |             | 43,9             | 42,3   | 201     | 1358,9            |             |