

**Примерное 10-ти дневное меню для детей от 3 до 7 лет (общеразвивающей направленности)**

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)**

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд                            | Выход блюда | Пищевые вещества |                |               |                      |
|------------------------|--|-------------|------------------|----------------|---------------|----------------------|
|                        |  |             | Белки            | Жиры           | Углеводы      | Эн. ценность (к/кал) |
| <b>Завтрак</b>         |  |             |                  |                |               |                      |
| №6                     | Масло сливочное                              | 10          | 0,08             | 7,26           | 0,14          | 66,00                |
| Пр.пр.                 | Печенье                                      | 20          | 1,52             | 3,10           | 12,72         | 85,65                |
| №182                   | Каша пшеничная молочная                      | 200         | 7,11             | 10,53          | 28,74         | 237,58               |
| №414                   | Кофейный напиток с молоком                   | 200         | 3,17             | 2,68           | 16,00         | 101,00               |
|                        | <b>Итого:</b>                                | <b>430</b>  | <b>11,88</b>     | <b>23,57</b>   | <b>57,60</b>  | <b>490,23</b>        |
| <b>Второй завтрак</b>  |  |             |                  |                |               |                      |
| №418                   | Сок фруктовый разливной                      | 180         | 0,00             | 0,00           | 20,16         | 80,64                |
|                        | <b>Итого:</b>                                | <b>180</b>  | <b>0,00</b>      | <b>0,00</b>    | <b>20,16</b>  | <b>80,64</b>         |
| <b>Обед</b>            |  |             |                  |                |               |                      |
| ТТК                    | Морковь свежая (термообработанная) порционно | 50          | 0,62             | 0,05           | 5,82          | 26,00                |
| №73                    | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200/11      | 1,77             | 5,06           | 7,56          | 82,76                |
| №303                   | Тефтели мясные в соусе                       | 60/30       | 9,50             | 8,54           | 11,18         | 165,00               |
| №334                   | Рис отварной с овощами                       | 150         | 3,40             | 4,90           | 31,00         | 168,00               |
| №394                   | Компот из сушеных фруктов                    | 180         | 0,29             | 0,04           | 17,64         | 72,72                |
| Пр.пр.                 | Хлеб ржаной                                  | 40          | 2,80             | 0,40           | 17,20         | 84,00                |
|                        | <b>Итого:</b>                                | <b>721</b>  | <b>18,38</b>     | <b>18,99</b>   | <b>90,40</b>  | <b>598,48</b>        |
| <b>Полдник</b>         |  |             |                  |                |               |                      |
| №249                   | Пудинг из творога, сгущенное молоко          | 130/15      | 19,68            | 13,98          | 31,63         | 331,90               |
| №413                   | Чай с молоком                                | 200         | 2,97             | 2,60           | 15,90         | 99,00                |
| Пр.пр.                 | Батон пшеничный                              | 20          | 1,60             | 0,40           | 11,40         | 56,00                |
|                        | <b>Итого:</b>                                | <b>365</b>  | <b>24,25</b>     | <b>16,98</b>   | <b>58,93</b>  | <b>486,90</b>        |
|                        | <b>ВСЕГО</b>                                 | <b>1696</b> | <b>54,511</b>    | <b>59,5388</b> | <b>227,09</b> | <b>1656,25</b>       |

**ВТОРОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)**

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд                       | Выход блюда | Пищевые вещества |              |               |                      |
|------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|
|                        |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Эн. ценность (к/кал) |
| <b>Завтрак</b>         |   |             |                  |              |               |                      |
| №227                   | Яйцо вареное С-2 (1 шт.)                | 40          | 5,08             | 4,60         | 0,28          | 63,00                |
| №182                   | Каша «Дружба»                           | 200         | 6,23             | 10,20        | 27,28         | 224,98               |
| №416                   | Какао с молоком                         | 200         | 4,20             | 3,63         | 17,28         | 119,00               |
| Пр.пр.                 | Батон пшеничный                         | 20          | 1,60             | 0,40         | 11,40         | 56,00                |
|                        | <b>Итого:</b>                           | <b>460</b>  | <b>17,11</b>     | <b>18,83</b> | <b>56,24</b>  | <b>462,98</b>        |
| <b>Второй завтрак</b>  |   |             |                  |              |               |                      |
| №386                   | Фрукты свежие                           | 120         | 0,48             | 0,48         | 5,20          | 56,00                |
|                        | <b>Итого:</b>                           | <b>120</b>  | <b>0,48</b>      | <b>0,48</b>  | <b>5,20</b>   | <b>56,00</b>         |
| <b>Обед</b>            |   |             |                  |              |               |                      |
| №57                    | Икра кабачковая консервированная        | 50          | 0,80             | 3,15         | 3,70          | 45,40                |
| №95                    | Суп с рыбными консервами                | 20/200      | 7,50             | 7,30         | 12,60         | 147,10               |
| №309                   | Макаронник с мясом (сердце), с маслом   | 150\5       | 16,80            | 10,99        | 31,25         | 291,56               |
| №394                   | Компот из сушеных фруктов               | 180         | 0,29             | 0,04         | 17,64         | 72,72                |
| Пр.пр.                 | Хлеб ржаной                             | 40          | 2,80             | 0,40         | 17,20         | 84,00                |
|                        | <b>Итого:</b>                           | <b>645</b>  | <b>28,19</b>     | <b>21,88</b> | <b>82,39</b>  | <b>640,78</b>        |
| <b>Полдник</b>         |   |             |                  |              |               |                      |
| ТТК                    | Булочка домашняя                        | 70          | 4,69             | 8,82         | 38,78         | 253,40               |
| №167                   | Запеканка морковная, с маслом сливочным | 150/5       | 5,63             | 10,21        | 30,85         | 238,00               |
| №419                   | Молоко кипяченое                        | 200         | 5,80             | 5,00         | 9,60          | 107,00               |
| Пр.пр.                 | Батон пшеничный                         | 20          | 1,60             | 0,40         | 11,40         | 56,00                |
|                        | <b>Итого:</b>                           | <b>445</b>  | <b>17,72</b>     | <b>24,43</b> | <b>90,63</b>  | <b>654,40</b>        |
|                        | <b>ВСЕГО</b>                            | <b>1670</b> | <b>63,50</b>     | <b>65,62</b> | <b>234,46</b> | <b>1814,16</b>       |

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ (СРЕДА)**



| № по сборнику рецептов          | Наименование блюд   | Выход блюда | Пищевые вещества |                |               |                      |
|---------------------------------|---|-------------|------------------|----------------|---------------|----------------------|
|                                 |   |             | Белки            | Жиры           | Углеводы      | Эн. ценность (к/кал) |
| <b>Завтрак</b>                  |   |             |                  |                |               |                      |
| №3                              | Бутерброд с маслом и сыром                                | 10\5\30     | 4,73             | 6,88           | 14,56         | 139,00               |
| №229                            | Омлет натуральный с маслом                                | 150/5       | 10,60            | 17,50          | 2,00          | 208,00               |
| №413                            | Чай с молоком   | 200         | 2,97             | 2,60           | 15,90         | 99,00                |
|                                 | <b>Итого:</b>   | <b>400</b>  | <b>18,30</b>     | <b>26,98</b>   | <b>32,46</b>  | <b>446,00</b>        |
| <b>Второй завтрак</b>           |   |             |                  |                |               |                      |
| №418                            | Сок фруктовый разливной                                   | 180         | 0,00             | 0,00           | 20,16         | 80,64                |
|                                 | <b>Итого:</b>   | <b>180</b>  | <b>0,00</b>      | <b>0,00</b>    | <b>20,16</b>  | <b>80,64</b>         |
| <b>Обед</b>                     |   |             |                  |                |               |                      |
| ТТК                             | Свекла отварная порционно                                 | 50          | 0,77             | 0,04           | 4,30          | 21,40                |
| №88                             | Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом          | 10/200      | 3,12             | 2,24           | 16,00         | 96,80                |
| №321                            | Плов из птицы   | 180         | 16,59            | 6,53           | 30,10         | 271,00               |
| №394                            | Компот из сушеных фруктов                                 | 180         | 0,29             | 0,04           | 17,64         | 72,72                |
| Пр.пр.                          | Хлеб ржаной   | 40          | 2,80             | 0,40           | 17,20         | 84,00                |
|                                 | <b>Итого:</b>   | <b>660</b>  | <b>23,57</b>     | <b>9,25</b>    | <b>85,24</b>  | <b>545,92</b>        |
| <b>Полдник</b>                  |   |             |                  |                |               |                      |
| №277                            | Тефтели рыбные тушеные со сметанным соусом                | 70/30       | 10,28            | 4,96           | 12,43         | 135,00               |
| ТТК                             | Овощи тушеные   | 150         | 3,75             | 5,06           | 14,62         | 126,00               |
| №417                            | Напиток из плодов шиповника                               | 200         | 0,70             | 0,30           | 24,40         | 103,00               |
| Пр.пр.                          | Батон пшеничный   | 20          | 1,60             | 0,40           | 11,40         | 56,00                |
|                                 | <b>Итого:</b>   | <b>470</b>  | <b>16,33</b>     | <b>10,72</b>   | <b>62,85</b>  | <b>420,00</b>        |
|                                 | <b>ВСЕГО</b>  | <b>1710</b> | <b>58,20</b>     | <b>46,95</b>   | <b>200,71</b> | <b>1492,56</b>       |
| <b>ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)</b> |   |             |                  |                |               |                      |
| № по сборнику рецептов          | Наименование блюд   | Выход блюда | Пищевые вещества |                |               |                      |
|                                 |   |             | Белки            | Жиры           | Углеводы      | Эн. ценность (к/кал) |
| <b>Завтрак</b>                  |   |             |                  |                |               |                      |
| №1                              | Бутерброд с маслом  | 10\30       | 2,45             | 7,55           | 14,60         | 136,00               |
| №199                            | Каша гречневая на молоке                                  | 200         | 7,00             | 10,44          | 25,77         | 224,28               |
| №414                            | Кофейный напиток с молоком                                | 200         | 3,17             | 2,68           | 16,00         | 101,00               |
|                                 | <b>Итого:</b>   | <b>440</b>  | <b>12,62</b>     | <b>20,67</b>   | <b>56,37</b>  | <b>461,28</b>        |
| <b>Второй завтрак</b>           |   |             |                  |                |               |                      |
| №386                            | Фрукты свежие   | 120         | 0,48             | 0,48           | 5,20          | 56,00                |
|                                 | <b>Итого:</b>   | <b>120</b>  | <b>0,48</b>      | <b>0,48</b>    | <b>5,20</b>   | <b>56,00</b>         |
| <b>Обед</b>                     |   |             |                  |                |               |                      |
| ТТК                             | Закуска из отварных овощей                                | 50          | 0,73             | 3,20           | 4,75          | 50,30                |
| №69                             | Борщ с фасолью и картофелем на мясном бульоне со сметаной | 200/11      | 2,83             | 4,08           | 11,63         | 94,60                |
| 477                             | Суфле из мяса   | 70          | 17,70            | 6,80           | 2,40          | 144,00               |
| №340                            | Пюре картофельное с морковью                              | 150         | 2,86             | 4,62           | 18,06         | 125,00               |
| №394                            | Компот из сушеных фруктов                                 | 180         | 0,29             | 0,04           | 17,64         | 72,72                |
| Пр.пр.                          | Батон пшеничный   | 20          | 1,60             | 0,40           | 11,40         | 56,00                |
| Пр.пр.                          | Хлеб ржаной   | 40          | 2,80             | 0,40           | 17,20         | 84,00                |
|                                 | <b>Итого:</b>   | <b>721</b>  | <b>28,81</b>     | <b>19,54</b>   | <b>83,08</b>  | <b>626,62</b>        |
| <b>Полдник</b>                  |   |             |                  |                |               |                      |
| №169                            | Запеканка овощная с маслом                                | 150/3       | 4,48             | 6,20           | 11,50         | 152,60               |
| №412                            | Чай с сахаром и лимоном                                   | 200/10      | 0,30             | 0,10           | 15,20         | 62,00                |
| Пр.пр.                          | Батон пшеничный   | 20          | 1,60             | 0,40           | 11,40         | 56,00                |
|                                 | <b>Итого:</b>   | <b>383</b>  | <b>6,38</b>      | <b>6,70</b>    | <b>38,10</b>  | <b>270,60</b>        |
|                                 | <b>ВСЕГО</b>  | <b>1664</b> | <b>48,291</b>    | <b>47,3888</b> | <b>182,75</b> | <b>1414,5</b>        |



**ПЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)**

| № по сборнику рецептур | Наименование блюд                           | Выход блюда | Пищевые вещества |              |               |                      |
|------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|
|                        |   |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Эн. ценность (к/кал) |
| <b>Завтрак</b>         |   |             |                  |              |               |                      |
| №227                   | Яйцо вареное С-2 (1 шт.)                    | 40          | 5,08             | 4,60         | 0,28          | 63,00                |
| №100                   | Суп молочный с макаронными изделиями        | 200         | 6,05             | 10,00        | 23,67         | 207,53               |
| №416                   | Какао с молоком                             | 200         | 4,20             | 3,63         | 17,28         | 119,00               |
| Пр.пр.                 | Батон пшеничный                             | 20          | 1,60             | 0,40         | 11,40         | 56,00                |
|                        | <b>Итого:</b>                               | <b>460</b>  | <b>16,93</b>     | <b>18,63</b> | <b>52,63</b>  | <b>445,53</b>        |
| <b>Второй завтрак</b>  |   |             |                  |              |               |                      |
| №418                   | Сок фруктовый разливной                     | 180         | 0,00             | 0,00         | 20,16         | 80,64                |
|                        | <b>Итого:</b>                               | <b>180</b>  | <b>0,00</b>      | <b>0,00</b>  | <b>20,16</b>  | <b>80,64</b>         |
| <b>Обед</b>            |   |             |                  |              |               |                      |
| ТТК                    | Морковь отварная порционно                  | 50          | 4,00             | 3,80         | 6,70          | 75,61                |
| 99                     | Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной | 200\11      | 1,27             | 3,99         | 7,32          | 76,00                |
| №292                   | Жаркое по-домашнему                         | 200         | 25,00            | 6,79         | 20,00         | 241,00               |
| №394                   | Компот из сушеных фруктов                   | 180         | 0,29             | 0,04         | 17,64         | 72,72                |
| Пр.пр.                 | Хлеб ржаной                                 | 40          | 2,80             | 0,40         | 17,20         | 84,00                |
|                        | <b>Итого:</b>                               | <b>681</b>  | <b>33,36</b>     | <b>15,02</b> | <b>68,86</b>  | <b>549,33</b>        |
| <b>Полдник</b>         |   |             |                  |              |               |                      |
| №263                   | Рыба, запеченная в омлете                   | 80          | 12,70            | 3,63         | 2,57          | 94,00                |
| №332                   | Рис отварной                                | 150         | 3,65             | 5,38         | 36,69         | 210,00               |
| №411                   | Чай с сахаром                               | 200         | 0,07             | 0,02         | 15,00         | 60,00                |
| Пр.пр.                 | Батон пшеничный                             | 20          | 1,60             | 0,40         | 11,40         | 56,00                |
|                        | <b>Итого:</b>                               | <b>450</b>  | <b>18,02</b>     | <b>9,43</b>  | <b>65,66</b>  | <b>420,00</b>        |
|                        | <b>ВСЕГО</b>                                | <b>1771</b> | <b>68,31</b>     | <b>43,08</b> | <b>207,31</b> | <b>1495,50</b>       |

**ШЕСТОЙ ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)**

| № по сборнику рецептур | Наименование блюд                | Выход блюда | Пищевые вещества |              |               |                      |
|------------------------|----------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|
|                        |                                  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Эн. ценность (к/кал) |
| <b>Завтрак</b>         |                                  |             |                  |              |               |                      |
| №6                     | Масло сливочное                  | 10          | 0,08             | 7,26         | 0,14          | 66,00                |
| Пр.пр.                 | Печенье                          | 20          | 1,52             | 3,10         | 12,72         | 85,65                |
| №182                   | Каша овсяная «Геркулес» молочная | 200         | 7,00             | 11,28        | 24,61         | 226,83               |
| №414                   | Кофейный напиток с молоком       | 200         | 3,17             | 2,68         | 16,00         | 101,00               |
|                        | <b>Итого:</b>                    | <b>430</b>  | <b>11,77</b>     | <b>24,32</b> | <b>53,47</b>  | <b>479,48</b>        |
| <b>Второй завтрак</b>  |                                  |             |                  |              |               |                      |
| №418                   | Сок фруктовый разливной          | 180         | 0,00             | 0,00         | 20,16         | 80,64                |
|                        | <b>Итого:</b>                    | <b>180</b>  | <b>0,00</b>      | <b>0,00</b>  | <b>20,16</b>  | <b>80,64</b>         |
| <b>Обед</b>            |                                  |             |                  |              |               |                      |
| ТТК                    | Закуска из отварных овощей       | 50          | 0,73             | 3,20         | 4,75          | 50,30                |
| №86                    | Суп картофельный с крупой        | 200         | 1,58             | 2,19         | 11,66         | 72,60                |
| №305                   | Фрикадельки мясные в соусе       | 60/30       | 8,30             | 10,60        | 7,40          | 159,00               |
| №218                   | Макаронные изделия отварные      | 150         | 5,50             | 4,80         | 31,30         | 191,00               |
| №394                   | Компот из сушеных фруктов        | 180         | 0,29             | 0,04         | 17,64         | 72,72                |
| Пр.пр.                 | Хлеб ржаной                      | 40          | 2,80             | 0,40         | 17,20         | 84,00                |
|                        | <b>Итого:</b>                    | <b>710</b>  | <b>19,20</b>     | <b>21,23</b> | <b>89,95</b>  | <b>629,62</b>        |
| <b>Полдник</b>         |                                  |             |                  |              |               |                      |
| №299                   | Котлеты рубленые из мяса         | 70          | 10,85            | 8,80         | 11,60         | 173,00               |
| №179                   | Каша гречневая рассыпчатая       | 150         | 8,60             | 6,12         | 38,64         | 244,00               |
| №411                   | Чай с сахаром                    | 200         | 0,07             | 0,02         | 15,00         | 60,00                |
| Пр.пр.                 | Батон пшеничный                  | 20          | 1,60             | 0,40         | 11,40         | 56,00                |
|                        | <b>Итого:</b>                    | <b>440</b>  | <b>21,12</b>     | <b>15,34</b> | <b>76,64</b>  | <b>533,00</b>        |
|                        | <b>ВСЕГО</b>                     | <b>1760</b> | <b>52,09</b>     | <b>60,89</b> | <b>240,22</b> | <b>1722,74</b>       |



**СЕДЬМОЙ ДЕНЬ (ВТОРНИК)**

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд  | Выход блюда | Пищевые вещества |              |               |                      |
|------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|
|                        |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Эн. ценность (к/кал) |
| <b>Завтрак</b>         |  |             |                  |              |               |                      |
| №3                     | Бутерброд с маслом и сыром                                 | 10\5\30     | 4,73             | 6,88         | 14,56         | 139,00               |
| №182                   | Каша манная молочная жидкая                                | 200         | 6,30             | 9,98         | 24,69         | 212,44               |
| №416                   | Какао с молоком  | 200         | 4,20             | 3,63         | 17,28         | 119,00               |
|                        | <b>Итого:</b>  | <b>445</b>  | <b>15,23</b>     | <b>20,49</b> | <b>56,53</b>  | <b>470,44</b>        |
| <b>Второй завтрак</b>  |  |             |                  |              |               |                      |
| №386                   | Фрукты свежие  | 120         | 0,48             | 0,48         | 5,20          | 56,00                |
|                        | <b>Итого:</b>  | <b>120</b>  | <b>0,48</b>      | <b>0,48</b>  | <b>5,20</b>   | <b>56,00</b>         |
| <b>Обед</b>            |  |             |                  |              |               |                      |
| ТТК                    | Морковь свежая (термообработанная) порционно               | 50          | 0,62             | 0,05         | 5,82          | 26,00                |
| №63                    | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной | 200\11      | 2,56             | 4,48         | 9,68          | 89,60                |
| №308                   | Запеканка картофельная с отварным мясом (сердце)           | 180         | 13,30            | 9,89         | 30,60         | 265,00               |
| №394                   | Компот из сушеных фруктов                                  | 180         | 0,29             | 0,04         | 17,64         | 72,72                |
| Пр.пр.                 | Хлеб ржаной  | 40          | 2,80             | 0,40         | 17,20         | 84,00                |
|                        | <b>Итого:</b>  | <b>661</b>  | <b>19,57</b>     | <b>14,86</b> | <b>80,94</b>  | <b>537,32</b>        |
| <b>Полдник</b>         |  |             |                  |              |               |                      |
| №200                   | Крупеник с маслом  | 150\5       | 16,93            | 12,26        | 33,52         | 312,00               |
| №419                   | Молоко кипяченое   | 200         | 5,80             | 5,00         | 9,60          | 107,00               |
| Пр.пр.                 | Батон пшеничный  | 20          | 1,60             | 0,40         | 11,40         | 56,00                |
|                        | <b>Итого:</b>  | <b>375</b>  | <b>24,33</b>     | <b>17,66</b> | <b>54,52</b>  | <b>475,00</b>        |
|                        | <b>ВСЕГО</b>   | <b>1601</b> | <b>59,61</b>     | <b>53,49</b> | <b>197,19</b> | <b>1538,76</b>       |

**ВОСЬМОЙ ДЕНЬ (СРЕДА)**

| № по сборнику рецептов | Наименование блюд                            | Выход блюда | Пищевые вещества |              |              |                      |
|------------------------|--|-------------|------------------|--------------|--------------|----------------------|
|                        |  |             | Белки            | Жиры         | Углеводы     | Эн. ценность (к/кал) |
| <b>Завтрак</b>         |  |             |                  |              |              |                      |
| №227                   | Яйцо вареное С-2 (1 шт.)                     | 40          | 5,08             | 4,60         | 0,28         | 63,00                |
| №182                   | Каша "Рябчик"                                | 200         | 6,64             | 7,54         | 27,61        | 203,00               |
| №413                   | Чай с молоком                                | 200         | 2,97             | 2,60         | 15,90        | 99,00                |
| Пр.пр.                 | Батон пшеничный                              | 20          | 1,60             | 0,40         | 11,40        | 56,00                |
|                        | <b>Итого:</b>                                | <b>460</b>  | <b>16,29</b>     | <b>15,14</b> | <b>55,19</b> | <b>421,00</b>        |
| <b>Второй завтрак</b>  |  |             |                  |              |              |                      |
| №418                   | Сок фруктовый разливной                      | 180         | 0,00             | 0,00         | 20,16        | 80,64                |
|                        | <b>Итого:</b>                                | <b>180</b>  | <b>0,00</b>      | <b>0,00</b>  | <b>20,16</b> | <b>80,64</b>         |
| <b>Обед</b>            |  |             |                  |              |              |                      |
| ТТК                    | Свекла отварная порционно                    | 50          | 0,77             | 0,04         | 4,30         | 21,40                |
| №87                    | Суп картофельный с бобовыми с мясом          | 10/200      | 6,89             | 5,89         | 13,10        | 133,60               |
| №322                   | Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным | 70/5        | 10,48            | 10,79        | 10,85        | 183,40               |
| №334                   | Рис отварной с овощами                       | 150         | 3,40             | 4,90         | 31,00        | 168,00               |
| №394                   | Компот из сушеных фруктов                    | 180         | 0,29             | 0,04         | 17,64        | 72,72                |
| Пр.пр.                 | Хлеб ржаной                                  | 40          | 2,80             | 0,40         | 17,20        | 84,00                |
|                        | <b>Итого:</b>                                | <b>705</b>  | <b>24,63</b>     | <b>22,06</b> | <b>94,09</b> | <b>663,12</b>        |
| <b>Полдник</b>         |  |             |                  |              |              |                      |
| Пр.пр.                 | Вафли  | 40          | 1,12             | 1,32         | 30,92        | 142,27               |
| №284                   | Суфле из рыбы                                | 80          | 12,81            | 6,41         | 3,29         | 122,00               |
| №350                   | Овощи тушеные в молочном соусе               | 150         | 3,10             | 5,29         | 13,29        | 141,46               |
| №412                   | Чай с сахаром и лимоном                      | 200/10      | 0,30             | 0,10         | 15,20        | 62,00                |
| Пр.пр.                 | Батон пшеничный                              | 20          | 1,60             | 0,40         | 11,40        | 56,00                |
|                        | <b>Итого:</b>                                | <b>500</b>  | <b>18,93</b>     | <b>13,52</b> | <b>74,10</b> | <b>523,73</b>        |



| ВСЕГО                         |   | 1845          | 59,85            | 50,72         | 243,54         | 1688,49              |
|-------------------------------|---|---------------|------------------|---------------|----------------|----------------------|
| <b>ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)</b> |   |               |                  |               |                |                      |
| № по сборнику рецептов        | Наименование блюд                           | Выход блюда   | Пищевые вещества |               |                |                      |
|                               |   |               | Белки            | Жиры          | Углеводы       | Эн. ценность (к/кал) |
| <b>Завтрак</b>                |   |               |                  |               |                |                      |
| №1                            | Бутерброд с маслом                          | 10\30         | 2,45             | 7,55          | 14,60          | 136,00               |
| №101                          | Суп молочный с крупой                       | 200           | 5,43             | 9,95          | 24,18          | 206,68               |
| №414                          | Кофейный напиток с молоком                  | 200           | 3,17             | 2,68          | 16,00          | 101,00               |
|                               | <b>Итого:</b>                               | <b>440</b>    | <b>11,05</b>     | <b>20,18</b>  | <b>54,78</b>   | <b>443,68</b>        |
| <b>Второй завтрак</b>         |   |               |                  |               |                |                      |
| №386                          | Фрукты свежие                               | 120           | 0,48             | 0,48          | 5,20           | 56,00                |
|                               | <b>Итого:</b>                               | <b>120</b>    | <b>0,48</b>      | <b>0,48</b>   | <b>5,20</b>    | <b>56,00</b>         |
| <b>Обед</b>                   |   |               |                  |               |                |                      |
| №57                           | Икра кабачковая консервированная            | 50            | 0,80             | 3,15          | 3,70           | 45,40                |
| №83                           | Суп картофельный с куриными фрикадельками   | 20/200        | 5,31             | 4,15          | 12,40          | 108,00               |
| №315                          | Голубцы ленивые в сметанном соусе           | 150/50        | 14,12            | 9,04          | 20,26          | 219,00               |
| №394                          | Компот из сушеных фруктов                   | 180           | 0,29             | 0,04          | 17,64          | 72,72                |
| Пр.пр.                        | Хлеб ржаной                                 | 40            | 2,80             | 0,40          | 17,20          | 84,00                |
|                               | <b>Итого:</b>                               | <b>690</b>    | <b>23,32</b>     | <b>16,78</b>  | <b>71,20</b>   | <b>529,12</b>        |
| <b>Полдник</b>                |   |               |                  |               |                |                      |
| ТТК                           | Суфле творожное, со сгущенным молоком       | 130/15        | 21,90            | 13,00         | 23,50          | 303,00               |
| №417                          | Напиток из плодов шиповника                 | 200           | 0,70             | 0,30          | 24,40          | 103,00               |
| Пр.пр.                        | Батон пшеничный                             | 20            | 1,60             | 0,40          | 11,40          | 56,00                |
|                               | <b>Итого:</b>                               | <b>365</b>    | <b>24,20</b>     | <b>13,70</b>  | <b>59,30</b>   | <b>462,00</b>        |
|                               | <b>ВСЕГО</b>                                | <b>1615</b>   | <b>59,05</b>     | <b>51,14</b>  | <b>190,48</b>  | <b>1490,80</b>       |
| <b>ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)</b> |   |               |                  |               |                |                      |
| № по сборнику рецептов        | Наименование блюд                           | Выход блюда   | Пищевые вещества |               |                |                      |
|                               |   |               | Белки            | Жиры          | Углеводы       | Эн. ценность (к/кал) |
| <b>Завтрак</b>                |   |               |                  |               |                |                      |
| №3                            | Бутерброд с маслом и сыром                  | 10\30         | 4,73             | 6,88          | 14,56          | 139,00               |
| №182                          | Каша рисовая молочная                       | 200           | 5,78             | 10,00         | 27,73          | 223,18               |
| №416                          | Какао с молоком                             | 200           | 4,20             | 3,63          | 17,28          | 119,00               |
|                               | <b>Итого:</b>                               | <b>445</b>    | <b>14,71</b>     | <b>20,51</b>  | <b>59,57</b>   | <b>481,18</b>        |
| <b>Второй завтрак</b>         |   |               |                  |               |                |                      |
| №418                          | Сок фруктовый разливной                     | 180           | 0,00             | 0,00          | 20,16          | 80,64                |
|                               | <b>Итого:</b>                               | <b>180</b>    | <b>0,00</b>      | <b>0,00</b>   | <b>20,16</b>   | <b>80,64</b>         |
| <b>Обед</b>                   |   |               |                  |               |                |                      |
| ТТК                           | Морковь отварная порционно                  | 50            | 4,00             | 3,80          | 6,70           | 75,61                |
| ТТК                           | Суп картофельный с яйцом на курином бульоне | 20/200        | 4,97             | 4,90          | 11,28          | 109,30               |
| ТТК                           | Гуляш из куриного филе                      | 50/50         | 16,00            | 11,80         | 3,30           | 184,00               |
| №339                          | Пюре картофельное                           | 150           | 3,06             | 4,80          | 20,44          | 137,00               |
| №394                          | Компот из сушеных фруктов                   | 180           | 0,29             | 0,04          | 17,64          | 72,72                |
| Пр.пр.                        | Хлеб ржаной                                 | 40            | 2,80             | 0,40          | 17,20          | 84,00                |
|                               | <b>Итого:</b>                               | <b>740</b>    | <b>31,12</b>     | <b>25,74</b>  | <b>76,56</b>   | <b>662,63</b>        |
| <b>Полдник</b>                |   |               |                  |               |                |                      |
| №272                          | Котлеты рыбные любительские                 | 70            | 9,80             | 3,40          | 7,90           | 101,50               |
| №354                          | Капуста тушеная                             | 150           | 3,10             | 4,86          | 14,14          | 113,00               |
| №413                          | Чай с молоком                               | 200           | 2,97             | 2,60          | 15,90          | 99,00                |
| Пр.пр.                        | Батон пшеничный                             | 20            | 1,60             | 0,40          | 11,40          | 56,00                |
|                               | <b>Итого:</b>                               | <b>440</b>    | <b>17,47</b>     | <b>11,26</b>  | <b>49,34</b>   | <b>369,50</b>        |
|                               | <b>ВСЕГО</b>                                | <b>1805</b>   | <b>63,30</b>     | <b>57,51</b>  | <b>205,63</b>  | <b>1593,95</b>       |
| <b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>      |   | <b>17137</b>  | <b>586,72</b>    | <b>536,32</b> | <b>2129,38</b> | <b>15907,71</b>      |
| <b>В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:</b>   |   | <b>1713,7</b> | <b>58,67</b>     | <b>53,63</b>  | <b>212,94</b>  | <b>1590,77</b>       |