



Утверждаю:  
заведующий МБДОУ д/с №16  
Буркина В.А.

Примерное 10-дневное меню  
муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детского сада  
комбинированного вида №16 «Тополёк» города  
Новошахтинска

Разработано на основании: Л.С. Коровка  
«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и  
кулинарных изделий для дошкольных образовательных  
учреждений»

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

| Прием пищи                 | Наименование блюда                                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |               | Энергетическая<br>ценность | N<br>рецептуры |
|----------------------------|------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|---------------|----------------------------|----------------|
|                            |                                                      |              | Белки            | Жиры  | Угле-<br>воды |                            |                |
| День 1                     |                                                      |              |                  |       |               |                            |                |
| завтрак                    | Макаронные изделия<br>отварные                       | 150          | 4,12             | 4,58  | 26,36         | 163,14                     | 134            |
|                            | Хлеб пшеничный                                       | 48           | 3,68             | 0,37  | 23,06         | 110,29                     |                |
|                            | Сливочное масло                                      | 5            | 0,04             | 3,62  | 0,06          | 32,98                      |                |
|                            | Чай с сахаром                                        | 200          | 0,12             |       | 12,04         | 48,64                      | 184            |
| итого за<br>завтрак        |                                                      | 403          | 7,96             | 8,57  | 61,52         | 355,05                     |                |
| второй завтрак             | Сок фруктовый                                        | 180          |                  |       | 22,5          | 90                         |                |
| итого за второй<br>завтрак |                                                      | 180          |                  |       | 22,5          | 90                         |                |
| обед                       | Борщ с капустой и<br>картофелем                      | 180          | 1,37             | 4,8   | 7,78          | 79,8                       | 17             |
|                            | Каша гречневая<br>рассыпчатая                        | 130          | 7,56             | 4,7   | 39            | 228,54                     | 127            |
|                            | Яйцо вареное                                         | 40           | 5                | 4,6   | 0,28          | 62,52                      |                |
|                            | Пюре из свеклы                                       | 50           | 0,78             | 1,87  | 5,42          | 41,63                      | 147            |
|                            | Хлеб ржаной                                          | 50           | 3,3              | 0,57  | 20,54         | 100,49                     |                |
|                            | Компот из смеси<br>сухофруктов<br>витаминизированный | 200          | 0,55             |       | 27,88         | 113,72                     | 168            |
| итого за обед              |                                                      | 650          | 18,56            | 16,54 | 100,9         | 626,7                      |                |

|                  |                            |     |       |       |       |         |     |
|------------------|----------------------------|-----|-------|-------|-------|---------|-----|
| полдник          | Кондитерские изделия       | 50  | 1,66  | 1,32  | 41,65 | 185,12  |     |
|                  | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4   | 1,6   | 17,35 | 89,4    | 177 |
| итого за полдник |                            | 250 | 3,06  | 2,92  | 59    | 274,52  |     |
| ужин             | Пудинг овощной             | 200 | 8,45  | 17,71 | 22,89 | 284,75  | 53  |
|                  | Хлеб пшеничный             | 50  | 3,95  | 0,5   | 24,05 | 116,5   |     |
|                  | Чай с сахаром              | 200 | 0,12  |       | 12,04 | 48,64   | 184 |
| итого за ужин    |                            | 450 | 12,52 | 18,21 | 58,98 | 449,89  |     |
| Итого за день:   |                            |     | 42,1  | 46,24 | 302,9 | 1796,16 |     |

День 2

|                         |                                          |     |       |      |       |        |     |
|-------------------------|------------------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|-----|
| завтрак                 | Запеканка рисовая с творогом             | 200 | 8,92  | 8,66 | 42,75 | 284,62 | 83  |
|                         | Чай с сахаром                            | 200 | 2,36  | 0,3  | 16,05 | 76,34  | 184 |
| итого за завтрак        |                                          | 400 | 11,28 | 8,96 | 58,8  | 360,96 |     |
| второй завтрак          | Яблоко                                   | 100 | 0,04  | 0,04 | 8,5   | 39,2   |     |
|                         | Печенье                                  | 13  | 0,41  | 0,36 | 10,41 | 46,52  |     |
| итого за второй завтрак |                                          | 113 | 0,81  | 0,76 | 18,91 | 85,72  |     |
| обед                    | Рассольник «Ленинградский»               | 180 | 2,24  | 6,29 | 14,68 | 124,79 | 21  |
|                         | Картофельное пюре                        | 130 | 2,77  | 5,25 | 20,19 | 139,09 | 142 |
|                         | Тефтели рыбные                           | 70  | 5,04  | 3,79 | 6,44  | 80,03  | 99  |
|                         | Салат из белокачанной капусты с морковью | 50  | 0,81  | 5,03 | 5,31  | 69,75  | 4   |

|                  |                                                          |     |       |       |        |         |     |
|------------------|----------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-----|
|                  | Хлеб ржаной                                              | 50  | 3,44  | 0,6   | 21,4   | 104,76  |     |
|                  | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный           | 180 | 0,5   |       | 25,1   | 102,4   | 168 |
| итого за обед    |                                                          | 660 | 14,8  | 20,96 | 93,12  | 620,32  |     |
| полдник          | Ватрушка с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем | 50  | 5,4   | 1,98  | 31,9   | 167,02  | 208 |
|                  | Кефир/ряженка                                            | 200 | 5,9   | 6,38  | 5,5    | 103,02  | 174 |
| итого за полдник |                                                          | 250 | 11,3  | 8,36  | 37,4   | 270,04  |     |
| ужин             | Каша манная молочная жидкая                              | 200 | 6,2   | 8,05  | 31,09  | 221,61  | 62  |
|                  | Хлеб пшеничный                                           | 50  | 3,95  | 0,5   | 24,05  | 116,5   |     |
|                  | Кофейный напиток с молоком                               | 200 | 1,4   | 1,6   | 17,35  | 89,4    | 177 |
| итого за ужин    |                                                          | 450 | 11,55 | 10,15 | 72,49  | 427,51  |     |
| Итого за день:   |                                                          |     | 49,74 | 49,19 | 280,72 | 1764,55 |     |

День 3

|                  |                                    |     |      |       |       |        |     |
|------------------|------------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|-----|
| завтрак          | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая | 200 | 6,33 | 8,9   | 25,49 | 207,38 | 65  |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 25  | 1,97 | 0,25  | 12,02 | 58,21  |     |
|                  | Масло сливочное                    | 5   | 0,84 | 3,62  | 0,06  | 32,98  |     |
|                  | Сыр                                | 5   | 1,15 | 1,45  |       | 17,65  |     |
|                  | Чай с сахаром                      | 180 | 0,11 |       | 10,84 | 43,8   | 184 |
| итого за завтрак |                                    | 415 | 9,6  | 14,22 | 48,41 | 360,02 |     |

|                         |                                                |     |       |       |        |         |     |
|-------------------------|------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-----|
| второй завтрак          | Кефир/ряженка                                  | 180 | 5,9   | 5,5   | 4,3    | 90,3    | 174 |
| итого за второй завтрак |                                                | 180 | 5,9   | 5,5   | 4,3    | 90,3    |     |
| обед                    | Суп-лапша домашняя                             | 180 | 1,76  | 3,52  | 10,02  | 78,8    | 31  |
|                         | Каша пшеничная рассыпчатая                     | 130 | 4,23  | 4,61  | 14,35  | 115,81  |     |
|                         | Птица отварная                                 | 70  | 15,04 | 18,15 | 0,85   | 226,91  | 125 |
|                         | Огурец                                         | 50  | 0,4   | 0,05  | 0,85   | 5,45    |     |
|                         | Хлеб ржаной                                    | 30  | 2,96  | 0,51  | 18,4   | 90,03   |     |
|                         | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 180 | 0,5   |       | 25,1   | 102,4   | 168 |
| итого за обед           |                                                | 640 | 24,89 | 26,84 | 69,57  | 619,4   |     |
| полдник                 | Булочка «Осенняя»                              | 50  | 3,65  | 6,28  | 27,1   | 179,52  | 191 |
|                         | Кофейный напиток с молоком                     | 200 | 1,4   | 1,6   | 17,35  | 89,4    | 177 |
| итого за полдник        |                                                | 250 | 5,05  | 7,88  | 44,45  | 268,92  |     |
| ужин                    | Картофельное пюре                              | 150 | 3,19  | 5,59  | 23,29  | 156,23  | 45  |
|                         | Икра из кабачков                               | 60  | 1,2   | 5,1   | 5,1    | 71,1    |     |
|                         | Хлеб пшеничный                                 | 55  | 4,34  | 0,55  | 26,45  | 128,11  |     |
|                         | Чай с молоком                                  | 200 | 1,4   | 1,6   | 17,34  | 89,36   | 184 |
| итого за ужин           |                                                | 465 | 10,13 | 12,84 | 72,18  | 444,8   |     |
| Итого за день:          |                                                |     | 55,57 | 67,28 | 238,91 | 1783,44 |     |

День 4

|         |                          |     |       |      |   |        |    |
|---------|--------------------------|-----|-------|------|---|--------|----|
| завтрак | Омлет с зеленым горошком | 150 | 10,24 | 12,5 | 5 | 173,46 | 76 |
|---------|--------------------------|-----|-------|------|---|--------|----|

|                         |                                                |     |       |       |       |        |     |
|-------------------------|------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
|                         | Хлеб пшеничный                                 | 45  | 3,55  | 0,45  | 21,64 | 104,81 |     |
|                         | Масло сливочное                                | 5   | 10,04 | 3,62  | 0,06  | 32,98  |     |
|                         | Чай с сахаром                                  | 200 | 0,12  |       | 12,04 | 48,64  | 184 |
| итого за завтрак        |                                                | 400 | 13,95 | 16,57 | 38,74 | 359,89 |     |
| второй завтрак          | Яблоко                                         | 100 | 0,4   | 0,4   | 8,5   | 39,2   |     |
|                         | Печенье                                        | 13  | 0,41  | 0,36  | 10,41 | 46,52  |     |
| итого за второй завтрак |                                                | 113 | 0,81  | 0,76  | 18,91 | 85,72  |     |
| обед                    | Щи из свежей капусты с картофелем              | 180 | 1,5   | 4,55  | 7,66  | 77,59  | 36  |
|                         | Каша перловая рассыпчатая                      | 130 | 3,9   | 5,83  | 27,17 | 176,75 | 257 |
|                         | Гуляш из говядины свиными                      | 70  | 12,65 | 14,12 | 3,93  | 193,4  | 105 |
|                         | Зеленый горошек                                | 50  | 1,56  | 1,64  | 3,49  | 34,96  | 15  |
|                         | Хлеб ржаной                                    | 20  | 1,37  | 0,24  | 8,56  | 41,88  |     |
|                         | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 180 | 0,5   |       | 25,1  | 102,4  | 168 |
| итого за обед           |                                                | 630 | 21,48 | 26,38 | 75,91 | 626,98 |     |
| полдник                 | Коржик молочный                                | 50  | 3,11  | 6,87  | 35,98 | 218,19 | 79  |
|                         | Чай с сахаром                                  | 200 | 0,12  |       | 12,04 | 48,64  | 184 |
| итого за полдник        |                                                | 250 | 3,23  | 6,87  | 48,02 | 266,83 |     |
| ужин                    | Каша гречневая вязкая на молоке                | 200 | 7,94  | 8,21  | 35,13 | 246,17 | 58  |
|                         | Хлеб пшеничный                                 | 50  | 3,94  | 0,5   | 24,04 | 116,42 |     |

|                         |                                                |     |       |       |       |         |     |
|-------------------------|------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|---------|-----|
|                         | Кофейный напиток с молоком                     | 200 | 1,4   | 1,6   | 17,35 | 89,4    | 177 |
| итого за ужин           |                                                | 450 | 13,28 | 10,31 | 76,52 | 451,99  |     |
| Итого за день:          |                                                |     | 52,75 | 60,89 | 258,1 | 1791,41 |     |
| День 5                  |                                                |     |       |       |       |         |     |
| завтрак                 | Каша рисовая молочная жидкая                   | 180 | 4,61  | 5,96  | 28,63 | 186,6   | 67  |
|                         | Хлеб пшеничный                                 | 40  | 3,16  | 0,4   | 19,24 | 93,2    |     |
|                         | Масло сливочное                                | 5   | 0,04  | 3,62  | 0,06  | 32,98   |     |
|                         | Чай с сахаром                                  | 180 | 0,11  |       | 10,84 | 43,8    | 184 |
| итого за завтрак        |                                                | 405 | 7,92  | 9,98  | 58,77 | 356,58  |     |
| второй завтрак          | Сок фруктовый                                  | 200 |       |       | 22,5  | 90      |     |
| итого за второй завтрак |                                                | 200 |       |       | 22,5  | 90      |     |
| обед                    | Суп картофельный с бобовыми                    | 200 | 1,87  | 3,11  | 10,89 | 79,03   | 24  |
|                         | Запеканка капустная с говядиной                | 190 | 21,54 | 24,37 | 11,55 | 351,69  | 107 |
|                         | Хлеб ржаной                                    | 45  | 3,1   | 0,54  | 19,26 | 94,3    |     |
|                         | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 180 | 0,5   |       | 25,1  | 102,4   | 168 |
| итого за обед           |                                                | 615 | 27,01 | 28,02 | 66,8  | 627,42  |     |
| полдник                 | Пирожки печеные из сдобного теста              | 50  | 4,94  | 4,15  | 30,82 | 180,39  | 213 |
|                         | Кофейный напиток с молоком                     | 200 | 1,4   | 1,6   | 17,35 | 89,4    | 177 |

|                                   |                              |     |       |       |        |         |     |
|-----------------------------------|------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-----|
| итого за<br>полдник               |                              | 250 | 6,34  | 5,75  | 48,17  | 269,79  |     |
| ужин                              | Макароны отварные с<br>сыром | 200 | 11,17 | 10,28 | 31,78  | 264,32  | 206 |
|                                   | Хлеб пшеничный               | 60  | 4,74  | 0,6   | 28,86  | 139,8   |     |
|                                   | Чай с сахаром                | 200 | 0,12  |       | 12,04  | 48,64   | 184 |
| итого за ужин                     |                              | 460 | 16,03 | 10,88 | 72,68  | 452,76  |     |
| Итого за день:                    |                              |     | 57,3  | 54,63 | 268,92 | 1796,55 |     |
| Среднее<br>значение за<br>период: |                              |     |       |       |        |         |     |

День 6

|                            |                                                             |     |      |      |       |        |     |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------|-----|------|------|-------|--------|-----|
| завтрак                    | Запеканка рисовая,<br>манная, пшенная со<br>свежими плодами | 170 | 3,23 | 4,32 | 27,64 | 162,36 | 71  |
|                            | Хлеб пшеничный                                              | 25  | 3,55 | 0,45 | 21,64 | 104,81 |     |
|                            | Масло сливочное                                             | 5   | 0,04 | 3,62 | 0,06  | 32,98  |     |
|                            | Чай с сахаром                                               | 200 | 0,12 |      | 12,04 | 48,64  | 184 |
| итого за<br>завтрак        |                                                             | 400 | 6,94 | 8,39 | 61,38 | 348,79 |     |
| второй завтрак             | Сок фруктовый                                               | 200 |      |      | 22,5  | 90     |     |
| итого за второй<br>завтрак |                                                             | 200 |      |      | 22,5  | 90     |     |
| обед                       | Щи из квашеной<br>капусты с картофелем                      | 180 | 0,98 | 4,52 | 6,67  | 71,28  | 34  |
|                            | Макаронные изделия<br>отварные                              | 150 | 5,52 | 5,29 | 35,32 | 210,97 | 134 |
|                            | Яйцо вареное                                                | 40  | 6,25 | 5,75 | 0,35  | 78,15  |     |
|                            | Икра из кабачков                                            | 50  | 1    | 4,5  | 4,25  | 61,5   |     |

|                     |                                                      |     |       |       |        |        |     |
|---------------------|------------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-----|
|                     | Хлеб ржаной                                          | 57  | 3,44  | 0,6   | 21,4   | 104,76 |     |
|                     | Компот из смеси<br>сухофруктов<br>витаминизированный | 180 | 0,5   |       | 25,1   | 102,4  | 168 |
| итого за обед       |                                                      | 657 | 17,69 | 20,66 | 93,09  | 629,06 |     |
| полдник             | Кондитерские изделия                                 | 50  | 1,66  | 1,32  | 41,65  | 185,12 |     |
|                     | Кофейный напиток с<br>молоком                        | 200 | 1,4   | 1,6   | 17,35  | 89,4   | 177 |
| итого за<br>полдник |                                                      | 250 | 3,06  | 2,92  | 59     | 274,52 |     |
| ужин                | Каша гречневая<br>вязкая на молоке                   | 200 | 7,94  | 8,21  | 35,13  | 246,17 | 144 |
|                     | Хлеб пшеничный                                       | 50  | 3,95  | 0,5   | 24,05  | 116,5  |     |
|                     | Чай с молоком                                        | 200 | 1,4   | 1,6   | 17,34  | 89,36  | 182 |
| итого за ужин       |                                                      | 450 | 13,29 | 10,31 | 76,32  | 452,03 |     |
| Итого за день:      |                                                      |     | 40,98 | 42,28 | 312,29 | 1794,4 |     |

День 7

|                            |                 |     |      |       |       |        |     |
|----------------------------|-----------------|-----|------|-------|-------|--------|-----|
| завтрак                    | Каша «Дружба»   | 180 | 5,69 | 5,79  | 30,17 | 195,55 | 56  |
|                            | Хлеб пшеничный  | 20  | 2,37 | 0,3   | 14,43 | 69,9   |     |
|                            | Масло сливочное | 5   | 0,04 | 3,62  | 0,06  | 32,98  |     |
|                            | Сыр             | 5   | 1,15 | 1,45  |       | 17,65  |     |
|                            | Чай с сахаром   | 200 | 0,11 |       | 10,84 | 43,8   | 184 |
| итого за<br>завтрак        |                 | 410 | 9,36 | 11,16 | 55,5  | 359,88 |     |
| второй завтрак             | Кефир/ряженка   | 180 | 5,9  | 5,5   | 4,3   | 90,3   | 174 |
| итого за второй<br>завтрак |                 | 180 | 5,9  | 5,5   | 4,3   | 90,3   |     |

|                  |                                                |     |       |       |        |         |     |
|------------------|------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-----|
| обед             | Суп картофельный с крупой (пшено, рис, манка)  | 180 | 1,86  | 2,9   | 13,9   | 89,14   | 136 |
|                  | Картофельное пюре                              | 130 | 2,77  | 5,25  | 20,19  | 139,09  | 142 |
|                  | Рыба тушеная в томате с овощами                | 70  | 14,52 | 8,03  | 7,51   | 160,39  | 98  |
|                  | Салат из свеклы с чесноком                     | 50  | 0,7   | 5,04  | 4,61   | 66,6    | 15  |
|                  | Хлеб ржаной                                    | 35  | 2,41  | 0,42  | 14,98  | 73,34   |     |
|                  | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 180 | 0,5   |       | 25,1   | 102,4   | 168 |
| итого за обед    |                                                | 645 | 22,76 | 21,64 | 86,29  | 630,96  |     |
| полдник          | Сырники из творога запеченные                  | 150 | 18,98 | 5,48  | 24,78  | 224,36  | 89  |
|                  | Чай с сахаром                                  | 180 | 0,8   |       | 8,1    | 35,6    | 184 |
| итого за полдник |                                                | 330 | 19,78 | 5,48  | 32,88  | 259,96  |     |
| ужин             | Рагу из овощей                                 | 200 | 3,72  | 14,87 | 22,57  | 238,99  | 54  |
|                  | Хлеб пшеничный                                 | 50  | 3,95  | 0,5   | 24,05  | 116,5   |     |
|                  | Кофейный напиток с молоком                     | 200 | 1,4   | 1,6   | 17,35  | 89,4    |     |
| итого за ужин    |                                                | 450 | 9,07  | 16,97 | 63,97  | 444,89  |     |
| Итого за день:   |                                                |     | 66,87 | 60,75 | 242,94 | 1785,99 |     |

День 8

|         |                  |     |      |       |       |        |    |
|---------|------------------|-----|------|-------|-------|--------|----|
| завтрак | Омлет с морковью | 155 | 6,43 | 11,08 | 2,01  | 133,48 | 77 |
|         | Хлеб пшеничный   | 40  | 3,16 | 0,4   | 19,24 | 93,2   |    |
|         | Масло сливочное  | 5   | 0,04 | 3,62  | 0,06  | 32,98  |    |

|                         |                                                |     |       |       |        |         |     |
|-------------------------|------------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-----|
|                         | Сыр                                            | 5   | 1,15  | 1,45  |        | 17,65   |     |
|                         | Кофейный напиток с молоком                     | 200 | 1,14  | 1,6   | 17,35  | 88,36   | 177 |
| итого за завтрак        |                                                | 405 | 11,92 | 18,15 | 38,66  | 365,67  |     |
| второй завтрак          | Яблоко                                         | 100 | 0,4   | 0,4   | 8,5    | 39,2    |     |
|                         | Печенье                                        | 13  | 0,41  | 0,36  | 10,41  | 46,52   |     |
| итого за второй завтрак |                                                | 113 | 0,81  | 0,76  | 18,91  | 85,72   |     |
| обед                    | Суп картофельный                               | 200 | 2,08  | 2,08  | 16,08  | 91,36   | 131 |
|                         | Плов из мяса птицы                             | 160 | 18,04 | 15,11 | 31,72  | 335,03  | 321 |
|                         | Помидор                                        | 50  | 0,55  | 0,05  | 0,8    | 5,85    |     |
|                         | Хлеб ржаной                                    | 45  | 3,1   | 0,05  | 19,26  | 89,89   |     |
|                         | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 180 | 0,5   |       | 25,1   | 102,4   | 168 |
| итого за обед           |                                                | 635 | 24,27 | 17,29 | 92,96  | 624,53  |     |
| полдник                 | Булочка «Домашняя»                             | 50  | 3,6   | 5,59  | 29,01  | 180,75  | 199 |
|                         | Чай с молоком                                  | 200 | 1,4   | 1,6   | 17,34  | 89,36   | 182 |
| итого за полдник        |                                                | 250 | 5     | 7,19  | 46,35  | 270,11  |     |
| ужин                    | Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая             | 200 | 6,36  | 8,9   | 23,49  | 207,38  | 65  |
|                         | Хлеб пшеничный                                 | 50  | 3,16  | 0,4   | 19,24  | 93,2    |     |
|                         | Какао с молоком                                | 200 | 3,77  | 3,93  | 25,95  | 154,25  | 171 |
| итого за ужин           |                                                | 450 | 13,26 | 13,23 | 70,68  | 454,83  |     |
| Итого за день:          |                                                |     | 55,26 | 56,62 | 267,56 | 1715,14 |     |

| День 9                  |                                                          |     |       |       |       |        |     |
|-------------------------|----------------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| завтрак                 | Суп молочный с макаронными изделиями                     | 200 | 5,58  | 6,12  | 19,73 | 156,32 | 30  |
|                         | Хлеб пшеничный                                           | 40  | 3,16  | 0,4   | 19,24 | 93,2   |     |
|                         | Масло сливочное                                          | 5   | 0,04  | 3,62  | 0,06  | 32,98  |     |
|                         | Чай с молоком                                            | 200 | 1,4   | 1,6   | 17,34 | 89,36  | 182 |
| итого за завтрак        |                                                          | 445 | 10,18 | 11,74 | 56,37 | 371,86 |     |
| второй завтрак          | Сок фруктовый                                            | 200 |       |       | 22,5  | 90     |     |
| итого за второй завтрак |                                                          | 200 |       |       | 22,5  | 90     |     |
| обед                    | Свекольник                                               | 200 | 1,54  | 5,07  | 8,04  | 83,95  | 22  |
|                         | Картофельная запеканка с мясом                           | 165 | 21,82 | 21,18 | 15,73 | 340,82 | 110 |
|                         | Зеленый горошек                                          | 50  | 1,56  | 1,64  | 3,49  | 34,96  | 135 |
|                         | Хлеб ржаной                                              | 30  | 2,07  | 0,36  | 12,84 | 62,88  |     |
|                         | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный           | 180 | 0,5   |       | 25,1  | 102,4  | 168 |
| итого за обед           |                                                          | 625 | 27,49 | 28,25 | 65,2  | 625,01 |     |
| полдник                 | Ватрушка с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем | 50  | 5,4   | 1,98  | 31,9  | 167,02 | 208 |
|                         | Кефир/ряженка                                            | 200 | 5,9   | 6,38  | 5,5   | 103,02 | 174 |
| итого за полдник        |                                                          | 250 | 11,3  | 8,36  | 37,4  | 270,04 |     |
| ужин                    | Капуста тушеная                                          | 200 | 5,24  | 6,46  | 26,9  | 186,7  | 138 |

|                |                            |     |       |       |        |         |     |
|----------------|----------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-----|
|                | Хлеб пшеничный             | 70  | 5,53  | 0,7   | 33,67  | 163,1   |     |
|                | Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4   | 1,6   | 17,35  | 89,4    | 171 |
| итого за ужин  |                            | 470 | 12,17 | 8,76  | 77,92  | 439,2   |     |
| Итого за день: |                            |     | 61,14 | 48,65 | 259,39 | 1796,11 |     |

День 10

|                         |                                                |     |       |       |       |        |     |
|-------------------------|------------------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| завтрак                 | Пудинг творожный запеченный                    | 200 | 22,89 | 7,48  | 38,11 | 311,32 | 87  |
|                         | Чай с сахаром                                  | 200 | 0,12  |       | 12,04 | 48,64  | 184 |
| итого за завтрак        |                                                | 400 | 23,01 | 7,48  | 50,15 | 359,96 |     |
| второй завтрак          | Яблоко                                         | 100 | 0,4   | 0,4   | 8,5   | 39,2   |     |
|                         | Печенье                                        | 13  | 0,41  | 0,36  | 10,41 | 46,52  |     |
| итого за второй завтрак |                                                | 113 | 0,81  | 0,76  | 18,91 | 85,72  |     |
| обед                    | Суп картофельный с макаронными изделиями       | 180 | 2,03  | 2,06  | 15,67 | 89,34  | 25  |
|                         | Капуста тушеная                                | 130 | 3,4   | 4,2   | 17,48 | 121,32 | 138 |
|                         | Котлета (биточки, шинцели)                     | 70  | 10,68 | 11,72 | 5,74  | 171,16 | 113 |
|                         | Хлеб ржаной                                    | 60  | 4,14  | 0,72  | 25,68 | 125,76 |     |
|                         | Компот из смеси сухофруктов витаминизированный | 200 | 0,56  |       | 27,89 | 113,8  | 168 |
| итого за обед           |                                                | 640 | 20,81 | 18,7  | 92,46 | 621,38 |     |
| полдник                 | Булочка «Веснушка»                             | 55  | 4,24  | 4,06  | 32,4  | 183,26 | 189 |
|                         | Кофейный напиток с                             | 200 | 1,4   | 1,6   | 17,35 | 89,4   | 177 |

|                     |                                   |     |       |       |        |        |     |
|---------------------|-----------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-----|
|                     | МОЛОКОМ                           |     |       |       |        |        |     |
| Итого за<br>полдник |                                   | 255 | 5,64  | 5,66  | 49,79  | 272,66 |     |
| ужин                | Каша молочная<br>пшеничная жидкая | 200 | 7,44  | 8,07  | 35,28  | 243,51 | 63  |
|                     | Хлеб пшеничный                    | 55  | 4,34  | 0,55  | 26,45  | 128,11 |     |
|                     | Чай с молоком                     | 200 | 1,4   | 1,6   | 17,34  | 89,36  | 182 |
| Итого за ужин       |                                   | 455 | 13,18 | 10,22 | 79,07  | 460,98 |     |
| Итого за день:      |                                   |     | 63,45 | 42,82 | 290,38 | 1800,7 |     |