



Утверждаю:  
Заведующий БДОУ  
детский сад «Ивушка»  
*И.Г.Щеглева* И.Г.Щеглева

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 7 лет,  
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

**БДОУ детский сад "Ивушка"**

2023г.

## Содержание

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 1,5-7 лет в БДОУ детский сад "Ивушка" с 10,5 часовым пребыванием .

Среднесуточная пищевая ценность примерного 10- дневного меню для организации питания детей от 1,5-7 лет в БДОУ детский сад "Ивушка" с 10,5 часовым пребыванием.

### Пояснительная записка

Настоящее "Примерное 10- дневное меню для организации питания детей от 1,5 -7 лет в БДОУ детский сад "Ивушка" с 10,5 часовым пребыванием.(далее примерное меню) разработано в соответствии с Санитарно- эпидемиологическими правилами и нормативами Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 7 к Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20" Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7 лет(нетто г., мл. на 1 ребенка в сутки)".

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду-10,5 часов. предусмотрено использование 10- дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей в ДОУ с 10,5 - часовым пребыванием предусмотрено 4- разовое питание. при отсутствии каких- либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов( приложение 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания. В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежемороженые овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.3/2.4.3590-20. рекомендуется использовать йодированную поваренную соль. в примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

| № рецептуры или технологической карты | Прием пищи, наименование блюда                                   | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г)<br>Энергическая ценность (ккал) |                    |                     | Энергическая ценность (ккал) |
|---------------------------------------|--|------------------|--|--------------------|---------------------|------------------------------|
|                                       |  |                  | белки  | жиры               | углеводы            |                              |
|                                       |  |                  | <b>1 день</b>  |                    |                     |                              |
| № 54                                  | Каша из пшена и риса молочная жидкая с маслом сливочным «Дружба» | 130/200          | 3,4/5,3  | 7,6/11,7           | 16,3/25,1           | 147,00/226,2                 |
| № 013                                 | Печенье  | 20/50            | 2,8/3,80   | 3,6/5,0            | 14,9/43,20          | 94,4/185,00                  |
| № 959                                 | Какао с молоком  | 150/180          | 2,64/3,17  | 2,79/3,35          | 19,12/22,94         | 108,90/130,68                |
|                                       |  |                  | <b>11,28/14,76</b>                                   | <b>13,81/18,25</b> | <b>60,94/102,05</b> | <b>403,47/582,57</b>         |
| <b>2-й завтрак</b>                    |  |                  |  |                    |                     |                              |
| № 010                                 | Яблоки свежие  | 150/150          | 0.60/0.60  | 0.60/0.60          | 14.80/14.80         | 66.30/66.30                  |
|                                       |  |                  | <b>0.60/0.60</b>                                     | <b>0.60/0.60</b>   | <b>14.80/14.80</b>  | <b>66.30/66.30</b>           |
| <b>Обед</b>                           |  |                  |  |                    |                     |                              |
| № 67                                  | Щи из свежей капусты с говядиной и со сметаной                   | 150/180          | 4.2/5.5  | 6.3/8.20           | 5.7/7.40            | 98.10/115,0                  |
| № 174                                 | Тефтели из говядины  | 50/70            | 6,41/8,98  | 6,78/9,49          | 5,22/7,31           | 107,5/150,5                  |
| № 181                                 | Греча рассыпчатая  | 120/130          | 6,10/7,20  | 5,00/5,90          | 28,00/33,00         | 166/248                      |
| № 001                                 | Помидор свежий   | 40/50            | 0.40/0.50  | 0.10/0.13          | 1.50/1.90           | 9.60/12.00                   |
| № 442                                 | Сок фруктовый концентрированный                                  | 150/180          | 0,80/0,96  | 0,20/0,24          | 14,80/17,80         | 65,00/78,00                  |
| № 016                                 | Хлеб ржано-пшеничный   | 30/50            | 2,0/3.4  | 0.24/0.40          | 12,8/21,2           | 62/102                       |
|                                       |  |                  | <b>19,91/26,54</b>                                   | <b>18,62/24,36</b> | <b>68,02/88,61</b>  | <b>508,2/705,5</b>           |
| <b>Полдник</b>                        |  |                  |  |                    |                     |                              |
| № 52                                  | Оладьи со сгущенным молоком                                      | 65/90            | 4,7/6,6  | 4,8/6,72           | 28,3/39,62          | 175,3/245,42                 |
| № 391                                 | Чай с сахаром  | 150/180          | 0/0  | 0/0                | 6.99/9.99           | 28/40                        |
|                                       |  |                  | <b>4,7/6.6</b>                                       | <b>4,8/6,72</b>    | <b>35,29/49,61</b>  | <b>203,3/285,42</b>          |

|                  |                               |           |                    |                    |                      |                        |
|------------------|-------------------------------|-----------|--------------------|--------------------|----------------------|------------------------|
|                  |                               |           |                    |                    |                      |                        |
|                  | <b>Итого за день</b>          |           | <b>36,49/48,5</b>  | <b>37,83/49,93</b> | <b>178,05/255,52</b> | <b>1181,27/1639,79</b> |
| <b>2-й день</b>  |                               |           |                    |                    |                      |                        |
| <b>Завтрак</b>   |                               |           |                    |                    |                      |                        |
| № 8              | Каша кукурузная               | 150/200   | 5,27/6,24          | 8,51/10,03         | 11,66/13,98          | 192,76/231,83          |
| № 288            | Чай с сахаром и лимоном       | 150/200   | 0,07/0,13          | 0,01/0,02          | 7,1/11,33            | 29,00/45,00            |
| № 17             | Бутерброд со сливочным маслом | 15/5/20/5 | 1,15/1,53          | 4,56/4,71          | 7,75/10,32           | 76,7/89,8              |
|                  |                               |           | <b>6,49/7,9</b>    | <b>13,08/14,76</b> | <b>26,51/35,63</b>   | <b>298,46/366,63</b>   |
| <b>Завтрак 2</b> |                               |           |                    |                    |                      |                        |
| № 006            | Банан свежий                  | 100/100   | 1,53/1,53          | 0,53/0,53          | 21,00/21,00          | 96/96                  |
|                  |                               |           | <b>1,53/1,53</b>   | <b>0,53/0,53</b>   | <b>21,00/21,00</b>   | <b>96/96</b>           |
| <b>Обед</b>      |                               |           |                    |                    |                      |                        |
| № 36             | Суп картофельный с горохом    | 170/200   | 6,34/8,8           | 4,12/6,85          | 17,51/22             | 118,87/180,0           |
| № 417            | Рагу из птицы                 | 150/200   | 8,91/11,9          | 10,82/14,42        | 14,09/18,8           | 196,3/261,74           |
| № 015            | Свежий огурец                 | 40/50     | 0,30/0,40          | 0/0                | 1,00/1,30            | 5,60/7,00              |
| № 868            | Компот из смеси сухофруктов   | 150/180   | 0,03/0,04          | 0/0                | 18,57/22,28          | 70,65/84,78            |
| № 016            | Хлеб ржано - пшеничный        | 30/50     | 2,0/3,4            | 0,24/0,40          | 12,8/21,2            | 62/102                 |
|                  |                               |           | <b>14,44/19,94</b> | <b>15,06/20,02</b> | <b>51,46/70,18</b>   | <b>426,95/576,52</b>   |
| <b>Полдник</b>   |                               |           |                    |                    |                      |                        |
| № 80             | Сырники                       | 90/113    | 20,74/25,02        | 11,39/14,31        | 9,68/12,16           | 238,80/292,16          |
| № 10             | Морковь сладкая свежая        | 40/50     | 0,38/0,48          | 0,032/0,04         | 5,61/7,02            | 22,89/28,61            |
| № 959            | Какао с молоком               | 150/180   | 2,64/3,17          | 2,79/3,35          | 19,12/22,94          | 108,90/130,68          |
|                  |                               |           | <b>23,76/28,67</b> | <b>14,21/17,7</b>  | <b>34,41/42,12</b>   | <b>370,59/451,45</b>   |
|                  | <b>Итого за день</b>          |           | <b>46,22/58,04</b> | <b>42,88/53,01</b> | <b>133,38/168,93</b> | <b>1192,00/1490,60</b> |
| <b>3 день</b>    |                               |           |                    |                    |                      |                        |
| <b>Завтрак</b>   |                               |           |                    |                    |                      |                        |
| № 59             | Каша манная молочная          | 130/200   | 4,0/6,2            | 4,8/7,5            | 20,1/30,9            | 140,0/215,4            |
| № 168            | Вафли                         | 30/50     | 0,84/1,4           | 1,0/1,66           | 23,2/38,66           | 106,2/177,0            |

|                  |  |           |                    |                    |                     |                        |
|------------------|--|-----------|--------------------|--------------------|---------------------|------------------------|
| № 391            | Чай с сахаром                                | 150/180   | 0/0                | 0/0                | 6,99/9,99           | 28/40                  |
|                  |  |           | <b>5,34/7,48</b>   | <b>7,0/9,86</b>    | <b>50,19/76,05</b>  | <b>292,2/425</b>       |
| <b>Завтрак 2</b> |  |           |                    |                    |                     |                        |
| № 002            | Груши свежие                                 | 150/150   | 0,60/0,60          | 0,50/0,50          | 15,50/15,50         | 70,50/70,50            |
|                  |  |           | <b>0,60/0,60</b>   | <b>0,50/0,50</b>   | <b>15,50/15,50</b>  | <b>70,50/70,50</b>     |
| <b>Обед</b>      |  |           |                    |                    |                     |                        |
| № 41             | Суп рыбный                                   | 150/200   | 9,56/15,93         | 0,45/0,75          | 6,92/11,53          | 79,08/131,8            |
| № 161            | Биточки мясные                               | 60/70     | 8,93/11,92         | 6,74/8,8           | 8,97/11,64          | 132/173                |
| № 001            | Помидор свежий                               | 40/50     | 0,40/0,50          | 0,10/0,13          | 1,50/1,90           | 9,60/12,00             |
| № 205            | Макаронные изделия отварные                  | 120/150   | 3,20/4,00          | 2,70/3,40          | 15,50/19,40         | 97,40/121,80           |
| № 045/033        | Компот из изюма                              | 150/180   | 0,30/0,40          | 0,00               | 5,80/7,00           | 85,00/102,0            |
| № 016            | Хлеб ржано-пшеничный                         | 30/50     | 2,0/3,4            | 0,24/0,40          | 12,8/21,2           | 62/102                 |
|                  |  |           | <b>30,56/45,33</b> | <b>18,79/25,98</b> | <b>46,02/65,93</b>  | <b>507,08/666,4</b>    |
| <b>Полдник</b>   |  |           |                    |                    |                     |                        |
| № 214            | Омлет натуральный с маслом                   | 120/150   | 12,30/15,40        | 16,70/21,00        | 2,30/2,90           | 119/149                |
| № 65             | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 150/200   | 1,05/1,4           | 0/0                | 21,75/29            | 91,5/122               |
| № 290            | Хлеб пшеничный                               | 20/30     | 1,52/2,28          | 0,16/0,24          | 9,84/14,76          | 47,0/70,5              |
|                  |  |           | <b>14,87/19,08</b> | <b>16,86/21,24</b> | <b>33,89/46,66</b>  | <b>257,5/341,5</b>     |
|                  |  |           |                    |                    |                     |                        |
|                  | <b>Итого за день</b>                         |           | <b>51,37/72,49</b> | <b>43,15/57,58</b> | <b>145,6/204,14</b> | <b>1127,28/1503,40</b> |
| <b>4 день</b>    |  |           |                    |                    |                     |                        |
| <b>Завтрак</b>   |  |           |                    |                    |                     |                        |
| № 275            | Каша "Ассорти"                               | 150/200   | 3,95/5,27          | 8,5/11,31          | 17,02/22,69         | 161,46/215,28          |
| № 17             | Бутерброд со сливочным маслом                | 15/5/20/5 | 1,15/1,53          | 4,56/4,71          | 7,75/10,32          | 76,7/89,8              |
| № 394            | Чай с молоком                                | 150/180   | 2,65/2,67          | 2,33/2,34          | 11,31/14,31         | 77/89                  |
|                  |  |           | <b>7,75/9,47</b>   | <b>15,39/18,36</b> | <b>36,08/47,32</b>  | <b>315,16/394,08</b>   |
| <b>Завтрак 2</b> |  |           |                    |                    |                     |                        |
| № 005            | Йогурт питьевой                              | 100/100   | 2,8/2,8            | 2,5/2,5            | 4,50/4,50           | 57,00/57,00            |
|                  |  |           | <b>2,8/2,8</b>     | <b>2,5/2,5</b>     | <b>4,50/4,50</b>    | <b>57,00/57,00</b>     |

| <b>Обед</b>      |                                   |           |                    |                    |                      |                       |
|------------------|-----------------------------------|-----------|--------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|
| № 40             | Суп геркулесовый                  | 150/200   | 3,0/5,0            | 1,92/3,2           | 8,03/13,38           | 76,17/126,95          |
| № 19             | Суфле рыбное                      | 50/70     | 8,0/11,2           | 2,4/3,4            | 1,3/1,8              | 59/82,6               |
| № 12             | Пюре картофельное                 | 110/130   | 2.30/2,7           | 4,8/5,7            | 12,0/14,2            | 101,2/119,6           |
| № 015            | Свежий огурец                     | 40/50     | 0,30/0,40          | 0/0                | 1,00/1,30            | 5,60/7,00             |
| № 048            | Компот из свежих яблок            | 150/180   | 0,1/0,12           | 0,1/0,12           | 18,1/21,72           | 73,5/88,20            |
| № 016            | Хлеб ржано-пшеничный              | 30/50     | 2,0/3.4            | 0.24/0.40          | 12,8/21,2            | 62/102                |
|                  |                                   |           | <b>16,07/23,32</b> | <b>8,66/12,12</b>  | <b>58,33/80,7</b>    | <b>393,27/553,75</b>  |
| <b>Полдник</b>   |                                   |           |                    |                    |                      |                       |
| № 21             | Булочка домашняя                  | 50/70     | 3,61/5,05          | 6,88/9,63          | 23,94/33,52          | 129,58/177,7          |
| № 400            | Молоко кипяченое                  | 150/180   | 4.57/5,49          | 4.08/4,89          | 7,57/9.09            | 85.00/102.0           |
|                  |                                   |           | <b>8,18/10,54</b>  | <b>10,96/14,52</b> | <b>31,51/42,61</b>   | <b>214,58/279,7</b>   |
|                  |                                   |           |                    |                    |                      |                       |
|                  | <b>Итого за день</b>              |           | <b>34,8/46,13</b>  | <b>37,51/64,3</b>  | <b>130,42/175,13</b> | <b>980,01/1284,53</b> |
| <b>5 день</b>    |                                   |           |                    |                    |                      |                       |
| <b>Завтрак</b>   |                                   |           |                    |                    |                      |                       |
| № 55             | Вермишель молочная                | 150/200   | 4,3/5,7            | 4,0/5,3            | 14,2/19,0            | 109,5/146,0           |
| № 391            | Чай с сахаром                     | 150/180   | 0.04/0.06          | 0.01/0.02          | 6.99/9.99            | 28/40                 |
| № 17             | Бутерброд со сливочным маслом     | 15/5/20/5 | 1.15/1.53          | 4.56/4.71          | 7.75/10.32           | 76.7/89.8             |
|                  |                                   |           | <b>6,47/7,64</b>   | <b>13,08/14,73</b> | <b>35,1/43,98</b>    | <b>282,71/337,33</b>  |
|                  |                                   |           |                    |                    |                      |                       |
| <b>Завтрак 2</b> |                                   |           |                    |                    |                      |                       |
| № 010            | Яблоки свежие                     | 150/150   | 0.60/0.60          | 0.60/0.60          | 14.80/14.80          | 66.30/66.30           |
|                  |                                   |           | <b>0.60/0.60</b>   | <b>0.60/0.60</b>   | <b>14.80/14.80</b>   | <b>66.30/66.30</b>    |
|                  |                                   |           |                    |                    |                      |                       |
| <b>Обед</b>      |                                   |           |                    |                    |                      |                       |
| № 73             | Рассольник с говядиной и сметаной | 150/200   | 4.30/5.70          | 5.60/7.50          | 9.80/13.10           | 97.40/154.20          |
| № 284            | Печеночные котлеты                | 60/80     | 9,0/9,78           | 10,76/11,66        | 15,14/16,41          | 193,84/210,00         |
| №192             | Отарной рис                       | 130/150   | 3,2/3,9            | 4,6/5.5            | 32,0/39,1            | 126,4/185,9           |
| № 15             | Компот из чернослив               | 150/200   | 0,23/0,36          | 0/0                | 18,6/23,9            | 71,28/91,96           |
| № 016            | Хлеб ржано-пшеничный              | 30/50     | 2,0/3.4            | 0.24/0.40          | 12,8/21,2            | 62/102                |
|                  |                                   |           | <b>18,73/23,14</b> | <b>21,2/25,06</b>  | <b>88,34/113,71</b>  | <b>550,92/744,06</b>  |

| Полдник   |  |                   |                    |                    |                      |                        |
|-----------|--|-------------------|--------------------|--------------------|----------------------|------------------------|
| № 65      | Картофельные котлеты                         | 100/130           | 1,92/2,50          | 4,08/5,30          | 12,08/15,70          | 92,72/120,54           |
| №33       | Свекла вареная                               | 45/60             | 0.57/0.86          | 2.44/3.65          | 3.34/5.02            | 38/56                  |
| № 65      | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 150/200           | 1,05/1,4           | 0/0                | 21,75/29             | 91,5/122               |
| №290      | Хлеб пшеничный                               | 20/30             | 1,52/2,28          | 0,16/0,24          | 9,84/14,76           | 47,0/70,5              |
|           |  |                   | <b>4,01/5,64</b>   | <b>6,68/9,19</b>   | <b>32,25/45,47</b>   | <b>205,72/287,04</b>   |
|           | <b>Итого за день:</b>                        |                   | <b>29,81/37,02</b> | <b>41,56/49,58</b> | <b>170,49/217,96</b> | <b>1105,65/1368,43</b> |
| 6 день    |  |                   |                    |                    |                      |                        |
| Завтрак   |  |                   |                    |                    |                      |                        |
| №279      | Каша пшеничная молочная                      | 150/200           | 5.57/7.42          | 5.44/7.26          | 27.29/36.39          | 182.80/243.73          |
| № 168     | Вафли  | 30/50             | 0.84/1,4           | 1,0/1,66           | 23,2/38,66           | 106,2/177,0            |
| № 391     | Чай с сахаром                                | 150/180           | 0/0                | 0/0                | 6.99/9.99            | 28/40                  |
|           |  |                   | <b>6,41/8,82</b>   | <b>6,44/8,92</b>   | <b>57,48/85,04</b>   | <b>317/460,73</b>      |
| Завтрак 2 |  |                   |                    |                    |                      |                        |
| № 010     | Яблоки свежие                                | 150/150           | 0.60/0.60          | 0.60/0.60          | 14.80/14.80          | 66.30/66.30            |
|           |  |                   | <b>0.60/0.60</b>   | <b>0.60/0.60</b>   | <b>14.80/14.80</b>   | <b>66.30/66.30</b>     |
| Обед      |  |                   |                    |                    |                      |                        |
| № 82      | Суп картофельный с вермишелью                | 150/200           | 3.20/4.20          | 4.00/5.20          | 5.00/6.60            | 92.40/121.00           |
| № 400,446 | "Ёжики"мясные отварные                       | 60/80             | 5,38/7,18          | 8,37/11,16         | 6,40/8,54            | 122,56/163,42          |
| № 13      | Рагу из овощей                               | 110/130           | 1.67/2.47          | 11.02/14.85        | 8.87/13.21           | 150/200                |
| № 2       | Компот из кураги и изюма                     | 150/200           | 0,4/0,6            | 0/0                | 19,97/25,36          | 76,82/97,98            |
| № 016     | Хлеб ржано-пшеничный                         | 30/50             | 2,0/3.4            | 0.24/0.40          | 12,8/21,2            | 62/102                 |
|           |  |                   | <b>12,45/17,65</b> | <b>21,55/28,97</b> | <b>56,06/78,38</b>   | <b>487,55/664,96</b>   |
| Полдник   |  |                   |                    |                    |                      |                        |
| № 145     | Манник со сгущенным молоком                  | 100/25/120/<br>30 | 8,58/10,3          | 16,44/19,72        | 48,14/57,76          | 290,6/379,8            |
| № 400     | Молоко кипяченое                             | 150/180           | 4.57/5,49          | 4.08/4,89          | 7,57/9.09            | 85.00/102.0            |

|                  |  |           |                    |                    |                      |                        |
|------------------|--|-----------|--------------------|--------------------|----------------------|------------------------|
|                  |  |           | <b>13,15/15,79</b> | <b>20,52/24,61</b> | <b>55,71/66,85</b>   | <b>375,6/481,8</b>     |
|                  |  |           |                    |                    |                      |                        |
|                  | <b>Итого за день</b>                   |           | <b>32,61/42,86</b> | <b>49,11/63,10</b> | <b>184,59/245,07</b> | <b>1246,45/1673,79</b> |
| <b>7 день</b>    |  |           |                    |                    |                      |                        |
| <b>Завтрак</b>   |  |           |                    |                    |                      |                        |
| № 117            | Запеканка из творога                   | 120/150   | 12,51/15,78        | 9,77/13,07         | 18,05/25,37          | 205,63/275,9           |
| № 959            | Какао с молоком                        | 150/180   | 2,64/3,17          | 2,79/3,35          | 19,12/22,94          | 108,90/130,68          |
|                  |  |           | <b>15,15/18,95</b> | <b>12,56/16,42</b> | <b>37,17/48,31</b>   | <b>314,53/406,58</b>   |
| <b>Завтрак 2</b> |  |           |                    |                    |                      |                        |
| № 002            | Груши свежие                           | 70/100    | 0.28/0.4           | 0.21/0.3           | 7.21/10.3            | 32/46                  |
|                  |  |           | <b>0.28/0.4</b>    | <b>0.21/0.3</b>    | <b>7.21/10.3</b>     | <b>32/46</b>           |
| <b>Обед</b>      |  |           |                    |                    |                      |                        |
| № 55             | Суп из овощей с говядиной и сметаной   | 150/200   | 6,4/8,5            | 8,1/10,8           | 6/8                  | 127/169                |
| № 28             | Котлета рыбная                         | 50/70     | 6,9/9,7            | 1,0/1,5            | 4,8/6,7              | 56,5/79,1              |
| № 14             | Макаронные изделия отварные            | 110/130   | 4,1/4,9            | 0,5/0,6            | 21,3/25,2            | 106,3/125,6            |
| № 015            | Свежий огурец                          | 40/50     | 0,30/0,40          | 0/0                | 1,00/1,30            | 5,60/7,00              |
| № 442            | Сок фруктовый концентрированный        | 150/180   | 0.33/0.4           | 0.02/0.02          | 20.83//24.99         | 85/102                 |
| № 016            | Хлеб ржано-пшеничный                   | 30/50     | 2,0/3.4            | 0.24/0.40          | 12,8/21,2            | 62/102                 |
|                  |  |           | <b>21,22/28,39</b> | <b>11,4/15,21</b>  | <b>68,34/89,24</b>   | <b>466,9/613,6</b>     |
| <b>Полдник</b>   |  |           |                    |                    |                      |                        |
| № 189            | Каша рисовая жидкая с маслом и сахаром | 150/200   | 3,80/5,10          | 6,10/6,80          | 20.90/27,90          | 154,10/205,50          |
| № 17             | Бутерброд со сливочным маслом          | 15/5/20/5 | 1.15/1.53          | 4.56/4.71          | 7.75/10.32           | 76.7/89.8              |
| № 391            | Чай с сахаром                          | 150/180   | 0/0                | 0/0                | 6.99/9.99            | 28/40                  |
|                  | Итого :                                |           | <b>4,95 /6,63</b>  | <b>10,66/11,51</b> | <b>35,64/48,21</b>   | <b>258,8/335,3</b>     |
|                  |  |           |                    |                    |                      |                        |
|                  | Итого за день                          |           | <b>41,6/54,37</b>  | <b>34,83/43,44</b> | <b>148,36/196,06</b> | <b>1072,23/1401,48</b> |
|                  |  |           |                    |                    |                      |                        |

| 8 день    |  |         |                    |                    |                      |                       |
|-----------|--|---------|--------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|
| Завтрак   |  |         |                    |                    |                      |                       |
| № 64      | Каша гречневая молочная                | 150/200 | 5,23/6,98          | 7,8/10,42          | 18,75/25             | 166,78/222,38         |
| № 3       | Бутерброд с сыром                      | 30/40   | 3,34/4,45          | 6,90/9,20          | 10,0/13,30           | 69,00/92,00           |
| № 391     | Чай с сахаром                          | 150/180 | 0/0                | 0/0                | 6,99/9,99            | 28/40                 |
|           |  |         | <b>8,57/11,43</b>  | <b>14,7/19,62</b>  | <b>35,74/48,29</b>   | <b>263,78/354,38</b>  |
| Завтрак 2 |  |         |                    |                    |                      |                       |
| № 005     | Йогурт питьевой                        | 100/100 | 2,8/2,8            | 2,5/2,5            | 4,50/4,50            | 57,00/57,00           |
|           |  |         | <b>2,8/2,8</b>     | <b>2,5/2,5</b>     | <b>4,50/4,50</b>     | <b>57,00/57,00</b>    |
| Обед      |  |         |                    |                    |                      |                       |
| № 83/84   | Суп с мясными фрикадельками            | 150/200 | 3,40/4,50          | 1,80/2,40          | 9,40/12,50           | 67,40/90              |
| № 416     | Плов с курой                           | 160/210 | 10,03/13,16        | 10,00/13,12        | 27,76/36,43          | 237,45/311,65         |
| № 015     | Свежий огурец                          | 40/50   | 0,30/0,40          | 0/0                | 1,00/1,30            | 5,60/7,00             |
| № 86      | Компот из свежих яблок                 | 150/200 | 0,12/0,16          | 0,12/0,16          | 17,91/23,88          | 73,2/97,6             |
| № 016     | Хлеб ржано-пшеничный                   | 30/50   | 2,0/3,4            | 0,24/0,40          | 12,8/21,2            | 62/102                |
|           |  |         | <b>15,85/21,62</b> | <b>12,16/16,08</b> | <b>68,87/95,31</b>   | <b>445,65/608,25</b>  |
| Полдник   |  |         |                    |                    |                      |                       |
| № 295     | Шанежка наливная с яйцом               | 50/70   | 5,7/8,0            | 2,63/3,68          | 21,45/30,03          | 129/180,60            |
| № 400     | Молоко кипяченое                       | 150/180 | 4,57/5,49          | 4,08/4,89          | 7,57/9,09            | 85,00/102,0           |
|           |  |         | <b>10,27/13,49</b> | <b>6,71/8,57</b>   | <b>29,02/39,12</b>   | <b>214,0/282,6</b>    |
|           |  |         |                    |                    |                      |                       |
|           |  |         |                    |                    |                      |                       |
|           | <b>Итого за день:</b>                  |         | <b>37,49/49,34</b> | <b>36,07/46,77</b> | <b>138,31/187,22</b> | <b>980,43/1302,23</b> |
| 9 день    |  |         |                    |                    |                      |                       |
| Завтрак   |  |         |                    |                    |                      |                       |
| № 91      | Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом | 150/200 | 5,84/7,79          | 7,42/9,90          | 26,92/35,91          | 200,17/266,89         |
| № 013     | Печенье                                | 20/50   | 2,8/3,80           | 3,6/5,0            | 14,9/43,20           | 94,4/185,00           |
| № 959     | Какао с молоком                        | 150/180 | 2,64/3,17          | 2,79/3,35          | 19,12/22,94          | 108,90/130,68         |
|           |  |         | <b>11,28/14,76</b> | <b>13,81/18,25</b> | <b>60,94/102,05</b>  | <b>403,47/582,57</b>  |

| <b>Завтрак 2</b> |  |         |                    |                    |                      |                        |
|------------------|--|---------|--------------------|--------------------|----------------------|------------------------|
| № 006            | Банан свежий                                 | 100/100 | 1.53/1.53          | 0.53/0.53          | 21.00/21.00          | 96/96                  |
|                  |  |         | <b>1.53/1.53</b>   | <b>0.53/0.53</b>   | <b>21.00/21.00</b>   | <b>96/96</b>           |
| <b>Обед</b>      |  |         |                    |                    |                      |                        |
| № 42             | Суп картофельный с овсяной крупой            | 150/200 | 3/4                | 1,92/2,56          | 8,025/10,07          | 76,17/101,56           |
| № 161            | Котлета из говядины                          | 60/70   | 8,93/11,92         | 6,74/8,8           | 8,97/11,64           | 132/173                |
| № 15             | Картофельное пюре с капустой тушеной         | 110/130 | 2,3/2,7            | 4,2/4,9            | 23,3/27,6            | 96,1/113,5             |
| № 250            | Компот из чернослив                          | 150/200 | 0,23/0,36          | 0/0                | 18,6/23,9            | 71,28/91,96            |
| № 016            | Хлеб ржано-пшеничный                         | 30/50   | 2,0/3.4            | 0.24/0.40          | 12,8/21,2            | 62/102                 |
|                  |  |         | <b>19,8//27,18</b> | <b>15,3/20,95</b>  | <b>81,18/106,34</b>  | <b>480,25/660,46</b>   |
| <b>Полдник</b>   |  |         |                    |                    |                      |                        |
| № 205            | Макароны отварные с маслом                   | 120/150 | 3,20/4,00          | 2,70/3,40          | 15,50/19,40          | 97,40/121,80           |
| № 65             | Кисель из концентрата плодового или ягодного | 150/200 | 1,05/1,4           | 0/0                | 21,75/29             | 91,5/122               |
|                  |  |         | <b>4,25/5,4</b>    | <b>2,7/3,4</b>     | <b>37,25/48,4</b>    | <b>188,9/243,8</b>     |
|                  |  |         |                    |                    |                      |                        |
|                  | Итого за день                                |         | <b>36,86/48,87</b> | <b>32,34/43,13</b> | <b>200,37/277,79</b> | <b>1168,62/1582,83</b> |
|                  |  |         |                    |                    |                      |                        |
| <b>10 день</b>   |  |         |                    |                    |                      |                        |
| <b>Завтрак</b>   |  |         |                    |                    |                      |                        |
| № 58             | Каша из овсяных хлопьев" Геркулес"           | 130/200 | 4,6/7,2            | 6,1/9,4            | 18,7/28,8            | 148,5/228,4            |
| № 013            | Печенье                                      | 20/50   | 2,8/3,80           | 3,6/5,0            | 14,9/43,20           | 94,4/185,00            |
| № 19             | Чай с сахаром и лимоном                      | 150/200 | 0.07/0.09          | 0.008/0.01         | 12.24/14.3           | 47.52/55.66            |
|                  |  |         | <b>7,63/10,24</b>  | <b>9,98/13,52</b>  | <b>43,54/79,36</b>   | <b>282,17/427,66</b>   |
|                  |  |         |                    |                    |                      |                        |
| <b>Завтрак 2</b> |  |         |                    |                    |                      |                        |
| № 006            | Банан свежий                                 | 100/100 | 1.53/1.53          | 0.53/0.53          | 21.00/21.00          | 96/96                  |
|                  |  |         | <b>1.53/1.53</b>   | <b>0.53/0.53</b>   | <b>21.00/21.00</b>   | <b>96/96</b>           |
| <b>Обед</b>      |  |         |                    |                    |                      |                        |
| № 57             | Борщ с капустой и картофелем,                |         | 1.6/4.5            | 4.90/6.2           | 7.7/18.30            | 105/141                |

|                |                             |         |                     |                      |                        |                          |
|----------------|-----------------------------|---------|---------------------|----------------------|------------------------|--------------------------|
|                | говядиной и сметаной        | 150/200 |                     |                      |                        |                          |
| № 277          | Гуляш из отварной говядины  | 50/70   | 15.1/21.1           | 15.3/21.30           | 3.50/4.90              | 174.0/196.80             |
| № 001          | Помидор свежий              | 40/50   | 0.40/0.50           | 0.10/0.13            | 1.50/1.90              | 9.60/12.00               |
| №11            | Отарной рис                 | 110/130 | 2,7/3,2             | 4,4/5.3              | 24,8/29,3              | 150,0/177,3              |
| № 376          | Компот из сушеных фруктов   | 150/180 | 0.33/0.4            | 0.02/0.02            | 20.83/24.99            | 85/102                   |
| № 016          | Хлеб ржано- пшеничный       | 30/50   | 2,0/3.4             | 0.24/0.40            | 12,8/21,2              | 62/102                   |
|                |                             |         | <b>18,81/22,78</b>  | <b>10,14/12,88</b>   | <b>73,49/103,76</b>    | <b>479,4/654,67</b>      |
| <b>Полдник</b> |                             |         |                     |                      |                        |                          |
| № 246          | Ватрушка с творогом         | 60/70   | 2,06/2,40           | 9,70/11,3            | 41,10/48,00            | 195/227,50               |
| № 400          | Молоко кипяченое            | 150/180 | 4.57/5.49           | 4.08/4.89            | 7,57/9.09              | 85.00/102.0              |
|                |                             |         | <b>6,63/7,89</b>    | <b>13,78/16,19</b>   | <b>48,67/57,09</b>     | <b>280/329,5</b>         |
|                |                             |         |                     |                      |                        |                          |
|                | <b>Итого за день</b>        |         | <b>33,44/39,84</b>  | <b>37,53/44,33</b>   | <b>178,26/225,83</b>   | <b>1138,11/1417,5</b>    |
|                |                             |         |                     |                      |                        |                          |
|                | <b>Итого за 10 дней:</b>    |         | <b>406,9/480,61</b> | <b>417,08/522,14</b> | <b>1593,85/2147,01</b> | <b>11563,48/15139,13</b> |
|                | <b>В среднем за 1 день:</b> |         | <b>40,69/48,06</b>  | <b>41,71/52,21</b>   | <b>159,39/214,70</b>   | <b>1156,35/1513,91</b>   |

**Количественный состав основных питательных веществ и энергии за 10 дней**

| <b>Дни</b>           | <b>Белки (г.)</b>   | <b>Жиры (г.)</b>     | <b>Углеводы (г.)</b>   | <b>Калории(г.)</b>       |
|----------------------|---------------------|----------------------|------------------------|--------------------------|
| 1 день               | 36,35/50,95         | 37,09/51,32          | 178,5/271,05           | 1271,97/1744,37          |
| 2 день               | 47,34/59,3          | 42,0/51,71           | 147,05/186,56          | 1233,15/1540,51          |
| 3 день               | 43,28/62,15         | 34,56/45,68          | 153,44/202,81          | 1137,28/1460,3           |
| 4 день               | 55,39/66,35         | 52,08/64,3           | 138,21/185,39          | 1202,73/1530,72          |
| 5 день               | 34,54/43,82         | 42,14/53,20          | 163,29/232,68          | 1098,71/1478,82          |
| 6 день               | 32,61/43,86         | 49,11/63,74          | 184,66/248,38          | 1246,45/1699,18          |
| 7 день               | 49,39/62,43         | 38,1/45,82           | 143,8/187,4            | 1122,37/1430,54          |
| 8 день               | 42,17/50,44         | 58,31/62,54          | 117,51/160,01          | 974,05/1289,78           |
| 9 день               | 32,39/45,29         | 26,16//39,53         | 189,13/246,9           | 1139,25/1547,41          |
| 10 день              | 33,44/39,84         | 37,53/44,33          | 178,26/225,83          | 1138,11/1417,5           |
|                      | <b>406,9/480,61</b> | <b>417,08/522,14</b> | <b>1593,85/2147,01</b> | <b>11563,48/15139,13</b> |
| В среднем за 1 день: | <b>40,69/48,06</b>  | <b>41,71/52,21</b>   | <b>159,39/214,70</b>   | <b>1156,35/1513,91</b>   |