



# **ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

## **МАДОУ № 17 «Серебряное копытце»**

**(с пребыванием 10.5 часа)**

**Возрастная категория 3-7 лет**

**(весенне-летний период)**

| Наименование блюда<br>и прием пищи               | Выход<br>блюда,<br>гр. | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептур<br>ы |
|--------------------------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|------------------|--------------------|
|                                                  |                        | Б                    | Ж            | У            |                                   |                  |                    |
| <b>День 1</b>                                    |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| <b>Завтрак 1</b>                                 |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| Макаронные изделия<br>с сыром                    | 160/10                 | 7.8                  | 6.1          | 34.1         | 219,0                             | 0,0              | 43-2/3             |
| Чай с лимоном                                    | 200                    | 0,1                  | 0,0          | 9,3          | 36,0                              | 0,8              | 11/10              |
| батон с маслом                                   | 30/5                   | 3,1                  | 7,0          | 23,0         | 163,0                             | 0,0              | 1/13               |
| <b>Итого за приём</b>                            | <b>405</b>             | <b>11.0</b>          | <b>13.1</b>  | <b>66,4</b>  | <b>418,0</b>                      | <b>0,8</b>       | <b>509.3</b>       |
| <b>Завтрак 2</b>                                 |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| Напиток из шиповника                             | 100                    | 0,11                 | 0,05         | 9,3          | 33,0                              | 50,0             | 15/10              |
| <b>Итого за приём</b>                            |                        |                      |              |              |                                   |                  | <b>92,45</b>       |
| <b>Обед</b>                                      |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| Суп картофельный с<br>рыбой                      | 180                    | 6,51                 | 3,7          | 12,9         | 107,0                             | 6,3              | 19/2               |
| Биточки (котлеты) из<br>мяса говядины<br>паровые | 80                     | 11,4                 | 11,1         | 5,2          | 166,0                             | 0,0              | 14/8               |
| Сложный гарнир                                   | 65/65                  | 2,85                 | 3,1          | 17,2         | 86,0                              | 18,2             | 3/3<br>8/3         |
| Компот из сухофруктов                            | 180                    | 0,4                  | 0,0          | 17,9         | 65,0                              | 45,1             | 6/10               |
| Хлеб пшеничный                                   | 40                     | 3,85                 | 0,48         | 24,0         | 91,0                              | 0,0              |                    |
| Хлеб ржаной                                      | 40                     | 2,8                  | 0,44         | 8,5          | 69,5                              | 0,07             |                    |
| <b>Итого за приём</b>                            | <b>650</b>             | <b>27,81</b>         | <b>18,82</b> | <b>85,7</b>  | <b>584,5</b>                      | <b>69,67</b>     | <b>786,5</b>       |
| <b>Полдник</b>                                   |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| Снежок                                           | 180                    | 5,2                  | 5,8          | 8,5          | 105,0                             | 2,3              | -                  |
| Сдоба обыкновенная                               | 60                     | 5,3                  | 3,9          | 33,8         | 188,0                             | 0,1              | 8/12               |
| <b>Итого за приём</b>                            | <b>240</b>             | <b>10,5</b>          | <b>9,7</b>   | <b>42,3</b>  | <b>293,0</b>                      | <b>2,4</b>       | <b>357,9</b>       |
| <b>Итого за день</b>                             | <b>1395</b>            | <b>49,42</b>         | <b>41,67</b> | <b>203,7</b> | <b>1328,5</b>                     | <b>122,87</b>    | <b>1746,15</b>     |

| Наименование блюда<br>и прием пищи        | Выход<br>блюда,<br>гр. | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептур<br>ы |
|-------------------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|------------------|--------------------|
|                                           |                        | Б                    | Ж            | У             |                                   |                  |                    |
| <b>День 2</b>                             |                        |                      |              |               |                                   |                  |                    |
| <b>Завтрак 1</b>                          |                        |                      |              |               |                                   |                  |                    |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/30                 | 25,3                 | 14,4         | 20,1          | 313,0                             | 0,3              | 9/5                |
| Кофейный напиток с молоком                | 200                    | 3,0                  | 2,9          | 13,4          | 89,0                              | 0,5              | 13/10              |
| Батон с маслом                            | 30/5                   | 1,9                  | 3,8          | 12,8          | 90,5                              | 0,0              | 1/13               |
| <b>Итог за приём</b>                      | <b>415</b>             | <b>30,2</b>          | <b>21,1</b>  | <b>46,3</b>   | <b>492,5</b>                      | <b>0,8</b>       | <b>590,9</b>       |
| <b>Завтрак 2</b>                          |                        |                      |              |               |                                   |                  |                    |
| Напиток из шиповника                      | 100                    | 0,1                  | 0,05         | 9,3           | 33,0                              | 50,0             | 15/10              |
|                                           |                        |                      |              |               |                                   |                  | <b>92,45</b>       |
| <b>Обед</b>                               |                        |                      |              |               |                                   |                  |                    |
| Щи со сметаной и с мясом                  | 180                    | 1,3                  | 2,3          | 6,7           | 48,0                              | 9,8              | 6/2                |
| Суфле из печени                           | 80                     | 16,1                 | 5,5          | 2,3           | 123,0                             | 3,5              | 35/8               |
| Макаронные изделия                        | 130                    | 4,6                  | 3,3          | 29,6          | 163,0                             | 0,0              | 43-2/3             |
| Компот из кураги и изюма                  | 180                    | 0,3                  | 0,0          | 17,3          | 64,0                              | 45,1             | 4/10               |
| Хлеб пшеничный                            | 40                     | 3,85                 | 0,48         | 24,0          | 91,0                              | 0,0              |                    |
| Хлеб ржаной                               | 40                     | 2,68                 | 0,44         | 8,5           | 69,5                              | 0,07             |                    |
| <b>Итого за приём</b>                     | <b>650</b>             | <b>28,95</b>         | <b>12,02</b> | <b>88,4</b>   | <b>558,5</b>                      | <b>58,47</b>     | <b>746,34</b>      |
| <b>Полдник</b>                            |                        |                      |              |               |                                   |                  |                    |
| Молоко кипяченое                          | 200                    | 6,0                  | 6,4          | 9,4           | 120,0                             | 0,0              | 255                |
| Шанежка картофельная                      | 60                     | 7,14                 | 4,36         | 39,49         | 227,60                            | 0,0              | 296                |
| <b>Итого за приём</b>                     | <b>260</b>             | <b>13,19</b>         | <b>10,76</b> | <b>48,89</b>  | <b>347,6</b>                      | <b>0,0</b>       | <b>420,39</b>      |
| <b>Итого за день</b>                      | <b>1425</b>            | <b>72,3</b>          | <b>43,93</b> | <b>192,89</b> | <b>1431,6</b>                     | <b>111,27</b>    | <b>1851,99</b>     |

| Наименование блюда<br>и прием пищи                  | Выход<br>блюда,<br>гр. | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептур<br>ы |
|-----------------------------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|------------------|--------------------|
|                                                     |                        | Б                    | Ж            | У            |                                   |                  |                    |
| <b>День 3</b>                                       |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| <b>Завтрак 1</b>                                    |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| Каша рисовая<br>молочная                            | 200                    | 6,0                  | 5,8          | 43,7         | 248,0                             | 0,5              | 7/4                |
| Какао с молоком                                     | 180                    | 3,5                  | 3,1          | 22,1         | 121,0                             | 0,5              | 14/10              |
| Батон с маслом и с<br>сыром                         | 30/5/10                | 5,0                  | 6,6          | 14,1         | 137,0                             | 0,07             | 4/13               |
| <b>Итого за приём</b>                               | <b>425</b>             | <b>14,5</b>          | <b>15,5</b>  | <b>79,9</b>  | <b>506,0</b>                      | <b>1,07</b>      | <b>616,97</b>      |
| <b>Завтрак 2</b>                                    |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| Напиток из шиповника                                | 100                    | 0,10                 | 0,05         | 9,3          | 33,0                              | 50,0             | 15/10              |
| <b>Итого за приём</b>                               |                        |                      |              |              |                                   |                  | <b>92,45</b>       |
| <b>Обед</b>                                         |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| Суп лапша на курином<br>бульоне                     | 180                    | 1,7                  | 2,5          | 10,8         | 70,0                              | 0,3              | 20/2               |
| Биточки (котлеты) из<br>мяса кур                    | 80                     | 14,3                 | 11,7         | 12,1         | 211,0                             | 0,3              | 5/9                |
| Картофельное пюре                                   | 130                    | 2,7                  | 3,7          | 19,4         | 117,0                             | 9,3              | 3/3                |
| Салат из свежих<br>огурцов с<br>растительным маслом | 40                     | 0,3                  | 4,0          | 1,3          | 40,0                              | 3,63             | 14/1               |
| Компот из чернослива<br>и изюма                     | 180                    | 0,6                  | 0,0          | 21,3         | 77,0                              | 45,2             | 5/10               |
| Хлеб пшеничный                                      | 40                     | 3,85                 | 0,48         | 24,0         | 91,0                              | 0,0              |                    |
| Хлеб ржаной                                         | 40                     | 2,8                  | 0,44         | 8,5          | 69,5                              | 0,07             |                    |
| <b>Итого за приём</b>                               | <b>690</b>             | <b>26,25</b>         | <b>22,82</b> | <b>97,4</b>  | <b>675,5</b>                      | <b>58,8</b>      | <b>880,77</b>      |
| <b>Полдник</b>                                      |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| Чай с молоком                                       | 180                    | 1,3                  | 1,3          | 10,1         | 47,8                              | 0,2              | 12/10              |
| Пирожок с капустой и<br>яйцом                       | 70                     | 2,4                  | 3,8          | 5,6          | 59,0                              | 21,7             | -                  |
| <b>Итого за приём</b>                               | <b>250</b>             | <b>3,7</b>           | <b>5,1</b>   | <b>15,7</b>  | <b>106,8</b>                      | <b>21,9</b>      | <b>167,8</b>       |
| <b>Итого за день</b>                                | <b>1465</b>            | <b>44,55</b>         | <b>43,47</b> | <b>202,3</b> | <b>1321,3</b>                     | <b>131,77</b>    | <b>1743,39</b>     |

| Наименование блюда<br>и прием пищи | Выход<br>блюда,<br>гр. | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептур<br>ы |
|------------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|------------------|--------------------|
|                                    |                        | Б                    | Ж            | У            |                                   |                  |                    |
| <b>День 4</b>                      |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| <b>Завтрак 1</b>                   |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| Пудинг из творога                  | 150                    | 21,8                 | 15,8         | 33,1         | 356,0                             | 0,2              | 17/5               |
| Соус молочный<br>сладкий           | 30                     | 0,7                  | 1,4          | 4,5          | 33,0                              | 0,1              | 2/11               |
| Батон с маслом                     | 30/5                   | 1,9                  | 3,8          | 12,8         | 90,5                              | 0,0              | 1/13               |
| Кофейный напиток с<br>молоком      | 180                    | 2,7                  | 2,6          | 12,0         | 80,0                              | 0,5              | 13/10              |
| <b>Итого за приём</b>              | <b>395</b>             | <b>27,1</b>          | <b>23,6</b>  | <b>62,4</b>  | <b>559,5</b>                      | <b>0,8</b>       | <b>673,4</b>       |
| <b>Завтрак 2</b>                   |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| Напиток из шиповника               | 100                    | 0,10                 | 0,05         | 9,3          | 33,0                              | 50               | 15/10              |
| <b>Итого за приём</b>              |                        |                      |              |              |                                   |                  | <b>92,45</b>       |
| <b>Обед</b>                        |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| Рассольник со<br>сметаной          | 180                    | 1,3                  | 2,4          | 9,4          | 61,0                              | 3,3              | 9/2                |
| Рыба, тушеная с<br>овощами         | 80                     | 7,8                  | 4,2          | 4,0          | 81,0                              | 0,9              | 4/7                |
| Каша рисовая<br>рассыпчатая        | 130                    | 3,2                  | 2,9          | 33,5         | 171,0                             | 0,0              | 45/3               |
| Зеленый горошек                    | 40                     | 1,2                  | 1,5          | 4,5          | 29,0                              | 3,9              | 1/1                |
| Компот из сухофруктов              | 180                    | 0,4                  | 0,0          | 17,9         | 65,0                              | 45,1             | 6/10               |
| Хлеб пшеничный                     | 40                     | 3,85                 | 0,48         | 24,0         | 91,0                              | 0,0              |                    |
| Хлеб ржаной                        | 40                     | 2,8                  | 0,44         | 8,5          | 69,5                              | 0,0              |                    |
| <b>Итого за приём</b>              | <b>690</b>             | <b>20,55</b>         | <b>11,92</b> | <b>97,8</b>  | <b>567,5</b>                      | <b>53,27</b>     | <b>751,04</b>      |
| <b>Полдник</b>                     |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| Молоко кипячённое                  | 180                    | 4,3                  | 4,5          | 6,8          | 100,0                             | 21,1             | 255                |
| Ватрушка со сметаной               | 65                     | 5,6                  | 8,4          | 32,0         | 223,0                             | 0,1              | 6/12               |
| <b>Итого за приём</b>              | <b>245</b>             | <b>9,9</b>           | <b>12,9</b>  | <b>38,8</b>  | <b>323,0</b>                      | <b>21,1</b>      | <b>405,7</b>       |
| <b>Итого за день</b>               | <b>1430</b>            | <b>57,65</b>         | <b>48,47</b> | <b>208,3</b> | <b>1483,0</b>                     | <b>125,17</b>    | <b>1922,59</b>     |

| Наименование блюда<br>и прием пищи               | Выход<br>блюда,<br>гр. | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептур<br>ы |
|--------------------------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|------------------|--------------------|
|                                                  |                        | Б                    | Ж            | У            |                                   |                  |                    |
| <b>День 5</b>                                    |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| <b>Завтрак 1</b>                                 |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| Каша пшеничная<br>молочная с маслом<br>сливочным | 180                    | 5,9                  | 5,4          | 29,3         | 185,0                             | 0,4              | 0,42               |
| Какао с молоком                                  | 180                    | 3,5                  | 3,1          | 22,1         | 121,0                             | 0,5              | 4/10               |
| Батон с маслом и<br>сыром                        | 30/5/10                | 5,0                  | 6,6          | 14,1         | 137,0                             | 0,07             | 4/13               |
| <b>Итого за приём</b>                            | <b>405</b>             | <b>14,4</b>          | <b>15,1</b>  | <b>65,5</b>  | <b>443,0</b>                      | <b>0,97</b>      | <b>538,97</b>      |
| <b>Завтрак 2</b>                                 |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| Напиток из шиповника                             | 100                    | 0,10                 | 0,05         | 9,3          | 33,0                              | 50               | 15/10              |
| <b>Итого за приём</b>                            |                        |                      |              |              |                                   |                  | <b>92,45</b>       |
| <b>Обед</b>                                      |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| Суп картофельный с<br>крупой на м/б              | 200                    | 2,7                  | 4,4          | 18,3         | 117,0                             | 0,52             | 16/2               |
| Капуста тушенная                                 | 130                    | 3,0                  | 2,5          | 15,0         | 81,0                              | 27,1             | 8/3                |
| Суфле из мяса<br>говядины                        | 70                     | 15,7                 | 11,9         | 2,0          | 178,0                             | 0,0              | 26/8               |
| Компот из яблок и<br>изюма                       | 180                    | 0,3                  | 0,0          | 17,4         | 64,0                              | 45,1             | 2/10               |
| Хлеб пшеничный                                   | 40                     | 3,85                 | 0,48         | 24,0         | 91,0                              | 0,0              |                    |
| Хлеб ржаной                                      | 40                     | 2,64                 | 0,44         | 8,5          | 69,5                              | 0,07             |                    |
| <b>Итого за приём</b>                            | <b>660</b>             | <b>28,19</b>         | <b>19,72</b> | <b>85,2</b>  | <b>600,5</b>                      | <b>77,47</b>     | <b>811,08</b>      |
| <b>Полдник</b>                                   |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| Йогурт (снежок)                                  | 180                    | 5,2                  | 5,8          | 8,5          | 105,0                             | 2,3              | -                  |
| Пряник (шт)                                      | 60                     | 5,3                  | 3,9          | 32,4         | 188,0                             | 0,1              |                    |
| <b>Итого за приём</b>                            |                        | <b>10,5</b>          | <b>9,7</b>   | <b>40,9</b>  | <b>293,0</b>                      | <b>2,4</b>       | <b>356,5</b>       |
| <b>Итого за день</b>                             | <b>1405</b>            | <b>53,19</b>         | <b>44,57</b> | <b>200,9</b> | <b>1369,5</b>                     | <b>130,84</b>    | <b>1799,0</b>      |

| Наименование блюда<br>и прием пищи                   | Выход<br>блюда,<br>гр. | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептур<br>ы |
|------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|------------------|--------------------|
|                                                      |                        | Б                    | Ж            | У            |                                   |                  |                    |
| <b>День 6</b>                                        |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| <b>Завтрак 1</b>                                     |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| Каша манная с маслом<br>сливочным                    | 180                    | 4,8                  | 4,6          | 25,7         | 160,0                             | 0,4              | 5/4                |
| Чай сладкий                                          | 180                    | 0,0                  | 0,0          | 8,2          | 31,0                              | 0,0              | 10/10              |
| Батон с маслом                                       | 30/5                   | 1,9                  | 3,8          | 12,8         | 90,5                              | 0,0              | 1/13               |
| <b>Итого за приём</b>                                | <b>395</b>             | <b>6,7</b>           | <b>8,4</b>   | <b>46,7</b>  | <b>281,5</b>                      | <b>0,4</b>       | <b>343,7</b>       |
| <b>Завтрак 2</b>                                     |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| Сок                                                  | 100                    |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| <b>Обед</b>                                          |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| Суп-пюре гороховый с<br>гречками и с мясом           | 180                    | 4,7                  | 1,6          | 15,7         | 86,0                              | 0,5              | 29/2               |
| Каша гречневая<br>рассыпчатая с<br>овощами           | 130                    | 7,5                  | 5,9          | 39,6         | 217,0                             | 0,8              | 44/3               |
| Биточки (котлеты) из<br>мяса говядины<br>паровые     | 80                     | 11,4                 | 11,1         | 5,2          | 166,0                             | 0,0              | 14/8               |
| Салат из отварной<br>свеклы с<br>растительным маслом | 40                     | 0,5                  | 3,3          | 3,6          | 42,0                              | 1,2              | 20/1               |
| Компот из кураги и<br>изюма                          | 180                    | 0,3                  | 0,0          | 17,3         | 64,0                              | 50,1             | 4/10               |
| Хлеб пшеничный                                       | 40                     | 3,85                 | 0,48         | 24,0         | 91,0                              | 0,0              |                    |
| Хлеб ржаной                                          | 40                     | 2,64                 | 0,44         | 8,5          | 69,5                              | 0,07             |                    |
| <b>Итого за приём</b>                                | <b>690</b>             | <b>30,89</b>         | <b>22,82</b> | <b>113,9</b> | <b>735,5</b>                      | <b>47,17</b>     | <b>1085,84</b>     |
| <b>Полдник</b>                                       |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| Йогурт (снежок)                                      | 200                    | 5,8                  | 6,4          | 9,4          | 117,0                             | 2,6              | 517                |
| Печенье (шт)                                         | 40                     | 4,3                  | 3,7          | 30,4         | 178,0                             | 0,0              | 7                  |
| <b>Итого за приём</b>                                | <b>240</b>             | <b>10,1</b>          | <b>10,1</b>  | <b>39,8</b>  | <b>295,0</b>                      | <b>2,6</b>       | <b>357,6</b>       |
| <b>Итого за день</b>                                 | <b>1425</b>            | <b>47,69</b>         | <b>41,32</b> | <b>200,4</b> | <b>1312,0</b>                     | <b>50,17</b>     | <b>1651,58</b>     |

| Наименование блюда<br>и прием пищи                         | Выход<br>блюда,<br>гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептур<br>ы |
|------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|------------------|--------------------|
|                                                            |                        | Б                    | Ж     | У      |                                   |                  |                    |
| День 7                                                     |                        |                      |       |        |                                   |                  |                    |
| Завтрак 1                                                  |                        |                      |       |        |                                   |                  |                    |
| Запеканка из творога с<br>морковью со<br>сгущённым молоком | 150/30                 | 20,3                 | 17,6  | 20,2   | 319,0                             | 0,9              | 13/5               |
| Батон с маслом                                             | 30/5                   | 3,1                  | 0,4   | 20,8   | 90,4                              | 0,0              | 1/13               |
| Кофейный напиток с<br>молоком                              | 180                    | 2,7                  | 2,6   | 12,0   | 80,0                              | 0,5              | 13/10              |
| Итого за приём                                             | 395                    | 26,1                 | 20,6  | 53,0   | 489,4                             | 1,4              | 590,5              |
| Завтрак 2                                                  |                        |                      |       |        |                                   |                  |                    |
| Сок                                                        | 100                    |                      |       |        |                                   |                  |                    |
| Обед                                                       |                        |                      |       |        |                                   |                  |                    |
| Борщ со сметаной на<br>м/б                                 | 180                    | 1,6                  | 3,9   | 9,2    | 72,0                              | 7,8              | 2/2                |
| Мясо тушенное с<br>овощами                                 | 180                    | 14,1                 | 14,1  | 19,7   | 257,0                             | 9,6              | 3/8                |
| Салат из свежих<br>помидоров с<br>растительным маслом      | 50                     | 0,5                  | 5,0   | 2,3    | 54,0                              | 11,2             | 15/1               |
| Компот из сухофруктов                                      | 180                    | 0,4                  | 0,0   | 17,9   | 65,0                              | 45,1             | 6/10               |
| Хлеб пшеничный                                             | 40                     | 3,85                 | 0,48  | 24,0   | 91,0                              | 0,0              |                    |
| Хлеб ржаной                                                | 40                     | 2,64                 | 0,44  | 8,5    | 69,5                              | 0,07             |                    |
| Итого за приём                                             | 670                    | 23,09                | 23,92 | 86,95  | 608,5                             | 73,77            | 816,23             |
| Полдник                                                    |                        |                      |       |        |                                   |                  |                    |
| Молоко кипяченое                                           | 200                    | 5,8                  | 5,9   | 9,0    | 111,0                             | 1,1              | 255                |
| Ватрушка с яблоком                                         | 65                     | 4,4                  | 5,6   | 31,7   | 190,0                             | 0,4              | 7/12               |
| Итого за приём                                             | 265                    | 10,2                 | 11,5  | 40,7   | 301,0                             | 1,5              | 364,9              |
| Итого за день                                              | 1430                   | 59,4                 | 56,02 | 180,65 | 1398,9                            | 76,67            | 1771,64            |

| Наименование блюда<br>и прием пищи                   | Выход<br>блюда,<br>гр. | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептур<br>ы |
|------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|------------------|--------------------|
|                                                      |                        | Б                    | Ж            | У            |                                   |                  |                    |
| <b>День 8</b>                                        |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| <b>Завтрак 1</b>                                     |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| Каша геркулесовая,<br>молочная с маслом<br>сливочным | 200                    | 6,4                  | 7,4          | 29,2         | 202,0                             | 0,4              | 8/4                |
| Батон с маслом, с<br>сыром                           | 30/5/10                | 5,0                  | 6,6          | 14,1         | 137,0                             | 0,07             | 4/13               |
| Какао с молоком                                      | 180                    | 3,5                  | 3,1          | 22,1         | 121,0                             | 0,5              | 4/10               |
| <b>Итого за приём</b>                                | <b>425</b>             | <b>14,9</b>          | <b>17,1</b>  | <b>65,4</b>  | <b>460,0</b>                      | <b>0,97</b>      | <b>557,4</b>       |
| <b>Завтрак 2</b>                                     |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| Сок                                                  | <b>100</b>             |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| <b>Обед</b>                                          |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| Суп из овощей со<br>сметаной на к/б                  | 180                    | 1,4                  | 4,7          | 8,8          | 79,0                              | 6,2              | 14/2               |
| Суфле из мяса кур<br>паровое                         | 70                     | 13,9                 | 15,9         | 3,2          | 211,0                             | 0,3              | 8/9                |
| Макаронные изделия<br>отварные                       | 130                    | 4,6                  | 3,3          | 29,6         | 163,0                             | 0,0              | 43-2/3             |
| Соус молочный с<br>овощами                           | 30                     | 0,6                  | 1,8          | 2,2          | 26,0                              | 0,2              | 4/11               |
| Компот из чернослива<br>и изюма                      | 180                    | 0,6                  | 0,0          | 21,3         | 79,0                              | 45,2             | 5/10               |
| Хлеб пшеничный                                       | 40                     | 3,85                 | 0,48         | 24,0         | 91,0                              | 0,0              |                    |
| Хлеб ржаной                                          | 40                     | 2,64                 | 0,44         | 8,5          | 69,5                              | 0,07             |                    |
| <b>Итого за приём</b>                                | <b>670</b>             | <b>28,31</b>         | <b>26,62</b> | <b>97,6</b>  | <b>716,5</b>                      | <b>51,97</b>     | <b>921,0</b>       |
| <b>Полдник</b>                                       |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| Молоко кипяченое                                     | 200                    | 5,8                  | 5,9          | 9,0          | 111,0                             | 1,1              | 255                |
| Ватрушка с творогом                                  | 65                     | 8,5                  | 8,1          | 27,0         | 212,0                             | 0,1              | 5/12               |
| <b>Итого за приём</b>                                | <b>265</b>             | <b>14,3</b>          | <b>14,0</b>  | <b>36,0</b>  | <b>323,0</b>                      | <b>1,2</b>       | <b>388,5</b>       |
| <b>Итого за день</b>                                 |                        | <b>56,79</b>         | <b>57,72</b> | <b>199,0</b> | <b>1499,5</b>                     | <b>54,14</b>     | <b>1867,15</b>     |

| Наименование блюда<br>и прием пищи | Выход<br>блюда,<br>гр. | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептур<br>ы |
|------------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|------------------|--------------------|
|                                    |                        | Б                    | Ж            | У             |                                   |                  |                    |
| <b>День 9</b>                      |                        |                      |              |               |                                   |                  |                    |
| <b>Завтрак 1</b>                   |                        |                      |              |               |                                   |                  |                    |
| Каша ассорти рис + греча           | 200                    | 5,1                  | 5,9          | 26,2          | 172,0                             | 0,5              | 18/4               |
| Батон с маслом, ½ яйцо             | 30/5/20                | 7,84                 | 7,4          | 27,64         | 209,0                             | 0,42             | 4/13               |
| Кофейный напиток с молоком         | 180                    | 2,7                  | 2,6          | 12            | 80,0                              | 0,5              | 13/10              |
| <b>Итог за приём</b>               | <b>435</b>             | <b>15,84</b>         | <b>15,1</b>  | <b>68,24</b>  | <b>467,0</b>                      | <b>1,32</b>      | <b>567,5</b>       |
| <b>Завтрак 2</b>                   |                        |                      |              |               |                                   |                  |                    |
| Сок                                | 100                    |                      |              |               |                                   |                  |                    |
| <b>Обед</b>                        |                        |                      |              |               |                                   |                  |                    |
| Суп картофельный с крупой и мясом  | 180                    | 2,4                  | 4,0          | 16,5          | 105,0                             | 4,7              | 16/2               |
| Биточки (котлеты) рыбные           | 80                     | 11,0                 | 1,6          | 6,4           | 84,0                              | 0,5              | 9/7                |
| Пюре картофельное                  | 130                    | 2,7                  | 3,7          | 19,4          | 117,0                             | 9,3              | 3/3                |
| Икра кабачковая                    | 50                     |                      |              |               |                                   |                  |                    |
| Компот из свежих яблок и кураги    | 180                    | 0,3                  | 0,0          | 17,3          | 64,0                              | 45,1             | 9/242              |
| Хлеб пшеничный                     | 40                     | 3,85                 | 0,48         | 24,0          | 91,0                              | 0,0              |                    |
| Хлеб ржаной                        | 40                     | 2,64                 | 0,44         | 8,5           | 69,5                              | 0,07             |                    |
| <b>Итого за приём</b>              | <b>700</b>             | <b>22,89</b>         | <b>10,22</b> | <b>92,1</b>   | <b>530,5</b>                      | <b>59,67</b>     | <b>715,38</b>      |
| <b>Полдник</b>                     |                        |                      |              |               |                                   |                  |                    |
| Чай сладкий                        | 180                    | 0,0                  | 0,0          | 8,2           | 31,0                              | 0,0              | 10/10              |
| Суп молочный с вермишелью          | 180                    | 3,1                  | 3,3          | 11,1          | 85,0                              | 0,4              | 21/2               |
| <b>Итого за приём</b>              | <b>360</b>             | <b>3,1</b>           | <b>3,3</b>   | <b>19,3</b>   | <b>116,0</b>                      | <b>0,4</b>       | <b>142,1</b>       |
| <b>Итого за день</b>               | <b>1595</b>            | <b>41,83</b>         | <b>28,62</b> | <b>179,64</b> | <b>1113,5</b>                     | <b>61,39</b>     | <b>1424,98</b>     |

| Наименование блюда<br>и прием пищи                                     | Выход<br>блюда,<br>гр. | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С,<br>мг | №<br>рецептур<br>ы |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|--------------|-----------------------------------|------------------|--------------------|
|                                                                        |                        | Б                    | Ж            | У            |                                   |                  |                    |
| <b>День 10</b>                                                         |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| <b>Завтрак 1</b>                                                       |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| Омлет запечённый или паровой                                           | 80                     | 7,8                  | 10,5         | 1,4          | 131,0                             | 0,1              | 2/6                |
| Салат из моркови с растительным маслом                                 | 60                     | 0,7                  | 4,0          | 7,9          | 64,0                              | 2,6              | 10/1               |
| Батон с маслом                                                         | 30/5                   | 3,9                  | 7,7          | 23,5         | 181,0                             | 0,0              | 1/13               |
| Какао с молоком                                                        | 200                    | 3,9                  | 3,5          | 24,5         | 135,0                             | 0,5              | 4/10               |
| <b>Итого за приём</b>                                                  | <b>375</b>             | <b>16,3</b>          | <b>25,7</b>  | <b>57,3</b>  | <b>511,0</b>                      | <b>3,2</b>       | <b>613,5</b>       |
| <b>Завтрак 2</b>                                                       |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| Сок                                                                    | 100                    |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| <b>Обед</b>                                                            |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| Свекольник со сметаной на м/б                                          | 180                    | 1,6                  | 3,9          | 12,4         | 83,0                              | 4,9              | 5/2                |
| Картофельная запеканка с мясом                                         | 180                    | 13,8                 | 12,6         | 27,7         | 273,0                             | 13,0             | 36/8               |
| Соус молочный с морковью                                               | 30                     | 0,08                 | 1,32         | 1,6          | 32,0                              | 0,0              | 223                |
| Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом | 50                     | 0,8                  | 3,3          | 6,0          | 53,0                              | 15,0             | 4/1                |
| Компот из яблока и изюма                                               | 180                    | 0,3                  | 0,0          | 17,4         | 64,0                              | 45,1             | 2/10               |
| Хлеб пшеничный                                                         | 40                     | 3,85                 | 0,48         | 24,0         | 91,0                              | 0,0              |                    |
| Хлеб ржаной                                                            | 40                     | 2,64                 | 0,44         | 8,5          | 69,5                              | 0,07             |                    |
| <b>Итого за приём</b>                                                  | <b>700</b>             | <b>22,99</b>         | <b>20,72</b> | <b>96,0</b>  | <b>683,5</b>                      | <b>78,07</b>     | <b>851,28</b>      |
| <b>Полдник</b>                                                         |                        |                      |              |              |                                   |                  |                    |
| Йогурт (снежок)                                                        | 180                    | 5,2                  | 5,8          | 8,5          | 105,0                             | 2,6              | 517                |
| Батон с повидлом                                                       | 30/30                  | 1,9                  | 3,8          | 12,8         | 90,5                              | 0,0              | 279                |
| <b>Итого за приём</b>                                                  | <b>240</b>             | <b>7,1</b>           | <b>9,6</b>   | <b>21,3</b>  | <b>195,5</b>                      | <b>2,6</b>       | <b>469,6</b>       |
| <b>Итого за день</b>                                                   | <b>1415</b>            | <b>46,39</b>         | <b>56,02</b> | <b>174,6</b> | <b>1390,0</b>                     | <b>83,87</b>     | <b>1750,88</b>     |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597641

Владелец Антропова Надежда Васильевна

Действителен с 02.03.2023 по 01.03.2024