УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
детским садом №1 «Аленушка»
_____И.Н. Колмакова
Приказ от 07.11.2022г. № 50

# Примерное 10- дневное меню для организации питания детей в МБДОУ детского сада №1 «Аленушка»

| | Завтрак | Обед | Полдник |
|---|---|---|---|
| ***1-ый день*** | Свежие фрукты<br>Омлет с зел.горошком<br>Кофейный напиток на молоке<br>Хлеб пшеничный<br>Масло сливочное | Помидор свежий<br>Щи на м/б из свежей капусты со сметаной<br>Гуляш с гречневым гарниром<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб ржаной | Манный пудинг<br>Йогурт |
| ***2-ой день*** | Геркулесовая молочная каша<br>Чай с сахаром<br>Хлеб пшеничный<br>Масло сливочное | Сельдь с луком<br>Лапша домашняя на к/б<br>Тушённый картофель<br>Сок<br>Хлеб ржаной | Чай<br>Хлеб пшеничный<br>сыр |
| ***3-ий день*** | Фрукты свежие<br>Сырники с морковью<br>Какао на молоке<br>Хлеб пшеничный<br>Масло сливочное | Икра кабачковая<br>Суп свекольник на м/б со сметаной<br>Манные зразы<br>Хлеб<br>ржаной | Чай<br>Плюшка |
| ***4-ый день*** | Вермишель молочная<br>Чай<br>Хлеб пшеничный<br>Масло сливочное | Суп рассольник на к/б со сметаной<br>Овощное рагу<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб ржаной | Творожная запеканка<br>Снежок |
| ***5-ый день*** | Каша молочная рисовая<br>Фрукты свежие<br>Чай<br>Хлеб пшеничный<br>Сливочное масло<br>Сыр | Салат «Витаминный»<br>Суп пшённый со сметаной<br>Котлета рыбная<br>Макароны<br>Сок<br>Хлеб ржаной | Кисель<br>Хлеб пшеничный |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ***6-ой день*** | Каша молочная манная<br>Чай<br>Хлеб пшеничный<br>Масло сливочное<br>Сыр | Салат из моркови с яблоками<br>Суп гречневый на м/б со сметаной<br>Тушеная свекла с мясом<br>Напиток из лимона<br>Хлеб ржаной | Йогурт<br>Булочка домашняя |
| ***7-ой день*** | Фрукты свежие<br>Яйцо вареное вкрутую<br>Салат из капусты<br>Кофейный напиток на молоке<br>Хлеб пшеничный<br>Масло сливочное | Салат «Витаминный»<br>Суп вермишелевый на к/б со сметаной<br>Куриное суфле с гороховым пюре<br>Сок<br>Хлеб ржаной | Молоко<br>сухарики<br>пастила |
| ***8-ой день*** | Каша молочная пшенная<br>Чай<br>Хлеб пшеничный<br>Масло сливочное | Кабачковая икра<br>Борщ на м/б со сметаной<br>Рисовые зразы<br>Компот из яблок<br>Хлеб ржаной | Снежок<br>Сырники |
| ***9-ый день*** | Каша молочная «Дружба»<br>Чай с лимоном<br>Хлеб пшеничный<br>Масло сливочное | Салат из свежих овощей<br>Суп гороховый<br>Бефстроганов из говядины<br>Гарнир перловый<br>Компот из чернослива<br>Хлеб ржаной | Сладкие гренки<br>Кисель |
| ***10-ый день*** | Каша гречневая молочная жидкая<br>Чай<br>Хлеб пшеничный<br>Масло сливочное<br>Сыр | Винегрет<br>Суп полевой с рыбными консервами<br>Рыба тушеная с овощами<br>Рис рассыпчатый<br>Сок<br>Хлеб ржаной | Чай<br>Пудинг творожный |

| Наименование блюд | Набор продуктов на 1 порцию | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | |
| Омлет натуральный и зеленый горошек | Яйцо – 62<br>Мука - 10<br>Молоко – 23<br>Масло слив. – 4<br>Зел.горошек – 50<br>Масло растит. – 2 | 80<br><br><br>50 | 9,97<br><br><br>0,2 | 12,04<br><br><br>0,6 | 1,62<br><br><br>3,38 | 154,3<br><br><br>20 |
| Кофейный напиток на молоке | Кофе злаковый – 2<br>Молоко – 200<br>Сахар – 15 | 200 | 5,6 | 6,4 | 24,1 | 178,9 |
| Хлеб пшеничный<br>Масло сливочное | Хлеб пшеничный<br>Масло слив. – 5 | 40 | 3,32<br>0,04 | 0,52<br>5,78 | 19,26<br>0,06 | 90,8<br>52,36 |
| Фрукты по сезону | | 90 | 1,6 | - | 11,6 | 53,3 |
| **Итого за завтрак** | | | **20,73** | **25,34** | **60,02** | **496,36** |
| **Обед** | | | | | | |
| Помидор | | 85 | 0,88 | 0,16 | 3,04 | 18,4 |
| Щи на м/б из свежей капусты со сметаной | Капуста – 87,5<br>Картофель – 72,5<br>Морковь, лук – по 12,5<br>Масло слив. – 5<br>Сметана – 10 | 250 | 3,2 | 9,78 | 11,4 | 143 |
| Каша гречневая рассыпчатая | Крупа греч. – 60<br>Масло слив. – 4 | 150 | 8,4 | 5 | 44,24 | 243,8 |
| Гуляш | Мука – 1,2<br>Говядина – 100<br>Лук репчатый – 6<br>Морковь – 11<br>Сметана – 4<br>Масло слив. – 3<br>Томатная паста – 1 | 70/35 | 20,89 | 9,52 | 2,85 | 179 |
| Компот из сухофруктов | Сухофрукты – 16<br>Сахар – 16 | 200 | 1,3 | - | 23,7 | 82,8 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 1,87 | 0,4 | 17,44 | 82,8 |
| **Итого за обед** | | | **36,54** | **24,86** | **102,67** | **749,8** |
| **Полдник** | | | | | | |
| Манный пудинг | Крупа манная – 15<br>Кефир – 20<br>Яйцо – 4<br>Масло сливочное – 10<br>Сметана – 5<br>Сахар - 15 | 150 | 7,86 | 19,56 | 26,73 | 308 |
| Йогурт | | 200 | 5,4 | 6,2 | 5,1 | 112 |
| **Итого за полдник** | | | **13,26** | **25,76** | **31,83** | **420** |
| **Всего за 1 день (факт.)** | | | **70,53** | **75,96** | **194,52** | **1666,16** |

| Наименование блюд | Набор продуктов на 1 порцию | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | |
| Каша молочная геркулесовая | Крупа геркул. – 20<br>Молоко – 200<br>Сахар – 8<br>Масло слив. – 4 | 200 | 8,5 | 12,75 | 33,13 | 274 |
| Чай с сахаром | Чай – 0,5<br>Сахар – 15 | 200 | - | - | 15 | 57 |
| Хлеб пшеничный<br>масло сливочное | Масло слив. – 5 | 40 | 3,32<br>0,04 | 0,52<br>5,78 | 19,24<br>0,06 | 90,8<br>52,36 |
| **Итого за завтрак** | | | **13,46** | **19,05** | **79,03** | **474,16** |
| **Обед** | | | | | | |
| Сельдь с луком | | 60 | 10,2 | 6,11 | - | 86,4 |
| Лапша домашняя на к/б | Мука – 19<br>Яйцо – 5,25<br>Морковь – 12,5<br>Лук – 6,25 | 250 | 3,08 | 4,25 | 15,93 | 114 |
| Тушённый картофель с куриным мясом | Картофель-187<br>Курица – 95<br>Масло сливочное-4,5<br>Морковь-24<br>Лук-12 | 150/70 | 23.5<br>8,86 | 12,3<br>12,05 | 30,77<br>6,67 | 300,6<br>167,3 |
| Сок | | 200 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 1,87 | 0,4 | 17,44 | 82,8 |
| **Итого за обед** | | | **47,65** | **35,25** | **92,3** | **838,94** |
| **Полдник** | | | | | | |
| Чай | Чай – 0,5<br>Сахар - 15 | 200 | - | - | 15 | 57 |
| Хлеб пшеничный<br>Сыр | | 40<br>10 | 3,32<br>2,3 | 0,52<br>2,9 | 19,24<br>- | 98<br>36 |
| **Итого за полдник** | | | **5,62** | **3,42** | **34,24** | **191** |
| **Всего за 2 день (факт.)** | | | **69,03** | **60,62** | **205,57** | **1473,9** |

| Наименование блюд | Набор продуктов на 1 порцию | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | |
| Фрукты свежие | | 90 | 1,6 | - | 11,6 | 53,3 |
| Сырники с морковью и сметанным соусом | Творог – 125<br>Мука – 23<br>Яйцо – 7<br>Сахар – 10<br>Масло слив. – 2<br>Морковь – 58<br>Масло растит. – 6<br>Сметана – 7,5 | 180/50 | 14,87 | 18,31 | 41,02 | 378,3 |
| Какао на молоке | Какао порошок – 1,5<br>Молоко - 200<br>Сахар – 11,5 | 200 | 4,5 | 5,05 | 18,75 | 140 |
| Хлеб пшеничный<br>Масло сливочное | <br><br>Масло слив. – 7 | 40 | 3,32<br><br>0,04 | 0,52<br><br>5,78 | 19,24<br><br>0,06 | 90,8<br><br>52,36 |
| **Итого за завтрак** | | | **24,3** | **29,66** | **90,6** | **714,76** |
| **Обед** | | | | | | |
| Икра кабачковая | | 40 | 0,2 | 1,2 | 1,29 | 16,5 |
| Суп свекольник на м/б со сметаной | Картофель – 60<br>Морковь – 12,5<br>Свекла – 80<br>Лук – 6,3<br>Масло слив. – 4<br>Сметана – 10 | 250 | 1,9 | 6,3 | 10,05 | 104,15 |
| Манные зразы | Крупа манная – 33<br>Говядина – 70<br>Лук – 5,4<br>Масло слив. – 4,5<br>Яйцо – 1/8 (5)<br>Молоко – 13 | 130/60 | 17,98 | 17,31 | 55,71 | 450,2 |
| Кисель | Кисель концентрат-24<br>Сахар -10 | 200 | 1,3 | - | 27 | 117,9 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 1,87 | 0,4 | 17,44 | 82,8 |
| **Итого за обед** | | | **23,25** | **25,21** | **111,49** | **771,55** |
| **Полдник** | | | | | | |
| Чай | Чай – 0,5<br>Сахар – 15 | 200 | - | - | 15 | 57 |
| Плюшка | Мука пшеничная – 50<br>Масло раст. – 0,2<br>Дрожжи – 1,8<br>Сахар – 5,8<br>Масло сливочное – 5<br>Яйцо – 4,4<br>Молоко – 16 | 60 | 4,95 | 6,6 | 60,8 | 170 |
| **Итого за полдник** | | | **4,95** | **6,6** | **75,8** | **227** |
| **Всего за 3 день (факт.)** | | | **52,5** | **61,47** | **277,89** | **1713,31** |
| | | | | | | |

| Наименование блюд | Набор продуктов на 1 порцию | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | |
| Вермишель молочная с маслом и сахаром | Вермишель – 25<br>Молоко – 200<br>Сахар – 5<br>Масло слив. – 5 | 200 | 8,23 | 10,75 | 33,23 | 255,1 |
| Чай с сахаром | Чай – 0,5<br>Сахар – 15 | 200 | - | - | 15 | 57 |
| Хлеб пшеничный<br>Масло сливочное | <br><br>Масло слив. – 5 | 40 | 3,32<br><br>0,04 | 0,52<br><br>5,78 | 19,24<br><br>0,06 | 90,8<br><br>52,36 |
| **Итого за завтрак** | | | **13,19** | **17,05** | **79,13** | **455,26** |
| **Обед** | | | | | | |
| Салат из свежих овощей | Помидор-33<br>Огурец-35<br>Лук-10<br>Масло растительное-2 | 60 | 0,50 | 2,0 | 2,12 | 36,0 |
| Суп рассольник со сметаной на к/б | Картофель – 140<br>Крупа перловая – 10<br>Огурцы соленые – 7<br>Морковь – 15,5<br>Лук – 15<br>Масло слив. – 2,5 | 250 | 5,8 | 5,3 | 25,5 | 145 |
| Овощное рагу | Картофель-170<br>Мясо кур-95<br>Капуста-40 | 150 | 4,3 | 15 | 13,8 | 204,8 |
| Компот из чернослива | Чернослив – 16<br>Сахар – 16 | 200 | 0,26 | - | 26,3 | 103,6 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 1,87 | 0,4 | 17,44 | 82,8 |
| **Итого за обед** | | | **25,24** | **33,34** | **98,94** | **572,2** |
| **Полдник** | | | | | | |
| Творожная запеканка | Творог – 75<br>Крупа манная – 7<br>Сахар – 5<br>Яйцо – 1/3 (14)<br>Масло слив. – 5 | 120 | 17,4 | 19,7 | 42,41 | 120 |
| Снежок | | 200 | 4,2 | 4,8 | 13,65 | 141,3 |
| **Итого за полдник** | | | **21,6** | **24,5** | **56,06** | **261,3** |
| **Всего за 4 день (факт.)** | | | **60,03** | **74,89** | **234,13** | **1288,76** |

| Наименование блюд | Набор продуктов на 1 порцию | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | |
| Каша молочная рисовая с маслом и сахаром | Крупа рис. – 20<br>Молоко – 200<br>Сахар – 8<br>Масло слив. – 3 | 200 | 8,02 | 11,55 | 43,73 | 300 |
| Фрукты свежие | | 90 | 1,6 | - | 11,6 | 53,3 |
| Чай | Чай – 0,5<br>Сахар – 15 | 200 | - | - | 15 | 57 |
| Хлеб пшеничный<br>Масло сливочное<br><br>Сыр | Хлеб пшеничный<br>Масло слив. – 5<br><br>Сыр - 10 | 40 | 3,32<br>0,04<br><br>2,3 | 0,52<br>5,78<br><br>2,9 | 19,26<br>0,06<br><br>- | 90,8<br>52,36<br><br>36 |
| **Итого за завтрак** | | | **15,2** | **20,75** | **89,65** | **536,16** |
| **Обед** | | | | | | |
| Салат «Витаминный» | Капуста – 40<br>Морковь – 34<br>Сахар – 3,6<br>Масло растит. – 3,6 | 60 | 1,5 | 3,6 | 9 | 75,4 |
| Суп пшённый со сметаной | Картофель – 112<br>Пшено – 4<br>Морковь – 10<br>Лук – 5<br>Масло слив. – 3<br>Сметана-10 | 250 | 10,2 | 7,2 | 12,8 | 146 |
| Котлета рыбная | Рыба – 125<br>Лук репчатый – 6<br>Яйцо – 10<br>Хлеб пшенич. – 10<br>Мука – 2<br>Масло растит. – 7 | 80 | 14,1 | 9,4 | 8,01 | 174 |
| Макароны | Макароны – 60<br>Масло слив. – 6 | 180 | 6,06 | 3,05 | 49,5 | 230,4 |
| Сок | | 200 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 1,87 | 0,4 | 17,44 | 82,8 |
| **Итого за обед** | | | **33,87** | **23,79** | **118,24** | **796,44** |
| **Полдник** | | | | | | |
| Кисель | Кисель из конц. – 24<br>Сахар – 10 | 200 | 1,2 | - | 27 | 117,9 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,85 | 1,5 | 24,9 | 131 |
| **Итого за полдник** | | | **5,05** | **1,5** | **51,9** | **248,9** |
| **Всего за 5 день (факт.)** | | | **54,12** | **46,04** | **259,79** | **1581,5** |

| Наименование блюд | Набор продуктов на 1 порцию | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом | Крупа манная – 30<br>Молоко – 200<br>Сахар – 6<br>Масло слив. – 5 | 200 | 6,28 | 7,31 | 39,92 | 288,2 |
| Чай | Чай – 0,5<br>Сахар – 15 | 200 | - | - | 15 | 57 |
| Хлеб пшеничный<br>Масло сливочное<br>Сыр | Хлеб пшеничный<br>Масло слив. – 5<br><br>Сыр - 10 | 40 | 3,32<br>0,04<br><br>2,3 | 0,52<br>5,78<br><br>2,9 | 19,26<br>0,06<br><br>- | 90,8<br>52,36<br><br>36 |
| **Итого за завтрак** | | | **13,54** | **16,51** | **85,84** | **524,36** |
| **Обед** | | | | | | |
| Салат из моркови с яблоками | Морковь – 31,8<br>Яблоки – 25,8<br>Масло раст. - 3 | 60 | 0,6 | 3,1 | 4,7 | 49,14 |
| Суп гречневый на мясном бульоне со сметаной | Картофель – 125<br>Крупа гречневая – 10<br>Морковь – 15<br>Масло слив. – 3,5<br>Лук репчатый – 15<br>Сметана – 9 | 250 | 10,33 | 8,78 | 22,96 | 151,48 |
| Тушеная свекла с мясом | Свекла – 160<br>Масло слив. – 3,3<br>Сахар – 1,5<br>Лук – 0,5<br>Мясо – 100 | 150/80 | 25,68 | 15,41 | 25,55 | 340,9 |
| Напиток из лимона | Лимон – 16<br>Сахар – 20 | 200 | 0,11 | - | 10,97 | 79,36 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 1,87 | 0,4 | 17,44 | 82,8 |
| **Итого за обед** | | | **38,59** | **27,69** | **81,62** | **703,68** |
| **Полдник** | | | | | | |
| Йогурт | | 200 | 7,75 | 5 | 13,18 | 105,5 |
| Булочка домашняя | Мука – 58<br>Сахар – 9<br>Масло сливочное-9<br>Дрожжи – 1,8<br>Молоко-23<br>Яйцо-2,6<br>Масло растительное-0,2 | 80 | 6,38 | 5,5 | 47 | 260,8 |
| **Итого за полдник** | | | **14,13** | **10,5** | **60,18** | **366,3** |
| **Всего за 6 день (факт.)** | | | **66,26** | **54,7** | **227,64** | **1593,7** |

| Наименование блюд | Набор продуктов на 1 порцию | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | |
| Фрукты свежие (по сезону) | | 90 | 1,6 | - | 11,6 | 53,3 |
| Яйцо вареное вкрутую | | 40 | 5,32 | 4,66 | 0,3 | 62,8 |
| Салат из капусты | Капуста – 40<br>Лук зеленый – 5<br>Кислота лимонная пищевая – 0,15<br>Сахар – 2,5<br>Масло раст. – 2,5 | 50 | 0,7 | 2,54 | 4,33 | 43 |
| Кофейный напиток на молоке | Кофе злаковый – 2<br>Молоко – 200<br>Сахар – 15 | 200 | 4,2 | 4,8 | 18,08 | 134,2 |
| Хлеб пшеничный<br>Масло сливочное | Хлеб пшеничный<br>Масло слив. – 5 | 40 | 3,32<br>0,04 | 0,52<br>5,78 | 19,26<br>0,06 | 90,8<br>52,36 |
| **Итого за завтрак** | | | **15,18** | **18,3** | **53,63** | **436,46** |
| **Обед** | | | | | | |
| Салат «Витаминный» | Капуста – 40<br>Морковь – 34<br>Сахар – 3,6<br>Масло растит. – 3,6 | 60 | 1,5 | 3,6 | 9 | 75,4 |
| Суп вермишелевый на к/б со сметаной | Мясо курицы – 39<br>Вермишель – 20<br>Картофель – 61,2<br>Лук репчатый – 16<br>Морковь – 16<br>Масло растит. – 1,6<br>Сметана – 8,75 | 250<br>8,75 | 4,84<br>0,13 | 6,4<br>1,58 | 8,7<br>0,16 | 91,35<br>1,48 |
| Куриное суфле<br>Гороховое пюре | Курица-100<br>Яйцо-1,5<br>Молоко-27<br>Горох-62<br>Масло сливочное-5,2 | 70<br>150 | 17,21<br>16,52 | 12,29<br>6,1 | 5,74<br>42,94 | 105,3<br>240,9 |
| Сок | | 200 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 1,87 | 0,4 | 17,44 | 82,8 |
| **Итого за обед** | | | **43,27** | **30,37** | **110,98** | **715,13** |
| **Полдник** | | | | | | |
| Молоко | | 200 | 5,6 | 6,4 | 24,1 | 178,9 |
| Сухарики | | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,26 | 138 |
| Пастила | | 30 | 0,2 | - | 20 | 75,25 |
| **Итого за полдник** | | | **9,12** | **6,92** | **63,36** | **392,15** |
| **Всего за 7 день (факт.)** | | | **67,57** | **55,59** | **227,97** | **1543,74** |

| Наименование блюд | Набор продуктов на 1 порцию | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | |
| Каша молочная пшенная | Крупа пшенная – 44<br>Молоко – 100<br>Сахар – 8<br>Масло слив. – 6 | 200 | 8,37 | 9,75 | 66,56 | 384,2 |
| Чай | Чай – 0,5<br>Сахар – 15 | 200 | - | - | 15 | 57 |
| Хлеб пшеничный<br>Масло сливочное | <br><br>Масло слив. – 7 | 40 | 3,32<br><br>0,04 | 0,52<br><br>5,78 | 19,2<br><br>0,06 | 90,8<br><br>52,36 |
| **Итого за завтрак** | | | **13,33** | **16,05** | **112,42** | **584,36** |
| **Обед** | | | | | | |
| Икра кабачковая | | 60 | 0,67 | 3,16 | 4,55 | 48,55 |
| Борщ на м/б со сметаной | Свекла – 27,5<br>Картофель – 24,5<br>Капуста – 40<br>Морковь – 12<br>Лук – 8<br>Сметана - 7 | 250<br><br><br><br><br>7 | 3,08<br><br><br><br><br>0,13 | 1,74<br><br><br><br><br>1,58 | 5,42<br><br><br><br><br>0,16 | 64,98<br><br><br><br><br>1,48 |
| Рисовые зразы | Крупа рисовая – 30<br>Масло слив. – 4,5<br>Мясо – 70<br>Яйцо – 7<br>Лук – 5<br>Мука – 5<br>Масло растит. - 7 | 110/70 | 16,93 | 10,3 | 17,33 | 240,4 |
| Компот из яблок | Яблоки – 41<br>Сахар – 18 | 200 | 0,21 | 0,25 | 18,32 | 93,24 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 1,87 | 0,4 | 17,44 | 82,8 |
| **Итого за обед** | | | **22,89** | **27,21** | **71,22** | **531,45** |
| **Полдник** | | | | | | |
| Сырники | Творог – 125<br>Мука – 23<br>Яйцо – 7<br>Сахар – 10<br>Масло слив. – 2<br>Масло растит. – 6 | 180 | 14,87 | 18,31 | 41,02 | 378,3 |
| Снежок | | 200 | 4,2 | 4,8 | 13,65 | 141,3 |
| **Итого за полдник** | | | **19,07** | **23,11** | **54,67** | **519,6** |
| **Всего за 8 день (факт.)** | | | **55,94** | **66,37** | **238,31** | **1635,4** |

| Наименование блюд | Набор продуктов на 1 порцию | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | |
| Каша молочная «Дружба» | Крупа рисовая-10<br>Крупа пшенная- 10<br>Масло сливочное-4<br>Молоко- 200<br>Сахар-8 | 200 | 9.23 | 10.03 | 39.62 | 285.17 |
| Чай с лимоном | Чай- 0.5<br>Лимон- 7<br>Сахар-15 | 200 | 0.07 | 0.01 | 15.31 | 61.62 |
| Хлеб пшеничный с маслом | Масло слив. – 7 | 40 | 3,32<br>0,04 | 0,52<br>5,78 | 19,24<br>0,06 | 90,8<br>52,36 |
| **Итого за завтрак** | | | **14.26** | **16.34** | **85.83** | **489,95** |
| **Обед** | | | | | | |
| Салат из свежих овощей | Помидор-33<br>Огурец-35<br>Лук-10<br>Масло растительное-3 | 60 | 0.5 | 2 | 2.12 | 36 |
| Суп гороховый | Картофель – 108<br>Горох – 16,2<br>Морковь – 11<br>Лук репч. – 6<br>Масло слив. – 4 | 250 | 10,34 | 3,52 | 25,38 | 186,25 |
| Бефстроганов из говядины | Говядина – 97,5<br>Лук – 22,5<br>Мука – 4,7<br>Сметана – 18,7 | 70 | 16,5 | 18 | 4,3 | 244 |
| Каша перловая рассыпчатая | Крупа перловая – 67<br>Масло слив. - 5 | 180 | 4 | 4,1 | 25,2 | 156 |
| Компот | Сухофрукты-16<br>Сахар-16 | 200 | 1,3 | - | 23.7 | 82.8 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 1,87 | 0,4 | 17,44 | 82,8 |
| **Итого за обед** | | | **34.5** | **28.02** | **98.14** | **787.85** |
| **Полдник** | | | | | | |
| Кисель | Кисель-концентрат-24<br>Сахар-10 | 200 | 1.2 | - | 27 | 117.9 |
| Гренки сладкие | Хлеб пшенич. –40<br>Яйца-8<br>Молоко-25<br>Сахар-3<br>Масло растительное-5 | 50 | 9.09 | 9.71 | 30.36 | 268 |
| **Итого за полдник** | | | **10.29** | **9.71** | **57.36** | **378.7** |
| **Всего за 9 день (факт.)** | | | **59.05** | **54.07** | **241.3** | **1538,6** |

| Наименование блюд | Набор продуктов на 1 порцию | Выход порции | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | |
| Каша гречневая молочная жидкая | Крупа греч. – 22<br>Молоко – 200<br>Сахар – 6<br>Масло слив. – 6 | 200 | 10,4 | 12,1 | 37,74 | 282,4 |
| Чай | Чай – 0,5<br>Сахар – 15 | 200 | - | - | 15 | 57 |
| Хлеб пшеничный<br>Масло сливочное<br>Сыр | <br><br>Масло слив. – 7<br>Сыр-10 | 40 | 3,32<br><br>0,04<br>2.3 | 0,52<br><br>5,78<br>2.9 | 19,24<br><br>0,06<br>- | 90,8<br><br>52,36<br>36 |
| **Итого за завтрак** | | | **13.66** | **21.3** | **83.64** | **518,56** |
| **Обед** | | | | | | |
| Винегрет | Свекла – 18<br>Морковь – 15<br>Лук – 6<br>Огурцы консер. – 20<br>Картофель – 30<br>Масло растит. – 3<br>Горошек зел.отвар.10 | 70 | 1.25 | 3.0 | 7.3 | 76 |
| Суп полевой с рыбными консервами | Конс. из рыбы – 40<br>Картофель – 70<br>Морковь – 16<br>Лук – 8<br>Пшено – 5<br>Масло слив. – 4 | 250 | 8,6 | 8,5 | 14,3 | 167,25 |
| Рыба тушенная с овощами | Минтай – 90<br>Мука – 4<br>Масло растит. – 5<br>Лук репчатый – 30<br>Морковь – 55 | 80 | 10,13 | 5.03 | 4.51 | 90.31 |
| Рис рассыпчатый | Рис – 50<br>Масло слив. – 6,3 | 150 | 3,4 | 5,01 | 34,24 | 196 |
| Сок | | 200 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 |
| Хлеб ржаной | | 40 | 1,87 | 0,4 | 17,44 | 82,8 |
| **Итого за обед** | | | **25.46** | **22.19** | **96.11** | **705.6** |
| **Полдник** | | | | | | |
| Чай | Чай – 0,5<br>Сахар – 15 | 200 | - | - | 15 | 57 |
| Пудинг творожный | Творог – 75<br>Крупа манная – 7<br>Сахар – 5<br>Яйцо – 1/3 (14)<br>Масло слив. – 5 | 120 | 17,4 | 19,7 | 42,41 | 120 |
| **Итого за полдник** | | | **17.4** | **19.7** | **57.41** | **177** |
| **Всего за 10 день (факт.)** | | | **60.52** | **63.19** | **237.16** | **1401,2** |