

В. Садовникова

## Примерное десятидневное меню

веществах для детей возрастных групп

cad 3-7 net

МБДОУ детский сад №136

| МБДОУ детский сад №150 |                                      |             |          |             |         |              |                  |        |             |
|------------------------|--------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|--------|-------------|
| Код<br>блюда           | Наименование блюда                   | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г |        | ЭЦ,<br>ккал |
|                        |                                      |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |        |             |
| Завтрак [435]          |                                      |             |          |             |         |              |                  |        |             |
| 5/4                    | Каша манная молочная с маслом слив   | 200         | 5,31     | 2,35        | 5,09    | 0,32         | 27,51            | 177,79 |             |
| 14/10                  | Какао с молоком                      | 200         | 3,87     | 2,90        | 3,48    | 0,75         | 22,90            | 134,79 |             |
|                        | батон йодированный                   | 30          | 2,31     | 0,00        | 0,90    | 0,90         | 15,03            | 78,94  |             |
|                        | Масло сливочное                      | 5           | 0,04     | 0,04        | 3,63    | 0,00         | 0,07             | 33,03  |             |
|                        | Итого за прием                       |             | 11,53    | 5,29        | 13,09   | 1,97         | 65,51            | 424,55 |             |
| 10:00 [200]            |                                      |             |          |             |         |              |                  |        |             |
| -                      | Сок                                  | 200         | 1,00     | 0,00        | 0,20    | 0,00         | 20,20            | 85,68  |             |
| Итого за прием         |                                      |             |          |             |         |              |                  |        |             |
| Обед [820]             |                                      |             |          |             |         |              |                  |        |             |
| 10/1                   | Салат из моркови с растительным масл | 60          | 0,69     | 0,00        | 3,97    | 3,97         | 6,59             | 64,01  |             |
| 25/2                   | Суп-пюре из картофеля                | 250         | 3,07     | 1,47        | 3,29    | 0,32         | 14,75            | 101,91 |             |
| 13/8                   | Биштекс рубленый паровой             | 60          | 13,40    | 13,40       | 13,07   | 1,50         | 0,25             | 172,17 |             |
| 4/11                   | Соус молочный с овощами              | 50          | 0,96     | 0,66        | 2,96    | 0,04         | 3,37             | 43,79  |             |
| 8/3                    | Капуста тушеная                      | 130         | 3,03     | 0,00        | 2,47    | 2,81         | 11,76            | 81,06  |             |
| 6/10                   | Компот из сухофруктов                | 200         | 0,49     | 0,00        | 0,03    | 0,03         | 18,26            | 72,13  |             |
|                        | Хлеб пшеничный                       | 20          | 1,32     | 0,00        | 0,13    | 0,13         | 9,34             | 44,88  |             |

|      |                                      |     |       |       |       |       |        |         |
|------|--------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|---------|
| -    | Хлеб ржаной                          | 50  | 3,30  | 0,00  | 0,60  | 0,60  | 16,70  | 88,39   |
|      | <b>Итого за прием</b>                |     | 26,27 | 15,53 | 26,51 | 9,40  | 81,01  | 668,34  |
|      | <b>Уплотненный полдник [419]</b>     |     |       |       |       |       |        |         |
| 11/5 | Запеканка из творога с изюмом        | 115 | 18,63 | 17,60 | 11,01 | 1,17  | 19,67  | 253,81  |
| 1/11 | Соус молочный (для подачи к блюду) с | 50  | 1,01  | 0,74  | 2,97  | 0,03  | 3,42   | 44,33   |
| -    | Кефир                                | 200 | 5,80  | 5,80  | 6,40  | 0,00  | 8,00   | 116,60  |
|      | Печенье                              | 24  | 1,80  | 1,80  | 3,96  | 0,00  | 0,00   | 42,84   |
| -    | Хлеб пшеничный                       | 30  | 1,98  | 0,00  | 0,20  | 0,20  | 14,01  | 67,32   |
|      | <b>Итого за прием</b>                |     | 29,22 | 25,94 | 24,54 | 1,40  | 45,09  | 524,89  |
|      | <b>Итого за день</b>                 |     | 68,02 | 46,76 | 64,33 | 12,77 | 211,81 | 1703,47 |

| Код<br>блюда | Наименование блюда                   | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал |
|--------------|--------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|-------------|
|              |                                      |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             |
|              | <b>Завтрак [447,9]</b>               |             |          |             |         |              |                  |             |
| 7/4          | Каша рисовая молочная с маслом слив  | 200         | 6,05     | 2,93        | 5,81    | 0,50         | 42,35            | 247,65      |
| 13/10        | Кофейный напиток с молоком           | 200         | 3,01     | 2,90        | 2,88    | 0,07         | 13,36            | 89,56       |
|              | батон йодированный                   | 30          | 2,31     | 0,00        | 0,90    | 0,90         | 15,03            | 78,94       |
| 5/13         | Сыр (порциями)                       | 17,9        | 4,71     | 4,71        | 4,76    | 0,00         | 0,00             | 62,76       |
|              | <b>Итого за прием</b>                |             | 16,07    | 10,54       | 14,35   | 1,47         | 70,74            | 478,90      |
|              | <b>10:00 [150]</b>                   |             |          |             |         |              |                  |             |
| -            | Сок                                  | 150         | 0,75     | 0,00        | 0,15    | 0,00         | 15,15            | 64,26       |
|              | <b>Итого за прием</b>                |             | 0,75     | 0,00        | 0,15    | 0,00         | 15,15            | 64,26       |
|              | <b>Обед [800]</b>                    |             |          |             |         |              |                  |             |
| 5/1          | Салат из белокочанной капусты с морк | 60          | 1,01     | 0,00        | 3,97    | 3,97         | 5,91             | 62,83       |
| 5/2          | Свекольник со сметаной               | 250         | 2,18     | 0,00        | 5,46    | 5,27         | 14,60            | 115,95      |
| 12/8         | Гуляш из отварного мяса говядины     | 70          | 10,28    | 9,92        | 10,97   | 0,04         | 2,46             | 149,87      |
| 4/10         | Компот из кураги и изюма             | 200         | 0,31     | 0,00        | 0,01    | 0,02         | 18,35            | 71,47       |
| 43/3         | Макаронные изделия отварные          | 150         | 5,31     | 0,04        | 3,77    | 0,66         | 32,41            | 187,78      |
| -            | Хлеб пшеничный                       | 20          | 1,32     | 0,00        | 0,13    | 0,13         | 9,34             | 44,88       |
| -            | Хлеб ржаной                          | 50          | 3,30     | 0,00        | 0,60    | 0,60         | 16,70            | 88,39       |
|              | <b>Итого за прием</b>                |             | 23,72    | 9,96        | 24,92   | 10,70        | 99,76            | 721,16      |
|              | <b>Уплотненный полдник [445,5]</b>   |             |          |             |         |              |                  |             |

|       |                        |      |       |       |       |       |        |         |
|-------|------------------------|------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 11/7  | Тефтели рыбные в соусе | 110  | 9,37  | 8,47  | 5,11  | 1,87  | 9,06   | 120,35  |
| 3/3   | Картофельное пюре      | 90   | 1,85  | 0,37  | 2,53  | 0,32  | 12,39  | 81,04   |
| 10/10 | Чай                    | 200  | 0,04  | 0,00  | 0,01  | 0,01  | 9,09   | 34,77   |
|       | Пряник                 | 24   | 2,54  | 0,00  | 0,31  | 0,31  | 15,72  | 77,28   |
| -     | Хлеб пшеничный         | 21,5 | 1,42  | 0,00  | 0,14  | 0,14  | 10,04  | 48,25   |
|       | <b>Итого за прием</b>  |      | 15,22 | 8,85  | 8,09  | 2,65  | 56,30  | 361,69  |
|       | <b>Итого за день</b>   |      | 55,76 | 29,35 | 47,51 | 14,82 | 241,95 | 1626,01 |

### День 3

| Код<br>блюда              | Наименование блюда                    | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал |
|---------------------------|---------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|-------------|
|                           |                                       |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             |
| Завтрак [435]             |                                       |             |          |             |         |              |                  |             |
| 14/4                      | Каша ячневая молочная с маслом слив   | 200         | 5,97     | 2,35        | 5,26    | 0,52         | 30,73            | 195,21      |
| 14/10                     | Какао с молоком                       | 200         | 3,87     | 2,90        | 3,48    | 0,75         | 22,90            | 134,79      |
|                           | батон йодированный                    | 30          | 2,31     | 0,00        | 0,90    | 0,90         | 15,03            | 78,94       |
|                           | Масло сливочное                       | 5           | 0,04     | 0,04        | 3,63    | 0,00         | 0,07             | 33,03       |
|                           | Итого за прием                        |             | 12,19    | 5,29        | 13,26   | 2,17         | 68,72            | 441,97      |
| 10:00 [190]               |                                       |             |          |             |         |              |                  |             |
| -                         | Фрукты                                | 190         | 0,76     | 0,00        | 0,76    | 0,76         | 18,62            | 85,65       |
|                           | Итого за прием                        |             | 0,76     | 0,00        | 0,76    | 0,76         | 18,62            | 85,65       |
| Обед [820]                |                                       |             |          |             |         |              |                  |             |
| 20/1                      | Салат из отварной свеклы с растительн | 60          | 0,82     | 0,00        | 4,95    | 4,95         | 4,08             | 63,53       |
| 7/2                       | Щи из свежей капусты с крупой со сме  | 250         | 2,02     | 0,00        | 5,37    | 5,17         | 9,62             | 95,43       |
| 25/8                      | Пудинг из мяса говядины               | 60          | 12,70    | 13,51       | 11,65   | 0,00         | 0,61             | 158,04      |
| 4/11                      | Соус молочный с овощами               | 50          | 0,96     | 0,66        | 2,96    | 0,04         | 3,37             | 43,79       |
| 2/3                       | Картофель в молоке                    | 130         | 2,91     | 1,08        | 3,38    | 0,37         | 16,28            | 108,64      |
| 6/10                      | Компот из сухофруктов                 | 200         | 0,49     | 0,00        | 0,03    | 0,03         | 18,26            | 72,13       |
| -                         | Хлеб пшеничный                        | 20          | 1,32     | 0,00        | 0,13    | 0,13         | 9,34             | 44,88       |
| -                         | Хлеб ржаной                           | 50          | 3,30     | 0,00        | 0,60    | 0,60         | 16,70            | 88,39       |
|                           | Итого за прием                        |             | 24,54    | 15,25       | 29,07   | 11,29        | 78,26            | 674,82      |
| Уплотненный полдник [434] |                                       |             |          |             |         |              |                  |             |
| 13/5                      | Запеканка из творога с морковью       | 130         | 17,64    | 17,24       | 15,29   | 2,73         | 16,55            | 276,49      |
| 1/11                      | Соус молочный (для подачи к блюду) с  | 50          | 1,01     | 0,74        | 2,97    | 0,03         | 3,42             | 44,33       |

|   |                       |     |       |       |       |       |        |         |
|---|-----------------------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|---------|
| - | чай с молоком         | 200 | 5,75  | 6,12  | 5,94  | 0,00  | 9,02   | 111,41  |
|   | зефир                 | 24  | 0,19  | 0,19  | 0,02  | 0,00  | 19,15  | 74,84   |
| - | Хлеб пшеничный        | 30  | 1,98  | 0,00  | 0,20  | 0,20  | 14,01  | 67,32   |
|   | <b>Итого за прием</b> |     | 26,57 | 24,29 | 24,42 | 2,96  | 62,16  | 574,39  |
|   | <b>Итого за день</b>  |     | 64,06 | 44,84 | 67,51 | 17,18 | 227,76 | 1776,83 |

#### День 4

| Код<br>блюда | Наименование блюда                                    | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал |
|--------------|-------------------------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|-------------|
|              |                                                       |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             |
|              | <b>Завтрак [447]</b>                                  |             |          |             |         |              |                  |             |
| 2/4          | Каша гречневая молочная с маслом сливочным            | 200         | 7,24     | 2,30        | 6,64    | 1,29         | 29,25            | 206,48      |
| 13/10        | Кофейный напиток с молоком                            | 200         | 3,01     | 2,90        | 2,88    | 0,07         | 13,36            | 89,56       |
|              | батон йодированный                                    | 30          | 2,31     | 0,00        | 0,90    | 0,90         | 15,03            | 78,94       |
| 5/13         | Сыр (порциями)                                        | 17          | 4,47     | 4,47        | 4,52    | 0,00         | 0,00             | 59,60       |
|              | <b>Итого за прием</b>                                 |             | 17,03    | 9,68        | 14,95   | 2,27         | 57,64            | 434,58      |
|              | <b>10:00 [190]</b>                                    |             |          |             |         |              |                  |             |
| -            | Фрукты                                                | 190         | 0,76     | 0,00        | 0,76    | 0,76         | 18,62            | 85,65       |
|              | <b>Итого за прием</b>                                 |             | 0,76     | 0,00        | 0,76    | 0,76         | 18,62            | 85,65       |
|              | <b>Обед [760]</b>                                     |             |          |             |         |              |                  |             |
| 33/1         | Салат из отварного картофеля, морской капусты         | 60          | 0,88     | 0,15        | 4,09    | 4,06         | 5,47             | 62,82       |
| 14/2         | Суп из овощей со сметаной                             | 250         | 1,94     | 0,00        | 6,55    | 6,51         | 10,37            | 109,10      |
| 4/9          | Плов из мяса кур                                      | 180         | 17,22    | 15,07       | 15,71   | 2,61         | 29,65            | 331,43      |
| 5/10         | Компот из чернослива и изюма                          | 200         | 0,65     | 0,00        | 0,03    | 0,04         | 21,59            | 85,72       |
| -            | Хлеб пшеничный                                        | 20          | 1,32     | 0,00        | 0,13    | 0,13         | 9,34             | 44,88       |
| -            | Хлеб ржаной                                           | 50          | 3,30     | 0,00        | 0,60    | 0,60         | 16,70            | 88,39       |
|              | <b>Итого за прием</b>                                 |             | 25,32    | 15,22       | 27,12   | 13,95        | 93,12            | 722,34      |
|              | <b>Уплотненный полдник [510]</b>                      |             |          |             |         |              |                  |             |
| 38/3         | Запеканка морковная                                   | 200         | 5,18     | 0,20        | 5,13    | 2,05         | 33,75            | 201,98      |
| 1/11         | Соус молочный (для подачи к блюду) с маслом сливочным | 50          | 1,01     | 0,74        | 2,97    | 0,03         | 3,42             | 44,33       |
| 12/10        | Чай с молоком                                         | 200         | 1,40     | 1,45        | 1,42    | 0,01         | 11,23            | 61,17       |
|              | печенье                                               | 30          | 0,01     | 0,00        | 0,00    | 0,00         | 4,76             | 18,41       |
| -            | Хлеб пшеничный                                        | 30          | 1,98     | 0,00        | 0,20    | 0,20         | 14,01            | 67,32       |

**Итого за прием****Итого за день**

|       |       |       |       |        |         |
|-------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 9,58  | 2,39  | 9,71  | 2,29  | 67,17  | 393,21  |
| 52,70 | 27,28 | 52,53 | 19,27 | 236,55 | 1635,77 |

**День 5**

| Код<br>блюда | Наименование блюда                    | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал |
|--------------|---------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|-------------|
|              |                                       |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             |
|              | Завтрак [445]                         |             |          |             |         |              |                  |             |
| 11/4         | Каша пшенная молочная с маслом слив   | 200         | 6,53     | 2,35        | 5,97    | 1,32         | 31,23            | 205,82      |
| 14/10        | Какао с молоком                       | 200         | 3,87     | 2,90        | 3,48    | 0,75         | 22,90            | 134,79      |
|              | батон йодированный                    | 30          | 2,31     | 0,00        | 0,90    | 0,90         | 15,03            | 78,94       |
| -            | Повидло яблочное                      | 15          | 0,06     | 0,00        | 0,00    | 0,00         | 9,75             | 37,43       |
|              | Итого за прием                        |             | 12,77    | 5,25        | 10,34   | 2,97         | 78,92            | 456,98      |
|              | 10:00 [150]                           |             |          |             |         |              |                  |             |
| -            | Сок                                   | 150         | 0,75     | 0,00        | 0,15    | 0,00         | 15,15            | 64,26       |
|              | Итого за прием                        |             | 0,75     | 0,00        | 0,15    | 0,00         | 15,15            | 64,26       |
|              | Обед [720]                            |             |          |             |         |              |                  |             |
| 29/2         | Суп-пюре гороховый                    | 250         | 6,56     | 0,02        | 2,21    | 0,70         | 18,05            | 119,46      |
| 6/8          | Рагу из отварного мяса говядины       | 200         | 15,07    | 13,26       | 13,82   | 0,41         | 16,43            | 252,00      |
| 2/10         | Компот из яблок и изюма               | 200         | 0,28     | 0,00        | 0,01    | 0,01         | 18,48            | 71,81       |
| -            | Хлеб пшеничный                        | 20          | 1,32     | 0,00        | 0,13    | 0,13         | 9,34             | 44,88       |
| -            | Хлеб ржаной                           | 50          | 3,30     | 0,00        | 0,60    | 0,60         | 16,70            | 88,39       |
|              | Итого за прием                        |             | 26,54    | 13,28       | 16,77   | 1,85         | 79,01            | 576,55      |
|              | Уплотненный полдник [590]             |             |          |             |         |              |                  |             |
| 31/1         | Салат из отварного картофеля с огурца | 100         | 1,47     | 0,00        | 6,79    | 6,79         | 9,72             | 107,29      |
| 9/12         | Булочка с повидлом печеная            | 70          | 4,45     | 1,01        | 3,21    | 1,43         | 23,72            | 142,77      |
| 10/10        | Чай                                   | 200         | 0,04     | 0,00        | 0,01    | 0,01         | 9,09             | 34,77       |
| -            | Хлеб пшеничный                        | 30          | 1,98     | 0,00        | 0,20    | 0,20         | 14,01            | 67,32       |
| -            | Фрукты                                | 190         | 0,76     | 0,00        | 0,76    | 0,76         | 18,62            | 85,65       |
|              | Итого за прием                        |             | 8,70     | 1,01        | 10,97   | 9,19         | 75,16            | 437,80      |
|              | Итого за день                         |             | 48,77    | 19,54       | 38,23   | 14,01        | 248,23           | 1535,59     |

**День 6 неделя 2**

| Код<br>блюда              | Наименование блюда                    | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал |
|---------------------------|---------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|-------------|
|                           |                                       |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             |
| Завтрак [447,9]           |                                       |             |          |             |         |              |                  |             |
| 4/4                       | Каша кукурузная молочная с маслом с/л | 200         | 4,45     | 3,34        | 5,94    | 0,20         | 21,95            | 159,00      |
| 13/10                     | Кофейный напиток с молоком            | 200         | 3,01     | 2,90        | 2,88    | 0,07         | 13,36            | 89,56       |
|                           | батон йодированный                    | 30          | 2,31     | 0,00        | 0,90    | 0,90         | 15,03            | 78,94       |
| 5/13                      | Сыр (порциями)                        | 17,9        | 4,71     | 4,71        | 4,76    | 0,00         | 0,00             | 62,76       |
| Итого за прием            |                                       |             | 14,48    | 10,95       | 14,48   | 1,17         | 50,34            | 390,25      |
| 10:00 [200]               |                                       |             |          |             |         |              |                  |             |
| -                         | Сок                                   | 200         | 1,00     | 0,00        | 0,20    | 0,00         | 20,20            | 85,68       |
| Итого за прием            |                                       |             | 1,00     | 0,00        | 0,20    | 0,00         | 20,20            | 85,68       |
| Обед [750]                |                                       |             |          |             |         |              |                  |             |
| 9/2                       | Рассольник со сметаной                | 250         | 1,80     | 0,00        | 3,27    | 2,78         | 11,70            | 84,93       |
| 27/8                      | Кнели мясные паровые                  | 70          | 11,58    | 11,84       | 12,96   | 1,80         | 4,12             | 179,57      |
| 4/11                      | Соус молочный с овощами               | 30          | 0,58     | 0,40        | 1,77    | 0,03         | 2,02             | 26,28       |
| 7/3                       | Капуста отварная с маслом             | 130         | 2,42     | 0,03        | 3,27    | 0,13         | 5,32             | 60,65       |
| 6/10                      | Компот из сухофруктов                 | 200         | 0,49     | 0,00        | 0,03    | 0,03         | 18,26            | 72,13       |
| -                         | Хлеб пшеничный                        | 20          | 1,32     | 0,00        | 0,13    | 0,13         | 9,34             | 44,88       |
| -                         | Хлеб ржаной                           | 50          | 3,30     | 0,00        | 0,60    | 0,60         | 16,70            | 88,39       |
| Итого за прием            |                                       |             | 21,48    | 12,27       | 22,04   | 5,50         | 67,46            | 556,82      |
| Уплотненный полдник [466] |                                       |             |          |             |         |              |                  |             |
| 12/1                      | Салат из моркови с изюмом и растител  | 60          | 0,78     | 0,00        | 2,98    | 2,98         | 11,78            | 75,52       |
| 9/5                       | Запеканка из творога                  | 110         | 18,59    | 17,84       | 10,56   | 1,11         | 14,53            | 229,69      |
| 1/11                      | Соус молочный (для подачи к блюду) с  | 50          | 1,01     | 0,74        | 2,97    | 0,03         | 3,42             | 44,33       |
| -                         | Кефир                                 | 200         | 5,80     | 5,80        | 6,40    | 0,00         | 8,00             | 116,60      |
| -                         | Хлеб пшеничный                        | 30          | 1,98     | 0,00        | 0,20    | 0,20         | 14,01            | 67,32       |
|                           | Вафли                                 | 16          | 1,20     | 1,20        | 2,64    | 0,00         | 0,00             | 28,56       |
| Итого за прием            |                                       |             | 29,37    | 25,57       | 25,75   | 4,32         | 51,74            | 562,02      |
| Итого за день             |                                       |             | 66,33    | 48,79       | 62,46   | 11,00        | 189,74           | 1594,77     |

**День 7**

| Код<br>блюда | Наименование блюда                    | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал |
|--------------|---------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|-------------|
|              |                                       |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             |
|              | Завтрак [435]                         |             |          |             |         |              |                  |             |
| 15/4         | Каша пшеничная молочная с маслом с    | 200         | 6,53     | 2,35        | 5,97    | 1,32         | 31,23            | 205,82      |
| 14/10        | Какао с молоком                       | 200         | 3,87     | 2,90        | 3,48    | 0,75         | 22,90            | 134,79      |
|              | батон йодированный                    | 30          | 2,31     | 0,00        | 0,90    | 0,90         | 15,03            | 78,94       |
|              | Масло сливочное                       | 5           | 0,04     | 0,04        | 3,63    | 0,00         | 0,07             | 33,03       |
|              | Итого за прием                        |             | 12,75    | 5,29        | 13,97   | 2,97         | 69,23            | 452,58      |
|              | 10:00 [150]                           |             |          |             |         |              |                  |             |
| -            | Сок                                   | 150         | 0,75     | 0,00        | 0,15    | 0,00         | 15,15            | 64,26       |
|              | Итого за прием                        |             | 0,75     | 0,00        | 0,15    | 0,00         | 15,15            | 64,26       |
|              | Обед [824,8]                          |             |          |             |         |              |                  |             |
| 23/1         | Салат из отварной свеклы с солеными с | 60          | 0,75     | 0,00        | 4,95    | 4,95         | 3,48             | 61,14       |
| 6/2          | Щи из свежей капусты со сметаной      | 250         | 1,86     | 0,00        | 3,18    | 2,68         | 7,53             | 66,72       |
| 36/8         | Запеканка картофельная, фаршированн   | 194,8       | 14,97    | 12,12       | 13,69   | 2,30         | 27,28            | 295,27      |
| 6/11         | Соус сметанный                        | 50          | 0,60     | 0,02        | 3,65    | 0,03         | 2,11             | 44,02       |
| 3/10         | Компот из яблок и чернослива          | 200         | 0,30     | 0,00        | 0,04    | 0,05         | 18,10            | 71,10       |
| -            | Хлеб пшеничный                        | 20          | 1,32     | 0,00        | 0,13    | 0,13         | 9,34             | 44,88       |
| -            | Хлеб ржаной                           | 50          | 3,30     | 0,00        | 0,60    | 0,60         | 16,70            | 88,39       |
|              | Итого за прием                        |             | 23,11    | 12,14       | 26,23   | 10,74        | 84,54            | 671,52      |
|              | Уплотненный полдник [445,5]           |             |          |             |         |              |                  |             |
| 14/7         | Суфле из рыбы                         | 100         | 14,79    | 15,47       | 4,27    | 0,04         | 3,28             | 110,74      |
| 4/11         | Соус молочный с овощами               | 50          | 0,96     | 0,66        | 2,96    | 0,04         | 3,37             | 43,79       |
| 10/3         | Морковь тушеная                       | 50          | 0,70     | 0,02        | 1,97    | 0,06         | 4,32             | 37,62       |
| 10/10        | Чай                                   | 200         | 0,04     | 0,00        | 0,01    | 0,01         | 9,09             | 34,77       |
|              | Пряник                                | 24          | 2,54     | 0,00        | 0,31    | 0,31         | 15,72            | 77,28       |
| -            | Хлеб пшеничный                        | 21,5        | 1,42     | 0,00        | 0,14    | 0,14         | 10,04            | 48,25       |
|              | Итого за прием                        |             | 20,46    | 16,14       | 9,66    | 0,60         | 45,80            | 352,44      |
|              | Итого за день                         |             | 57,07    | 33,58       | 50,01   | 14,31        | 214,73           | 1540,80     |

День 8

| Код |  | Выход | Белки, г |  | Жиры, г |  | Углево | ЭЦ |
|-----|--|-------|----------|--|---------|--|--------|----|
|     |  |       |          |  |         |  |        |    |

| код<br>блюда              | Наименование блюда                   | Выход, | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал |
|---------------------------|--------------------------------------|--------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|-------------|
|                           |                                      | г      | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             |
| Завтрак [435]             |                                      |        |          |             |         |              |                  |             |
| 16/4                      | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с | 200    | 4,99     | 2,99        | 5,88    | 0,51         | 25,63            | 175,47      |
| 13/10                     | Кофейный напиток с молоком           | 200    | 3,01     | 2,90        | 2,88    | 0,07         | 13,36            | 89,56       |
|                           | батон йодированный                   | 30     | 2,31     | 0,00        | 0,90    | 0,90         | 15,03            | 78,94       |
|                           | Масло сливочное                      | 5      | 0,04     | 0,04        | 3,63    | 0,00         | 0,07             | 33,03       |
|                           | Итого за прием                       |        | 10,34    | 5,93        | 13,28   | 1,49         | 54,09            | 377,00      |
| 10:00 [190]               |                                      |        |          |             |         |              |                  |             |
| -                         | Фрукты                               | 190    | 0,76     | 0,00        | 0,76    | 0,76         | 18,62            | 85,65       |
|                           | Итого за прием                       |        | 0,76     | 0,00        | 0,76    | 0,76         | 18,62            | 85,65       |
| Обед [739,5]              |                                      |        |          |             |         |              |                  |             |
| 27/2                      | Суп-пюре из разных овощей            | 250    | 3,35     | 1,13        | 4,46    | 0,24         | 11,81            | 101,10      |
| 14/8                      | Биточки (котлеты) из мяса говядины п | 70     | 9,96     | 9,79        | 9,71    | 0,09         | 4,50             | 145,71      |
| 4/11                      | Соус молочный с овощами              | 30     | 0,58     | 0,40        | 1,77    | 0,03         | 2,02             | 26,28       |
| 1/3                       | Картофель отварной                   | 130    | 2,50     | 0,03        | 3,64    | 0,49         | 18,96            | 120,83      |
| 4/10                      | Компот из кураги и изюма             | 200    | 0,31     | 0,00        | 0,01    | 0,02         | 18,35            | 71,47       |
| -                         | Хлеб пшеничный                       | 20     | 1,32     | 0,00        | 0,13    | 0,13         | 9,34             | 44,88       |
| -                         | Хлеб ржаной                          | 39,5   | 2,61     | 0,00        | 0,47    | 0,47         | 13,19            | 69,83       |
|                           | Итого за прием                       |        | 20,63    | 11,35       | 20,19   | 1,47         | 78,17            | 580,09      |
| Уплотненный полдник [455] |                                      |        |          |             |         |              |                  |             |
| 16/5                      | Запеканка из творога с яблоками      | 150    | 19,96    | 19,91       | 17,12   | 3,25         | 26,43            | 341,09      |
| 1/11                      | Соус молочный (для подачи к блюду) с | 50     | 1,01     | 0,74        | 2,97    | 0,03         | 3,42             | 44,33       |
| -                         | чай с молоком                        | 200    | 5,75     | 6,12        | 5,94    | 0,00         | 9,02             | 111,41      |
| -                         | Хлеб пшеничный                       | 30     | 1,98     | 0,00        | 0,20    | 0,20         | 14,01            | 67,32       |
|                           | Печенье                              | 25     | 1,88     | 1,88        | 4,13    | 0,00         | 0,00             | 44,63       |
|                           | Итого за прием                       |        | 30,58    | 28,64       | 30,35   | 3,48         | 52,88            | 608,77      |
|                           | Итого за день                        |        | 62,31    | 45,92       | 64,58   | 7,20         | 203,76           | 1651,51     |

День 9

| Код<br>блюда | Наименование блюда | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал |
|--------------|--------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|-------------|
|              |                    |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             |

Завтрак [415]

|        |                                      |     |       |       |       |       |        |         |
|--------|--------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|---------|
| 43-2/3 | Макаронные изделия отварные с сыром  | 180 | 8,76  | 3,00  | 6,88  | 0,75  | 36,46  | 246,75  |
| 14/10  | Какао с молоком                      | 200 | 3,87  | 2,90  | 3,48  | 0,75  | 22,90  | 134,79  |
|        | батон йодированный                   | 30  | 2,31  | 0,00  | 0,90  | 0,90  | 15,03  | 78,94   |
|        | Масло сливочное                      | 5   | 0,04  | 0,04  | 3,63  | 0,00  | 0,07   | 33,03   |
|        | <b>Итого за прием</b>                |     | 14,97 | 5,94  | 14,88 | 2,40  | 74,46  | 493,51  |
|        | <b>10:00 [190]</b>                   |     |       |       |       |       |        |         |
| -      | Фрукты                               | 190 | 0,76  | 0,00  | 0,76  | 0,76  | 18,62  | 85,65   |
|        | <b>Итого за прием</b>                |     | 0,76  | 0,00  | 0,76  | 0,76  | 18,62  | 85,65   |
|        | <b>Обед [768]</b>                    |     |       |       |       |       |        |         |
| 2/2    | Борщ со сметаной                     | 250 | 2,25  | 0,00  | 5,43  | 5,23  | 10,77  | 101,15  |
| 8/9    | Суфле из мяса кур паровое            | 78  | 15,44 | 16,11 | 17,73 | 1,99  | 3,46   | 235,13  |
| 44/3   | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 120 | 6,89  | 0,05  | 5,46  | 1,86  | 30,25  | 200,21  |
| 4/11   | Соус молочный с овощами              | 50  | 0,96  | 0,66  | 2,96  | 0,04  | 3,37   | 43,79   |
| 7/10   | Компот из сухофруктов и шиповника    | 200 | 0,40  | 0,00  | 0,07  | 0,09  | 18,14  | 72,33   |
| -      | Хлеб пшеничный                       | 20  | 1,32  | 0,00  | 0,13  | 0,13  | 9,34   | 44,88   |
| -      | Хлеб ржаной                          | 50  | 3,30  | 0,00  | 0,60  | 0,60  | 16,70  | 88,39   |
|        | <b>Итого за прием</b>                |     | 30,57 | 16,82 | 32,38 | 9,93  | 92,03  | 785,88  |
|        | <b>Уплотненный полдник [430]</b>     |     |       |       |       |       |        |         |
| 19/3   | Рагу из овощей с соусом молочным     | 180 | 3,70  | 1,07  | 6,42  | 3,99  | 17,47  | 143,25  |
| 12/10  | Чай с молоком                        | 200 | 1,40  | 1,45  | 1,42  | 0,01  | 11,23  | 61,17   |
| -      | Хлеб пшеничный                       | 30  | 1,98  | 0,00  | 0,20  | 0,20  | 14,01  | 67,32   |
| 9/12   | Булочка со сметаной печеная          | 70  | 4,45  | 1,01  | 3,21  | 1,43  | 23,72  | 142,77  |
|        | <b>Итого за прием</b>                |     | 11,20 | 4,48  | 15,23 | 4,45  | 66,56  | 448,24  |
|        | <b>Итого за день</b>                 |     | 57,51 | 27,25 | 63,25 | 17,54 | 251,67 | 1813,28 |

## День 10

| Код<br>блюда | Наименование блюда                  | Выход,<br>г | Белки, г |             | Жиры, г |              | Углево-<br>ды, г | ЭЦ,<br>ккал |
|--------------|-------------------------------------|-------------|----------|-------------|---------|--------------|------------------|-------------|
|              |                                     |             | всего    | в т.ч. жив. | всего   | в т.ч. раст. |                  |             |
|              | <b>Завтрак [430]</b>                |             |          |             |         |              |                  |             |
| 8/4          | Каша геркулесовая молочная с маслом | 200         | 6,38     | 2,36        | 7,41    | 2,23         | 27,20            | 201,67      |
| 13/10        | Кофейный напиток с молоком          | 200         | 3,01     | 2,90        | 2,88    | 0,07         | 13,36            | 89,56       |
|              | батон йодированный                  | 30          | 2,31     | 0,00        | 0,90    | 0,90         | 15,03            | 78,94       |
|              | <b>Итого за прием</b>               |             | 11,70    | 5,26        | 11,19   | 3,20         | 55,58            | 370,17      |

|                                  |                                       |     |       |       |       |       |        |         |
|----------------------------------|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|-------|--------|---------|
| <b>10:00 [150]</b>               |                                       |     |       |       |       |       |        |         |
| -                                | Сок                                   | 150 | 0,75  | 0,00  | 0,15  | 0,00  | 15,15  | 64,26   |
| <b>Итого за прием</b>            |                                       |     | 0,75  | 0,00  | 0,15  | 0,00  | 15,15  | 64,26   |
| <b>Обед [710]</b>                |                                       |     |       |       |       |       |        |         |
| 25/1                             | Салат из отварной свеклы с изюмом и п | 60  | 0,77  | 0,00  | 4,94  | 4,94  | 12,20  | 94,23   |
| 30/2                             | Уха рыбацкая                          | 200 | 6,83  | 5,90  | 2,12  | 0,26  | 9,82   | 86,65   |
| 31/8                             | Голубцы с мясом говядины и рисом (ле  | 180 | 11,28 | 9,30  | 11,64 | 1,57  | 9,91   | 190,64  |
| 6/10                             | Компот из сухофруктов                 | 200 | 0,49  | 0,00  | 0,03  | 0,03  | 18,26  | 72,13   |
| -                                | Хлеб пшеничный                        | 20  | 1,32  | 0,00  | 0,13  | 0,13  | 9,34   | 44,88   |
| -                                | Хлеб ржаной                           | 50  | 3,30  | 0,00  | 0,60  | 0,60  | 16,70  | 88,39   |
| <b>Итого за прием</b>            |                                       |     | 24,00 | 15,20 | 19,45 | 7,54  | 76,24  | 576,92  |
| <b>Уплотненный полдник [770]</b> |                                       |     |       |       |       |       |        |         |
| 4/3                              | Картофельное пюре с морковью          | 180 | 3,39  | 0,74  | 4,93  | 0,49  | 20,51  | 141,53  |
|                                  | Огурцы консервированные               | 100 | 0,80  | 0,00  | 0,10  | 0,10  | 1,70   | 12,69   |
|                                  | Вафли                                 | 16  | 1,20  | 1,20  | 2,64  | 0,00  | 0,00   | 28,56   |
| 10/10                            | Чай                                   | 200 | 0,04  | 0,00  | 0,01  | 0,01  | 9,09   | 34,77   |
| -                                | Хлеб пшеничный                        | 30  | 1,98  | 0,00  | 0,20  | 0,20  | 14,01  | 67,32   |
| -                                | Фрукты                                | 190 | 0,76  | 0,00  | 0,76  | 0,76  | 18,62  | 85,65   |
| <b>Итого за прием</b>            |                                       |     | 11,94 | 1,75  | 8,67  | 3,00  | 94,30  | 507,90  |
| <b>Итого за день</b>             |                                       |     | 48,38 | 22,21 | 39,45 | 13,74 | 241,27 | 1519,24 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575785

Владелец Каневская Алла Владимировна

Действителен с 10.08.2021 по 10.08.2022