

ОСНОВНОЕ

Меню приготавливаемых блюд

Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Учреждение: МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад №70"

Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: Ясли

Руководитель _____

УТВЕРЖДАЮ
Головченко М.И.
подпись расшифровка
подписи

01.09.2023

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|----------------------------------|-----------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День: 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Омлет с сыром | 65 | 9,2 | 15,5 | 1,3 | 182,6 | 230 |
| | Икра из кабачков | 40 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 56 |
| | Бутерброд с маслом | 35 | 1,6 | 4,3 | 9,9 | 84,4 | 1 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,0 | 38,0 | |
| | Чай с сахаром | 170 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 27,9 | 411 |
| Общий выход всех блюд на Завтрак | | 330 | 12,0 | 20,0 | 26,2 | 332,9 | |
| Завтрак2 | Молоко | 150 | 4,3 | 3,8 | 7,2 | 81,0 | 419 |
| | Пряники | 36 | 2,1 | 1,7 | 27,0 | 131,8 | |
| Общий выход всех блюд на Завтрак2 | | 186 | 6,5 | 5,4 | 34,2 | 212,8 | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 4,8 | 4,5 | 15,7 | 122,7 | 87 |
| | Запеканка картофельная с печенью | 120 | 16,6 | 8,4 | 26,9 | 250,4 | 164 |
| | Салат из свеклы | 40 | 0,6 | 2,4 | 3,3 | 37,5 | 34 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,1 | 0,1 | 17,9 | 74,0 | 390 |
| | Хлеб пшеничный 15 | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47,0 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,0 | 38,0 | |
| | Соль | 4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| | Свекла, тушенная в сметане | 100 | 2,3 | 3,2 | 12,5 | 89,2 | 145 |
| Общий выход всех блюд на Обед | | 604 | 27,2 | 19,0 | 94,2 | 658,8 | |
| Уплотненный полдник | Пудинг из творога (паровой) | 50 | 8,0 | 5,6 | 13,1 | 136,3 | 248 |
| | Сдоба обыкновенная | 50 | 5,1 | 3,3 | 31,8 | 176,7 | 449 |
| | Яблоки | 110 | 0,6 | 0,6 | 15,5 | 74,5 | 386 |
| | Ряженка | 160 | 4,5 | 3,9 | 16,5 | 123,6 | 420 |
| Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник | | 370 | 18,2 | 13,4 | 76,9 | 511,0 | |
| Итого за 1 день: | | | 63,9 | 57,8 | 231,5 | 1715,5 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |

| | | | | | | | |
|---|-------------------------------|------------------|-------------------------|-------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
| День: 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная | 160 | 6,4 | 5,2 | 34,0 | 209,0 | 182 |
| | Салат из моркови | 40 | 0,5 | 0,0 | 4,7 | 21,4 | 42 |
| | Хлеб пшеничный 20 | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47,0 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,0 | 38,0 | |
| | Какао с молоком | 150 | 2,9 | 2,5 | 12,5 | 84,5 | 416 |
| | Яйца вареные | 40 | 4,5 | 4,0 | 0,3 | 55,3 | 227 |
| Общий выход всех блюд на Завтрак | | 430 | 17,1 | 12,1 | 69,2 | 455,1 | |
| Завтрак2 | Сок фруктовый | 150 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 418 |
| Общий выход всех блюд на Завтрак2 | | 150 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | |
| Обед | Суп картофельный с крупой | 150 | 2,0 | 12,4 | 16,5 | 186,4 | 86 |
| | Тефтели мясные | 60 | 20,3 | 21,0 | 8,9 | 305,6 | 303 |
| | Пюре картофельное | 120 | 2,5 | 4,3 | 17,0 | 117,5 | 339 |
| | Огурцы соленые | 40 | 0,3 | 0,0 | 0,7 | 5,2 | |
| | Кисель из яблок | 150 | 0,1 | 0,1 | 16,6 | 68,5 | |
| | Хлеб пшеничный 15 | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,0 | 38,0 | |
| | Соль | 4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Общий выход всех блюд на Обед | | 559 | 27,8 | 38,1 | 75,1 | 756,4 | |
| Уплотненный полдник | Рыба отварная | 60 | 20,0 | 1,1 | 0,5 | 92,4 | 256 |
| | Соус сметанный | 15 | 0,2 | 0,4 | 0,9 | 7,8 | 372 |
| | Каша гречневая | 120 | 5,5 | 5,4 | 34,5 | 208,4 | 179 |
| | Хлеб пшеничный 15 | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | |
| | Кефир | 160 | 5,1 | 3,8 | 8,3 | 91,7 | 420 |
| Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник | | 370 | 31,9 | 10,8 | 51,5 | 435,6 | |
| Итого за 2 день: | | | 77,7 | 61,2 | 216,0 | 1739,2 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День: 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с ячневой крупой | 150 | 5,7 | 7,8 | 18,8 | 169,5 | 101 |
| | Салат из моркови и яблок | 40 | 0,6 | 2,1 | 4,5 | 40,1 | 41 |
| | Бутерброд с сыром | 35 | 3,5 | 7,2 | 7,4 | 109,3 | 3 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,2 | 1,9 | 10,6 | 68,4 | 414 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,0 | 38,0 | |
| Общий выход всех блюд на Завтрак | | 395 | 13,3 | 19,2 | 49,3 | 425,3 | |
| Завтрак2 | Сок фруктовый | 150 | 0,8 | 0,1 | 15,2 | 69,0 | 418 |

| | | | | | | | |
|---|--|------------------|-------------------------|-------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
| Общий выход всех блюд на Завтрак2 | | 150 | 0,8 | 0,1 | 15,2 | 69,0 | |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 2,6 | 2,4 | 19,2 | 110,2 | 88 |
| | Плов из птицы | 160 | 16,1 | 18,8 | 27,4 | 343,9 | 321 |
| | Салат из свежих помидоров с луком | 40 | 0,5 | 2,5 | 1,9 | 32,5 | 14 |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 58,6 | 394 |
| | Хлеб пшеничный 20 | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47,0 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,0 | 38,0 | |
| | Соль | 4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Общий выход всех блюд на Обед | | 544 | 22,1 | 24,1 | 81,0 | 630,1 | |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога | 50 | 14,0 | 9,4 | 8,7 | 178,4 | 251 |
| | Соус молочный (сладкий) | 15 | 0,2 | 0,6 | 1,7 | 12,9 | 369 |
| | Яблоки | 110 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,3 | 386 |
| | Хлеб пшеничный 15 | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | |
| | Ряженка | 160 | 4,4 | 3,8 | 6,3 | 81,2 | 420 |
| Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник | | 350 | 20,3 | 14,4 | 38,7 | 378,0 | |
| Итого за 3 день: | | | 56,4 | 57,9 | 184,2 | 1502,4 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День: 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с пшенной крупой | 150 | 4,5 | 5,5 | 16,1 | 132,7 | 101 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,0 | 38,0 | |
| | Хлеб пшеничный 15 | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | |
| | Какао с молоком | 150 | 1,4 | 1,1 | 10,0 | 56,4 | 416 |
| | Салат из моркови | 40 | 0,5 | 0,0 | 4,7 | 21,4 | 42 |
| | Яйца вареные | 40 | 4,5 | 4,0 | 0,3 | 55,3 | 227 |
| Общий выход всех блюд на Завтрак | | 415 | 13,3 | 11,1 | 46,4 | 339,0 | |
| Завтрак2 | Молоко | 150 | 4,3 | 3,8 | 7,2 | 81,0 | 419 |
| | Вафли | 20 | 0,7 | 0,8 | 18,6 | 85,0 | |
| Общий выход всех блюд на Завтрак2 | | 170 | 5,0 | 4,5 | 25,8 | 166,0 | |
| Обед | Суп картофельный | 150 | 1,6 | 1,8 | 12,1 | 71,8 | 83 |
| | Котлеты рубленые | 60 | 21,9 | 21,7 | 10,1 | 323,5 | 299 |
| | Рагу из овощей | 105 | 2,0 | 9,1 | 12,2 | 139,3 | 148 |
| | Кисель из яблок | 150 | 0,1 | 0,1 | 12,2 | 50,9 | |
| | Хлеб пшеничный 15 | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,0 | 38,0 | |
| | Соль | 4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |

| | | | | | | | |
|---|---|------------------|-------------------------|-------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
| Общий выход всех блюд на Обед | | 504 | 28,1 | 33,0 | 62,0 | 658,7 | |
| Уплотненный полдник | Салат из свежих помидоров с луком | 40 | 0,5 | 2,5 | 1,9 | 32,5 | 14 |
| | Пюре картофельное | 120 | 2,8 | 4,4 | 19,4 | 129,1 | 339 |
| | Рыба соленая(порциями) | 25 | 9,1 | 4,6 | 0,0 | 77,7 | 8 |
| | Хлеб пшеничный 15 | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | |
| | Чай с сахаром | 170 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 27,9 | 411 |
| Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник | | 370 | 13,6 | 11,5 | 35,7 | 302,5 | |
| Итого за 4 день: | | | 59,9 | 60,2 | 169,8 | 1466,2 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День: 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,8 | 4,1 | 16,1 | 121,5 | 100 |
| | Бутерброд с сыром | 35 | 3,9 | 7,2 | 9,9 | 120,8 | 3 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,2 | 1,9 | 10,6 | 68,4 | 414 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,0 | 38,0 | |
| Общий выход всех блюд на Завтрак | | 355 | 12,2 | 13,5 | 44,5 | 348,7 | |
| Завтрак2 | Сок фруктовый | 150 | 0,8 | 0,1 | 15,2 | 69,0 | 418 |
| Общий выход всех блюд на Завтрак2 | | 150 | 0,8 | 0,1 | 15,2 | 69,0 | |
| Обед | Борщ | 150 | 1,1 | 4,5 | 6,2 | 70,5 | 62 |
| | Птица тушеная | 120 | 16,0 | 16,7 | 4,8 | 233,1 | 318 |
| | Картофель отварной | 120 | 3,0 | 6,4 | 24,5 | 167,9 | 336 |
| | Салат из горошка зеленого консервированного | 50 | 1,7 | 3,1 | 2,9 | 46,0 | 10 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,1 | 0,1 | 17,9 | 74,0 | 390 |
| | Хлеб пшеничный 30 | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,0 | 38,0 | |
| | Соль | 4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Общий выход всех блюд на Обед | | 629 | 24,4 | 31,0 | 71,7 | 664,6 | |
| Уплотненный полдник | Омлет натуральный | 65 | 9,4 | 15,1 | 1,3 | 178,4 | 229 |
| | Капуста тушеная | 100 | 2,7 | 4,4 | 13,4 | 105,0 | 143 |
| | Хлеб пшеничный 15 | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | |
| | Сдоба обыкновенная | 50 | 5,0 | 4,4 | 31,7 | 186,6 | 449 |
| | Ряженка | 160 | 4,4 | 3,8 | 6,3 | 81,2 | 420 |
| Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник | | 390 | 22,6 | 27,8 | 60,1 | 586,4 | |
| Итого за 5 день: | | | 59,9 | 72,4 | 191,5 | 1668,8 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |

| | | | | | | | |
|---|---------------------------------|------------------|-------------------------|-------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
| День: 6 | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с гречневой крупой | 150 | 4,6 | 4,5 | 14,7 | 118,8 | 101 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,2 | 1,9 | 10,6 | 68,4 | 414 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,0 | 38,0 | |
| | Бутерброд с маслом | 35 | 1,2 | 6,7 | 7,4 | 95,1 | 1 |
| | Яйца вареные | 40 | 4,5 | 4,0 | 0,3 | 55,3 | 227 |
| Общий выход всех блюд на Завтрак | | 395 | 13,7 | 17,4 | 41,0 | 375,6 | |
| Завтрак2 | Яблоки | 110 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | 386 |
| Общий выход всех блюд на Завтрак2 | | 110 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,0 | |
| Обед | Суп картофельный с крупой | 150 | 2,0 | 2,1 | 13,5 | 81,8 | 86 |
| | Котлеты рубленные | 60 | 12,3 | 11,3 | 7,1 | 179,7 | 299 |
| | Сок фруктовый | 150 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 92,0 | 418 |
| | Хлеб пшеничный 30 | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,0 | 38,0 | |
| | Соль | 4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Общий выход всех блюд на Обед | | 399 | 17,8 | 13,9 | 56,2 | 426,7 | |
| Уплотненный полдник | Рагу из овощей | 105 | 2,3 | 9,1 | 12,9 | 143,8 | 148 |
| | Крендель сахарный | 50 | 5,8 | 7,6 | 40,5 | 253,2 | 443 |
| | Хлеб пшеничный 15 | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | |
| | Кефир | 160 | 5,1 | 3,8 | 8,3 | 91,7 | 420 |
| Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник | | 330 | 14,3 | 20,6 | 69,0 | 524,0 | |
| Итого за 6 день: | | | 46,3 | 52,3 | 176,1 | 1373,3 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День: 7 | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный рисовый протертый | 200 | 4,9 | 5,5 | 14,7 | 129,0 | 97 |
| | Хлеб пшеничный 15 | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47,0 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,0 | 38,0 | |
| | Какао с молоком | 150 | 2,9 | 2,5 | 12,5 | 84,5 | 416 |
| Общий выход всех блюд на Завтрак | | 390 | 10,6 | 8,3 | 45,1 | 298,5 | |
| Завтрак2 | Молоко | 150 | 4,3 | 3,8 | 7,2 | 81,0 | 419 |
| | Вафли | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 70,8 | |
| Общий выход всех блюд на Завтрак2 | | 170 | 4,9 | 4,4 | 22,7 | 151,8 | |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 1,6 | 4,6 | 10,5 | 90,2 | 63 |
| | Компот из кураги | 150 | 0,8 | 0,1 | 19,6 | 82,7 | 394 |
| | Жаркое по-домашнему | 170 | 21,1 | 19,4 | 24,5 | 357,1 | 292 |

| | | | | | | | |
|---|---|------------------|-------------------------|-------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
| | Хлеб пшеничный 15 | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,0 | 38,0 | |
| | Соль | 4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| | Огурцы соленые | 40 | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6,8 | |
| Общий выход всех блюд на Обед | | 549 | 26,3 | 24,4 | 70,9 | 610,0 | |
| Уплотненный полдник | Макаронные изделия отварные | 100 | 5,5 | 4,8 | 35,3 | 206,4 | 335 |
| | Салат из белокачанной капусты | 40 | 0,6 | 2,0 | 3,8 | 36,2 | 21 |
| | Котлеты рыбные запеченные | 80 | 11,2 | 7,7 | 8,2 | 164,1 | 271 |
| | Хлеб пшеничный 15 | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | |
| | Ряженка | 160 | 4,4 | 3,8 | 6,3 | 81,2 | 420 |
| Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник | | 395 | 22,9 | 18,4 | 61,0 | 523,1 | |
| Итого за 7 день: | | | 64,8 | 55,5 | 199,6 | 1583,3 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День: 8 | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с овсяными хлопьями "Геркулес" | 200 | 5,5 | 5,9 | 15,8 | 139,2 | 101 |
| | Салат из моркови и яблок | 40 | 0,3 | 2,1 | 3,1 | 33,5 | 41 |
| | Чай с сахаром | 170 | 0,0 | 0,0 | 7,0 | 27,9 | 411 |
| | Хлеб пшеничный 20 | 20 | 0,8 | 0,1 | 4,9 | 23,5 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,0 | 38,0 | |
| | Яйца вареные | 40 | 4,5 | 4,0 | 0,3 | 55,3 | 227 |
| Общий выход всех блюд на Завтрак | | 490 | 12,4 | 12,3 | 39,1 | 317,4 | |
| Завтрак2 | Бананы | 115 | 1,7 | 0,6 | 24,1 | 110,4 | 386 |
| Общий выход всех блюд на Завтрак2 | | 115 | 1,7 | 0,6 | 24,1 | 110,4 | |
| Обед | Мясо тушеное с овощами в соусе | 170 | 27,4 | 26,4 | 10,9 | 390,7 | 290 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,4 | 4,0 | 5,8 | 66,4 | 73 |
| | Компот из сушеных фруктов | 120 | 0,0 | 0,0 | 11,5 | 46,2 | 394 |
| | Хлеб пшеничный 15 | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,0 | 38,0 | |
| | Соль | 4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Общий выход всех блюд на Обед | | 479 | 31,2 | 30,8 | 43,7 | 576,5 | |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога | 50 | 9,1 | 6,5 | 7,6 | 127,0 | 251 |
| | Соус яблочный | 15 | 0,0 | 0,0 | 6,8 | 27,4 | 380 |
| | Кефир | 160 | 5,1 | 3,8 | 8,3 | 91,7 | 420 |
| | Сдоба обыкновенная | 50 | 5,7 | 3,3 | 36,6 | 198,8 | 449 |
| Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник | | 275 | 19,9 | 13,6 | 59,3 | 444,8 | |

| Итого за 8 день: | | | 65,3 | 57,2 | 166,2 | 1449,1 | |
|---|---|-----------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День: 9 | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный манный | 150 | 5,0 | 4,6 | 13,7 | 116,9 | 99 |
| | Бутерброд с сыром | 35 | 3,1 | 7,2 | 5,0 | 97,6 | 3 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,0 | 38,0 | |
| | Какао с молоком | 150 | 3,2 | 2,6 | 12,6 | 87,4 | 416 |
| | Салат из моркови | 40 | 0,5 | 0,0 | 2,6 | 13,4 | 42 |
| Общий выход всех блюд на Завтрак | | 395 | 13,1 | 14,6 | 41,9 | 353,3 | |
| Завтрак2 | Молоко | 150 | 4,3 | 3,8 | 7,2 | 81,0 | 419 |
| | Пряники | 36 | 2,4 | 1,9 | 30,0 | 146,4 | |
| Общий выход всех блюд на Завтрак2 | | 186 | 6,7 | 5,6 | 37,2 | 227,4 | |
| Обед | Суп картофельный | 150 | 2,1 | 2,4 | 16,0 | 94,6 | 83 |
| | Каша гречневая | 150 | 6,8 | 5,8 | 43,2 | 251,6 | 179 |
| | Тефтели из печени с рисом | 120 | 24,8 | 12,0 | 13,3 | 261,6 | 301 |
| | Сок фруктовый | 150 | 0,8 | 0,1 | 15,2 | 69,0 | 418 |
| | Салат из горошка зеленого консервированного | 50 | 2,1 | 1,4 | 3,4 | 34,4 | 10 |
| | Хлеб пшеничный 15 | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,0 | 38,0 | |
| Общий выход всех блюд на Обед | | 655 | 38,9 | 22,0 | 106,4 | 784,5 | |
| Уплотненный полдник | Рыба, запеченная в омлете | 60 | 22,2 | 9,9 | 2,1 | 185,6 | 263 |
| | Капуста тушеная | 100 | 3,7 | 4,4 | 14,8 | 115,9 | 143 |
| | Хлеб пшеничный 15 | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | |
| | Ряженка | 160 | 4,4 | 3,8 | 6,3 | 81,2 | 420 |
| | Апельсины | 88 | 1,3 | 0,3 | 11,9 | 63,4 | |
| Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник | | 423 | 32,7 | 18,5 | 42,5 | 481,3 | |
| Итого за 9 день: | | | 91,4 | 60,7 | 228,0 | 1846,5 | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День: 10 | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка из творога | 50 | 29,4 | 16,7 | 12,3 | 324,0 | 251 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 4,3 | 3,8 | 14,2 | 108,9 | 414 |
| | Яйца вареные | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 62,8 | 227 |
| | Хлеб пшеничный 20 | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,8 | 47,0 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,0 | 38,0 | |

| | | | | | | | |
|--|--|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| Общий выход всех блюд на Завтрак | | 280 | 41,7 | 25,4 | 44,6 | 580,8 | |
| Завтрак2 | Яблоки | 110 | 0,6 | 0,6 | 13,8 | 66,2 | 386 |
| Общий выход всех блюд на Завтрак2 | | 110 | 0,6 | 0,6 | 13,8 | 66,2 | |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 2,6 | 13,4 | 18,3 | 204,9 | 88 |
| | Птица, тушенная в соусе с овощами | 180 | 10,1 | 9,1 | 12,3 | 171,7 | 319 |
| | Салат из белокочанной капусты | 40 | 0,6 | 2,0 | 3,8 | 36,2 | 21 |
| | Сок фруктовый | 150 | 0,8 | 0,1 | 15,2 | 69,0 | 418 |
| | Хлеб пшеничный 30 | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,0 | 38,0 | |
| | Соль | 4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| Общий выход всех блюд на Обед | | 559 | 16,5 | 25,0 | 64,9 | 555,0 | |
| Уплотненный полдник | Рагу из овощей | 105 | 2,9 | 9,4 | 13,7 | 152,4 | 148 |
| | Хлеб пшеничный 15 | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,3 | |
| | Сдоба обыкновенная | 50 | 5,0 | 3,5 | 27,0 | 158,8 | 449 |
| | Кефир | 160 | 5,1 | 3,8 | 8,3 | 91,7 | 420 |
| Общий выход всех блюд на Уплотненный полдник | | 330 | 14,2 | 16,7 | 56,3 | 438,2 | |
| Итого за 10 день: | | | 72,9 | 67,7 | 179,7 | 1640,1 | |
| Итого за весь период: | | | 658,6 | 603,1 | 1942,6 | 15984,4 | |
| Среднее значение за период: | | | 65,9 | 60,3 | 194,3 | 1598,4 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности: | | | 4,1 | 3,8 | 12,2 | | |

