

Согласовано с председателем  
родительского комитета

« 24 » декабря 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ ООШ №5  
г.о. Октябрьск Самарской области  
Н.В. Кирюхина  
« 24 » декабря 2020 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
СП ГБОУ ООШ №5 г.о ОКТЯБРЬСК «ДЕТСКИЙ САД № 6»  
ВОЗРАСТ: 1 -3 ГОДА**

**ВЕСЕННИЙ - ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

**1 день.**

| Наименование блюд                     | Выход  | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал           | Витамин С    | № рецептуры |
|---------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                        |        |              |              |               |                |              |             |
| Каша рисовая молочная                 | 150    | 4,16         | 5,60         | 19,56         | 144,0          | 1,46         | 173/2       |
| Кофейный напиток на молоке            | 180    | 1,25         | 1,25         | 10,42         | 48,33          | 0,54         | 253/2       |
| Бутерброд с повидлом                  | 30/8   | 1,54         | 0,16         | 13,16         | 61             | 0,01         | 86/4        |
| <b>ИТОГО</b>                          |        | <b>6,95</b>  | <b>7,01</b>  | <b>43,14</b>  | <b>253,33</b>  | <b>2,01</b>  | -           |
| <b>Второй завтрак</b>                 |        |              |              |               |                |              |             |
| Сок                                   | 180    | 0,9          | 0,18         | 18,1          | 82,8           | 3,6          | 532/1       |
| <b>ИТОГО</b>                          |        | <b>0,9</b>   | <b>0,18</b>  | <b>18,1</b>   | <b>82,8</b>    | <b>3,6</b>   | -           |
| <b>Обед</b>                           |        |              |              |               |                |              |             |
| Щи из тушенки говяжий в/с со сметаной | 150    | 2,95         | 4,8          | 6,87          | 94,49          | 15,54        | 56/2        |
| Картофельное пюре                     | 130    | 6,83         | 3,81         | 24,8          | 33,75          | 0,37         | 206/2       |
| Рыба тушёная с овощами                | 60     | 7,88         | 3,54         | 35,35         | 73,5           | 1,85         | 144/2       |
| Огурец соленый (порционно)            | 45     | 0,38         | 0,07         | 1,61          | 8,05           | 10           | -           |
| Компот из сухофруктов                 | 150    | 0,42         | 0            | 20,45         | 83             | 0,38         | 241/3       |
| Хлеб ржаной                           | 40     | 1,56         | 0,36         | 13,29         | 64,2           | -            | 1/1         |
| <b>ИТОГО</b>                          |        | <b>20,02</b> | <b>12,58</b> | <b>102,37</b> | <b>356,99</b>  | <b>28,14</b> | -           |
| <b>Полдник</b>                        |        |              |              |               |                |              |             |
| Пудинг из творога с повидлом          | 120/20 | 12,5         | 15,5         | 39,2          | 386,5          | 0,41         | 128/1       |
| Чай сладкий                           | 150    | 0            | 0            | 8,98          | 30             | 0,27         | 263/2       |
| <b>ИТОГО</b>                          |        | <b>12,5</b>  | <b>15,5</b>  | <b>48,18</b>  | <b>416,5</b>   | <b>0,68</b>  | -           |
| <b>Ужин</b>                           |        |              |              |               |                |              |             |
| Гречка отварная с сахаром             | 120    | 3,0          | 4,27         | 14,6          | 175,33         | 0            | 186/4       |
| Кисель                                | 150    | 1,02         | -            | 21,76         | 87,14          | 0,3          | 384/2       |
| Батон                                 | 40     | 2,13         | 0,33         | 13,92         | 68,7           | 0            | -           |
| Яблоко                                | 95     | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47,0           | 10,0         | -           |
| <b>ИТОГО</b>                          |        | <b>6,55</b>  | <b>5,0</b>   | <b>60,08</b>  | <b>378,17</b>  | <b>10,3</b>  | -           |
| <b>ИТОГО за день</b>                  |        | <b>47,02</b> | <b>40,29</b> | <b>273,97</b> | <b>1496,99</b> | <b>45,13</b> | -           |

**2 день.**

| Наименование блюд       | Выход | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал           | Витамин С    | № рецептуры |
|-------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>          |       |              |              |               |                |              |             |
| Каша пшеничная молочная | 150   | 5,26         | 6,07         | 21,29         | 159,75         | 1,46         | 91/2        |
| Какао с молоком.        | 150   | 1,25         | 1,33         | 10,08         | 50             | 0,54         | 248/2       |
| Бутерброд с маслом      | 30/5  | 1,53         | 2,63         | 9,74          | 70,0           | 0            | 1/1         |
| <b>ИТОГО</b>            |       | <b>8,04</b>  | <b>10,03</b> | <b>41,11</b>  | <b>279,75</b>  | <b>2,0</b>   | -           |
| <b>Второй завтрак</b>   |       |              |              |               |                |              |             |
| Сок                     | 180   | 0,9          | 0,18         | 18,1          | 82,8           | 3,6          | 532/1       |
| <b>ИТОГО</b>            |       | <b>0,9</b>   | <b>0,18</b>  | <b>18,1</b>   | <b>82,8</b>    | <b>3,6</b>   | -           |
| <b>Обед</b>             |       |              |              |               |                |              |             |
| Суп с фрикадельками     | 150   | 5,2          | 4,24         | 11,62         | 133,8          | 8,42         | 39/2        |
| Рис отварной            | 120   | 3,38         | 5,49         | 25,4          | 188,5          | 1            | 60/2        |
| Гуляш мясной            | 60    | 4,5          | 5,7          | 1,85          | 123,6          | 0,6          | 152/2       |
| Икра кабачковая         | 45    | 0,54         | 2,12         | 3,47          | 35,1           | 4,32         | -           |
| Компот из лимона        | 150   | 0,09         | 0,01         | 13,73         | 47,29          | 12,75        | 193/1       |
| Хлеб ржаной             | 40    | 1,56         | 0,36         | 13,29         | 64,2           | -            | 15/2        |
| <b>ИТОГО</b>            |       | <b>15,27</b> | <b>17,92</b> | <b>69,36</b>  | <b>592,49</b>  | <b>27,09</b> | -           |
| <b>Полдник</b>          |       |              |              |               |                |              |             |
| Пирожок с картошкой     | 90    | 4,51         | 5,04         | 28,47         | 189            | 21,6         | 294/2       |
| Молоко кипячёное        | 150   | 4,12         | 3,55         | 6,82          | 76,68          | 1,85         | 255/2       |
| <b>ИТОГО</b>            |       | <b>8,63</b>  | <b>8,59</b>  | <b>35,29</b>  | <b>265,68</b>  | <b>23,45</b> | -           |
| <b>Ужин</b>             |       |              |              |               |                |              |             |
| Винегрет овощной        | 120   | 1,94         | 6,24         | 10,08         | 109,8          | 13,2         | 45/3        |
| Чай сладкий             | 180   | -            | -            | 8,98          | 30,0           | 0,27         | 263/4       |
| Хлеб пшеничный          | 40    | 2,13         | 0,33         | 13,92         | 68,7           | -            | -           |
| Яблоко                  | 95    | 0,4          | 0,3          | 10,3          | 47,0           | 5            | -           |
| <b>ИТОГО</b>            |       | <b>4,47</b>  | <b>6,87</b>  | <b>43,28</b>  | <b>255,50</b>  | <b>18,47</b> | -           |
| <b>ИТОГО за день</b>    |       | <b>37,31</b> | <b>43,59</b> | <b>207,14</b> | <b>1476,22</b> | <b>74,61</b> | -           |

**3 день.**

| Наименование блюд                  | Выход  | Белки         | Жиры         | Углеводы      | Ккал           | Витамин С     | № рецептуры |
|------------------------------------|--------|---------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                     |        |               |              |               |                |               |             |
| Каша пшеничная молочная            | 150    | 5,26          | 6,07         | 21,29         | 159,75         | 1,46          | 96/2        |
| Кофейный напиток                   | 180    | 1,25          | 1,25         | 10,42         | 48,33          | 0,54          | 253/2       |
| Батон                              | 40     | 2,13          | 0,33         | 13,92         | 68,7           | -             | 1/2         |
| Сыр                                | 15     | 3,48          | 4,43         | -             | 54             | 0,11          | 7/1         |
| <b>ИТОГО</b>                       |        | <b>12,12</b>  | <b>12,08</b> | <b>45,63</b>  | <b>330,78</b>  | <b>2,11</b>   |             |
| <b>Второй завтрак</b>              |        |               |              |               |                |               |             |
| Сок                                | 180    | 0,9           | 0,18         | 18,1          | 82,8           | 3,6           | 532/1       |
| <b>ИТОГО</b>                       |        | <b>0,9</b>    | <b>0,18</b>  | <b>18,1</b>   | <b>82,8</b>    | <b>3,6</b>    | -           |
| <b>Обед</b>                        |        |               |              |               |                |               |             |
| Щи из рыбной консервы со сметаной. | 150    | 2,95          | 4,8          | 6,87          | 94,49          | 15,54         | 87/2        |
| Плов с мясом кур                   | 150    | 19,2          | 13,5         | 35,4          | 335,3          | 3,6           | 75/1        |
| Салат из свежих огурцов            | 40     | 0,30          | 2,43         | 0,95          | 26,91          | 3,8           | -           |
| Компот из сухофруктов              | 150    | 0,42          | -            | 20,45         | 83,0           | 0,38          | 241/4       |
| Хлеб ржаной                        | 40     | 1,56          | 0,36         | 13,29         | 64,2           | -             | -           |
| <b>ИТОГО</b>                       |        | <b>24,43</b>  | <b>21,09</b> | <b>76,96</b>  | <b>603,9</b>   | <b>23,32</b>  | -           |
| <b>Полдник</b>                     |        |               |              |               |                |               |             |
| Лимонный напиток                   | 150    | 0,34          | 0,04         | 23,58         | 97,5           | 20            | 240/1       |
| Кондитерские изделия               | 20     | 2,25          | 2,94         | 22,32         | 125,1          | -             | 604/1       |
| <b>ИТОГО</b>                       |        | <b>2,59</b>   | <b>2,98</b>  | <b>45,90</b>  | <b>222,60</b>  | <b>20</b>     | -           |
| <b>Ужин</b>                        |        |               |              |               |                |               |             |
| Сырники творожные с повидлом.      | 130/20 | 8,87          | 10,53        | 27,0          | 280,13         | 0,28          | 130/1       |
| Чай сладкий.                       | 150    | 0             | 0            | 8,98          | 30             | 0,27          | 263/4       |
| Апельсин                           | 95     | 0,2           | 0,9          | 8,1           | 43             | 60            |             |
| <b>ИТОГО</b>                       |        | <b>9,07</b>   | <b>11,43</b> | <b>44,08</b>  | <b>353,13</b>  | <b>60,55</b>  | -           |
| <b>ИТОГО за день</b>               |        | <b>148,21</b> | <b>47,78</b> | <b>232,77</b> | <b>1602,41</b> | <b>109,98</b> | -           |

4 день.

| Наименование блюд                   | Выход | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал           | Витамин С    | № рецептуры |
|-------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                      |       |              |              |               |                |              |             |
| Суп-лапша молочная                  | 150   | 4,39         | 4,36         | 14,99         | 116,25         | 0,75         | 44/2        |
| Какао на молоке                     | 150   | 1,25         | 1,33         | 10,08         | 50             | 0,54         | 248/2       |
| Бутерброд с повидлом                | 30/8  | 1,54         | 0,16         | 13,16         | 61,0           | 0,01         | 2/5         |
| <b>ИТОГО</b>                        |       | <b>7,18</b>  | <b>5,85</b>  | <b>38,23</b>  | <b>227,25</b>  | <b>1,30</b>  | -           |
| <b>Второй завтрак</b>               |       |              |              |               |                |              |             |
| Сок                                 | 180   | 0,9          | 0,18         | 18,1          | 82,8           | 3,6          | 532/1       |
|                                     |       | <b>0,9</b>   | <b>0,18</b>  | <b>18,1</b>   | <b>82,8</b>    | <b>3,6</b>   | -           |
| <b>Обед</b>                         |       |              |              |               |                |              |             |
| Суп Крестьянский на курином бульоне | 150   | 3,74         | 5,34         | 12,82         | 110            | 7,7          | 42/2        |
| Картофельное пюре                   | 130   | 6,83         | 3,81         | 24,8          | 99,75          | 0,37         | 206/2       |
| Котлета мясная                      | 60    | 8,44         | 6,88         | 6,13          | 119,98         | 0,7          | 161/1       |
| Салат из свёклы.                    | 40    | 0,62         | 3,41         | 3,41          | 48,75          | 3,38         | 22/2        |
| Компот из лимона                    | 150   | 0,09         | 0,01         | 13,73         | 47,29          | -            | 193/2       |
| Хлеб ржаной                         | 40    | 1,56         | 0,36         | 13,29         | 64,2           |              | -           |
| <b>ИТОГО</b>                        |       | <b>21,28</b> | <b>19,81</b> | <b>74,18</b>  | <b>489,97</b>  | <b>12,15</b> | -           |
| <b>Полдник</b>                      |       |              |              |               |                |              |             |
| Оладья со сгущенным молоком.        | 90/20 | 9,1          | 9,9          | 42,2          | 295,9          | 0,6          | 1/1         |
| Молоко кипячёное                    | 150   | 4,12         | 3,55         | 6,82          | 76,68          | 1,85         | 255/1       |
| <b>ИТОГО</b>                        |       | <b>13,22</b> | <b>13,45</b> | <b>49,02</b>  | <b>372,58</b>  | <b>2,45</b>  | -           |
| <b>Ужин</b>                         |       |              |              |               |                |              |             |
| Омлет.                              | 120   | 7,18         | 6,8          | 6,0           | 125,6          | 0,39         | 110/2       |
| Кисель.                             | 150   | 1,02         | -            | 21,76         | 87,14          | 0,3          | 384/2       |
| Хлеб пшеничный                      | 40    | 2,13         | 0,33         | 13,92         | 68,7           | -            | -           |
| Яблоко                              | 95    | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47             | 10,0         | 144/1       |
| <b>ИТОГО</b>                        |       | <b>10,73</b> | <b>7,53</b>  | <b>51,48</b>  | <b>328,44</b>  | <b>10,69</b> | -           |
| <b>ИТОГО за день</b>                |       | <b>53,41</b> | <b>46,84</b> | <b>233,11</b> | <b>1510,24</b> | <b>30,59</b> | -           |

5 день.

| Наименование блюд            | Выход | Белки         | Жиры         | Углеводы      | Ккал           | Витамин С    | № рецептуры |
|------------------------------|-------|---------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>               |       |               |              |               |                |              |             |
| Каша «Дружба» молочная       | 150   | 4,67          | 5,79         | 20,78         | 150,75         | 1,4          | 84/2        |
| Кофейный напиток             | 180   | 1,25          | 1,25         | 10,42         | 48,33          | 0,54         | 253/2       |
| Батон                        | 40    | 2,13          | 0,33         | 13,92         | 68,7           | -            | 1/1         |
| Яйцо вареное                 | 40    | 5,1           | 4,6          | 0,3           | 63             | 0            | 209/2       |
| <b>ИТОГО</b>                 |       | <b>13,15</b>  | <b>11,97</b> | <b>45,42</b>  | <b>268,78</b>  | <b>1,94</b>  | -           |
| <b>Второй завтрак</b>        | 180   |               |              |               |                |              | 532/1       |
| Сок                          |       | 0,9           | 0,18         | 18,1          | 82,8           | 3,6          |             |
| <b>ИТОГО</b>                 |       | <b>0,9</b>    | <b>0,18</b>  | <b>18,1</b>   | <b>82,8</b>    | <b>3,6</b>   | -           |
| <b>Обед</b>                  |       |               |              |               |                |              |             |
| Суп-лапша на курином бульоне | 150   | 3,57          | 5,2          | 19,59         | 115,8          | 6,62         | 38/1        |
| Ленивые голубцы.             | 120   | 9,86          | 7,64         | 7,18          | 136,52         | 14,96        | 151/8       |
| Компот из сухофруктов        | 150   | 0,42          | -            | 20,45         | 83,0           | 0,38         | 241/4       |
| Хлеб ржаной                  | 40    | 1,56          | 0,36         | 13,29         | 64,2           | -            | -           |
| <b>ИТОГО</b>                 |       | <b>15,41</b>  | <b>13,20</b> | <b>60,51</b>  | <b>399,52</b>  | <b>21,96</b> | -           |
| <b>Полдник</b>               |       |               |              |               |                |              |             |
| Йогурт питьевой              | 150   | 4,23          | 4,67         | 5,84          | 86,14          | 1,02         | 251/2       |
| Кондитерские изделия         | 20    | 2,25          | 2,94         | 22,32         | 125,1          | -            | 604/1       |
| <b>ИТОГО</b>                 |       | <b>6,48</b>   | <b>7,61</b>  | <b>28,16</b>  | <b>211,24</b>  | <b>1,02</b>  | -           |
| <b>Ужин</b>                  |       |               |              |               |                |              |             |
| Макароны отварные с овощами. | 150   | 3,56          | 4,64         | 20,97         | 135,33         | 3,97         | 146/8       |
| Кисель                       | 150   | 1,02          | -            | 21,76         | 87,14          | 0,3          | 384/2       |
| Хлеб пшеничный               | 40    | 2,13          | 0,33         | 13,92         | 68,7           | -            | -           |
| Апельсин                     | 95    | 0,2           | 0,9          | 8,1           | 43             | 60           |             |
| <b>ИТОГО</b>                 |       | <b>6,91</b>   | <b>5,87</b>  | <b>64,75</b>  | <b>334,17</b>  | <b>64,27</b> |             |
| <b>ИТОГО за день</b>         |       | <b>141,95</b> | <b>38,85</b> | <b>219,04</b> | <b>1305,71</b> | <b>93,19</b> | -           |

**6 день**

| Наименование блюд                     | Выход   | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал           | Витамин С    | № рецептуры |
|---------------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                        |         |              |              |               |                |              |             |
| Каша рисовая молочная                 | 150     | 3,09         | 4,07         | 32,09         | 177,0          | -            | 168/2       |
| Какао на молоке                       | 150     | 1,25         | 1,33         | 10,08         | 50,0           | 0,54         | 248/2       |
| Бутерброд с маслом                    | 30/8    | 1,53         | 2,63         | 9,74          | 70,0           | -            | 1/2         |
| Яйцо варёное                          | 1(40гр) | 5,1          | 4,6          | 0,3           | 63,0           | -            | 209/1       |
| <b>ИТОГО</b>                          |         | <b>10,97</b> | <b>12,63</b> | <b>52,12</b>  | <b>360,0</b>   | <b>0,54</b>  | -           |
| <b>Второй завтрак</b>                 |         |              |              |               |                |              |             |
| Сок                                   | 180     | 0,9          | 0,18         | 18,1          | 82,8           | 3,6          | 532/1       |
| <b>ИТОГО</b>                          |         | <b>0,9</b>   | <b>0,18</b>  | <b>18,1</b>   | <b>82,8</b>    | <b>3,6</b>   | -           |
| <b>Обед</b>                           |         |              |              |               |                |              |             |
| Щи из тушенки говяжий в/с со сметаной | 150     | 2,95         | 4,8          | 6,87          | 94,49          | 15,54        | 56/2        |
| Картофельное пюре                     | 120     | 3,38         | 5,49         | 25,4          | 188,5          | 1            | 206/2       |
| Рыба, тушенная с овощами.             | 60      | 7,88         | 3,54         | 35,35         | 73,5           | 1,85         | 144/2       |
| Икра кабачковая                       | 40      | 0,54         | 2,12         | 3,47          | 35,1           | 4,32         | -           |
| Компот из лимонов                     | 150     | 0,09         | 0,01         | 13,73         | 47,29          | 12,75        | 193/2       |
| Хлеб ржаной                           | 40      | 1,56         | 0,36         | 13,29         | 64,2           | -            | -           |
| <b>ИТОГО</b>                          |         | <b>19,85</b> | <b>14,64</b> | <b>97,51</b>  | <b>414,33</b>  | <b>34,83</b> | -           |
| <b>Полдник</b>                        |         |              |              |               |                |              |             |
| Снежок                                | 150     | 4,23         | 4,67         | 5,84          | 86,14          | 1,02         | 251/2       |
| Кондитерские изделия                  | 20      | 2,25         | 2,94         | 22,32         | 125,1          | -            | 604/1       |
| <b>ИТОГО</b>                          |         | <b>7,61</b>  | <b>7,61</b>  | <b>28,16</b>  | <b>211,24</b>  | <b>1,02</b>  | -           |
| <b>Ужин</b>                           |         |              |              |               |                |              |             |
| Лапшевник с творогом                  | 150     | 8,28         | 11,4         | 16,9          | 199            | 0,2          | 423/2       |
| Чай сладкий                           | 180     | 0            | 0            | 8,98          | 30             | 0,27         | 263/4       |
| Яблоко                                | 95      | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47             | 10           | -           |
| <b>ИТОГО</b>                          |         | <b>9,68</b>  | <b>11,8</b>  | <b>35,68</b>  | <b>276</b>     | <b>10,47</b> | -           |
| <b>ИТОГО за день</b>                  |         | <b>49,11</b> | <b>46,88</b> | <b>233,67</b> | <b>1353,57</b> | <b>50,86</b> | -           |

## 7 день.

| Наименование блюд                  | Выход | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал           | Витамин С    | № рецептуры |  |  |
|------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--|--|
| <b>Завтрак</b>                     |       |              |              |               |                |              |             |  |  |
| Суп молочный с рисом               | 150   | 4,32         | 4,97         | 13,71         | 117,0          | 0,88         | 43/2        |  |  |
| Кофейный напиток                   | 180   | 1,25         | 1,25         | 10,42         | 48,33          | 0,54         | 253/2       |  |  |
| Бутерброд с повидлом               | 30/8  | 1,54         | 0,16         | 13,16         | 61,0           | 0,01         | 2/5         |  |  |
| <b>ИТОГО</b>                       |       | <b>7,34</b>  | <b>6,38</b>  | <b>37,29</b>  | <b>226,33</b>  | <b>1,35</b>  | -           |  |  |
| <b>Второй завтрак</b>              |       |              |              |               |                |              |             |  |  |
| Сок                                | 180   | 0,9          | 0,18         | 18,1          | 82,8           | 3,6          | 532/1       |  |  |
| <b>ИТОГО</b>                       |       | <b>0,9</b>   | <b>0,18</b>  | <b>18,1</b>   | <b>82,8</b>    | <b>3,6</b>   |             |  |  |
| <b>Обед</b>                        |       |              |              |               |                |              |             |  |  |
| Борщ украинский на курином бульоне | 150   | 2,82         | 4,79         | 7,83          | 93,69          | 7,8          | 27/1        |  |  |
| Гороховое пюре                     | 120   | 8,78         | 1,46         | 24,25         | 105            | -            | 37/1        |  |  |
| Котлета мясная                     | 60    | 8,44         | 6,88         | 6,13          | 119,98         | 0,7          | 161/2       |  |  |
| Огурцы солёные (порционно)         | 45    | 0,36         | 0,05         | 1,13          | 6,3            | 4,5          | 70/1        |  |  |
| Компот из сухофруктов              | 150   | 0,42         | -            | 20,45         | 83             | 0,38         | 241/3       |  |  |
| Хлеб ржаной                        | 40    | 1,56         | 0,36         | 13,29         | 64,2           | -            | -           |  |  |
| <b>ИТОГО</b>                       |       | <b>22,38</b> | <b>13,54</b> | <b>73,08</b>  | <b>472,17</b>  | <b>13,13</b> | -           |  |  |
| <b>Полдник</b>                     |       |              |              |               |                |              |             |  |  |
| Лимонный напиток                   | 150   | 0,34         | 0,04         | 23,58         | 97,5           | 20,0         | 240/1       |  |  |
| Кондитерские изделия               | 20    | 2,25         | 2,94         | 22,32         | 125,1          | -            | 604/1       |  |  |
| <b>ИТОГО</b>                       |       | <b>2,59</b>  | <b>2,98</b>  | <b>45,9</b>   | <b>222,6</b>   | <b>20,0</b>  | -           |  |  |
| <b>Ужин</b>                        |       |              |              |               |                |              |             |  |  |
| Макароны отварные                  | 120   | 7,14         | 7,36         | 19,48         | 181,29         | 0,3          | 78/1        |  |  |
| Икра кабачковая                    | 40    | 0,54         | 2,12         | 3,47          | 35,1           | 4,32         | -           |  |  |
| Хлеб пшеничный                     | 40    | 2,13         | 0,33         | 13,92         | 68,7           | -            | 1           |  |  |
| Чай сладкий                        | 150   | 0            | 0            | 8,98          | 30             | 0,27         | 263/1       |  |  |
| Яблоко                             | 95    | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47,0           | 10,0         | -           |  |  |
| <b>ИТОГО</b>                       |       | <b>10,17</b> | <b>10,21</b> | <b>55,65</b>  | <b>362,09</b>  | <b>14,89</b> | -           |  |  |
| <b>ИТОГО за день</b>               |       | <b>43,48</b> | <b>33,31</b> | <b>232,12</b> | <b>1375,09</b> | <b>53,37</b> | -           |  |  |

**8 день.**

| Наименование блюд                 | Выход | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал          | Витамин С    | № рецептуры |
|-----------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                    |       |              |              |               |               |              |             |
| Каша гречневая молочная           | 150   | 5,24         | 7,82         | 18,75         | 166,79        | 0,6          | 64/2        |
| Какао на молоке                   | 150   | 1,25         | 1,33         | 10,08         | 50            | 0,54         | 248/2       |
| Батон                             | 40    | 2,13         | 0,33         | 13,92         | 68,7          | -            | -           |
| Сыр (порционно)                   | 15    | 3,48         | 4,43         | -             | 54            | 0,11         | -           |
| <b>ИТОГО</b>                      |       | <b>12,10</b> | <b>13,91</b> | <b>42,75</b>  | <b>339,49</b> | <b>1,25</b>  | -           |
| <b>Второй завтрак</b>             |       |              |              |               |               |              |             |
| Сок                               | 180   | 0,9          | 0,18         | 18,1          | 82,8          | 3,6          | 532/1       |
| <b>ИТОГО</b>                      |       | <b>0,9</b>   | <b>0,18</b>  | <b>18,1</b>   | <b>82,8</b>   | <b>3,6</b>   | -           |
| <b>Обед</b>                       |       |              |              |               |               |              |             |
| Суп с клёцками на курином бульоне | 150   | 4,12         | 5,63         | 15,13         | 139,6         | 4,24         | 37/4        |
| Жаркое по-домашнему из мяса кур.  | 150   | 18,35        | 4,7          | 16,32         | 180           | 6,4          | 276/2       |
| Кисель                            | 150   | 1,02         | -            | 21,76         | 87,14         | 0,3          | 384/2       |
| Салат из зелёного горошка         | 40    | 1,18         | 3,81         | 2,93          | 50,25         | 2,4          | -           |
| Хлеб ржаной                       | 40    | 1,56         | 0,36         | 13,29         | 64,2          | -            | -           |
| <b>ИТОГО</b>                      |       | <b>26,23</b> | <b>14,5</b>  | <b>69,43</b>  | <b>521,19</b> | <b>13,34</b> | -           |
| <b>Полдник</b>                    |       |              |              |               |               |              |             |
| Молоко кипячёное.                 | 150   | 4,12         | 3,55         | 6,82          | 76,68         | 1,85         | 255/2       |
| Булочка «Творожная»               | 90    | 6,54         | 3,03         | 24,79         | 153,0         | 0,09         | 483/2       |
| <b>ИТОГО</b>                      |       | <b>10,66</b> | <b>6,58</b>  | <b>31,61</b>  | <b>229,68</b> | <b>1,94</b>  | -           |
| <b>Ужин</b>                       |       |              |              |               |               |              |             |
| Тефтели мясные                    | 60    | 7,69         | 8,14         | 6,26          | 129           | 0,67         | 174/2       |
| Свекла тушеная                    | 130   | 1,81         | 6,98         | 9,67          | 106,34        | 4,25         | 136/1       |
| Компот из сухофруктов.            | 150   | 0,42         | -            | 20,45         | 83,0          | 0,38         | 241/4       |
| Хлеб пшеничный                    | 40    | 2,13         | 0,33         | 13,92         | 68,7          | -            | -           |
| Апельсин                          | 95    | 0,2          | 0,9          | 8,1           | 43            | 60           | -           |
| <b>ИТОГО</b>                      |       | <b>12,25</b> | <b>16,35</b> | <b>58,4</b>   | <b>430,04</b> | <b>65,3</b>  | -           |
| <b>ИТОГО за день</b>              |       | <b>62,24</b> | <b>51,54</b> | <b>222,39</b> | <b>1612,4</b> | <b>85,83</b> | -           |

**9 день.**

| Наименование блюд                         | Выход  | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал           | Витамин С     | № рецептуры |
|---|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                            |        |              |              |               |                |               |             |
| Каша манная молочная                      | 150    | 6,21         | 7,47         | 25,09         | 192            | 1,95          | 88/2        |
| Кофейный напиток                          | 180    | 1,25         | 1,25         | 10,42         | 48,33          | 0,54          | 253/2       |
| Бутерброд с маслом                        | 30/5   | 1,53         | 2,63         | 9,74          | 70             | -             | 1/1         |
| <b>ИТОГО</b>                              |        | <b>8,99</b>  | <b>11,35</b> | <b>45,25</b>  | <b>310,33</b>  | <b>2,49</b>   | -           |
| <b>Второй завтрак</b>                     |        |              |              |               |                |               |             |
| Сок                                       | 180    | 0,9          | 0,18         | 18,1          | 82,8           | 3,6           | 532/1       |
| <b>ИТОГО</b>                              |        | <b>0,9</b>   | <b>0,18</b>  | <b>18,1</b>   | <b>82,8</b>    | <b>3,6</b>    |             |
| <b>Обед</b>                               |        |              |              |               |                |               |             |
| Суп гороховый Мясо/кост.бульоне           | 150    | 6,34         | 4,12         | 17,51         | 118,87         | 4,83          | 36/2        |
| Овощное рагу с говядиной                  | 150    | 10,4         | 11,3         | 8,9           | 176,6          | 5,8           | 77/2        |
| Салат из свежих огурцов                   | 40     | 0,30         | 2,43         | 0,95          | 26,91          | 3,8           | 13/1        |
| Компот из сухофруктов                     | 150    | 0,42         | 0            | 20,45         | 83             | 0,38          | 241/1       |
| Хлеб ржаной                               | 40     | 1,56         | 0,36         | 13,29         | 64,2           | -             | -           |
| <b>ИТОГО</b>                              |        | <b>19,02</b> | <b>18,21</b> | <b>61,1</b>   | <b>469,58</b>  | <b>14,81</b>  | -           |
| <b>Полдник</b>                            |        |              |              |               |                |               |             |
| Лимонный напиток                          | 150    | 0,34         | 0,04         | 23,58         | 97,5           | 20,0          | 240/1       |
| Печенье                                   | 20     | 2,25         | 2,94         | 22,32         | 125,1          | -             | 604/1       |
| <b>ИТОГО</b>                              |        | <b>2,59</b>  | <b>2,98</b>  | <b>45,9</b>   | <b>222,6</b>   | <b>20,0</b>   | -           |
| <b>Ужин</b>                               |        |              |              |               |                |               |             |
| Запеканка творожная, со сгущенным молоком | 120/20 | 10,93        | 8,86         | 30,36         | 278,07         | 0,39          | 117/2       |
| Кисель.                                   | 150    | 1,02         | -            | 21,76         | 87,14          | 0,3           |             |
| Мандарин                                  | 95     | 0,2          | 0,9          | 8,1           | 43             | 60            | -           |
| <b>ИТОГО</b>                              |        | <b>12,15</b> | <b>9,76</b>  | <b>60,46</b>  | <b>408,21</b>  | <b>60,69</b>  | -           |
| <b>ИТОГО за день</b>                      |        | <b>43,75</b> | <b>52,26</b> | <b>192,91</b> | <b>1502,72</b> | <b>101,99</b> | -           |

**10 день.**

| Наименование блюд             | Выход | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ккал           | Витамин С    | № рецептуры |
|-------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|
| <b>Завтрак</b>                |       |              |              |               |                |              |             |
| Каша геркулесовая молочная    | 150   | 4,76         | 6,38         | 16,4          | 140,25         | 1,46         | 93/2        |
| Какао на молоке               | 150   | 1,25         | 1,33         | 10,08         | 50             | 0,54         | 248/2       |
| Бутерброд с повидлом          | 30/8  | 1,54         | 0,16         | 13,16         | 61             | 0,01         | 2/1         |
| <b>ИТОГО</b>                  |       | <b>7,55</b>  | <b>7,87</b>  | <b>39,64</b>  | <b>251,25</b>  | <b>2,01</b>  | -           |
| <b>Второй завтрак</b>         |       |              |              |               |                |              |             |
| Сок                           | 180   | 0,9          | 0,18         | 18,1          | 82,8           | 3,6          | 532/1       |
| <b>ИТОГО</b>                  |       | <b>0,9</b>   | <b>0,18</b>  | <b>18,1</b>   | <b>82,8</b>    | <b>3,6</b>   | -           |
| <b>Обед</b>                   |       |              |              |               |                |              |             |
| Суп -лапша на курином бульоне | 150   | 3,57         | 5,2          | 19,59         | 115,8          | 6,62         | 38/1        |
| Рис отварной                  | 120   | 3,38         | 5,49         | 25,4          | 188,5          | 1            | 60/3        |
| Рыба тушеная с овощами        | 60    | 7,88         | 3,54         | 35,35         | 73,5           | 1,85         | 144/2       |
| Компот из лимона              | 150   | 0,09         | 0,01         | 13,73         | 81,0           | 12,75        | 193/1       |
| Икра кабачковая               | 40    | 0,54         | 2,12         | 3,47          | 35,1           | 4,32         | -           |
| Хлеб ржаной                   | 40    | 1,56         | 0,36         | 13,29         | 64,2           |              | -           |
| <b>ИТОГО</b>                  |       | <b>17,02</b> | <b>63,52</b> | <b>110,83</b> | <b>558,1</b>   | <b>26,54</b> | -           |
| <b>Полдник</b>                |       |              |              |               |                |              |             |
| Пирожок с капустой            | 90    | 4,51         | 5,04         | 28,47         | 189            | 21,6         | 294/2       |
| Кисель                        | 150   | 1,02         | -            | 21,76         | 87,14          | 0,3          | 384/2       |
| <b>ИТОГО</b>                  |       | <b>5,53</b>  | <b>5,04</b>  | <b>50,23</b>  | <b>276,14</b>  | <b>21,9</b>  | -           |
| <b>Ужин</b>                   |       |              |              |               |                |              |             |
| Картошка на молоке            | 150   | 3,33         | 3,2          | 1,48          | 132            | 15,65        | 126/2       |
| Чай сладкий                   | 150   | 0            | 0            | 8,98          | 30             | 0,27         | 263/1       |
| Хлеб пшеничный                | 40    | 2,13         | 0,33         | 13,92         | 68,7           | -            | -           |
| Яблоко                        | 95    | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 47             | 10           | 144/1       |
| <b>ИТОГО</b>                  |       | <b>5,86</b>  | <b>3,93</b>  | <b>34,18</b>  | <b>277,70</b>  | <b>25,92</b> | -           |
| <b>ИТОГО за день</b>          |       | <b>36,96</b> | <b>80,56</b> | <b>255,08</b> | <b>1455,19</b> | <b>80,37</b> | -           |