

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска  
детский сад № 51 «Золотой орешек»

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ №51  
«Золотой орешек»  
В.В.Мелведева  
Пр. № 12 «31» мая 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ  
с 12-часовым пребыванием в ДОУ на летний период.

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ТЕХНОЛОГОМ МКУ «ГХО» ШЛЯКИНОЙ И. В.

В РАБОТЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ:

- Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутьян В.А. 2011г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях. Под редакцией С.В. Маслова. 2015г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Москва. 2020г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей школьного возраста. Москва. 2021г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в образованных коллективах. Москва 2006г.
- Технологическая инструкция для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Новосибирск 2021г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации образовательных организаций. Под редакцией Г.Г. Онищенко, В.А. Тутульяна. Москва 2022г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Под редакцией Г.Г. Онищенко, В.А. Тутульяна. Москва 2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1 - ДЕНЬ 1</b>							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	130	3	3,3	30	161,2	166
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
<i>Итого за завтрак</i>			<b>5,52</b>	<b>10,9</b>	<b>52,4</b>	<b>330,1</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки фруктовые	1 шт.(200г)	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>20,2</b>	<b>84</b>	<b>399</b>
<b>ОБЕД</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	3,7	7,8	69,2	57
	Биточек из курицы	50	9,6	2,2	6,7	84,7	54-23м-2020
	Изделия макаронные отварные	80	2,9	2,3	18,8	107,9	130401
	Икра кабачковая	50	0,5	2,4	3	34,8	53
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
			<b>17,6</b>	<b>11,2</b>	<b>69,3</b>	<b>451,3</b>	
<i>Итого за обед</i>							
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом и сахаром	130	5,3	5,2	19,9	151,2	185
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	401
	Булочка ванильная	50	4	4,1	27,2	161	467
			<b>13,7</b>	<b>13,1</b>	<b>53,1</b>	<b>387,2</b>	
<i>Итого за полдник</i>							
<b>УЖИН</b>							
	Фрикадельки рыбные отварные	50	6,7	1,8	3,7	56,7	263
	Картофель отварной, запеченный с растительным мас	120	2,7	4	28,6	136,2	345
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,2	0,2	16	66,6	409
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
			<b>13,5</b>	<b>6,5</b>	<b>70,3</b>	<b>371,2</b>	
<i>Итого за ужин</i>			<b>50,82</b>	<b>39,3</b>	<b>262,3</b>	<b>1589</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК 1							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
	Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром	160	4,5	5,1	24,7	162	185
	Напиток кофейный с молоком	160	2,4	2,2	12,8	80,8	395
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			10,82	10,45	47,5	327,8	
ЗАВТРАК 2		1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Помидор в нарезке	30	0,4	0,05	1,2	6,4	54-33
	Суп из овощей	150	1,1	3,7	8,7	72,7	99
	Шницели рубленые	50	7,4	5,6	7,5	110,0	282
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,7	3,9	21	137,5	130309
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	150	0,3	0,15	13,4	55,5	410
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			16,95	13,8	68,75	469,3	
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный, запеченный	60	6,3	6,7	1,2	90,4	120301
	Ряженка	150	4,5	3,8	9,1	76,5	401
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт. (20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
Итого за полдник			12,22	14,4	24	259,7	
УЖИН							
	Капуста, тушенная с мясом	180	15,1	18,8	5,7	252,9	120517-1
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			18,2	19,2	31,7	376,1	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ			58,59	58,25	181,75	1477,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 3							
<b>ЗАВТРАК 1</b>							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Каша жидкая молочная пшеничная	160	5,4	4,7	25,7	166,6	54-23к
	Какао с молоком	160	3,2	2,8	14,1	95,1	397
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
<i>Итого за завтрак</i>			10,28	15	49,9	376,8	
<b>ЗАВТРАК 2</b>							
	Фрукты свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
<b>ОБЕД</b>							
	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,3	54-33
	Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне	150	2,5	2,0	9,4	71,6	80
	Суфле из отварного мяса (говядина)	50	9,1	7,9	4,4	125,4	487
	Рагу овощное	120	1,8	8,8	11,6	132,8	137
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
<i>Итого за обед</i>			16,8	19,3	58,4	484,5	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Сырники из творога	80	12,8	7,6	13,2	175,2	263
	Соус яблочный	15	0,02	0,02	2,6	10,4	362
	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	78	400
<i>Итого за полдник</i>			17,02	11,42	22,9	263,6	
<b>УЖИН</b>							
	Котлеты рыбные школьные	50	5,1	2,2	4,2	56,5	283
	Свекла тушеная	120	2	3,6	9,8	82,4	59
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
<i>Итого за ужин</i>			10,24	6,2	38,3	255,4	
<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>			<b>54,74</b>	<b>52,32</b>	<b>179,3</b>	<b>1424,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК 1							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,9	4,4	16,0	123,4	93
	Напиток кофейный с молоком	160	2,4	2,2	12,8	80,8	395
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			<b>11,22</b>	<b>9,75</b>	<b>38,8</b>	<b>289,2</b>	
ЗАВТРАК 2							
	Фрукты свежие	1 шт. (100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Помидор в нарезке	30	0,4	0,05	1,2	6,4	54-33
	Борщ с фасолью и картофелем на курином бульоне	150	2,2	3,8	8,8	78,7	63
	Плов куриный	160	15,2	18,1	31,3	348,4	120605
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	150	0,3	0,15	13,4	55,5	410
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			<b>21,15</b>	<b>22,5</b>	<b>71,65</b>	<b>576,2</b>	
ПОЛДНИК							
	Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом	60	3,5	3,8	34,8	187	454
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	401
Итого за полдник			<b>7,9</b>	<b>7,6</b>	<b>40,8</b>	<b>262</b>	
УЖИН							
	Омлет с картофелем с маслом сливочным	100/4	7,5	13,9	7,8	187,5	218
	Морковь отварная с маслом	70/2	0,9	1,8	3,6	34,5	320
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			<b>12,3</b>	<b>16,2</b>	<b>42,4</b>	<b>369,7</b>	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ			<b>52,97</b>	<b>56,45</b>	<b>203,45</b>	<b>1541,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК 1						
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1
	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром	160	4,7	4,9	21,7	153,2
	Какао с молоком	160	3,2	2,8	14,1	95,1
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49
Итого за завтрак			<b>9,58</b>	<b>15,2</b>	<b>45,9</b>	<b>363,4</b>
ЗАВТРАК 2						
	Плоды свежие	1 шт.(100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>
ОБЕД						
	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,3
	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,2	1,65	8,9	54,5
	Котлеты рубленые из фарша рыбного	60	9,1	2,4	9,2	94,5
	Пюре картофельное	110	2,4	2,8	15,9	98,4
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2
Итого за обед			<b>16,35</b>	<b>7,5</b>	<b>67,75</b>	<b>406,35</b>
ПОЛДНИК						
	Запеканка из творога	80	14	12,1	13,8	197,6
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3
Итого за полдник			<b>14,04</b>	<b>12,1</b>	<b>21,1</b>	<b>226,9</b>
УЖИН						
	Рагу из мяса птицы	160	13,5	12,5	18,3	239,3
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,2	0,2	16	66,6
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,3	0,3	10,5	57,3
Итого за ужин			<b>18,4</b>	<b>13,3</b>	<b>59,8</b>	<b>436,7</b>
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ			<b>58,8</b>	<b>48,5</b>	<b>204,4</b>	<b>1477,6</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2. ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК 1	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Макаронны, запеченные с сыром	120	4,2	4,7	23,2	163	248
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
Итого за завтрак			<b>6,72</b>	<b>12,3</b>	<b>45,6</b>	<b>331,9</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки фруктовые	1 шт. (200г)	1	0	20,2	84	399
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	3,7	7,8	69,2	57
	Шницель из курицы	50	9,6	2,2	6,7	84,7	54-24м-2020
	Рагу овощное	120	1,8	8,8	11,6	132,8	137
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
				<b>16</b>	<b>15,3</b>	<b>59,1</b>	<b>441,4</b>
Итого за обед							
ПОЛДНИК	Каша жидкая на молоке гречневая	130	4,6	6,1	16,3	156	120221
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75	401
	Булочка домашняя	50	3,6	6,3	27	179	469
Итого за полдник			<b>12,6</b>	<b>16,2</b>	<b>49,3</b>	<b>410</b>	
УЖИН	Котлета рыбная любительская	50	7,0	2,4	5,6	72,5	256
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	120	2,7	4	28,6	136,2	345
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,2	0,2	16	66,6	409
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			<b>13,8</b>	<b>7,1</b>	<b>72,2</b>	<b>387</b>	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ			<b>50,12</b>	<b>50,9</b>	<b>246,4</b>	<b>1654,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК 1							
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36	7
	Каша жидкая молочная пшенная с маслом и сахаром	160	6,6	6,4	24,6	186,1	185
	Напиток кофейный с молоком	160	2,4	2,2	12,8	80,8	395
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			<b>12,92</b>	<b>11,75</b>	<b>47,4</b>	<b>351,9</b>	
ЗАВТРАК 2							
	Плоды свежие	1 шт. (100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>	<b>368</b>
ОБЕД							
	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,3	54-33
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,7	10,3	62,9	82
	Котлеты рубленые	50	7,4	5,6	7,5	110,0	282
	Пюре картофельное	110	2,4	2,8	15,9	98,4	130101
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	150	0,3	0,15	13,4	55,5	410
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			<b>15,05</b>	<b>10,7</b>	<b>64,85</b>	<b>418,25</b>	
ПОЛДНИК							
	Омлет натуральный, запеченный	60	6,3	6,7	1,2	90,4	120301
	Ряженка	150	4,5	3,8	9,1	76,5	401
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт. (20г)	1,42	3,9	13,7	92,8	
Итого за полдник			<b>12,22</b>	<b>14,4</b>	<b>24</b>	<b>259,7</b>	
УЖИН							
	Фрикадельки мясные паровые	60	9,8	8,0	5,5	129,0	322
	Капуста тушеная	120	2,6	4,9	8,9	90,4	130201
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36	160105
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			<b>15,5</b>	<b>13,3</b>	<b>40,4</b>	<b>342,6</b>	
	Итого за СЕДЬМОЙ ДЕНЬ		<b>56,1</b>	<b>50,6</b>	<b>186,5</b>	<b>1416,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК 1							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром	160	4,7	4,9	21,7	153,2	185
	Какао с молоком	160	3,2	2,8	14,1	95,1	397
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
			<b>9,58</b>	<b>15,2</b>	<b>45,9</b>	<b>363,4</b>	
Итого за завтрак							
ЗАВТРАК 2		1 шт.(100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>	<b>368</b>
	Фрукты свежие						
		30	0,4	0,05	1,2	6,4	54-33
ОБЕД		150	1,1	3,7	8,7	72,7	99
	Помидор в нарезке	50	7,0	7,1	6,1	118,1	527
	Суп из овощей	110	4	3,2	25,9	148,4	130401
	Ежики мясные	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Изделия макаронные отварные	20	1,6	0,2	10	49	480
	Компот из смеси сухофруктов	20	1,5	0,2	7	38,2	481
	Хлеб пшеничный йодированный						
	Хлеб ржано- пшеничный		<b>15,85</b>	<b>14,65</b>	<b>74,85</b>	<b>500,3</b>	
Итого за обед							
ПОЛДНИК		80	12,8	7,6	13,2	175,2	263
	Сырники из творога	15	0,02	0,02	2,6	10,4	362
	Соус яблочный	150	4,2	3,8	7,1	78	400
	Молоко кипяченое		<b>17,02</b>	<b>11,42</b>	<b>22,9</b>	<b>263,6</b>	
Итого за полдник							
УЖИН		50	7,5	2,2	4,9	69,2	258
	Шницель рыбный натуральный	120	2	3,6	9,8	82,4	59
	Свекла тушеная	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
	Чай с лимоном	30	2,4	0,3	15	73,5	480
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
	Хлеб ржано- пшеничный		<b>13,44</b>	<b>6,3</b>	<b>44</b>	<b>292,6</b>	
Итого за ужин			<b>56,3</b>	<b>48,0</b>	<b>197,5</b>	<b>1464,1</b>	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры		
ДЕНЬ 9						
ЗАВТРАК 1						
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36
	Каша жидкая молочная пшеничная	160	5,4	4,7	25,7	166,6
	Напиток кофейный с молоком	160	2,4	2,2	12,8	80,8
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49
Итого за завтрак			<b>11,72</b>	<b>10,05</b>	<b>48,5</b>	<b>332,4</b>
ЗАВТРАК 2		1 шт.(100г)	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,2</b>
	Фрукты свежие					
ОБЕД						
	Огурец в нарезке	30	0,25	0,05	0,75	4,3
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	150	1,8	2,6	6,1	70,1
	Рагу из мяса птицы	160	13,5	12,5	18,3	239,3
	Компот из яблок и слив или яблок и алычи	150	0,3	0,15	13,4	55,5
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2
Итого за обед			<b>18,95</b>	<b>15,7</b>	<b>55,55</b>	<b>456,35</b>
ПОЛДНИК						
	Крендель сахарный	60	4,2	7,9	33,4	222
	Кефир	150	4,4	3,8	6	75
Итого за полдник			<b>8,6</b>	<b>11,7</b>	<b>39,4</b>	<b>297</b>
УЖИН						
	Омлет натуральный, запеченный	60	6,3	6,7	1,2	90,4
	Икра кабачковая	120	1,2	5,8	7,2	83,5
	Чай с сахаром	180	0	0	9	36
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	1 шт.(20г)	1,42	3,9	13,7	92,8
Итого за ужин			<b>12,0</b>	<b>16,8</b>	<b>48,1</b>	<b>389,9</b>
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ			<b>51,7</b>	<b>54,7</b>	<b>201,4</b>	<b>1519,9</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод		
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК 1							
	Масло (порциями)	10	0,08	7,3	0,1	66,1	6
	Суп молочный с гречневой крупой	160	4,6	3,8	12,7	103,9	54-17к
	Какао с молоком	160	3,2	2,8	14,1	95,1	397
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
Итого за завтрак			9,48	14,1	36,9	314,1	
ЗАВТРАК 2							
	Фрукты свежие	1 шт.(100г)	0,4	0,4	9,8	44,2	368
ОБЕД							
	Помидор в нарезке	30	0,4	0,05	1,2	6,4	54-33
	Суп картофельный с горохом	150	3,3	3,2	9,8	80,9	81
	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,4	7,1	37	180601
	Пудинг рыбный запеченный	60	5,6	4	5	85,6	269
	Пюре картофельное	110	2,4	2,8	15,9	98,4	130101
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,3	0,2	16	67,5	412
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за обед			16,19	11,05	71,95	463	
ПОЛДНИК							
	Суфле творожное запеченное	100	14,4	9,5	13,3	196,7	435
	Чай с лимоном	180	0,04	0	7,3	29,3	160106
Итого за полдник			14,44	9,5	20,6	226	
УЖИН							
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,2	8,3	9,3	149	305
	Рагу из овощей	120	2,1	6,2	14	120,1	130203
	Компот из плодов свежих (яблок)	180	0,2	0,2	16	66,6	409
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,6	0,2	10	49	480
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,5	0,2	7	38,2	481
Итого за ужин			14,6	15,1	56,3	422,9	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			55,11	50,15	195,55	1470,2	

