



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОАУ
«Детский сад «Журавлёнок»
А.В.Петрушина

« 10 » 20 24 г.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МДОАУ «Детский сад «Журавлёнок»
для детей с 9-ти часовым пребыванием

Источник рецептуры:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных организаций /под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна-М.Дели принят в 2005г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ /под ред. доц.Коровка Л.С., доц.Добросердова И.И. и др., 2004г.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ /под ред.Перевалова А.Я., 2011г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергет.ценность		Вит. С		№ техн. карты
		1,5-3	3-7	Б		Ж		У		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7					
ДЕНЬ 1														
Завтрак														
Суп молочный с макаронными изделиями	Макар.изделия, молоко, сахар, слив.масло	150	200	4,39	5,85	4,36	5,81	14,99	19,99	116,25	155			№ 39
Кофейный напиток	Заварка, сахар, вода	180	200	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14	76,67	90			№ 2
Бутерброд с маслом и сыром	Хлеб (батон), слив.масло, сыр	20/4/9	30/5/14	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145			№ 6
Итого за завтрак				9,08	12,21	10,84	14,11	36,41	48,61	298,92	390			
2-ой завтрак														
Плоды свежие	Яблоко	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47			№ 259
Итого за 2-ой завтрак				0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47			
Обед														
Икра кабачковая (промышленного производства)		40	60	0,54	0,72	2,12	2,83	3,47	4,63	35,1	46,8			№ 93
Свекольник, с мясом и со сметаной	Вода, мясо, картофель, свёкла, морковь, лук, сметана	180	200	3,38	4,22	5,2	6,5	11,03	13,77	116,11	145			№ 70
Каша гречневая рассыпчатая	Вода, гречка, соль, слив.масло	120	150	3	4,5	4,27	6,4	14,6	21,9	175,33	263			№ 65
Котлеты, биточки, шницели из говядины	Фарш, лук, яйцо, молоко, соль	60	80	7,03	9,84	5,73	8,02	5,11	7,16	99,38	139,13			№ 29
Кисель + Вит. С	Вода, кисель из концентрата	180	200	-	-	-	-	13,5	18	46,5	60	0,035	0,050	№ 20
Хлеб пшеничный		30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103			№ 52
Итого за обед				16,08	22,47	17,65	24,24	61,63	85,89	541,12	756,93	0,035	0,050	
Полдник														
Запеканка из творога с молоком сгущенным	Творог, манка, молоко, сахар, яйцо, молоко сгущенное	150	200	12,8	19,6	11,5	16,7	31,13	43,1	343,27	475,3			№ 22
Чай без сахара		180	200	-	-	-	-	-	-	-	-			№ 12
Итого за полдник				12,8	19,6	11,5	16,7	31,13	43,1	343,27	475,3			
Итого за 1-ый день				38,36	54,68	40,39	55,45	138,97	187,4	1230,31	1669,23	0,035	0,050	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергет.ценность		Вит. С		№ техн. карты
		1,5-3	3-7	Б		Ж		У		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7					
ДЕНЬ 2														
Завтрак														
Каша вязкая пшённая молочная	Пшено, сахар, молоко, слив.масло	150	200	5,26	7,01	6,07	8,09	21,29	28,39	159,75	213			№ 45
Чай с сахаром	Заварка, сахар, вода	180	200	-	-	-	-	8,98	11,98	30	43			№ 13
Бутерброд с маслом	Хлеб, слив.масло	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108			№ 16
Итого за завтрак				6,8	9,31	9,53	12,45	40,02	54,99	267,75	364			
2-ой завтрак														
Сок персиковый		180	200	0,6	0,6	-	-	34,4	34,4	132	132			№ 61
Итого за 2-ой завтрак				0,6	0,6	0	0	34,4	34,4	132	132			
Обед														
Овощи натуральные свежие/соленые	Огурец, помидор	40	60	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4			№ 69
Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	Вода, говядина, картофель, капуста, соль, свёкла, морковь, лук, сметана	180	200	2,82	3,52	4,79	5,98	7,83	9,78	93,69	117			№ 5
Плов из отварной птицы	Рис, курица, вода, соль, слив.масло, морковь, лук	120	150	10,03	13,16	10	5,24	27,76	36,43	237,45	311,65			№ 167
Компот из сухофруктов + Вит.С	Вода, смесь сухофруктов, сахар	180	200	0,43	0,48	-	-	21,42	23,8	81	90	0,035	0,050	№ 9
Хлеб пшеничный		30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103			№ 52
Итого за обед				15,77	20,83	15,17	11,77	72,06	91,94	487,14	630,05	0,035	0,050	
Полдник														
Кисломолочный продукт	Йогурт, снежок	180	200	4,06	4,53	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5			№ 21
Булочка домашняя	Мука, молоко, яйцо, раст.масло, сахар, дрожжи	50	70	3,61	5,05	6,88	9,63	23,94	33,52	129,58	177,7			№ 78
Плоды свежие	Банан	95	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	96	96			
Итого за полдник				9,17	11,08	11,86	14,93	50,54	60,52	308,18	362,2			
Итого за 2-ой день				32,34	41,82	36,56	39,15	197,02	241,85	1195,07	1488,25			

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергет.ценность		Вит. С		№ техн. карты
		1,5-3	3-7	Б		Ж		У		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7					
ДЕНЬ 3														
Завтрак														
Омлет натуральный	Молоко, яйцо, раст.масло	150	200	7,21	9,01	10,01	12,51	1,79	2,24	125	156,25			№ 37
Чай с сахаром	Заварка, сахар, вода	180	200	-	-	-	-	8,98	11,98	30	43			№ 13
Бутерброд с сыром	Хлеб (батон), сыр	34	55	2,81	6,45	4,49	7,27	10,98	17,77	100,3	162,25			№ 51
Итого за завтрак				10,02	15,46	14,5	19,78	21,75	31,99	255,3	361,5			
2-ой завтрак														
Плоды свежие	Банан	95	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	96	96			№ 259
Итого за 2-ой завтрак				1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	96	96			
Обед														
Салат из морской капусты(консервированная)		40	60	0,41	0,55	3,81	5,08	0,68	0,91	55,5	74			№ 56
Суп рыбный из консервов	Вода, картофель, консерва рыбная, соль, морковь, лук	180	200	5,8	9,67	3,3	5,49	7,66	12,77	85,55	142,58			№ 212
Пельмени отварные с маслом сливочным	Фарш, мука, соль, вода, лук, яйцо, слив.масло	60	80	19,84	24,8	31,43	39,29	37,07	46,34	471,05	588,81			№ 98
Компот из кураги + Вит. С	Вода, курага, сахар	180	200	0,43	0,48	-	-	21,42	23,8	81	90	0,035	0,050	№ 9
Хлеб пшеничный		30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103			№ 52
Итого за обед				28,61	38,69	38,87	50,35	80,75	104,25	761,8	998,39	0,035	0,050	
Полдник														
Какао	Молоко, какао-порошок, сахар	150	180	1	1,2	1,08	1,3	10,83	13	75	90			№ 15
Кондитерское изделие	Пряник	20	65	1,18	3,84	0,94	3,06	15	48,75	73,2	237,9			№ 219
Итого за полдник				2,18	5,04	2,02	4,36	25,83	61,75	148,2	327,9			
Итого за 3-ий день				42,31	60,69	55,89	74,99	149,33	218,99	1261,3	1783,79	0,035	0,050	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергет.ценность		Вит. С		№ техн. карты
		1,5-3	3-7	Б		Ж		У		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7					
ДЕНЬ 4														
Завтрак														
Каша вязкая рисовая молочная	Молоко, сахар, рис, слив.масло	150	200	4,16	-	5,6	-	19,56	-	144	-			№ 50
Чай без сахара	Заварка, вода	180	200	-	-	-	-	-	-	-	-			№ 12
Бутерброд со сгущенным молоком	Хлеб (батон), сгущенное молоко	20/10	30/15	2,24	3,36	1,01	1,51	15,27	22,9	81	120			№ 101
Итого за завтрак				6,4	3,36	6,61	1,51	34,83	22,9	225	120			
2-ой завтрак														
Сок персиковый		180	200	0,6	0,6	-	-	34,4	34,4	132	132			№ 61
Итого за 2-ой завтрак				0,6	0,6	0	0	34,4	34,4	132	132			
Обед														
Сельдь с луком репчатым	Сельдь, лук, раст.масло	40	60	3,98	5,3	-	-	1,88	2,8	31,64	47,46			№ 33
Суп картофельный с фрикадельками	Вода, картофель, фарш, соль, морковь, лук	180	200	5,2	6,5	4,24	5,3	11,62	14,52	133,8	191			№ 41
Рагу из овощное	Картофель, капуста, лук, морковь, слив.масло, вода	120	150	2,23	2,67	4,04	4,82	10,16	12,19	86,67	104			№ 136
Компот из чернослива+ Вит. С	Вода, чернослив, сахар	180	200	0,43	0,48	-	-	21,42	23,8	81	90	0,035	0,050	№ 9
Хлеб		30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103			№ 52
Итого за обед				13,97	18,14	8,61	10,61	59	73,74	401,81	535,46	0,035	0,050	
Полдник														
Кисель	Кисель, вода	150	200	-	-	-	-	13,5	18	46,5	60			№ 20
Кондитерское изделие	Печенье	60	60	4,5	4,5	5,88	5,88	44,64	44,64	250,2	250,2			№ 43
Фрукты	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47			
Итого за полдник				4,9	4,9	6,28	6,28	67,94	72,44	343,7	357,2			
Итого за 4-ый день				25,87	27	21,5	18,4	196,17	203,48	1102,51	1144,66	0,035	0,050	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергет.ценность		Вит. С		№ техн. карты
		1,5-3	3-7	Б		Ж		У		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7					
ДЕНЬ 5														
Завтрак														
Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	Хлопья овсяные «Геркулес», молоко, сахар, слив.масло	150	200	4,76	6,35	6,38	8,51	16,4	21,86	140,25	187			№ 208
Чай с сахаром	Заварка, сахар, вода,	180	200	-	-	-	-	8,98	11,98	30	43			№ 13
Бутерброд с маслом	Хлеб (батон), слив.масло	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108			№ 16
Итого за завтрак				6,3	8,65	9,84	12,87	35,13	48,46	248,25	338			
2-ой завтрак														
Фрукты	Груша	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47			№ 259
Итого за 2-ой завтрак				0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47			
Обед														
Винегрет овощной	Свёкла, , картофель, морковь, ук, огурец соленый, раст.масло	40	60	0,57	0,76	4,59	6,12	3,3	4,4	57,13	76,17			№ 76
Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	Вода, курица, картофель, мука, яйцо, морковь, лук	180	200	4,12	5,16	5,63	7,05	15,13	18,95	139,6	196,8			№ 57
Каша гречневая рассыпчатая	Гречка, вода, соль, слив.масло	120	150	3	4,5	4,27	6,4	14,6	21,9	175,33	263			№ 65
Тефтели из говядины	Фарш, рис, яйцо, лук, соль, мука	60	80	6,41	8,98	6,78	9,49	5,22	7,31	107,5	150,5			№ 64
Соус белый основной	Мука, лук, соль, слив.масло, бульон	30	50	0,22	0,36	1,2	2	1,72	2,86	16,48	27,46			№ 180
Напиток из шиповника	Вода, шиповник, сахар	180	200	0,18	0,24	0,08	0,10	13,75	18,33	75	100			№ 97
Хлеб пшеничный		30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103			№ 52
Итого за обед				16,63	23,19	22,88	31,65	67,64	94,18	639,74	916,93			
Полдник														
Чай с молоком	Заварка, вода, сахар, молоко	180	200	0,67	0,8	0,83	1	11,25	13,5	46,67	56			№ 13
Сырники	Творог, яйцо, сахар, мука	150	200	6,34	11,2	7,2	12,69	22,68	40,2	281,1	498,3			№ 55
Итого за полдник				7,01	12	8,03	13,69	33,93	53,7	327,77	554,3			
Итого за 5-ый день				30,34	44,24	41,05	58,51	147	206,64	1298,76	1856,23			

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергет.ценность		Вит. С		№ техн. карты
		1,5-3	3-7	Б		Ж		У		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7					
ДЕНЬ 6														
Завтрак														
Каша вязкая манная молочная	Крупа манная, молоко, сахар, слив.масло	150	200	4,66	6,21	5,6	7,47	18,82	25,09	144	192			№ 32
Чай с сахаром	Заварка, сахар, вода	180	200	-	-	-	-	8,98	11,98	30	43			№ 13
Бутерброд с маслом и сыром	Хлеб (батон), сыр, слив.масло	20/4/9	30/5/14	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145			№ 3
Итого за завтрак				8,27	11,27	11	14,47	37,55	51,69	280	380			
2-ой завтрак														
Сок яблочный		180	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92			№ 61
Итого за 2-ой завтрак				1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92			
Обед														
Салат из свежих помидоров	Помидоры, раст.масло	40	60	0,45	0,6	4,59	6,12	1,56	2,08	50,28	67,04			№ 16
Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	Вода, курица, картофель, горох соль, морковь, лук	180	200	4,3	6,5	3,9	5,2	17,51	22,09	105,6	150			№ 47
Макаронные изделия отварные с маслом	Макаронные изделия, вода, соль, слив.масло	120	150	4,58	5,68	3,52	4,36	21,98	27,25	137,9	171			№ 87
Колбасные изделия отварные		60	80	0,54	7,41	2,12	9,56	3,47	0,78	35,1	130,28			№ 26
Компот из сухофруктов +Вит.С	Вода, смесь сухофруктов, сахар	150	200	0,18	0,24	0,08	0,10	13,75	18,33	75	100	0,035	0,050	№ 97
Хлеб пшеничный		30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103			№ 52
Итого за обед				12,18	23,62	14,54	25,83	72,19	90,96	472,58	721,32	0,035	0,050	
Полдник														
Молочно-кислая продукция	Йогурт, снежок	180	200	0,04	0,04	-	-	9,10	12,13	35	47			№ 31
Кондитерское изделие	Печенье	60	60	4,5	4,5	5,88	5,88	44,64	44,64	250,2	250,2			№ 43
Фрукты	Банан	95	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	96	96			№ 259
Итого за полдник				6,04	6,04	6,38	6,38	74,74	77,77	381,2	393,2			
Итого за 6-ой день				27,49	41,93	32,12	46,88	204,68	240,62	1225,78	1586,52			

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергет.ценность		Вит. С		№ техн. карты
		1,5-3	3-7	Б		Ж		У		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7					
ДЕНЬ 7														
Завтрак														
Суп молочный с гречневой крупой	Гречка, молоко, сахар, слив.масло	150	200	3,54	4,72	3,59	4,78	11,98	15,97	89,54	119,38			№ 91
Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток, сахар, молоко	180	200	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14	76,67	92			№ 2
Бутерброд с маслом	Хлеб (батон), слив.масло	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108			№ 16
Итого за завтрак				6,16	8,32	8,13	10,44	33,4	44,59	244,14	319,38			
2-ой завтрак														
Фрукты	Банан	95	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	96	96			№ 259
Итого за 2-ой завтрак				1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	96	96			
Обед														
Овощи натуральные свежие/солёные	Огурец, помидор	40	60	0,36	0,48	0,05	0,06	1,13	1,5	6,3	8,4			№ 69
Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	Вода, говядина, картофель, крупа перловая, морковь, лук, соль, сметана	180	200	3,28	4,1	4,8	7,16	16,76	20,93	116,11	145			№ 25
Картофельное пюре	Картофель, вода, соль, слив.масло	120	150	2,44	3,05	4,19	5,24	14,45	18,06	113,6	142			№ 8
Капуста тушеная с мясом	Капуста, говядина, раст.масло, лук, морковь	60	80	9	10	7,5	8,2	7,36	10,8	255	280			№ 53
Компот из кураги + Вит. С	Вода, курага, сахар	180	200	0,43	0,48	-	-	21,42	23,8	81	90	0,035	0,050	№ 9
Хлеб пшеничный		30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103			№ 52
Итого за обед				17,64	21,3	16,87	21,15	75,04	95,52	640,71	768,4	0,035	0,050	
Полдник														
Чай без сахаром	Заварка, вода,	180	200	-	-	-	-	-	-	-	-			№ 12
Блинчики с джемом	Молоко, яйцо, сахар, мука, джем	70	70	6,24	6,24	8,1	8,1	34,31	34,31	234	234			№ 66
Итого за полдник				6,24	6,24	8,1	8,1	34,31	34,31	234	234			
Итого за 7-ой день				31,54	37,36	33,6	40,19	163,75	195,42	1214,85	1417,78	0,035	0,050	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергет. ценность		Вит. С		№ техн. карты
		1,5-3	3-7	Б		Ж		У		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7					
ДЕНЬ 8														
Завтрак														
Каша вязкая ячневая молочная	Молоко, сахар, крупа ячневая	150	200	4,98	6,64	5,69	7,59	21,10	28,13	153	204			№ 23
Чай без сахара	Заварка, сахар, вода	180	200	-	-	-	-	-	-	-	-			№ 12
Бутерброд с джемом	Хлеб (батон), джем	20/5	30/8	1,54	2,32	0,16	0,24	13,16	20,08	61	92			№ 86
Итого за завтрак				6,52	8,96	5,85	7,83	34,26	48,21	214	296			
2-ой завтрак														
Сок персиковый		180	200	0,6	0,6	-	-	34,4	34,4	132	132			№ 61
Итого за 2-ой завтрак				0,6	0,6	-	-	34,4	34,4	132	132			
Обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	Помидоры свежие, огурцы свежие, лук, раст.масло	40	60	0,43	0,58	2,31	3,08	1,39	1,85	28,7	38,26			№ 93
Суп-лапша с курицей	Вода, грудка куриная, картофель, мука, яйцо, морковь, лук, соль	180	200	19,4	32,39	5,9	9,84	91,46	152,44	496,65	827,25			№ 217
Рис отварной	Рис, вода, соль, слив.масло	120	150	2,99	3,74	4,89	6,11	30,09	37,61	180,56	225,7			№ 99
Рыба, запечённая в омлете	Минтай, яйцо, молоко, раст.масло	60	80	30,37	33,74	18,05	20,06	4,1	4,56	300,37	333,74			№ 253
Соус белый основной	Мука, лук, вода, соль	30	50	0,22	0,36	1,2	2	1,72	2,86	16,48	27,46			№ 180
Компот из чернослива + Вит. С	Вода, чернослив, сахар	180	200	0,43	0,48	-	-	21,42	23,8	81	90	0,035	0,050	№ 9
Хлеб пшеничный		30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103			№ 52
Итого за обед				55,97	74,48	32,68	41,58	164,1	243,55	1172,46	1645,41	0,035	0,050	
Полдник														
Кисломолочный продукт	Йогурт, снежок	180	200	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5			№ 21
Булочка домашняя	Мука, сахар, дрожжи, яйцо, молоко	50	70	3,61	5,05	6,88	9,63	23,94	33,52	129,58	177,7			№ 78
Плоды свежие	Яблоко	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47			№ 49
Итого за полдник				7,67	9,75	11,68	14,83	38,4	49,32	259,18	313,2			
Итого за 8-ой день				70,76	93,79	50,21	64,24	271,16	375,48	1777,64	2386,61	0,035	0,050	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергет.ценность		Вит. С		№ техн. карты
		1,5-3	3-7	Б		Ж		У		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7					
ДЕНЬ 9														
Завтрак														
Каша молочная кукурузная жидкая	Крупа кукурузная, молоко, сахар, слив.масло	180	200	6,7	7,44	6,7	4,65	4,19	32,47	29,22	201,5			№ 176
Какао с молоком	Какао-порошок, сахар, вода	180	200	1	1,2	1,08	1,3	10,83	13	75	90			№ 15
Бутерброд с маслом	Хлеб (батон), слив.масло	20/4	30/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108			№ 16
Яйцо порционное		1	1	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63			№ 63
Итого за завтрак				14,34	16,04	15,84	14,91	25,07	60,39	245,22	462,5			
2-ой завтрак														
Плоды свежие	Яблоко	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47			№ 259
Итого за 2-ой завтрак				0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47			
Обед														
Салат из свёклы		40	60	0,45	0,67	2,47	3,7	1,88	2,8	31,64	47,46			№ 45
Щи со свежей капусты с картофелем	Вода, картофель, капуста, морковь, лук, раст.масло	180	200	1,17	1,88	3,38	5,39	4,11	6,78	59,02	95,49			№ 213
Картофельное пюре	Картофель, вода, молоко, соль, слив.масло	120	150	2,44	3,05	4,19	5,24	14,45	18,06	113,6	142			№ 8
Печень по-страгоновски		60	80	14,4	14,4	5,78	5,78	3,55	3,55	121,51	121,51			№ 7
Кисель + Вит. С	Кисель из концентрата, вода	180	200	-	-	-	-	13,5	18	46,5	60	0,035	0,050	№ 20
Хлеб пшеничный		30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103			№ 52
Итого за обед				20,59	23,19	16,15	20,6	51,41	69,62	440,97	569,46	0,035	0,050	
Полдник														
Запеканка из творога с молоком сгущённым		120	150	12,8	419,6	11,5	16,7	31,13	43,1	343,27	475,3			№ 22
Чай с сахаром		180	200	-	-	-	-	8,98	11,98	30	43			№ 13
Итого за полдник				12,8	419,6	11,5	16,7	40,11	55,08	373,27	518,3			
Итого за 9-ый день				48,13	459,23	43,89	52,61	126,39	194,89	1106,46	1597,26	0,035	0,050	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергет.ценность		Вит. С		№ техн. карты
		1,5-3	3-7	Б		Ж		У		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7					
ДЕНЬ 10														
Завтрак														
Каша вязкая пшённая молочная	Пшено, молоко, сахар, слив.масло	180	200	5,26	7,01	6,07	8,09	21,29	28,39	159,75	213			№ 45
Чай с лимоном	Заварка, лимон, сахар	180	200	0,04	0,04	-	-	9,10	12,13	35	47			№ 31
Бутерброд с сыром	Хлеб (батон), сыр	30	50	2,81	6,45	4,49	7,27	10,98	17,77	100,3	162,25			№ 51
Итого за завтрак				8,11	13,5	10,56	15,36	41,37	58,29	295,05	422,25			
2-ой завтрак														
Сок яблочный		180	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92			№ 61
Итого за 2-ой завтрак				1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92			
Обед														
Салат из кукурузы консервированной	Кукуруза консервированная, лук, раст.масло	40	60	3,66	4,88	5,43	7,24	21,38	28,51	148,5	198			№ 197
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	Вода, курица, картофель, макар.изделия, соль, морковь, лук	180	200	4,3	6,45	3,9	5,16	17,51	21,92	105,6	148,87			№ 52
Каша гречневая рассыпчатая	Гречка, вода, соль, слив.масло	120	150	3	4,5	4,27	6,4	14,6	21,9	175,33	263			№ 65
Котлеты, биточки, шницели из говядины	Фарш, лук, соль, яйцо	60	80	7,03	9,84	5,73	8,02	5,11	7,16	99,38	139,13			№ 29
Компот из сухофруктов + Вит. С	Вода, смесь сухофруктов, сахар	180	200	0,43	0,48	-	-	21,42	23,8	81	90	0,035	0,050	№ 9
Хлеб пшеничный		30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103			№ 52
Итого за обед				20,55	29,34	19,66	27,31	93,94	123,72	678,51	942	0,035	0,050	
Полдник														
Чай с сахаром	Заварка, вода, сахар	150	180	-	-	-	-	8,98	11,98	30	43			№ 13
Пирожок печёный с овощным фаршем	Дрожжи, яйцо, сахар, мука, фарш, молоко	60	70	3,87	4,51	4,32	5,04	24,4	28,47	162	189			№ 43
Плоды свежие	Груша	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47			№ 259
Итого за полдник				4,27	4,91	4,62	5,34	43,68	50,68	239	279			
Итого за 10-ый день				33,93	48,75	35,04	48,21	199,19	252,89	1304,56	1735,25	0,035	0,050	

