**Десятидневное меню питания детей от 3 до 7 лет в дошкольных организациях**

**МКДОУ «Детский сад № 48 «Золотой ключик»**

**2022 год**

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.

Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания 1996 г., 2004 г.

**Меню приготавливаемых блюд**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша манная жидкая с маслом | 200/5 | 6,9 | 7,1 | 27,0 | 199 | 311/2004 |
| Какао с молоком | 180 | 4,8 | 2,3 | 15,4 | 102 | 642/1996 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 1/13 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 3,0 | 0,4 | 18,7 | 92 | - |
| **Итого** за завтрак |  |  | **14,8** | **17,1** | **61,2** | **459** |  |
| второй завтрак | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 43 | - |
| **Итого** за 2 завтрак |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **43** |  |
| обед | Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом | 60 | 1,1 | 4,1 | 7,3 | 72 | 27/1 |
| Борщ со сметаной | 200 | 1,8 | 4,3 | 8,6 | 81 | 2/2 |
| Бефстроганов из отварной говядины | 80 | 14,3 | 15,7 | 5,0 | 219 | ТТК |
| Гречка вязкая отварная | 150 | 4,6 | 3,7 | 20,0 | 133 | 510/2004 |
| Компот из кураги и изюма + вит «С»-50 мг | 180 | 0,3 | 0,0 | 17,3 | 64 | 4/10 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,8 | 88 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 3,0 | 0,4 | 18,7 | 92 | - |
| **Итого** за обед |  |  | **28,4** | **28,8** | **93,7** | **749** |  |
| полдник | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 120/30 | 11,6 | 5,1 | 19,0 | 168 | 366/2004 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43 | 628/1996 |
| **Итого** за полдник |  |  | **11,7** | **5,1** | **29,6** | **211** |  |
| **Итого** за день: |  |  | **55,3** | **51,4** | **194,3** | **1462** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Омлет натуральный с маслом | 100/5 | 10,3 | 12,0 | 1,9 | 157 | 284/1996 |
| Бутерброд с джемом или повидлом | 20/20 | 1,6 | 0,2 | 22,3 | 97 | 2/2004 |
| Кофейный напиток | 180 | 4,4 | 3,4 | 17,5 | 115 | 253/2004 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за завтрак |  |  | **17,8** | **15,8** | **51,0** | **415** |  |
| второй завтрак | Сок | 150 | 0,6 | 0,0 | 22,0 | 90 | - |
| **Итого** за 2 завтрак |  |  | **0,6** | **0,0** | **22,0** | **90** |  |
| обед | Салат из отварной свеклы с солёными огурцами и растительным маслом | 60 | 0,7 | 4,9 | 3,5 | 61 | 23/1 |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200 | 4,3 | 4,0 | 15,9 | 118 | 17/2 |
| Мясо говядины, тушеное с овощами | 200 | 15,7 | 15,7 | 19,8 | 285 | 3/8 |
| Компот из смеси сухофруктов + вит «С»-50 мг | 180 | 0,2 | 0,2 | 18,5 | 77 | 631/2004 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,8 | 88 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 3,0 | 0,4 | 18,7 | 92 | - |
| **Итого** за обед |  |  | **27,2** | **25,8** | **93,2** | **721** |  |
| полдник | Ватрушка с творогом (булочка, сдоба) | 70 | 4,8 | 3,2 | 34,3 | 185 | 289/2001 |
| Фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 43 | - |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43 | 628/1996 |
| **Итого** за полдник |  |  | **5,3** | **3,6** | **54,7** | **271** |  |
| **Итого** за день: |  |  | **50,9** | **45,2** | **221,7** | **1497** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша рисовая жидкая с маслом | 200/5 | 7,0 | 7,2 | 27,0 | 201 | 311/2004 |
| Чай с молоком | 180 | 4,2 | 3,3 | 17,5 | 113 | 630/1996 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 1/13 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 3,0 | 0,4 | 18,7 | 92 | - |
| **Итого** за завтрак |  |  | **14,3** | **18,2** | **63,3** | **472** |  |
| второй завтрак | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 43 | - |
| **Итого** за 2 завтрак |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **43** |  |
| обед | Салат из отварной моркови с кукурузой | 60 | 1,2 | 3,0 | 3,8 | 47 | ТТК |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,6 | 2,6 | 6,6 | 56 | 6/2 |
| Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые | 80 | 11,4 | 11,1 | 5,2 | 166 | 14/8 |
| Макароны отварные с овощами | 150 | 3,3 | 3,4 | 33,0 | 176 | 111/2001 |
| Кисель из концентрата + вит «С» -50 мг | 180 | 0,0 | 0,0 | 17,5 | 70 | 591/1996 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,8 | 88 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за обед |  |  | **22,3** | **20,9** | **92,2** | **649** |  |
| полдник | Пирог манный | 70 | 4,5 | 7,2 | 34,7 | 222 | ТТК |
| Кисломолочные продукты в ассортименте | 180 | 4,9 | 4,0 | 7,9 | 86 | 645/1996 |
| **Итого** за полдник |  |  | **9,4** | **11,2** | **42,6** | **308** |  |
| **Итого** за день: |  |  | **46,4** | **50,7** | **207,9** | **1472** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 5,3 | 5,1 | 15,1 | 128 | 161/1996 |
| Кофейный напиток | 180 | 4,4 | 3,4 | 17,5 | 115 | 253/2004 |
| Бутерброд с сыром | 20/10 | 2,6 | 2,5 | 7,6 | 63 | 3/2004 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за завтрак |  |  | **13,8** | **11,2** | **49,5** | **352** |  |
| второй завтрак | Сок | 150 | 0,6 | 0,0 | 22,0 | 90 | - |
| **Итого** за 2 завтрак |  |  | **0,6** | **0,0** | **22,0** | **90** |  |
| обед | Салат из зеленого горошка и лука | 60 | 2,4 | 3,0 | 4,5 | 55 | ТТК |
| Суп картофельный с рыбой | 200 | 7,2 | 4,1 | 13,0 | 119 | 19/2 |
| Плов из мяса кур (плов из отварного мяса говядины) | 250 | 23,9 | 21,8 | 41,2 | 460 | 4/9 |
| Компот из смеси сухофруктов + вит «С»-50 мг | 180 | 0,2 | 0,2 | 18,5 | 77 | 631/2004 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,8 | 88 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за обед |  |  | **38,5** | **29,9** | **103,3** | **845** |  |
| полдник | Рагу из овощей | 150 | 2,3 | 3,7 | 13,5 | 97 | 18/3 |
| Кондитерское изделие (печенье, пряник) | 30 | 0,5 | 0,6 | 15,6 | 70 | - |
|  | Чай с лимоном | 180/5 | 0,1 | 0,0 | 12,1 | 47 | 686/2004 |
|  | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за полдник |  |  | **4,4** | **4,5** | **50,5** | **260** |  |
| **Итого** за день: |  |  | **57,3** | **45,6** | **225,3** | **1547** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша пшённая жидкая с маслом | 200/5 | 8,3 | 8,8 | 29,7 | 231 | 311/2004 |
| Какао с молоком | 180 | 4,8 | 2,3 | 15,4 | 102 | 642/1996 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 1/13 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 3,0 | 0,4 | 18,7 | 92 | - |
| **Итого** за завтрак |  |  | **16,2** | **18,8** | **63,9** | **491** |  |
| второй завтрак | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 43 | - |
| **Итого** за 2 завтрак |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **43** |  |
| обед | Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом | 60 | 0,8 | 5,9 | 4,4 | 73 | 21/1 |
| Рассольник с крупой и сметаной | 200 | 1,8 | 4,5 | 12,5 | 99 | 11/2 |
| Рыба, запеченная с картофелем по-русски | 220 | 20,0 | 10,4 | 16,4 | 239 | 319/1996 |
| Компот из свежих плодов + вит «С»-50 мг | 180 | 0,2 | 0,2 | 18,5 | 77 | 631/2004 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,8 | 88 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 3,0 | 0,4 | 18,7 | 92 | - |
| **Итого** за обед |  |  | **29,1** | **22,0** | **87,3** | **668** |  |
| полдник | Лепешка сметанная | 70 | 5,5 | 7,3 | 37,0 | 236 | ТТК |
| Кисломолочные продукты в ассортименте  (Молоко питьевое кипяченое) | 180 | 4,9 | 4,0 | 7,9 | 86 | 645/1996 |
| **Итого** за полдник |  |  | **10,4** | **11,3** | **44,9** | **322** |  |
| **Итого** за день: |  |  | **56,1** | **52,5** | **205,9** | **1524** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша «Дружба» | 200/5 | 6,9 | 7,6 | 29,0 | 212 | 93/2001 |
| Кофейный напиток | 180 | 4,4 | 3,4 | 17,5 | 115 | 253/2004 |
| Кондитерское изделие | 20 | 0,3 | 0,5 | 8,5 | 40 | - |
| Бутерброд с сыром | 20/10 | 2,6 | 2,5 | 7,6 | 63 | 3/2004 |
| **Итого** за завтрак |  |  | **14,2** | **14,0** | **62,6** | **430** |  |
| второй завтрак | Сок | 150 | 0,6 | 0,0 | 22,0 | 90 | - |
| **Итого** за 2 завтрак |  |  | **0,6** | **0,0** | **22,0** | **90** |  |
| обед | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом | 60 | 1,8 | 6,7 | 6,1 | 92 | 32/1 |
| Суп из овощей со сметаной | 200 | 1,6 | 5,2 | 8,3 | 87 | 14/2 |
| Мясо тушеное с капустой | 220 | 16,2 | 15,6 | 8,2 | 238 | ТТК |
| Компот из смеси сухофруктов + вит «С»-50 мг | 180 | 0,6 | 0,0 | 18,0 | 72 | 638/2004 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,8 | 88 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 3,0 | 0,4 | 18,7 | 92 | - |
| **Итого** за обед |  |  | **26,5** | **28,5** | **76,1** | **669** |  |
| полдник | Ватрушка царская с молоком сгущенным | 150 | 13,2 | 12,0 | 17,6 | 231 | ТТК |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43 | 628/1996 |
| **Итого** за полдник |  |  | **13,3** | **12,0** | **28,2** | **274** |  |
| **Итого** за день: |  |  | **54,6** | **54,5** | **188,9** | **1463** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша пшеничная жидкая с маслом | 200/5 | 7,3 | 7,6 | 25,0 | 198 | 311/2004 |
| Какао с молоком | 180 | 4,8 | 2,3 | 15,4 | 102 | 642/1996 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 1/13 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 3,0 | 0,4 | 18,7 | 92 | - |
| **Итого** за завтрак |  |  | **15,2** | **17,6** | **59,2** | **458** |  |
| второй завтрак | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 43 | - |
| **Итого** за 2 завтрак |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **43** |  |
| обед | Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом | 60 | 0,8 | 4,9 | 12,2 | 94 | 25/1 |
| Рассольник домашний со сметаной | 200 | 1,8 | 4,4 | 11,0 | 93 | 10/2 |
| Тефтели из мяса говядины (Биточки (котлеты) из мяса кур) | 80 | 11,4 | 9,7 | 7,5 | 163 | 20/8 |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 150 | 8,6 | 6,8 | 37,8 | 250 | 44/3 |
| Компот из кураги + вит «С» -50 мг | 180 | 0,8 | 0,0 | 17,3 | 72 | 638/2004 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,8 | 88 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за обед |  |  | **28,2** | **26,6** | **111,9** | **806** |  |
| полдник | Макаронные изделия отварные с сыром | 160 | 7,8 | 6,1 | 32,4 | 219 | 43-2/3 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,1 | 0,0 | 12,1 | 47 | 686/2004 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за полдник |  |  | **9,4** | **6,3** | **53,8** | **312** |  |
| **Итого** за день: |  |  | **53,2** | **50,9** | **234,7** | **1619** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Омлет с сыром | 100/5 | 11,3 | 12,8 | 1,9 | 168 | 342/2004 |
| Какао с молоком | 180 | 4,8 | 2,3 | 15,4 | 102 | 642/1996 |
| Кондитерское изделие | 20 | 0,3 | 0,5 | 8,5 | 40 | - |
| Бутерброд с сыром | 20/10 | 2,6 | 2,5 | 7,6 | 63 | 3/2004 |
| **Итого** за завтрак |  |  | **19,0** | **18,1** | **33,4** | **373** |  |
| второй завтрак | Сок | 150 | 0,6 | 0,0 | 22,0 | 90 | - |
| **Итого** за 2 завтрак |  |  | **0,6** | **0,0** | **22,0** | **90** |  |
| обед | Салат из свежих помидор (свежих огурцов) с растительным маслом (Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом) | 60 | 0,6 | 6,0 | 2,1 | 65 | 15/1 |
| Свекольник со сметаной | 200 | 1,7 | 4,4 | 11,7 | 93 | 5/2 |
| Рыба, запеченная в молочном соусе | 100 | 10,5 | 2,6 | 4,8 | 85 | 6/7 |
| Картофельное пюре с морковью | 150 | 2,8 | 4,1 | 17,1 | 118 | 4/3 |
| Компот из смеси сухофруктов + вит «С»-50 мг | 180 | 0,6 | 0,0 | 18,0 | 72 | 638/2004 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,8 | 88 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 3,0 | 0,4 | 18,7 | 92 | - |
| **Итого** за обед |  |  | **22,5** | **18,1** | **89,2** | **613** |  |
| полдник | Суфле творожное с джемом или повидлом | 120/20 | 15,2 | 4,8 | 27,0 | 212 | 365/2004 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43 | 628/1996 |
| **Итого** за полдник |  |  | **15,3** | **4,8** | **37,6** | **255** |  |
| **Итого** за день: |  |  | **57,4** | **41,0** | **182,2** | **1331** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша ячневая жидкая с маслом | 200/5 | 6,4 | 7,2 | 21,2 | 175 | 311/2004 |
| Кофейный напиток | 180 | 4,4 | 3,4 | 17,5 | 115 | 253/2004 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 1/13 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 3,0 | 0,4 | 18,7 | 92 | - |
| **Итого** за завтрак |  |  | **13,9** | **18,3** | **57,5** | **448** |  |
| второй завтрак | Фрукты в ассортименте | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 43 | - |
| **Итого** за 2 завтрак |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,8** | **43** |  |
| обед | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 60 | 0,8 | 5,0 | 4,1 | 64 | 20/1 |
| Уха рыбацкая | 200 | 6,8 | 2,1 | 9,8 | 87 | 30/2 |
| Фрикадельки из мяса говядины припущенные | 80 | 12,1 | 12,8 | 6,0 | 188 | 22/8 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 3,8 | 32,4 | 188 | 43/3 |
| Компот из изюма + вит «С»-50 мг | 180 | 0,3 | 0,0 | 19,5 | 75 | 638/2004 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,8 | 88 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за обед |  |  | **30,1** | **24,5** | **97,9** | **736** |  |
| полдник | Бутерброд с джемом или повидлом | 20/20 | 1,6 | 0,2 | 22,3 | 97 | 2/2004 |
| Яйцо отварное | 55 | 7,0 | 6,3 | 0,4 | 86 | - |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43 | 628/1996 |
| **Итого** за полдник |  |  | **8,7** | **6,5** | **33,3** | **226** |  |
| **Итого** за день: |  |  | **53,1** | **49,7** | **198,5** | **1453** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая с маслом | 200/5 | 8,4 | 8,2 | 22,8 | 199 | 311/2004 |
| Какао с молоком | 180 | 4,8 | 2,3 | 15,4 | 102 | 642/1996 |
| Кондитерское изделие | 20 | 0,3 | 0,5 | 8,5 | 40 | - |
| Бутерброд с сыром | 20/10 | 2,6 | 2,5 | 7,6 | 63 | 3/2004 |
| **Итого** за завтрак |  |  | **16,1** | **13,5** | **54,3** | **404** |  |
| второй завтрак | Сок | 150 | 0,6 | 0,0 | 22,0 | 90 | - |
| **Итого** за 2 завтрак |  |  | **0,6** | **0,0** | **22,0** | **90** |  |
| обед | Салат из соленых огурцов | 60 | 0,6 | 3,1 | 3,2 | 43 | 17/2004 |
| Суп-пюре гороховый | 200 | 5,2 | 1,8 | 14,4 | 96 | 29/2 |
| Гренки | 10 | 0,1 | 0,1 | 5,4 | 26 | 34/2 |
| Гуляш из говядины | 80 | 13,6 | 14,1 | 2,3 | 191 | 437/2004 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 4,2 | 20,6 | 135 | 3/3 |
| Компот из сухофруктов + вит «С» -50 мг | 180 | 0,6 | 0,0 | 18,0 | 72 | 638/2004 |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,8 | 88 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за обед |  |  | **28,0** | **24,1** | **90,0** | **697** |  |
| полдник | Пирожок печеный с повидлом | 70 | 3,9 | 3,3 | 32,8 | 177 | 294/2004 |
| Кисель (Молоко питьевое кипяченое) | 180 | 0,0 | 0,0 | 17,5 | 70 | 591/1996 |
| **Итого** за полдник |  |  | **3,9** | **3,3** | **50,3** | **247** |  |
| **Итого** за день: |  |  | **48,6** | **40,9** | **216,6** | **1438** |  |

**Десятидневное меню питания детей от 1 до 3 лет в дошкольных организациях**

**МКДОУ «Детский сад № 48 «Золотой ключик»**

**2022 год**

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.

Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания 1996 г., 2004 г.

**Меню приготавливаемых блюд**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша манная молочная с маслом сливочным | 150 | 4,0 | 3,8 | 20,6 | 134 | 5/4 |
| Какао с молоком | 180 | 4,8 | 2,3 | 15,4 | 102 | 642/1996 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 1/13 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,4 | 46 | - |
| **Итого** за завтрак |  |  | **10,4** | **13,6** | **45,5** | **348** |  |
| второй завтрак | Фрукты в ассортименте | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 41 | - |
| **Итого** за 2 завтрак |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,3** | **41** |  |
| обед | Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом | 40 | 0,7 | 2,7 | 4,9 | 48 | 27/1 |
| Борщ со сметаной | 180 | 1,6 | 3,9 | 7,7 | 73 | 2/2 |
| Бефстроганов из отварного мяса говядины | 60 | 9,6 | 9,5 | 3,5 | 138 | 7/8 |
| Каша гречневая вязкая | 120 | 3,7 | 3,2 | 16,0 | 109 | 3/4 |
| Компот из кураги и изюма + вит «С»-50 мг | 180 | 0,3 | 0,0 | 17,3 | 64 | 4/10 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 3,0 | 0,4 | 18,7 | 92 | - |
| **Итого** за обед |  |  | **21,5** | **20,2** | **81,5** | **594** |  |
| полдник | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 120/30 | 11,6 | 5,1 | 19,0 | 168 | 366/2004 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43 | 628/1996 |
| **Итого** за полдник |  |  | **11,7** | **5,1** | **29,6** | **211** |  |
| **Итого** за день: |  |  | **44,0** | **83,3** | **165,9** | **1194** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Омлет натуральный с маслом | 100/5 | 10,3 | 12,0 | 1,9 | 157 | 284/1996 |
| Бутерброд с джемом или повидлом | 20/20 | 1,6 | 0,2 | 22,3 | 97 | 2/2004 |
| Кофейный напиток | 180 | 4,4 | 3,4 | 17,5 | 115 | 253/2004 |
| **Итого** за завтрак |  |  | **16,3** | **15,6** | **41,7** | **369** |  |
| второй завтрак | Сок | 150 | 0,6 | 0,0 | 22,0 | 90 | - |
| **Итого** за 2 завтрак |  |  | **0,6** | **0,0** | **22,0** | **90** |  |
| обед | Салат из отварной свеклы с солёными огурцами и растительным маслом | 40 | 0,5 | 3,3 | 2,3 | 41 | 23/1 |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) | 180 | 3,9 | 3,6 | 14,3 | 106 | 17/2 |
| Мясо говядины, тушеное с овощами | 180 | 14,1 | 14,1 | 17,8 | 257 | 3/8 |
| Компот из смеси сухофруктов + вит «С»-50 мг | 180 | 0,2 | 0,2 | 18,5 | 77 | 631/2004 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 3,0 | 0,4 | 18,7 | 92 | - |
| **Итого** за обед |  |  | **24,3** | **22,1** | **85,0** | **643** |  |
| полдник | Ватрушка с творогом (булочка, сдоба) | 70 | 4,8 | 3,2 | 34,3 | 185 | 289/2001 |
| Фрукты в ассортименте | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 41 | - |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43 | 628/1996 |
| **Итого** за полдник |  |  | **5,3** | **3,6** | **54,2** | **269** |  |
| **Итого** за день: |  |  | **46,5** | **41,3** | **202,9** | **1371** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 150 | 4,5 | 4,3 | 31,8 | 186 | 7/4 |
| Чай с молоком | 180 | 4,2 | 3,3 | 17,5 | 113 | 630/1996 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 1/13 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,4 | 46 | - |
| **Итого** за завтрак |  |  | **10,3** | **15,1** | **58,8** | **411** |  |
| второй завтрак | Фрукты в ассортименте | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 41 | - |
| **Итого** за 2 завтрак |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,3** | **41** |  |
| обед | Салат из отварной моркови с кукурузой | 40 | 0,8 | 2,0 | 2,5 | 31 | ТТК |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 180 | 1,5 | 2,3 | 5,9 | 50 | 6/2 |
| Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые | 60 | 8,6 | 8,3 | 3,9 | 125 | 14/8 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 4,6 | 3,3 | 28,1 | 163 | 43/3 |
| Кисель из концентрата + вит «С» -50 мг | 180 | 0,0 | 0,0 | 17,5 | 70 | 591/1996 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за обед |  |  | **19,6** | **16,6** | **80,6** | **555** |  |
| полдник | Пирог манный | 70 | 4,5 | 7,2 | 34,7 | 222 | ТТК |
| Кисломолочные продукты в ассортименте | 180 | 4,9 | 4,0 | 7,9 | 86 | 645/1996 |
| **Итого** за полдник |  |  | **9,4** | **11,2** | **42,6** | **308** |  |
| **Итого** за день: |  |  | **39,7** | **43,2** | **191,3** | **1315** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Суп молочный с лапшой | 150 | 4,1 | 2,8 | 9,0 | 71 | 21/2 |
| Кофейный напиток | 180 | 4,4 | 3,4 | 17,5 | 115 | 253/2004 |
| Бутерброд с сыром | 20/10 | 2,6 | 2,5 | 7,6 | 63 | 3/2004 |
| **Итого** за завтрак |  |  | **11,1** | **8,7** | **34,1** | **249** |  |
| второй завтрак | Сок | 150 | 0,6 | 0,0 | 22,0 | 90 | - |
| **Итого** за 2 завтрак |  |  | **0,6** | **0,0** | **22,0** | **90** |  |
| обед | Салат из зеленого горошка и лука | 40 | 1,6 | 2,0 | 3,0 | 37 | ТТК |
| Суп картофельный с рыбой | 180 | 6,5 | 3,7 | 11,7 | 107 | 19/2 |
| Плов из мяса кур (плов из отварного мяса говядины) | 180 | 17,2 | 15,7 | 29,7 | 331 | 4/9 |
| Компот из смеси сухофруктов + вит «С»-50 мг | 180 | 0,2 | 0,2 | 18,5 | 77 | 631/2004 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за обед |  |  | **29,6** | **22,3** | **85,6** | **668** |  |
| полдник | Рагу из овощей | 150 | 2,3 | 3,7 | 13,5 | 97 | 18/3 |
| Кондитерское изделие (печенье, пряник) | 30 | 0,5 | 0,6 | 15,6 | 70 | - |
|  | Чай с лимоном | 180/5 | 0,1 | 0,0 | 12,1 | 47 | 686/2004 |
|  | Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за полдник |  |  | **4,4** | **4,5** | **50,5** | **260** |  |
| **Итого** за день: |  |  | **45,7** | **35,5** | **192,2** | **1267** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша пшённая молочная с маслом сливочным | 150 | 4,9 | 4,5 | 23,4 | 155 | 11/4 |
| Какао с молоком | 180 | 4,8 | 2,3 | 15,4 | 102 | 642/1996 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 1/13 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,4 | 46 | - |
| **Итого** за завтрак |  |  | **11,3** | **14,3** | **48,3** | **369** |  |
| второй завтрак | Фрукты в ассортименте | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 41 | - |
| **Итого** за 2 завтрак |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,3** | **431** |  |
| обед | Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом | 40 | 0,5 | 3,9 | 2,9 | 49 | 21/1 |
| Рассольник с крупой и сметаной | 180 | 1,6 | 4,1 | 11,3 | 89 | 11/2 |
| Рыба, тушеная с овощами | 60 | 5,8 | 3,2 | 2,5 | 61 | 4/7 |
| Компот из свежих плодов + вит «С»-50 мг | 180 | 0,2 | 0,2 | 18,5 | 77 | 631/2004 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 3,0 | 0,4 | 18,7 | 92 | - |
| **Итого** за обед |  |  | **13,7** | **12,3** | **67,3** | **438** |  |
| полдник | Лепешка сметанная | 70 | 5,5 | 7,3 | 37,0 | 236 | ТТК |
| Кисломолочные продукты в ассортименте  (Молоко питьевое кипяченое) | 180 | 4,9 | 4,0 | 7,9 | 86 | 645/1996 |
| **Итого** за полдник |  |  | **10,4** | **11,3** | **44,9** | **322** |  |
| **Итого** за день: |  |  | **35,8** | **38,3** | **169,8** | **1560** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 150 | 3,8 | 4,4 | 19,2 | 131 | 16/4 |
| Кофейный напиток | 180 | 4,4 | 3,4 | 17,5 | 115 | 253/2004 |
| Кондитерское изделие | 20 | 0,3 | 0,5 | 8,5 | 40 | - |
| Бутерброд с сыром | 20/10 | 2,6 | 2,5 | 7,6 | 63 | 3/2004 |
| **Итого** за завтрак |  |  | **11,1** | **10,8** | **52,8** | **349** |  |
| второй завтрак | Сок | 150 | 0,6 | 0,0 | 22,0 | 90 | - |
| **Итого** за 2 завтрак |  |  | **0,6** | **0,0** | **22,0** | **90** |  |
| обед | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом | 40 | 1,2 | 4,5 | 4,1 | 61 | 32/1 |
| Суп из овощей со сметаной | 180 | 1,5 | 4,7 | 7,5 | 78 | 14/2 |
| Мясо говядины отварное | 60 | 16,1 | 11,6 | 0,5 | 170 | 1/8 |
| Капуста тушеная | 130 | 3,0 | 2,5 | 11,8 | 81 | 8/3 |
| Компот из смеси сухофруктов + вит «С»-50 мг | 180 | 0,6 | 0,0 | 18,0 | 72 | 638/2004 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 40 | 3,0 | 0,4 | 18,7 | 92 | - |
| **Итого** за обед |  |  | **28,0** | **24,2** | **74,0** | **624** |  |
| полдник | Ватрушка царская с молоком сгущенным | 150 | 13,2 | 12,0 | 17,6 | 231 | ТТК |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43 | 628/1996 |
| **Итого** за полдник |  |  | **13,3** | **12,0** | **28,2** | **274** |  |
| **Итого** за день: |  |  | **53,0** | **47,0** | **177,0** | **1337** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150 | 4,9 | 4,5 | 23,4 | 155 | 15/4 |
| Какао с молоком | 180 | 4,8 | 2,3 | 15,4 | 102 | 642/1996 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 1/13 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,4 | 46 | - |
| **Итого** за завтрак |  |  | **11,3** | **14,3** | **48,3** | **369** |  |
| второй завтрак | Фрукты в ассортименте | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 41 | - |
| **Итого** за 2 завтрак |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,3** | **41** |  |
| обед | Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом | 40 | 0,5 | 3,3 | 8,1 | 63 | 25/1 |
| Рассольник домашний со сметаной | 180 | 1,6 | 4,0 | 9,9 | 84 | 10/2 |
| Тефтели из мяса говядины (Биточки (котлеты) из мяса кур) | 60 | 8,6 | 7,3 | 5,6 | 122 | 20/8 |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 130 | 7,5 | 5,9 | 32,8 | 217 | 44/3 |
| Компот из кураги + вит «С» -50 мг | 180 | 0,8 | 0,0 | 17,3 | 72 | 638/2004 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за обед |  |  | **23,1** | **21,2** | **96,4** | **674** |  |
| полдник | Макаронные изделия отварные с сыром | 160 | 7,8 | 6,1 | 32,4 | 219 | 43-2/3 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,1 | 0,0 | 12,1 | 47 | 686/2004 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за полдник |  |  | **9,4** | **6,3** | **53,8** | **312** |  |
| **Итого** за день: |  |  | **44,2** | **42,2** | **207,8** | **1396** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Омлет с сыром | 100/5 | 11,3 | 12,8 | 1,9 | 168 | 342/2004 |
| Какао с молоком | 180 | 4,8 | 2,3 | 15,4 | 102 | 642/1996 |
| Кондитерское изделие | 20 | 0,3 | 0,5 | 8,5 | 40 | - |
| Бутерброд с сыром | 20/10 | 2,6 | 2,5 | 7,6 | 63 | 3/2004 |
| **Итого** за завтрак |  |  | **19,0** | **18,1** | **33,4** | **373** |  |
| второй завтрак | Сок | 150 | 0,6 | 0,0 | 22,0 | 90 | - |
| **Итого** за 2 завтрак |  |  | **0,6** | **0,0** | **22,0** | **90** |  |
| обед | Салат из свежих помидор (свежих огурцов) с растительным маслом (Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом) | 40 | 0,4 | 4,0 | 1,4 | 43 | 15/1 |
| Свекольник со сметаной | 180 | 1,5 | 4,0 | 10,5 | 84 | 5/2 |
| Рыба, запеченная в молочном соусе | 80 | 8,4 | 2,1 | 3,8 | 68 | 6/7 |
| Картофельное пюре с морковью | 130 | 2,4 | 3,6 | 14,8 | 102 | 4/3 |
| Компот из смеси сухофруктов + вит «С»-50 мг | 180 | 0,6 | 0,0 | 18,0 | 72 | 638/2004 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,4 | 46 | - |
| **Итого** за обед |  |  | **17,4** | **14,4** | **71,3** | **485** |  |
| полдник | Суфле творожное с джемом или повидлом | 120/20 | 15,2 | 4,8 | 27,0 | 212 | 365/2004 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43 | 628/1996 |
| **Итого** за полдник |  |  | **15,3** | **4,8** | **37,6** | **255** |  |
| **Итого** за день: |  |  | **52,3** | **37,3** | **164,3** | **1203** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 150 | 4,5 | 4,0 | 23,0 | 146 | 14/4 |
| Кофейный напиток | 180 | 4,4 | 3,4 | 17,5 | 115 | 253/2004 |
| Масло сливочное | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 | 1/13 |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,4 | 46 | - |
| **Итого** за завтрак |  |  | **10,5** | **14,9** | **50,0** | **373** |  |
| второй завтрак | Фрукты в ассортименте | 95 | 0,4 | 0,4 | 9,3 | 41 | - |
| **Итого** за 2 завтрак |  |  | **0,4** | **0,4** | **9,3** | **41** |  |
| обед | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 40 | 0,5 | 3,3 | 2,7 | 43 | 20/1 |
| Уха рыбацкая | 180 | 6,1 | 1,9 | 8,8 | 78 | 30/2 |
| Фрикадельки из мяса говядины припущенные | 60 | 9,1 | 9,6 | 4,5 | 144 | 22/8 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 4,6 | 3,3 | 28,1 | 163 | 43/3 |
| Компот из изюма + вит «С»-50 мг | 180 | 0,3 | 0,0 | 19,5 | 75 | 638/2004 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за обед |  |  | **24,7** | **18,8** | **86,3** | **619** |  |
| полдник | Бутерброд с джемом или повидлом | 20/20 | 1,6 | 0,2 | 22,3 | 97 | 2/2004 |
| Яйцо отварное | 55 | 7,0 | 6,3 | 0,4 | 86 | - |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 43 | 628/1996 |
| **Итого** за полдник |  |  | **8,7** | **6,5** | **33,3** | **226** |  |
| **Итого** за день: |  |  | **44,3** | **40,6** | **178,9** | **1259** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Приём пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | Пищевые вещества | | | Энергети-  ческая  ценность | №  рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| День 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 150 | 4,8 | 5,6 | 20,4 | 152 | 8/4 |
| Какао с молоком | 180 | 4,8 | 2,3 | 15,4 | 102 | 642/1996 |
| Кондитерское изделие | 20 | 0,3 | 0,5 | 8,5 | 40 | - |
| Бутерброд с сыром | 20/10 | 2,6 | 2,5 | 7,6 | 63 | 3/2004 |
| **Итого** за завтрак |  |  | **12,5** | **10,9** | **51,9** | **357** |  |
| второй завтрак | Сок | 150 | 0,6 | 0,0 | 22,0 | 90 | - |
| **Итого** за 2 завтрак |  |  | **0,6** | **0,0** | **22,0** | **90** |  |
| обед | Салат из соленых огурцов | 40 | 0,4 | 2,1 | 2,1 | 29 | ТТК |
| Суп-пюре гороховый | 180 | 4,7 | 1,6 | 13,0 | 86 | 29/2 |
| Гренки | 10 | 0,1 | 0,1 | 5,4 | 26 | 34/2 |
| Гуляш из мяса говядины | 60 | 8,9 | 9,4 | 2,8 | 132 | 11/8 |
| Картофельное пюре | 130 | 2,7 | 3,6 | 17,9 | 117 | 3/3 |
| Компот из сухофруктов + вит «С» -50 мг | 180 | 0,6 | 0,0 | 18,0 | 72 | 638/2004 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 13,4 | 70 | - |
| Хлеб пшеничный витаминизированный | 20 | 1,5 | 0,2 | 9,3 | 46 | - |
| **Итого** за обед |  |  | **21,5** | **17,5** | **81,9** | **578** |  |
| полдник | Пирожок печеный с повидлом | 70 | 3,9 | 3,3 | 32,8 | 177 | 294/2004 |
| Кисель (Молоко питьевое кипяченое) | 180 | 0,0 | 0,0 | 17,5 | 70 | 591/1996 |
| **Итого** за полдник |  |  | **3,9** | **3,3** | **50,3** | **247** |  |
| **Итого** за день: |  |  | **38,5** | **31,7** | **206,1** | **1272** |  |