

**УТВЕРЖДЕНО:**

И.о.заведующего МКДОУ «Детский сад №48 «Золотой ключик»

  
М.О. Хацкевич



**Десятидневное меню питания детей от 3 до 7 лет в дошкольных организациях  
МКДОУ «Детский сад № 48 «Золотой ключик»  
2024-2025 учебный год**

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

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

**УТВЕРЖДЕНО:**

И.о.заведующего МКДОУ «Детский сад №48 «Золотой ключик»

\_\_\_\_\_ М.О.Хацкевич

**Десятидневное меню питания детей от 3 до 7 лет в дошкольных организациях  
МКДОУ «Детский сад № 48 «Золотой ключик»  
2024-2025 учебный 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			Энергетическая 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	-
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,8</b>	<b>17,1</b>	<b>61,2</b>	<b>459</b>	
второй завтрак	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	43	-
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>43</b>	
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	-
<b>Итого за обед</b>			<b>28,4</b>	<b>28,8</b>	<b>93,7</b>	<b>749</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>			<b>11,7</b>	<b>5,1</b>	<b>29,6</b>	<b>211</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>55,3</b>	<b>51,4</b>	<b>194,3</b>	<b>1462</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	-
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,8</b>	<b>15,8</b>	<b>51,0</b>	<b>415</b>	
второй завтрак	Сок	150	0,6	0,0	22,0	90	-
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>	
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	-
<b>Итого за обед</b>			<b>27,2</b>	<b>25,8</b>	<b>93,2</b>	<b>721</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>			<b>5,3</b>	<b>3,6</b>	<b>54,7</b>	<b>271</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>50,9</b>	<b>45,2</b>	<b>221,7</b>	<b>1497</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	-
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,3</b>	<b>18,2</b>	<b>63,3</b>	<b>472</b>	
второй завтрак	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	43	-
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>43</b>	
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	-
<b>Итого за обед</b>			<b>22,3</b>	<b>20,9</b>	<b>92,2</b>	<b>649</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,4</b>	<b>11,2</b>	<b>42,6</b>	<b>308</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>46,4</b>	<b>50,7</b>	<b>207,9</b>	<b>1472</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	-
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,8</b>	<b>11,2</b>	<b>49,5</b>	<b>352</b>	
второй завтрак	Сок	150	0,6	0,0	22,0	90	-
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>	
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	-
<b>Итого за обед</b>			<b>38,5</b>	<b>29,9</b>	<b>103,3</b>	<b>845</b>	
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	-
<b>Итого за полдник</b>			<b>4,4</b>	<b>4,5</b>	<b>50,5</b>	<b>260</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>57,3</b>	<b>45,6</b>	<b>225,3</b>	<b>1547</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	-
<b>Итого за завтрак</b>			<b>16,2</b>	<b>18,8</b>	<b>63,9</b>	<b>491</b>	
второй завтрак	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	43	-
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>43</b>	
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	-
<b>Итого за обед</b>			<b>29,1</b>	<b>22,0</b>	<b>87,3</b>	<b>668</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>			<b>10,4</b>	<b>11,3</b>	<b>44,9</b>	<b>322</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>56,1</b>	<b>52,5</b>	<b>205,9</b>	<b>1524</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,2</b>	<b>14,0</b>	<b>62,6</b>	<b>430</b>	
второй завтрак	Сок	150	0,6	0,0	22,0	90	-
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>	
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	-
<b>Итого за обед</b>			<b>26,5</b>	<b>28,5</b>	<b>76,1</b>	<b>669</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>			<b>13,3</b>	<b>12,0</b>	<b>28,2</b>	<b>274</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>54,6</b>	<b>54,5</b>	<b>188,9</b>	<b>1463</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	-
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,2</b>	<b>17,6</b>	<b>59,2</b>	<b>458</b>	
второй завтрак	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	43	-
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>43</b>	
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	-
<b>Итого за обед</b>			<b>28,2</b>	<b>26,6</b>	<b>111,9</b>	<b>806</b>	
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	-
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,4</b>	<b>6,3</b>	<b>53,8</b>	<b>312</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>53,2</b>	<b>50,9</b>	<b>234,7</b>	<b>1619</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,0</b>	<b>18,1</b>	<b>33,4</b>	<b>373</b>	
второй завтрак	Сок	150	0,6	0,0	22,0	90	-
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>	
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	-
<b>Итого за обед</b>			<b>22,5</b>	<b>18,1</b>	<b>89,2</b>	<b>613</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>			<b>15,3</b>	<b>4,8</b>	<b>37,6</b>	<b>255</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>57,4</b>	<b>41,0</b>	<b>182,2</b>	<b>1331</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	-
<b>Итого за завтрак</b>			<b>13,9</b>	<b>18,3</b>	<b>57,5</b>	<b>448</b>	
второй завтрак	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	43	-
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>43</b>	
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	-
<b>Итого за обед</b>			<b>30,1</b>	<b>24,5</b>	<b>97,9</b>	<b>736</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>			<b>8,7</b>	<b>6,5</b>	<b>33,3</b>	<b>226</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>53,1</b>	<b>49,7</b>	<b>198,5</b>	<b>1453</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>16,1</b>	<b>13,5</b>	<b>54,3</b>	<b>404</b>	
второй завтрак	Сок	150	0,6	0,0	22,0	90	-
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>	
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	-
<b>Итого за обед</b>			<b>28,0</b>	<b>24,1</b>	<b>90,0</b>	<b>697</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>			<b>3,9</b>	<b>3,3</b>	<b>50,3</b>	<b>247</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>48,6</b>	<b>40,9</b>	<b>216,6</b>	<b>1438</b>	

**Десятидневное меню питания детей от 1 до 3 лет в дошкольных организациях**  
**МКДОУ «Детский сад № 48 «Золотой ключик»**  
**2024-2025 учебный год**

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

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

## Меню приготавливаемых блюд

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	-
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,4</b>	<b>13,6</b>	<b>45,5</b>	<b>348</b>	
второй завтрак	Фрукты в ассортименте	95	0,4	0,4	9,3	41	-
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,3</b>	<b>41</b>	
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	-
<b>Итого за обед</b>			<b>21,5</b>	<b>20,2</b>	<b>81,5</b>	<b>594</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>			<b>11,7</b>	<b>5,1</b>	<b>29,6</b>	<b>211</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44,0</b>	<b>83,3</b>	<b>165,9</b>	<b>1194</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>16,3</b>	<b>15,6</b>	<b>41,7</b>	<b>369</b>	
второй завтрак	Сок	150	0,6	0,0	22,0	90	-
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>	
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	-
<b>Итого за обед</b>			<b>24,3</b>	<b>22,1</b>	<b>85,0</b>	<b>643</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>			<b>5,3</b>	<b>3,6</b>	<b>54,2</b>	<b>269</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>46,5</b>	<b>41,3</b>	<b>202,9</b>	<b>1371</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	-
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,3</b>	<b>15,1</b>	<b>58,8</b>	<b>411</b>	
второй завтрак	Фрукты в ассортименте	95	0,4	0,4	9,3	41	-
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,3</b>	<b>41</b>	
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	-
<b>Итого за обед</b>			<b>19,6</b>	<b>16,6</b>	<b>80,6</b>	<b>555</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,4</b>	<b>11,2</b>	<b>42,6</b>	<b>308</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>39,7</b>	<b>43,2</b>	<b>191,3</b>	<b>1315</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,1</b>	<b>8,7</b>	<b>34,1</b>	<b>249</b>	
второй завтрак	Сок	150	0,6	0,0	22,0	90	-
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>	
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	-
<b>Итого за обед</b>			<b>29,6</b>	<b>22,3</b>	<b>85,6</b>	<b>668</b>	
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	-
<b>Итого за полдник</b>			<b>4,4</b>	<b>4,5</b>	<b>50,5</b>	<b>260</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>45,7</b>	<b>35,5</b>	<b>192,2</b>	<b>1267</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	-
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,3</b>	<b>14,3</b>	<b>48,3</b>	<b>369</b>	
второй завтрак	Фрукты в ассортименте	95	0,4	0,4	9,3	41	-
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,3</b>	<b>431</b>	
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	-
<b>Итого за обед</b>			<b>13,7</b>	<b>12,3</b>	<b>67,3</b>	<b>438</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>			<b>10,4</b>	<b>11,3</b>	<b>44,9</b>	<b>322</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>35,8</b>	<b>38,3</b>	<b>169,8</b>	<b>1560</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,1</b>	<b>10,8</b>	<b>52,8</b>	<b>349</b>	
второй завтрак	Сок	150	0,6	0,0	22,0	90	-
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>	
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	-
<b>Итого за обед</b>			<b>28,0</b>	<b>24,2</b>	<b>74,0</b>	<b>624</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>			<b>13,3</b>	<b>12,0</b>	<b>28,2</b>	<b>274</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>53,0</b>	<b>47,0</b>	<b>177,0</b>	<b>1337</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	-
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,3</b>	<b>14,3</b>	<b>48,3</b>	<b>369</b>	
второй завтрак	Фрукты в ассортименте	95	0,4	0,4	9,3	41	-
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,3</b>	<b>41</b>	
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	-
<b>Итого за обед</b>			<b>23,1</b>	<b>21,2</b>	<b>96,4</b>	<b>674</b>	
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	-
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,4</b>	<b>6,3</b>	<b>53,8</b>	<b>312</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44,2</b>	<b>42,2</b>	<b>207,8</b>	<b>1396</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,0</b>	<b>18,1</b>	<b>33,4</b>	<b>373</b>	
второй завтрак	Сок	150	0,6	0,0	22,0	90	-
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>	
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	-
<b>Итого за обед</b>			<b>17,4</b>	<b>14,4</b>	<b>71,3</b>	<b>485</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>			<b>15,3</b>	<b>4,8</b>	<b>37,6</b>	<b>255</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52,3</b>	<b>37,3</b>	<b>164,3</b>	<b>1203</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	-
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,5</b>	<b>14,9</b>	<b>50,0</b>	<b>373</b>	
второй завтрак	Фрукты в ассортименте	95	0,4	0,4	9,3	41	-
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,3</b>	<b>41</b>	
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	-
<b>Итого за обед</b>			<b>24,7</b>	<b>18,8</b>	<b>86,3</b>	<b>619</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>			<b>8,7</b>	<b>6,5</b>	<b>33,3</b>	<b>226</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44,3</b>	<b>40,6</b>	<b>178,9</b>	<b>1259</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,5</b>	<b>10,9</b>	<b>51,9</b>	<b>357</b>	
второй завтрак	Сок	150	0,6	0,0	22,0	90	-
<b>Итого за 2 завтрак</b>			<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>	
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	-
<b>Итого за обед</b>			<b>21,5</b>	<b>17,5</b>	<b>81,9</b>	<b>578</b>	
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
<b>Итого за полдник</b>			<b>3,9</b>	<b>3,3</b>	<b>50,3</b>	<b>247</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>38,5</b>	<b>31,7</b>	<b>206,1</b>	<b>1272</b>	