**структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области основной общеобразовательной школы с.Малая Глушица муниципального района Большеглушицкий Самарской области детский сад «Ладушки»**

**УТВЕРЖДЕНО:**
**Директор ГБОУ ООШ с.Малая Глушица**
**Инюшина Т.В.**

# Примерное десятидневное меню рациона питания для детей от 1 до 7 лет СП ГБОУ ООШ с.Малая Глушица Самарской области Большеглушицкого района

Ссылка на сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного

Возрастная категория от 1 до 3 лет

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин «С» | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **День 1** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | Каша манная молочная со сл. маслом | 150 | 5.57 | 3.92 | 32.28 | 187.85 | 0.65 | 182 |
| | Кофейный напиток на молоке | 150 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 1.17 | 414 |
| | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 30/15/5 | 5,8 | 8.3 | 14.83 | 157 | 0.11 | 3 |
| **Завтрак 2:** | Сок фруктовый | 150 | 1.12 | 0 | 22.72 | 96.0 | 4.5 | 418 |
| | Печенье | 20 | 1.5 | 2.36 | 4.72 | 83.4 | 0 | |
| **Обед:** | Салат из репчатого лука с раст. маслом | 30 | 0.40 | 1.85 | 2.33 | 27.63 | 2.85 | 11 |
| | Суп с домашней лапшой | 150 | 1.32 | 3.03 | 7.14 | 61.35 | 0.3 | 94 |
| | Гречка отварная со сл.маслом | 110 | 3.37 | 4.69 | 16.06 | 192.86 | 0 | 179 |
| | Гуляш из мяса говядины | 60/20 | 11.78 | 9.30 | 2.99 | 142.85 | 0.63 | 293 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0.26 | 0 | 20.72 | 82.99 | 0.6 | 394 |
| | Хлеб | 50 | 3.55 | 0.45 | 26.73 | 120.39 | 0 | 1 |
| **Уплотненный полдник:** | Картофель тушенный на молоке со сл. маслом | 150 | 3.37 | 4.38 | 1.48 | 148.5 | 1.56 | 137 |
| | Кисломолочный напиток « Снежок» | 150 | 7.66 | 0.42 | 6.7 | 9.0 | 0.50 | 420 |
| | хлеб | 30 | 3.40 | 0.43 | 25.66 | 115.57 | 0 | 1 |
| **Итого за 1 день** | | **1420** | **38.1** | **32.42** | **184.69** | **1375.91** | **12.85** | |
| **День 2** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | Суп вермишелевый молочный | 150 | 5.38 | 4.88 | 17.65 | 136.50 | 0.84 | 100 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0.06 | 0.02 | 12.50 | 49.99 | 0.02 | 411 |
| | Бутерброд с повидлом закрытый | 30/15/5 | 2.49 | 3.93 | 27.56 | 156 | 0.10 | 5 |
| | Хлеб | 30 | 0.40 | 1.85 | 2.33 | 27.63 | 2.85 | 1 |
| **Завтрак 2:** | Яблоко | 100 | 0.3 | 0.3 | 7.8 | 96 | 4.5 | 418 |
| | Печенье | 20 | 1.5 | 2.36 | 4.72 | 83.4 | 0 | |
| **Обед:** | Салат из свеклы отварной | 30 | 0.42 | 1.82 | 2.50 | 28.17 | 2.85 | 34 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 0.85 | 3.61 | 5.01 | 57.75 | 15.03 | 63 |
| | Запеканка картофельная с отварным мясом курицы | 160 | 16.16 | 13.76 | 25.71 | 285.68 | 6.0 | 99 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 2.37 | 2.01 | 11.96 | 75.83 | 0.97 | 394 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Хлеб | 50 | 3.55 | 0.45 | 26.73 | 120.39 | 0 | 1 |
| **Уплотнённый полдник:** | Каша рисовая молочная | 150 | 5.07 | 9.66 | 23.53 | 196.36 | 0.67 | 68 |
| | Кисломолочный напиток «Ряженка» | 150 | 9.2 | 0.5 | 8.4 | 10.8 | 0.6 | 420 |
| | хлеб | 30 | 1.41 | 0.21 | 14.94 | 64.2 | 0 | 1 |
| | | | | | | | | |
| **Итого за 2 день** | | **1370** | **40.34** | **44.92** | **170.87** | **1274.49** | **37.77** | |
| **День 3** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | Каша геркулесовая молочная со сл. маслом | 150 | 5.72 | 8.21 | 20.90 | 176.73 | 0.75 | 182 |
| | Чай с молоком | 150 | 2.22 | 1.95 | 11.92 | 74.16 | 0.99 | 413 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2.06 | 6.55 | 13.0 | 119 | 4.0 | 1 |
| **Завтрак 2:** | Сок фруктовый | 150 | 1.12 | 0 | 22.72 | 96.0 | 4.5 | 418 |
| | Печенье | 20 | 1.5 | 2.36 | 4.72 | 83.4 | 0 | |
| **Обед:** | Салат из капусты с раст.маслом | 30 | 0.1 | 1.53 | 3.34 | 27.0 | 4.98 | 21 |
| | Суп картофельный мясными фрикадельками | 150/35 | 4.53 | 3.69 | 10.13 | 133.25 | 7.34 | 89 |
| | Котлеты рыбные | 80/30 | 10.59 | 6.47 | 4.17 | 117 | 5.46 | 271 |
| | Отварная перловка со сл.маслом | 120 | 10.73 | 6.72 | 14.50 | 112.35 | 0 | 179 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 2.37 | 2.01 | 11.96 | 75.83 | 0.97 | 394 |
| | Хлеб | 50 | 3.55 | 0.45 | 26.73 | 120.39 | 0 | 1 |
| **Уплотненный полдник:** | Каша вязкая молочная из пшенной крупы со сл. маслом | 150 | 7.8 | 5.5 | 45.2 | 263 | 0.91 | 182 |
| | | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток «Йогурт» | 150 | 7.66 | 0.42 | 6.7 | 9.0 | 0.50 | 420 |
| **Итого за 3 день** | | **1450** | **66.6** | **53.29** | **171.91** | **1509.24** | **25.57** | |
| **День 4** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | Каша гречневая молочная со сл.маслом | 150 | 5.57 | 3.93 | 32.28 | 187.85 | 0.65 | 182 |
| | Отвар шиповника | 150 | 0.50 | 0.21 | 14.23 | 60.99 | 75 | 417 |
| | Бутерброд с сыром и маслом | 30/15/5 | 5,8 | 8.3 | 14.83 | 157 | 0.11 | 3 |
| **Завтрак 2:** | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.72 | 96.0 | 10.0 | 418 |
| | Печенье | 20 | 1.5 | 2.36 | 4.72 | 83.4 | 0 | |
| **Обед:** | Салат из моркови с сахаром | 30 | 0.36 | 0.12 | 5.46 | 32.28 | 1.5 | 42 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1.61 | 1.70 | 10.28 | 62.85 | 4.95 | 88 |
| | Жаркое по домашнему | 160 | 18.35 | 4.98 | 14.63 | 176.66 | 5.98 | 292 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0.26 | 0 | 20.72 | 82.99 | 0.6 | 394 |
| | Хлеб | 50 | 3.55 | 0.45 | 26.73 | 120.39 | 0 | 1 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Уплотненный полдник:** | Картофель тушенный на молоке со сл. маслом | 150 | 14.79 | 10.22 | 24.70 | 200.32 | 1.57 | 58 |
| | Кисель из концентрата | 150 | 0.33 | 0.15 | 21.03 | 85.60 | 0.94 | 401 |
| | хлеб | 30 | 1.41 | 0.21 | 14.94 | 64.2 | 0 | 1 |
| | Кисломолочный напиток «Йогурт» | 150 | 7.66 | 0.42 | 6.7 | 9.0 | 0.50 | 420 |
| **Итого за 4 день** | | **1520** | **63.66** | **31.32** | **251.34** | **1443.50** | **96.19** | |
| **День 5** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | Каша манная молочная со сл. маслом | 150 | 5.57 | 3.92 | 32.28 | 187.85 | 0.65 | 182 |
| | Какао на молоке | 150 | 3.06 | 2.65 | 2.65 | 89.17 | 1.19 | 416 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2.06 | 6.55 | 13.0 | 119.0 | 0 | 1 |
| **Завтрак 2:** | Сок фруктовый | 150 | 1.12 | 0 | 22.72 | 96.0 | 4.5 | 418 |
| | Печенье | 20 | 1.5 | 2.36 | 4.72 | 83.4 | 0 | |
| **Обед:** | Салат из свеклы отварной | 30 | 0.42 | 1.82 | 2.50 | 28.17 | 2.85 | 34 |
| | Суп с домашней лапшой | 150 | 5.46 | 4.8 | 21.47 | 165.24 | 2.22 | 94 |
| | Плов из птицы | 160 | 16.92 | 14.16 | 29.74 | 314.17 | 0.84 | 321 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0.26 | 0 | 20.72 | 82.99 | 0.6 | 394 |
| | Хлеб | 50 | 3.55 | 0.45 | 26.73 | 120.39 | 0 | 1 |
| **Уплотненный полдник:** | Каша рисовая молочная | 150 | 6,76 | 12,89 | 31,38 | 261,82 | 0,9 | 68 |
| | Кисломолочный напиток «Снежок» | 150 | 7.66 | 0.42 | 6.7 | 9.0 | 0.5 | 420 |
| | Блинчики с маслом | 100 | 9,45 | 8.60 | 13.32 | 304.93 | 0 | 430 |
| **Итого за 5 день** | | **1445** | **55.45** | **44.29** | **194.33** | **1550.09** | **13.35** | |
| **День 6** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | Каша гречневая со сл. маслом | 150 | 3.37 | 4.8 | 16.42 | 197.25 | 0 | 179 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 150 | 0.09 | 0 | 9.9 | 40.69 | 0.79 | 412 |
| | Бутерброд с повидлом закрытый | 30/15/5 | 2.49 | 3.93 | 27.56 | 156 | 0.10 | 5 |
| **Завтрак 2:** | печенье | 20 | 1.5 | 2.36 | 4.72 | 83.4 | 0 | |
| | Сок фруктовый | 150 | 1.12 | 0 | 22.72 | 96.0 | 4.5 | 418 |
| **Обед:** | Салат из репчатого лука с раст. маслом | 30 | 0.40 | 1.85 | 2.33 | 27.63 | 2.85 | 11 |
| | Борщ | 180 | 1.47 | 3.60 | 10.15 | 79.02 | 6.32 | 73 |
| | Биточки из мяса курицы | 60 | 9.33 | 6.93 | 9.42 | 137.25 | 0.09 | 299 |
| | Пюре картофельное | 100 | 2.26 | 35.56 | 13.68 | 101.66 | 13.45 | 339 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0.26 | 0 | 20.72 | 82.99 | 0.6 | 394 |
| | Хлеб | 50 | 3.55 | 0.45 | 26.73 | 120.39 | 0 | 147 |
| **Уплотненный полдник:** | Каша вязкая молочная из геркулеса | 150 | 5.85 | 4.12 | 3.39 | 197.25 | 0.68 | 182 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток «Йогурт» | 150 | 7.66 | 0.42 | 6.7 | 9.0 | 0.50 | 420 |
| | хлеб | 30 | 1.41 | 0.21 | 14.94 | 64.2 | 0 | 1 |
| **Итого за 6 день** | | **1420** | **40.49** | **60.52** | **177.09** | **1288.1** | **30.68** | |
| **День 7** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | Суп вермишелевый молочный | 150 | 7,18 | 6,51 | 23,54 | 182 | 1,13 | 100 |
| | Кофейный напиток на молоке | 150 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 1.17 | 414 |
| | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 30/15/5 | 5,8 | 8.3 | 14.83 | 157 | 0.11 | 3 |
| **Завтрак 2:** | Сок фруктовый | 150 | 1,35 | 0 | 27,27 | 96 | 5,4 | 418 |
| | Печенье | 20 | 4,1 | 2,3 | 13,2 | 94 | | |
| **Обед:** | Салат из моркови с сахаром | 30 | 0.6 | 0.2 | 9.1 | 53.8 | 2.5 | 42 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150/35 | 6.5 | 5.3 | 14.52 | 191 | 10.52 | 89 |
| | Голубцы ленивые с мясом говядины | 130/30 | 21.71 | 16.55 | 15.02 | 295.6 | 5.02 | 315 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,32 | 0 | 24,87 | 99,6 | 0,72 | 394 |
| | Хлеб | 50 | 5,68 | 0,73 | 42,77 | 192,63 | 0 | 1 |
| **Уплотненный полдник:** | Каша вязкая молочная из пшенной крупы со сл. маслом | 150 | 7.8 | 5.5 | 45.2 | 263 | 0.91 | 182 |
| | Кисломолочный напиток «Ряженка» | 150 | 7.66 | 0.42 | 6.7 | 9.0 | 0.50 | 420 |
| | хлеб | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 0 | 1 |
| | | | | | | | | |
| **Итого за 7 день** | | **1425** | **60.98** | **39.94** | **274.73** | **1747.03** | **27.4** | |
| **День 8** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | Каша вязкая молочная из риса со сл. маслом | 150 | 7.8 | 5.5 | 45.2 | 263 | 0.91 | 182 |
| | Какао на молоке | 150 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 1.43 | 416 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2.06 | 6,55 | 13,0 | 119 | 0 | 1 |
| **Завтрак 2:** | Яблоко | 100 | 0.3 | 0.3 | 7.8 | 96 | 4.5 | |
| | Печенье | 20 | 4,1 | 2,3 | 13,2 | 94 | | |
| **Обед:** | Салат из свеклы отварной | 30 | 0,85 | 3,64 | 5,01 | 56,34 | 5,7 | 34 |
| | Борщ с мясом | 150 | 6,2 | 4.91 | 125.25 | 102.50 | 10.29 | 68 |
| | Перловка отварная со сл.маслом | 120 | 13,42 | 8,41 | 18,13 | 140,45 | 0 | 179 |
| | Котлеты рыбные | 60/20 | 10.59 | 6.47 | 4.17 | 117 | 5.46 | 271 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,32 | 0 | 24,87 | 99,6 | 0,72 | 394 |
| | Хлеб | 50 | 5,68 | 0,73 | 42,77 | 192,63 | 0 | 1 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Уплотненный полдник:** | Картофель тушенный на молоке со сл. маслом | 200 | 19,72 | 13,63 | 32,94 | 267,1 | 2,09 | 58 |
| | | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток «Йогурт» | 150 | 7.66 | 0.42 | 6.7 | 9.0 | 0.50 | 420 |
| **Итого за 8 день** | | **1385** | **66.89** | **50.8** | **356.41** | **1703.25** | **29.6** | |
| **День 9** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | Каша манная молочная со сл. маслом | 150 | 7.8 | 5.5 | 45.2 | 263 | 0.91 | 182 |
| | Чай с молоком | 150 | 2.67 | 2.34 | 14.31 | 89 | 1.20 | 413 |
| | Бутерброд с повидлом закрытый | 30/15/5 | 2.49 | 3.93 | 27.56 | 156 | 0.10 | 5 |
| **Завтрак 2:** | Сок фруктовый | 150 | 1,35 | 0 | 27,27 | 115,209 | 5,4 | 394 |
| | Печенье | 20 | 1,5 | 2,36 | 4,72 | 83,4 | 0 | |
| **Обед:** | Салат из капусты с раст.маслом | 30 | 0,001 | 2.55 | 5.58 | 45 | 8.3 | 21 |
| | Борщ | 150 | 2.04 | 5.00 | 14.10 | 109.75 | 8.78 | 62 |
| | Биточки из мяса говядины | 60 | 12.44 | 9.24 | 12.56 | 183.0 | 0.12 | 299 |
| | Пюре картофельное | 110 | 3.4 | 53.35 | 20.52 | 152.5 | 20.17 | 339 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,32 | 0 | 24,87 | 99,6 | 0,72 | 394 |
| | Хлеб | 50 | 5,68 | 0,73 | 42,77 | 192,63 | 0 | 1 |
| **Уплотненный полдник:** | Гречка отварная со сл.маслом | 120 | 4.5 | 6.4 | 21.9 | 263 | 0 | 179 |
| | Кисломолочный напиток «Снежок» | 150 | 7.66 | 0.42 | 6.7 | 9.0 | 0.50 | 420 |
| **Итого за 9 день** | | **1340** | **53.51** | **87.70** | **273.98** | **1763** | **46.73** | |
| **День 10** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | Каша вязкая молочная из геркулеса | 150 | 7.8 | 5.5 | 45.2 | 263 | 0.91 | 182 |
| | Кофейный напиток на молоке | 150 | 5,04 | 5,76 | 20,04 | 55,32 | 6,63 | 130 |
| | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 30/15/5 | 5,8 | 8.3 | 14.83 | 157 | 0.11 | 3 |
| **Завтрак 2:** | Сок фруктовый | 150 | 1,35 | 0 | 27,27 | 115,209 | 5,4 | 418 |
| | Печенье | 20 | 4,1 | 2,3 | 13,2 | 94 | | |
| **Обед:** | Салат из моркови с сахаром | 30 | 0.6 | 0.2 | 9.1 | 53.8 | 2.5 | 42 |
| | Суп с домашней лапшой | 150 | 7,29 | 6,4 | 28,63 | 220,32 | 2,96 | 94 |
| | Каша вязкая гороховая со сл. маслом | 110 | 7.8 | 5.5 | 45.2 | 263 | 0.91 | 182 |
| | Гуляш из мяса говядины | 50/20 | 13.75 | 10.86 | 3.49 | 166.66 | 0,74 | 293 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,32 | 0 | 24,87 | 99,6 | 0,72 | 126 |
| | Хлеб | 50 | 5,68 | 0,73 | 42,77 | 192,63 | 0 | 147 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Уплотненный полдник:** | Каша вязкая молочная из пшенной крупы со сл. маслом | 150 | 7.8 | 5.5 | 45.2 | 263 | 0.91 | 182 |
| | Кисломолочный напиток «Ряженка» | 150 | 7.66 | 0.42 | 6.7 | 9.0 | 0.50 | 420 |
| | Оладьи с повидлом | 120/15 | 9.45 | 8.60 | 13.32 | 304.93 | 0 | 432 |
| **Итого за 10 день** | | **1365** | **67.98** | **53.28** | **308.21** | **2077.43** | **23.03** | |
| **Итого за весь период** | | | 486.02 | 445.2 | 2055.35 | 13654.61 | 325,85 | |
| **Среднее значение за период** | | | 48.60 | 44.52 | 205.53 | 1365.46 | 32,58 | |
| **Содержание белков, жиров и углеводов в меню за период в % от калорийности** | | | 3,56 | 3,26 | 15,05 | | 1,75 | |

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.
2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.16.14 СаНПиН

Ссылка на сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М. П. Могильного

Возрастная категория от 3 до 7 лет

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин «С» | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| **День 1** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | Каша манная молочная со сл. маслом | 210 | 7.8 | 5.5 | 45.2 | 263 | 0.91 | 182 |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 1.17 | 414 |
| | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 30/15/5 | 5,8 | 8.3 | 14.83 | 157 | 0.11 | 3 |
| **Завтрак 2:** | Сок фруктовый | 150 | 1,12 | 0 | 22,72 | 96,0 | 4,5 | 418 |
| | Печенье | 20 | 1,5 | 2,36 | 4,72 | 83,4 | 0 | |
| **Обед:** | Салат из репчатого лука с раст. маслом | 50 | 0.66 | 3.09 | 3.89 | 46.05 | 4.75 | 11 |
| | Суп с домашней лапшой | 200 | 1.77 | 4.05 | 9.53 | 81.8 | 0.4 | 94 |
| | Гречка отварная со сл.маслом | 150 | 4.5 | 6.4 | 21.9 | 263 | 0 | 179 |
| | Гуляш из мяса говядины | 70/30 | 13.75 | 10.86 | 3.49 | 166.66 | 0.74 | 293 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,32 | 0 | 24,87 | 99,6 | 0,72 | 394 |
| | Хлеб | 80 | 5,68 | 0,73 | 42,77 | 192,63 | 0 | 1 |
| **Уплотненный полдник:** | Картофель тушенный на молоке со сл. маслом | 200 | 4.5 | 5.84 | 1.98 | 198 | 2,09 | 137 |
| | Кисломолочный напиток « Снежок» | 180 | 9.2 | 0.5 | 8.4 | 10.8 | 0.6 | 420 |
| | хлеб | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 0 | 1 |
| **Итого за 1 день** | | **1780** | **53.07** | **49.96** | **247.19** | **2011.14** | **15.99** | |
| **День 2** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | Суп вермишелевый молочный | 200 | 7,18 | 6,51 | 23,54 | 182 | 1,13 | 100 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 0,03 | 411 |
| | Бутерброд с повидлом закрытый | 40/15/5 | 2.49 | 3.93 | 27.56 | 156 | 0.10 | 5 |
| | Хлеб | 30 | 2,23 | 6,26 | 19,94 | 37,6 | 8,34 | 1 |
| **Завтрак 2:** | Яблоко | 100 | 0.30 | 0,30 | 7,8 | 96,0 | 4,5 | |
| | Печенье | 20 | 1,5 | 2,36 | 4,72 | 83,4 | 0 | |
| **Обед:** | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,85 | 3,64 | 5,01 | 56,34 | 5,7 | 34 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,7 | 4,82 | 6,68 | 77 | 20,04 | 63 |
| | Запеканка картофельная с отварным мясом курицы | 200 | 20,2 | 17,2 | 32,14 | 357,1 | 7,5 | 99 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,32 | 0 | 24,87 | 99,6 | 0,72 | 394 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Хлеб | 80 | 5,68 | 0,73 | 42,77 | 192,63 | 0 | 1 |
| **Уплотнённый полдник:** | Каша рисовая молочная | 200 | 6,76 | 12,89 | 31,38 | 261,82 | 0,9 | 68 |
| | Кисломолочный напиток «Ряженка» | 180 | 9.2 | 0.5 | 8.4 | 10.8 | 0.6 | 420 |
| | хлеб | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 0 | 1 |
| | | | | | | | | |
| **Итого за 2 день** | | **1720** | **60.71** | **59.07** | **279.67** | **1815.83** | **104.04** | |
| **День 3** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | Каша геркулесовая молочная со сл. маслом | 200 | 7,63 | 10,95 | 27,87 | 235,65 | 1,0 | 182 |
| | Чай с молоком | 180 | 2.67 | 2.34 | 14.31 | 89 | 1.20 | 413 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2.06 | 6,55 | 13,0 | 119 | 0 | 1 |
| **Завтрак 2:** | Сок фруктовый | 150 | 1,12 | 0 | 22,72 | 96,0 | 4,5 | 418 |
| | Печенье | 20 | 4,1 | 2,3 | 13,2 | 94,0 | 0 | |
| **Обед:** | Салат из капусты с раст.маслом | 50 | 0,001 | 2.55 | 5.58 | 45 | 8.3 | 21 |
| | Суп картофельный мясными фрикадельками | 215/35 | 6.5 | 5.3 | 14.52 | 191 | 10.52 | 89 |
| | Котлеты рыбные | 80/30 | 10.59 | 6.47 | 4.17 | 117 | 5.46 | 271 |
| | Отварная перловка со сл.маслом | 150 | 13,42 | 8,41 | 18,13 | 140,45 | 0 | 179 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,32 | 0 | 24,87 | 99,6 | 0,72 | 394 |
| | Хлеб | 80 | 5,68 | 0,73 | 42,77 | 192,63 | 0 | 1 |
| **Уплотненный полдник:** | Каша вязкая молочная из пшенной крупы со сл. маслом | 200 | 7.8 | 5.5 | 45.2 | 263 | 0.91 | 182 |
| | Кисломолочный напиток «Йогурт» | 180 | 9.2 | 0.5 | 8.4 | 10.8 | 0.6 | 420 |
| **Итого за 3 день** | | **1785** | **71.09** | **51.6** | **254.74** | **1693.13** | **33.21** | |
| **День 4** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | Каша гречневая молочная со сл.маслом | 210 | 7.8 | 5.5 | 45.2 | 263 | 0.91 | 182 |
| | Отвар шиповника | 180 | 0,61 | 0.25 | 17.08 | 73.20 | 90 | 417 |
| | Бутерброд с сыром и маслом | 30/15/5 | 5,8 | 8.3 | 14.83 | 157 | 0.11 | 3 |
| **Завтрак 2:** | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 10 | |
| | Печенье | 20 | 4,1 | 2,3 | 13,2 | 94,0 | 0 | |
| **Обед:** | Салат из моркови с сахаром | 50 | 0.6 | 0.2 | 9.1 | 53.8 | 2.5 | 42 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2.69 | 2.84 | 17.14 | 104.75 | 8.25 | 88 |
| | Жаркое по домашнему | 240 | 27.53 | 7.47 | 21.95 | 265.0 | 8.97 | 292 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,32 | 0 | 24,87 | 99,6 | 0,72 | 394 |
| | Хлеб | 80 | 5,68 | 0,73 | 42,77 | 192,63 | 0 | 1 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Уплотненный полдник:** | Картофель тушенный на молоке со сл. маслом | 200 | 19,72 | 13,63 | 32,94 | 267,1 | 2,09 | 58 |
| | Кисель из концентрата | 180 | 0,4 | 0,018 | 25.24 | 102.72 | 1.13 | 401 |
| | хлеб | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 0 | 1 |
| | Кисломолочный напиток «Йогурт» | 180 | 9.2 | 0.5 | 8.4 | 10.8 | 0.6 | 420 |
| **Итого за 4 день** | | **1950** | **87.56** | **42.45** | **308.66** | **1843.80** | **119.67** | |
| **День 5** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | Каша манная молочная со сл. маслом | 210 | 7.8 | 5.5 | 45.2 | 263 | 0.91 | 182 |
| | Какао на молоке | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 1.43 | 416 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2.06 | 6,55 | 13,0 | 119 | 0 | 1 |
| **Завтрак 2:** | Сок фруктовый | 150 | 1,12 | 0 | 22,72 | 96,0 | 4,5 | 418 |
| | Печенье | 20 | 1,5 | 2,36 | 4,72 | 83,4 | 0 | |
| **Обед:** | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,85 | 3,64 | 5,01 | 56,34 | 5,7 | 34 |
| | Суп с домашней лапшой | 200 | 7,29 | 6,4 | 28,63 | 220,32 | 2,96 | 94 |
| | Плов из птицы | 240 | 25.38 | 21.25 | 44.61 | 471.25 | 1.26 | 321 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,32 | 0 | 24,87 | 99,6 | 0,72 | 394 |
| | Хлеб | 80 | 5,68 | 0,73 | 42,77 | 192,63 | 0 | 1 |
| **Уплотненный полдник:** | Каша рисовая молочная | 200 | 6,76 | 12,89 | 31,38 | 261,82 | 0,9 | 68 |
| | Кисломолочный напиток «Снежок» | 180 | 9.2 | 0.5 | 8.4 | 10.8 | 0.6 | 420 |
| | Блинчики с маслом | 120 | 9,45 | 8.60 | 13.32 | 304.93 | 0 | 430 |
| **Итого за 5 день** | | **1855** | **81.08** | **71.61** | **300.45** | **2286.09** | **18.08** | |
| **День 6** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | Каша гречневая со сл. маслом | 200 | 4.5 | 6.4 | 21.9 | 263 | 0 | 179 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,11 | 0 | 11.88 | 48.83 | 0.95 | 412 |
| | Бутерброд с повидлом закрытый | 40/15/5 | 2.49 | 3.93 | 27.56 | 156 | 0.10 | 5 |
| **Завтрак 2:** | печенье | 20 | 1,5 | 2,36 | 4,72 | 83,4 | 0 | |
| | Сок фруктовый | 150 | 1,35 | 0 | 27,27 | 96 | 5,4 | 418 |
| **Обед:** | Салат из репчатого лука с раст. маслом | 50 | 0.66 | 3.09 | 3.89 | 46.05 | 4.75 | 11 |
| | Борщ | 250 | 2.04 | 5.00 | 14.10 | 109.75 | 8.78 | 62 |
| | Биточки из мяса курицы | 80 | 12.44 | 9.24 | 12.56 | 183.0 | 0.12 | 299 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3.4 | 53.35 | 20.52 | 152.5 | 20.17 | 339 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,32 | 0 | 24,87 | 99,6 | 0,72 | 394 |
| | Хлеб | 80 | 5,68 | 0,73 | 42,77 | 192,63 | 0 | 147 |
| **Уплотненный полдник:** | Каша вязкая молочная из геркулеса | 200 | 7.8 | 5.5 | 45.2 | 263 | 0.91 | 182 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | Кисломолочный напиток «Йогурт» | 180 | 9.2 | 0.5 | 8.4 | 10.8 | 0.6 | 420 |
| | хлеб | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 0 | 1 |
| **Итого за 6 день** | | **1810** | **52.9** | **90.31** | **280.58** | **1768.76** | **48.39** | |
| **День 7** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | Суп вермишелевый молочный | 200 | 7,18 | 6,51 | 23,54 | 182 | 1,13 | 100 |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 2.85 | 2.41 | 14.36 | 91 | 1.17 | 414 |
| | | | | | | | | |
| | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 30/15/5 | 5,8 | 8.3 | 14.83 | 157 | 0.11 | 3 |
| **Завтрак 2:** | Сок фруктовый | 150 | 1,35 | 0 | 27,27 | 96 | 5,4 | 418 |
| | Печенье | 20 | 4,1 | 2,3 | 13,2 | 94 | | |
| **Обед:** | Салат из моркови с сахаром | 50 | 0.6 | 0.2 | 9.1 | 53.8 | 2.5 | 42 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 215/35 | 6.5 | 5.3 | 14.52 | 191 | 10.52 | 89 |
| | Голубцы ленивые с мясом говядины | 160/30 | 21.71 | 16.55 | 15.02 | 295.6 | 5.02 | 315 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,32 | 0 | 24,87 | 99,6 | 0,72 | 394 |
| | Хлеб | 80 | 5,68 | 0,73 | 42,77 | 192,63 | 0 | 1 |
| **Уплотненный полдник:** | Каша вязкая молочная из пшенной крупы со сл. маслом | 200 | 7.8 | 5.5 | 45.2 | 263 | 0.91 | 182 |
| | хлеб | 30 | 1,41 | 0,21 | 14,94 | 64,2 | 0 | 1 |
| | Кисломолочный напиток «Ряженка» | 180 | 9.2 | 0.5 | 8.4 | 10.8 | 0.6 | 420 |
| **Итого за 7 день** | | **1790** | **75.91** | **48.72** | **282.96** | **2137.75** | **27.4** | |
| **День 8** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | Каша вязкая молочная из риса со сл. маслом | 200 | 7.8 | 5.5 | 45.2 | 263 | 0.91 | 182 |
| | Какао на молоке | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 1.43 | 416 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30/5 | 2.06 | 6,55 | 13,0 | 119 | 0 | 1 |
| **Завтрак 2:** | Яблоко | 100 | 0,30 | 0,30 | 7,8 | 37,6 | 8,34 | |
| | Печенье | 20 | 4,1 | 2,3 | 13,2 | 94 | | |
| **Обед:** | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,85 | 3,64 | 5,01 | 56,34 | 5,7 | 34 |
| | Борщ с мясом | 250 | 6,2 | 4.91 | 125.25 | 102.50 | 10.29 | 68 |
| | Перловка отварная со сл.маслом | 150 | 13,42 | 8,41 | 18,13 | 140,45 | 0 | 179 |
| | Котлеты рыбные | 80/30 | 10.59 | 6.47 | 4.17 | 117 | 5.46 | 271 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,32 | 0 | 24,87 | 99,6 | 0,72 | 394 |
| | Хлеб | 80 | 5,68 | 0,73 | 42,77 | 192,63 | 0 | 1 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Уплотненный полдник:** | Картофель тушенный на молоке со сл. маслом | 200 | 19,72 | 13,63 | 32,94 | 267,1 | 2,09 | 58 |
| | Кисломолочный напиток «Йогурт» | 180 | 9.2 | 0.5 | 8.4 | 10.8 | 0.6 | 420 |
| **Итого за 8 день** | | **1745** | **83.91** | **56.13** | **356.56** | **1703.25** | **29.6** | |
| **День 9** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | Каша манная молочная со сл. маслом | 210 | 7.8 | 5.5 | 45.2 | 263 | 0.91 | 182 |
| | Чай с молоком | 180 | 2.67 | 2.34 | 14.31 | 89 | 1.20 | 413 |
| | Бутерброд с повидлом закрытый | 40/15/5 | 2.49 | 3.93 | 27.56 | 156 | 0.10 | 5 |
| **Завтрак 2:** | Сок фруктовый | 180 | 1,35 | 0 | 27,27 | 115,209 | 5,4 | 394 |
| | Печенье | 20 | 1,5 | 2,36 | 4,72 | 83,4 | 0 | |
| **Обед:** | Салат из капусты с раст.маслом | 50 | 0,001 | 2.55 | 5.58 | 45 | 8.3 | 21 |
| | Борщ | 250 | 2.04 | 5.00 | 14.10 | 109.75 | 8.78 | 62 |
| | Биточки из мяса говядины | 80 | 12.44 | 9.24 | 12.56 | 183.0 | 0.12 | 299 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3.4 | 53.35 | 20.52 | 152.5 | 20.17 | 339 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,32 | 0 | 24,87 | 99,6 | 0,72 | 394 |
| | Хлеб | 80 | 5,68 | 0,73 | 42,77 | 192,63 | 0 | 1 |
| **Уплотненный полдник:** | Гречка отварная со сл.маслом | 150 | 4.5 | 6.4 | 21.9 | 263 | 0 | 179 |
| | Кисломолочный напиток «Снежок» | 180 | 9.2 | 0.5 | 8.4 | 10.8 | 0.6 | 420 |
| **Итого за 9 день** | | **1770** | **53.51** | **87.70** | **273.98** | **1763** | **46.73** | |
| **День 10** | | | | | | | | |
| **Завтрак 1:** | Каша вязкая молочная из геркулеса | 200 | 7.8 | 5.5 | 45.2 | 263 | 0.91 | 182 |
| | Кофейный напиток на молоке | 180 | 5,04 | 5,76 | 20,04 | 55,32 | 6,63 | 130 |
| | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 30/15/5 | 5,8 | 8.3 | 14.83 | 157 | 0.11 | 3 |
| **Завтрак 2:** | Сок фруктовый | 180 | 1,35 | 0 | 27,27 | 115,209 | 5,4 | 418 |
| | Печенье | 20 | 4,1 | 2,3 | 13,2 | 94 | | |
| **Обед:** | Салат из моркови с сахаром | 50 | 0.6 | 0.2 | 9.1 | 53.8 | 2.5 | 42 |
| | Суп с домашней лапшой | 200 | 7,29 | 6,4 | 28,63 | 220,32 | 2,96 | 94 |
| | Каша вязкая гороховая со сл. маслом | 200 | 7.8 | 5.5 | 45.2 | 263 | 0.91 | 182 |
| | Гуляш из мяса говядины | 50/50 | 13.75 | 10.86 | 3.49 | 166.66 | 0,74 | 293 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,32 | 0 | 24,87 | 99,6 | 0,72 | 126 |
| | Хлеб | 80 | 5,68 | 0,73 | 42,77 | 192,63 | 0 | 147 |
| **Уплотненный полдник:** | Каша вязкая молочная из пшенной крупы со сл. маслом | 200 | 7.8 | 5.5 | 45.2 | 263 | 0.91 | 182 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Кисломолочный напиток «Ряженка» | 180 | 9.2 | 0.5 | 8.4 | 10.8 | 0.6 | 420 |
| | Оладьи с повидлом | 150/15 | 11,82 | 10.75 | 16.65 | 381.16 | 1.0 | 432 |
| **Итого за 10 день** | | **1985** | **88.35** | **62.3** | **344.85** | **2335.5** | **23.03** | |
| **Итого за весь период** | | | 633.62 | 576.44 | 2743.95 | 18331.74 | 462.48 | |
| **Среднее значение за период** | | | 63.36 | 57.64 | 274.40 | 1833.17 | 46.25 | |
| **Содержание белков, жиров и углеводов в меню за период в % от калорийности** | | | 3.45 | 3.14 | 14.96 | | 1,75 | |

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.
2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.16.14 СаНПиН

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 00baeaf22857cb8f1f
Владелец **Инюшина Татьяна Владимировна**
Действителен с 05.03.2022 по 04.03.2027