

Согласовано:

Заведующий МБДОУ

«Центр развития ребенка — детский сад № 3»



Смирнова И.Б.

Утверждаю:

Директор ООО «Общепит плюс»



С.В.Булнина

**Перспективное 10 – дневное меню  
для питания детей  
посещающих дошкольное образовательное учреждение  
12 часовым пребыванием (3-7 лет)**

(из справочника: «Сборник рецептов для питания детей в дошкольных организациях»)

2025г.



Примерное 10-дневное меню для питания детей посещающих дополнительное образование с 3-7 лет

| Рецепт | Наименование блюд                       | Выход       | Пищевые вещества |              |               | Энерг. ценн.<br>Ккал |
|--------|-----------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------|
|        |                                         |             | Б                | Ж            | У             |                      |
|        | <b>Первая неделя</b>                    |             |                  |              |               |                      |
|        | <b>Понедельник</b>                      |             |                  |              |               |                      |
|        | <b>Завтрак</b>                          |             |                  |              |               |                      |
| 185    | Каша рисовая молочная с маслом          | 165         | 5,4              | 5,22         | 26,28         | 208,17               |
| гост   | Печенье                                 | 40          | 2,46             | 6,08         | 14,7          | 117                  |
| 392    | Чай с сахаром                           | 200         | 0,5              | 0            | 8,5           | 36                   |
|        | <b>Итого:</b>                           | <b>405</b>  | <b>8,36</b>      | <b>11,3</b>  | <b>49,48</b>  | <b>361,17</b>        |
|        | <b>2 завтрак</b>                        |             |                  |              |               |                      |
| тк     | Напиток из шиповника                    | 180         | 3,15             | 0,3          | 4,93          | 103                  |
|        | <b>Итого:</b>                           | <b>180</b>  | <b>3,15</b>      | <b>0,3</b>   | <b>4,93</b>   | <b>103</b>           |
|        | <b>Обед</b>                             |             |                  |              |               |                      |
| тк     | Зеленый горошек                         | 50          | 1,5              | 0            | 19            | 154,4                |
| 82     | Суп вермишелевый на курином бульоне     | 180         | 1,8              | 5,96         | 9,5           | 151,8                |
| 317    | Макароны отварные                       | 130         | 2,6              | 4            | 20,54         | 175                  |
| тк     | Ёжики мясные с соусом 70/10             | 80          | 16,56            | 4,46         | 34,56         | 211                  |
| 372    | Компот из свежих яблок                  | 180         | 0,14             | 1,94         | 12,2          | 96,6                 |
| гост   | Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами | 30          | 2,2              | 0,4          | 19,76         | 68,97                |
|        | <b>Итого:</b>                           | <b>650</b>  | <b>24,8</b>      | <b>16,76</b> | <b>115,56</b> | <b>857,77</b>        |
|        | <b>Уплотненный полдник</b>              |             |                  |              |               |                      |
| 185    | Каша пшеничная молочная с маслом        | 200         | 63,8             | 5,8          | 39,5          | 352                  |
| 393    | Чай сладкий с лимоном                   | 222         | 3,6              | 0            | 21,7          | 41,6                 |
| гост   | Хлеб пшеничный                          | 30          | 3,15             | 0,45         | 14,49         | 70,14                |
|        | <b>Итого:</b>                           | <b>452</b>  | <b>70,55</b>     | <b>6,25</b>  | <b>75,69</b>  | <b>463,74</b>        |
|        | <b>Итого за день:</b>                   | <b>1687</b> | <b>106,86</b>    | <b>34,61</b> | <b>245,66</b> | <b>1785,68</b>       |
|        | <b>Вторник</b>                          |             |                  |              |               |                      |
|        | <b>Завтрак</b>                          |             |                  |              |               |                      |
| 185    | Каша гречневая молочная с маслом        | 165         | 8,05             | 9,71         | 32,98         | 158,3                |
| 3      | Бутерброд с сыром                       | 37          | 4,64             | 5,9          | 0             | 102,4                |
| 397    | Какао                                   | 200         | 3,04             | 0,6          | 23,4          | 112,6                |
|        | <b>Итого:</b>                           | <b>402</b>  | <b>15,73</b>     | <b>16,21</b> | <b>56,38</b>  | <b>373,3</b>         |
|        | <b>2 завтрак</b>                        |             |                  |              |               |                      |
| 376    | Компот из изюма                         | 180         | 1,16             | 0,3          | 8,26          | 116,7                |
|        | <b>Итого:</b>                           | <b>180</b>  | <b>1,16</b>      | <b>0,3</b>   | <b>8,26</b>   | <b>116,7</b>         |
|        | <b>Обед</b>                             |             |                  |              |               |                      |
| тк     | Огурец свежий порционный                | 50          | 0,39             | 0,05         | 1,82          | 7,5                  |
| 57     | Борщ из свежей капусты со сметаной      | 180         | 2,4              | 3,53         | 11,34         | 122,16               |
| 277    | Гуляш из отварного мяса 50/50           | 100         | 40,4             | 11,18        | 0,96          | 189,76               |
| 315    | Рис отварной                            | 130         | 3,19             | 4,66         | 14,4          | 149,6                |
| 376    | Компот из сухофруктов                   | 180         | 1,16             | 0,3          | 8,26          | 116,7                |
| гост   | Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами | 30          | 2,2              | 0,4          | 19,76         | 68,97                |
|        | <b>Итого:</b>                           | <b>670</b>  | <b>49,74</b>     | <b>20,12</b> | <b>56,54</b>  | <b>654,69</b>        |



|      |                                         |             |               |              |               |                |
|------|-----------------------------------------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
|      | <b>Уплотненный полдник</b>              |             |               |              |               |                |
| тк   | Котлета "Детская"                       | 70          | 47,07         | 13,1         | 1,12          | 217,7          |
| 317  | Вермишель                               | 130         | 3,7           | 5,4          | 18,4          | 145,8          |
| тк   | Чай сладкий с яблоком                   | 222         | 3,6           | 0            | 3,2           | 42,6           |
| гост | Хлеб пшеничный                          | 30          | 3,15          | 0,45         | 14,49         | 70,14          |
|      | <b>Итого:</b>                           | <b>452</b>  | <b>57,52</b>  | <b>18,95</b> | <b>37,21</b>  | <b>476,24</b>  |
|      | <b>Итого за день:</b>                   | <b>1704</b> | <b>124,46</b> | <b>60,55</b> | <b>160,22</b> | <b>1675,98</b> |
|      | <b>Среда</b>                            |             |               |              |               |                |
|      | <b>Завтрак</b>                          |             |               |              |               |                |
| 185  | Каша пшённая молочная с маслом          | 165         | 52,7          | 4,8          | 32,6          | 290,4          |
| 1    | Бутерброд с маслом                      | 37          | 3,16          | 4,2          | 7,13          | 102,72         |
| 392  | Чай с сахаром                           | 200         | 0,5           | 0            | 8,5           | 36             |
|      | <b>Итого:</b>                           | <b>402</b>  | <b>56,36</b>  | <b>9</b>     | <b>48,23</b>  | <b>429,12</b>  |
|      | <b>2 завтрак</b>                        |             |               |              |               |                |
| гост | Компот из яблок                         | 180         | 0,14          | 1,94         | 12,2          | 96,6           |
|      | <b>Итого:</b>                           | <b>180</b>  | <b>0,14</b>   | <b>1,94</b>  | <b>12,2</b>   | <b>96,6</b>    |
|      | <b>Обед</b>                             |             |               |              |               |                |
|      | Огурец соленый порционный               | 50          | 1,7           | 1,7          | 6,7           | 31,3           |
| 76   | Рассольник Ленинградский со сме         | 180         | 1,6           | 3,74         | 11,22         | 150,6          |
| 305  | Котлета куриная                         | 70          | 5,69          | 10,06        | 11,14         | 210            |
| 321  | Картофельное пюре                       | 130         | 2,7           | 2,06         | 8,78          | 131,2          |
| тк   | Компот из ягод замороженных             | 180         | 3,15          | 2,61         | 4,93          | 103            |
| гост | Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами | 30          | 2,2           | 0,4          | 19,76         | 68,97          |
|      | <b>Итого:</b>                           | <b>640</b>  | <b>17,04</b>  | <b>20,57</b> | <b>62,53</b>  | <b>695,07</b>  |
|      | <b>Уплотненный полдник</b>              |             |               |              |               |                |
| 215  | Омлет                                   | 150         | 9,6           | 13,8         | 55            | 233            |
| тк   | Чай с ягодами                           | 215         | 0,5           | 0            | 8,5           | 36             |
| тк   | Ватрушка с повидлом                     | 85          | 5,6           | 6,88         | 20,2          | 197,07         |
|      | <b>Итого:</b>                           | <b>450</b>  | <b>15,7</b>   | <b>20,68</b> | <b>83,7</b>   | <b>466,07</b>  |
|      | <b>Итого за день:</b>                   | <b>1672</b> | <b>89,24</b>  | <b>52,19</b> | <b>206,66</b> | <b>1686,86</b> |
|      | <b>Четверг</b>                          |             |               |              |               |                |
|      | <b>Завтрак</b>                          |             |               |              |               |                |
| 185  | Каша вермишелевая на молоке             | 165         | 9,31          | 4,4          | 58,4          | 269,6          |
| 2    | Бутерброд с повидлом                    | 40          | 2,68          | 3,93         | 13,86         | 117,09         |
| 393  | Чай сладкий с лимоном                   | 222         | 3,6           | 0            | 21,7          | 41,6           |
|      | <b>Итого:</b>                           | <b>222</b>  | <b>15,59</b>  | <b>8,33</b>  | <b>93,96</b>  | <b>428,29</b>  |
|      | <b>2 завтрак</b>                        |             |               |              |               |                |
| 368  | Компот из сухофруктов                   | 180         | 1,16          | 0,3          | 8,26          | 116,7          |
|      | <b>Итого:</b>                           | <b>180</b>  | <b>1,16</b>   | <b>0,3</b>   | <b>8,26</b>   | <b>116,7</b>   |
|      | <b>Обед</b>                             |             |               |              |               |                |
| тк   | Нарезка из свеклы отварной              | 50          | 1             | 5,15         | 3,85          | 50,05          |
| 80   | Суп картоф. с крупой                    | 180         | 1,8           | 4,1          | 11,82         | 121,85         |
| тк   | Печень в соусе 60/10                    | 70          | 50,4          | 12,17        | 1,96          | 169,7          |
| 313  | Греча отварная                          | 130         | 2,19          | 4,94         | 10,65         | 165,9          |



|       |                                         |             |              |              |               |                |
|-------|-----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| 372   | Компот из свежих яблок                  | 180         | 0,14         | 1,94         | 12,2          | 96,6           |
| гост  | Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами | 30          | 2,2          | 0,4          | 19,76         | 68,97          |
|       | <b>Итого:</b>                           | <b>640</b>  | <b>57,73</b> | <b>28,7</b>  | <b>60,24</b>  | <b>673,07</b>  |
|       | <b>Уплотненный полдник</b>              |             |              |              |               |                |
| 206   | Макароны отварные с сыром               | 170         | 7,4          | 7,9          | 35,7          | 270,76         |
| 368   | Фрукт                                   | 100         | 2,17         | 1,7          | 14,5          | 151            |
| 392   | Чай с сахаром                           | 200         | 0,5          | 0            | 8,5           | 36             |
|       | <b>Итого:</b>                           | <b>470</b>  | <b>10,07</b> | <b>9,6</b>   | <b>58,7</b>   | <b>457,76</b>  |
|       | <b>Итого за день:</b>                   | <b>1512</b> | <b>84,55</b> | <b>46,93</b> | <b>221,16</b> | <b>1675,82</b> |
|       |                                         |             |              |              |               |                |
|       | <b>Пятница</b>                          |             |              |              |               |                |
|       | <b>Завтрак</b>                          |             |              |              |               |                |
| 185   | Каша овсяная молочная с маслом          | 165         | 6,42         | 3,3          | 38,34         | 220,3          |
| 3     | Бутерброд с сыром                       | 37          | 4,64         | 5,9          | 0             | 102,4          |
| ткттк | Чай сладкий с яблоком                   | 200         | 3,6          | 0            | 3,2           | 42,6           |
|       | <b>Итого:</b>                           | <b>402</b>  | <b>14,66</b> | <b>9,2</b>   | <b>41,54</b>  | <b>365,3</b>   |
|       | <b>2 завтрак</b>                        |             |              |              |               |                |
| тк    | Напиток из ягод                         | 180         | 3,15         | 2,61         | 4,93          | 103            |
|       |                                         |             |              |              |               |                |
|       | <b>Итого:</b>                           | <b>180</b>  | <b>3,15</b>  | <b>2,61</b>  | <b>4,93</b>   | <b>103</b>     |
|       | <b>Обед</b>                             |             |              |              |               |                |
| тк    | Венигрет                                | 50          | 0,7          | 5,02         | 3,65          | 62,55          |
| 81    | Суп гороховый                           | 180         | 3,9          | 3,8          | 11,7          | 97,02          |
| 321   | Картофельное пюре                       | 130         | 2,7          | 2,06         | 8,78          | 131,2          |
| тк    | Фишбол                                  | 70          | 11,34        | 10,5         | 15,26         | 227,22         |
| 372   | Компот из свежих фруктов                | 180         | 0,14         | 1,9          | 24,8          | 92,6           |
| гост  | Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами | 30          | 2,2          | 0,4          | 19,76         | 68,97          |
|       | <b>Итого:</b>                           | <b>640</b>  | <b>20,98</b> | <b>23,68</b> | <b>83,95</b>  | <b>679,56</b>  |
|       | <b>Уплотненный полдник</b>              |             |              |              |               |                |
| тк    | Птица тушеная с капустой                | 150         | 4,8          | 6,09         | 9,1           | 249,5          |
| гост  | Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами | 30          | 2,2          | 0,4          | 19,76         | 68,97          |
| 392   | Чай с сахаром                           | 200         | 0,5          | 0            | 8,5           | 36             |
| тк    | Ватрушка с творогом                     | 70          | 5,6          | 6,88         | 27,2          | 197,07         |
|       | <b>Итого:</b>                           | <b>450</b>  | <b>13,1</b>  | <b>13,37</b> | <b>64,56</b>  | <b>551,54</b>  |
|       | <b>Итого за день:</b>                   | <b>1672</b> | <b>51,89</b> | <b>48,86</b> | <b>194,98</b> | <b>1699,4</b>  |
|       |                                         |             |              |              |               |                |



|      |                                         |             |              |              |               |                |
|------|-----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|      | <b>2 неделя</b>                         |             |              |              |               |                |
|      | <b>Понедельник</b>                      |             |              |              |               |                |
|      | <b>Завтрак</b>                          |             |              |              |               |                |
| 185  | Каша пшённая молочная с маслом          | 165         | 52,7         | 4,8          | 32,6          | 290,4          |
| 1    | Бутерброд с маслом                      | 37          | 3,16         | 4,2          | 7,13          | 102,72         |
| 393  | Чай сладкий с лимоном                   | 200         | 3,6          | 0            | 21,7          | 41,6           |
|      | <b>Итого:</b>                           | <b>402</b>  | <b>59,46</b> | <b>9</b>     | <b>61,43</b>  | <b>434,72</b>  |
|      | <b>2 завтрак</b>                        |             |              |              |               |                |
| тк   | Компот из ягод замороженных             | 180         | 3,15         | 2,61         | 4,93          | 103            |
|      | <b>Итого:</b>                           | <b>180</b>  | <b>3,15</b>  | <b>2,61</b>  | <b>4,93</b>   | <b>103</b>     |
|      | <b>Обед</b>                             |             |              |              |               |                |
| тк   | Зеленый горошек                         | 50          | 2,25         | 6,93         | 20,17         | 47,05          |
| 67   | Щи из свежей капусты со сметаной        | 180         | 1,3          | 3,5          | 6,12          | 128,2          |
| 304  | Плов из птицы                           | 200         | 15,85        | 13,12        | 17,53         | 270,5          |
| 376  | Компот из изюма                         | 180         | 1,16         | 0,3          | 8,26          | 116,7          |
| гост | Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами | 30          | 2,2          | 0,4          | 19,76         | 68,97          |
|      | <b>Итого:</b>                           | <b>640</b>  | <b>22,76</b> | <b>24,25</b> | <b>71,84</b>  | <b>631,42</b>  |
|      | <b>Уплотненный полдник</b>              |             |              |              |               |                |
| 185  | Каша вермишелевая на молоке             | 200         | 9,4          | 4,4          | 58,9          | 352,3          |
| тк   | Чай сладкий с яблоком                   | 220         | 3,6          | 0            | 3,2           | 42,6           |
| гост | Хлеб пшеничный                          | 30          | 3,15         | 0,45         | 14,49         | 70,14          |
|      | <b>Итого:</b>                           | <b>450</b>  | <b>16,15</b> | <b>4,85</b>  | <b>76,59</b>  | <b>465,04</b>  |
|      | <b>Итого за день:</b>                   | <b>1597</b> | <b>101,5</b> | <b>40,71</b> | <b>214,79</b> | <b>1634,18</b> |
|      |                                         |             |              |              |               |                |
|      | <b>Вторник</b>                          |             |              |              |               |                |
|      | <b>Завтрак</b>                          |             |              |              |               |                |
| 185  | Каша рисовая молочная с маслом          | 165         | 5,4          | 5,22         | 26,28         | 208,17         |
| 2    | Бутерброд с повидлом                    | 40          | 2,68         | 3,93         | 13,86         | 117,09         |
| 393  | Чай сладкий с лимоном                   | 200         | 3,6          | 0            | 21,7          | 41,6           |
|      | <b>Итого:</b>                           | <b>405</b>  | <b>11,68</b> | <b>9,15</b>  | <b>47,98</b>  | <b>366,86</b>  |
|      | <b>2 завтрак</b>                        |             |              |              |               |                |
| 368  | Компот из свежих яблок                  | 180         | 1,12         | 2,79         | 14,64         | 103,14         |
|      | <b>Итого:</b>                           | <b>180</b>  | <b>1,12</b>  | <b>2,79</b>  | <b>14,64</b>  | <b>103,14</b>  |
|      | <b>Обед</b>                             |             |              |              |               |                |
| тк   | Нарезка из свеклы отварной              | 50          | 1            | 5,15         | 3,85          | 50,05          |
| тк   | Суп рыбный                              | 180         | 1,74         | 6            | 9,48          | 67,8           |
| тк   | Митбол с соусом 70/10                   | 80          | 9,9          | 18,5         | 35,16         | 216,86         |
| 313  | Греча отварная                          | 130         | 2,19         | 4,94         | 10,65         | 165,9          |
| 376  | Компот из сухофруктов                   | 180         | 1,16         | 0,3          | 8,26          | 116,7          |
| гост | Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами | 30          | 2,2          | 0,4          | 19,76         | 68,97          |
|      | <b>Итого:</b>                           | <b>650</b>  | <b>18,19</b> | <b>35,29</b> | <b>87,16</b>  | <b>686,28</b>  |
|      | <b>Уплотненный полдник</b>              |             |              |              |               |                |
| 213  | Яйцо вареное 1/2                        | 20          | 2,9          | 2,3          | 0,14          | 31,5           |
| 45   | Винегрет                                | 150         | 2,1          | 15,06        | 10,95         | 190            |
| 392  | Чай с сахаром                           | 200         | 0,5          | 0            | 8,5           | 36             |



|      |                                                |             |              |              |               |                |
|------|------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
|      | Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами        | 30          | 2,2          | 0,4          | 19,76         | 68,97          |
| гост |                                                | 50          | 3,4          | 3,62         | 32,55         | 134,76         |
| гост | Витушка                                        | 450         | 11,1         | 21,38        | 71,9          | 461,23         |
|      | <b>Итого:</b>                                  | <b>1685</b> | <b>40,97</b> | <b>65,82</b> | <b>207,04</b> | <b>1514,37</b> |
|      | <b>Итого за день:</b>                          |             |              |              |               |                |
|      |                                                |             |              |              |               |                |
|      | <b>Среда</b>                                   |             |              |              |               |                |
|      | <b>Завтрак</b>                                 |             |              |              |               |                |
| 185  | Каша "дружба" молочная с маслом                | 165         | 7,38         | 9,4          | 33            | 170,6          |
| 3    | Бутерброд с сыром                              | 37          | 4,64         | 5,9          | 0             | 102,4          |
| 395  | Кофейный напиток                               | 200         | 3,7          | 0,6          | 23,4          | 90             |
|      | <b>Итого:</b>                                  | <b>402</b>  | <b>15,72</b> | <b>15,9</b>  | <b>56,4</b>   | <b>363</b>     |
|      | <b>2 завтрак</b>                               |             |              |              |               |                |
| 400  | Компот из свежих яблок                         | 180         | 1,12         | 2,79         | 14,64         | 103,14         |
|      |                                                |             |              |              |               |                |
|      | <b>Итого:</b>                                  | <b>180</b>  | <b>1,12</b>  | <b>2,79</b>  | <b>14,64</b>  | <b>103,14</b>  |
|      | <b>Обед</b>                                    |             |              |              |               |                |
| тк   | Соленый огурец                                 | 50          | 1,7          | 1,7          | 6,7           | 31,3           |
| 81   | Суп гороховый                                  | 180         | 3,9          | 3,8          | 11,7          | 97,02          |
| 255  | Рыбная котлета 70                              | 70          | 11,34        | 10,5         | 15,26         | 227,22         |
| 321  | Картофельное пюре                              | 130         | 2,7          | 2,06         | 8,8           | 131,2          |
| тк   | Компот из ягод замороженных                    | 180         | 3,15         | 2,61         | 4,93          | 103            |
|      | Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами        | 30          | 2,2          | 0,4          | 19,76         | 68,97          |
| гост |                                                | 640         | 24,99        | 21,07        | 67,15         | 658,71         |
|      | <b>Итого:</b>                                  |             |              |              |               |                |
|      | <b>Уплотненный полдник</b>                     |             |              |              |               |                |
| 238  | Запеканка творожно-морковная с повидлом 150/20 | 170         | 13,25        | 11,25        | 26,16         | 257,73         |
| 393  | Чай сладкий с лимоном                          | 200         | 3,6          | 0            | 21,7          | 41,6           |
| тк   | Фрукт                                          | 100         | 2,17         | 1,7          | 14,5          | 151            |
|      | <b>Итого:</b>                                  | <b>470</b>  | <b>19,02</b> | <b>12,95</b> | <b>62,36</b>  | <b>450,33</b>  |
|      | <b>Итого за день:</b>                          | <b>1692</b> | <b>60,85</b> | <b>52,71</b> | <b>200,55</b> | <b>1575,18</b> |
|      |                                                |             |              |              |               |                |
|      | <b>Четверг</b>                                 |             |              |              |               |                |
|      | <b>Завтрак</b>                                 |             |              |              |               |                |
| 185  | Каша гречневая молочная с маслом               | 165         | 8,05         | 9,71         | 32,98         | 208,3          |
| гост | Печенье                                        | 40          | 2,46         | 6,08         | 14,7          | 117            |
| 392  | Чай с сахаром                                  | 200         | 0,5          | 0            | 8,5           | 36             |
|      | <b>Итого:</b>                                  | <b>405</b>  | <b>11,01</b> | <b>15,79</b> | <b>56,18</b>  | <b>361,3</b>   |
|      | <b>2 завтрак</b>                               |             |              |              |               |                |
| 376  | Компот из изюма                                | 180         | 1,16         | 0,3          | 8,26          | 116,7          |
|      |                                                |             |              |              |               |                |
|      | <b>Итого:</b>                                  | <b>180</b>  | <b>1,16</b>  | <b>0,3</b>   | <b>8,26</b>   | <b>116,7</b>   |
|      | <b>Обед</b>                                    |             |              |              |               |                |
| тк   | Салат Мозайка                                  | 50          | 0,7          | 5,02         | 3,65          | 65,55          |
| 57   | Борщ из свежей капусты со сметаной             | 180         | 2,4          | 3,53         | 11,34         | 122,16         |
| 285  | Тефтели мясные с соусом 70/10                  | 80          | 11,5         | 11,8         | 10,01         | 162            |
| 315  | Рис отварной                                   | 130         | 3,19         | 4,66         | 14,4          | 149,6          |
| 376  | Компот из сухофруктов                          | 180         | 1,16         | 0,3          | 8,26          | 116,7          |
|      | Хлеб ржаной обогащенный                        | 30          | 2,2          | 0,4          | 19,76         | 68,97          |



|      |                                         |             |              |              |               |                |
|------|-----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| гост | микроэлементами                         | 30          | 4,4          | 0,4          | 13,10         | 68,97          |
|      | <b>Итого:</b>                           | <b>650</b>  | <b>21,15</b> | <b>25,71</b> | <b>67,42</b>  | <b>684,98</b>  |
|      | <b>Уплотненный полдник</b>              |             |              |              |               |                |
| 206  | Макароны отварные с сыром или яйцом 1/2 | 150         | 5,2          | 5,6          | 24            | 268            |
| тк   | Чай сладкий с яблоком                   | 200         | 3,6          | 0            | 3,2           | 42,6           |
| 368  | Фрукт                                   | 100         | 2,17         | 1,7          | 14,5          | 151            |
|      | <b>Итого:</b>                           | <b>450</b>  | <b>10,97</b> | <b>7,3</b>   | <b>41,7</b>   | <b>461,6</b>   |
|      | <b>Итого за день:</b>                   | <b>1685</b> | <b>44,29</b> | <b>49,1</b>  | <b>173,56</b> | <b>1624,58</b> |
|      |                                         |             |              |              |               |                |
|      | <b>Пятница</b>                          |             |              |              |               |                |
|      | <b>Завтрак</b>                          |             |              |              |               |                |
| 185  | Каша овсяная молочная с маслом          | 165         | 6,42         | 3,3          | 38,34         | 222,3          |
| 3    | Бутерброд с сыром                       | 37          | 4,64         | 5,9          | 0             | 102,4          |
| 392  | Чай сладкий                             | 200         | 0,5          | 0            | 8,5           | 36             |
|      | <b>Итого:</b>                           | <b>402</b>  | <b>11,56</b> | <b>9,2</b>   | <b>46,84</b>  | <b>360,7</b>   |
|      | <b>2 завтрак</b>                        |             |              |              |               |                |
| тк   | Напиток из шиповника                    | 180         | 3,15         | 0,3          | 4,93          | 103            |
|      |                                         |             |              |              |               |                |
|      | <b>Итого:</b>                           | <b>180</b>  | <b>3,15</b>  | <b>1,7</b>   | <b>4,93</b>   | <b>103</b>     |
|      | <b>Обед</b>                             |             |              |              |               |                |
| тк   | Свежий огурец порционный                | 50          | 0,39         | 0,05         | 1,82          | 7,5            |
| 98   | Суп "Крестьянский"                      | 180         | 2,77         | 5,05         | 14,61         | 125,52         |
| 276  | Жаркое по-домашнему                     | 200         | 8,13         | 10,27        | 8,8           | 338,3          |
| 372  | Компот из св. яблок                     | 180         | 0,14         | 1,94         | 12,2          | 96,6           |
| гост | Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами | 30          | 2,2          | 0,4          | 19,76         | 68,97          |
|      | <b>Итого:</b>                           | <b>640</b>  | <b>13,63</b> | <b>17,71</b> | <b>57,19</b>  | <b>636,89</b>  |
|      | <b>Уплотненный полдник</b>              |             |              |              |               |                |
| 298  | Голубцы ленивые                         | 70          | 14,9         | 15,14        | 4,3           | 294,2          |
| 317  | Вермишель                               | 130         | 2,6          | 4            | 20,54         | 175            |
| гост | Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами | 30          | 2,2          | 0,4          | 19,76         | 68,97          |
| 393  | Чай сладкий с лимоном                   | 220         | 3,6          | 0            | 21,7          | 41,6           |
|      | <b>Итого:</b>                           | <b>450</b>  | <b>23,3</b>  | <b>19,54</b> | <b>66,3</b>   | <b>579,77</b>  |
|      | <b>Итого за день:</b>                   | <b>1672</b> | <b>51,64</b> | <b>48,15</b> | <b>175,26</b> | <b>1680,36</b> |
|      |                                         |             |              |              |               |                |