

Согласовано

  
Заведующий МДОУ ДО  
СДЮСШОР и КДЮБШ  
Иванова И.В.  
09.01.2025

Утверждаю  
Директор ООО "Венера"  
Иванова И.В.  
  
09.01.2025

Примерное двухнедельное меню для организации  
питания детей дошкольного возраста 1-3 лет, с  
дневным пребыванием 10,5-ти часовой режим  
функционирования

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ в возрасте от 1 года до 3 лет с дневным  
пребыванием 10,5 часов (ясли)**

**1 день**

| №<br>рецептуры       | Наименование блюда                                       | Масса<br>порции, г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------------|----------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|------|----------|----------------------------------|
|                      |                                                          |                     | Белки               | Жиры | Углеводы |                                  |
|                      | Завтрак                                                  |                     |                     |      |          |                                  |
| 185/2011             | Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным           | 150/5               | 4,4                 | 7,2  | 16,1     | 108                              |
| 392/2011             | Чай с сахаром                                            | 150/7               | 0,1                 | 0,0  | 7,0      | 28                               |
|                      | Хлеб пшеничный                                           | 20                  | 1,4                 | 0,4  | 8,8      | 44                               |
|                      | Кондитерские изделия                                     | 20                  | 0,8                 | 7,2  | 12,6     | 101                              |
|                      | Итого за прием пищи:                                     | 352                 | 6,7                 | 14,8 | 44,5     | 281                              |
|                      | 2-ой завтрак                                             |                     |                     |      |          |                                  |
| 399/2011             | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие            | 100                 | 0,7                 | 0,0  | 12,2     | 70                               |
|                      | Итого за прием пищи:                                     | 100                 | 0,7                 | 0,0  | 12,2     | 70                               |
|                      | Обед                                                     |                     |                     |      |          |                                  |
| 81/2011              | Суп картофельный с бобовыми                              | 150                 | 4,3                 | 4,2  | 9,8      | 81                               |
| 282/2011<br>735/2002 | Котлеты из говядины рубленые с соусом томатным           | 50/30               | 8,8                 | 7,9  | 9,7      | 132                              |
| 317/2011             | Макаронные изделия отварные                              | 110                 | 4,1                 | 5,3  | 19,4     | 123                              |
| т.24/1996            | Овощи свежие, соленные, вареные                          | 30                  | 0,4                 | 0,0  | 1,4      | 7                                |
| 639/2004             | Компот из смеси сухофруктов                              | 150                 | 0,5                 | 0,0  | 23,6     | 93                               |
|                      | Хлеб пшеничный                                           | 20                  | 1,4                 | 0,4  | 8,8      | 44                               |
|                      | Хлеб ржаной                                              | 20                  | 1,3                 | 0,2  | 8,1      | 38                               |
|                      | Итого за прием пищи:                                     | 560                 | 20,8                | 18,0 | 80,8     | 518                              |
|                      | Полдник                                                  |                     |                     |      |          |                                  |
| 648/2004             | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 150                 | 0,0                 | 0,0  | 31,7     | 127                              |
| 454/2011             | Пирожок печеный сдобный с повидлом                       | 60                  | 3,5                 | 3,8  | 34,8     | 187                              |
|                      | Итого за прием пищи:                                     | 210                 | 3,5                 | 3,8  | 66,5     | 314                              |
|                      | Всего:                                                   |                     | 31,7                | 36,6 | 204,0    | 1183                             |

## 2 день

| №<br>рецептуры | Наименование блюда                                     | Масса<br>порции, г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность, ккал |
|----------------|--------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|------|----------|---------------------------------------|
|                |                                                        |                     | Белки               | Жиры | Углеводы |                                       |
|                | Завтрак                                                |                     |                     |      |          |                                       |
| 6/2011         | Масло сливочное (порциями)                             | 5                   | 0,0                 | 4,7  | 0,1      | 33                                    |
| 185/2011       | Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным      | 150/5               | 4,1                 | 7,3  | 25,3     | 159                                   |
| 394/2011       | Чай с молоком                                          | 150                 | 2,7                 | 3,3  | 11,3     | 77                                    |
|                | Хлеб пшеничный                                         | 40                  | 2,8                 | 0,8  | 8,8      | 88                                    |
|                | Итого за прием пищи:                                   | 350                 | 9,6                 | 11,4 | 45,4     | 324                                   |
|                | 2-ой завтрак                                           |                     |                     |      |          |                                       |
| 399/2011       | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие          | 100                 | 0,7                 | 0,0  | 12,2     | 70                                    |
|                | Итого за прием пищи:                                   | 100                 | 0,7                 | 0,0  | 12,2     | 70                                    |
|                | Обед                                                   |                     |                     |      |          |                                       |
| 57/2011        | Борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной | 150/5               | 1,3                 | 4,9  | 7,8      | 78                                    |
| 239/2011       | Тефтели рыбные с соусом томатным                       | 50/30               | 6,1                 | 6,8  | 8,4      | 110                                   |
| 321/2011       | Пюре картофельное                                      | 110                 | 2,2                 | 4,5  | 15,0     | 101                                   |
| т.24/1996      | Овощи свежие, соленные, вареные                        | 30                  | 0,4                 | 0,0  | 1,4      | 7                                     |
| 639/2004       | Компот из смеси сухофруктов                            | 150                 | 0,5                 | 0,0  | 23,6     | 93                                    |
|                | Хлеб пшеничный                                         | 30                  | 2,1                 | 0,6  | 13,2     | 66                                    |
|                | Хлеб ржаной                                            | 20                  | 1,3                 | 0,2  | 8,1      | 38                                    |
|                | Итого за прием пищи:                                   | 575                 | 13,9                | 17,0 | 77,5     | 493                                   |
|                | Полдник                                                |                     |                     |      |          |                                       |
| 392/2011       | Чай с сахаром                                          | 150/7               | 0,1                 | 0,0  | 7,0      | 28                                    |
| 470/2011       | Булочка "Дорожная"                                     | 50                  | 3,4                 | 7,0  | 26,1     | 183                                   |
|                | Итого за прием пищи:                                   | 207                 | 3,5                 | 7,0  | 33,1     | 211                                   |
|                | Всего:                                                 |                     | 27,7                | 35,4 | 168,2    | 1098                                  |

### 3 день

| №<br>рецептуры       | Наименование блюда                                       | Масса<br>порции, г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность, ккал |
|----------------------|----------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|------|----------|---------------------------------------|
|                      |                                                          |                     | Белки               | Жиры | Углеводы |                                       |
|                      | Завтрак                                                  |                     |                     |      |          |                                       |
| 7/2011               | Сыр (порциями)                                           | 10                  | 3,3                 | 3,0  | 0,0      | 36                                    |
| 185/2011             | Каша молочная пшенная жидкая с маслом сливочным          | 150/5               | 4,5                 | 6,9  | 19,8     | 134                                   |
| 395/2011             | Кофейный напиток с молоком                               | 150                 | 2,3                 | 2,0  | 10,6     | 70                                    |
|                      | Хлеб пшеничный                                           | 35                  | 2,5                 | 0,7  | 15,4     | 77                                    |
|                      | Итого за прием пищи:                                     | 350                 | 12,6                | 12,6 | 45,8     | 317                                   |
|                      | 2-ой завтрак                                             |                     |                     |      |          |                                       |
| 399/2011             | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие            | 100                 | 0,7                 | 0,0  | 12,2     | 70                                    |
|                      | Итого за прием пищи:                                     | 100                 | 0,7                 | 0,0  | 12,2     | 70                                    |
|                      | Обед                                                     |                     |                     |      |          |                                       |
| 76/2011              | Рассольник ленинградский со сметаной прокипяченной       | 150/5               | 3,4                 | 4,1  | 10,4     | 84                                    |
| 298/2011<br>735/2002 | Голубцы ленивые с соусом томатным                        | 50/50               | 7,1                 | 6,9  | 10,2     | 127                                   |
| 314/2011             | Каша гречневая вязкая                                    | 110                 | 3,4                 | 3,7  | 15,1     | 107                                   |
| т.24/1996            | Овощи свежие, соленые, вареные                           | 30                  | 0,4                 | 0,0  | 1,4      | 7                                     |
| 639/2004             | Компот из смеси сухофруктов                              | 150                 | 0,5                 | 0,0  | 23,6     | 93                                    |
|                      | Хлеб пшеничный                                           | 20                  | 1,4                 | 0,4  | 8,8      | 44                                    |
|                      | Хлеб ржаной                                              | 20                  | 1,3                 | 0,2  | 8,1      | 38                                    |
|                      | Итого за прием пищи:                                     | 585                 | 17,5                | 15,3 | 77,6     | 500                                   |
|                      | Полдник                                                  |                     |                     |      |          |                                       |
| 648/2004             | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 150                 | 0,0                 | 0,0  | 31,7     | 127                                   |
|                      | Кондитерские изделия                                     | 50                  | 1,6                 | 7,2  | 13,1     | 108                                   |
|                      | Итого за прием пищи:                                     | 200                 | 1,6                 | 7,2  | 44,8     | 235                                   |
|                      | Всего:                                                   |                     | 32,4                | 35,1 | 180,4    | 1122                                  |

# 4 день

| №<br>рецептуры       | Наименование блюда                              | Масса<br>порции, г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность, ккал |
|----------------------|-------------------------------------------------|---------------------|---------------------|------|----------|---------------------------------------|
|                      |                                                 |                     | Белки               | Жиры | Углеводы |                                       |
|                      | Завтрак                                         |                     |                     |      |          |                                       |
| 6/2011               | Масло сливочное (порциями)                      | 5                   | 0,0                 | 4,7  | 0,1      | 33                                    |
| 185/2011             | Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным | 150/5               | 1,6                 | 6,2  | 16,9     | 109                                   |
| 397/2011             | Какао с молоком                                 | 150                 | 3,2                 | 2,7  | 13,0     | 89                                    |
|                      | Хлеб пшеничный                                  | 40                  | 2,8                 | 0,8  | 8,8      | 88                                    |
|                      | Итого за прием пищи:                            | 350                 | 7,6                 | 14,4 | 38,8     | 319                                   |
|                      | 2-ой завтрак                                    |                     |                     |      |          |                                       |
| 399/2011             | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие   | 100                 | 0,7                 | 0,0  | 12,2     | 70                                    |
|                      | Итого за прием пищи:                            | 100                 | 0,7                 | 0,0  | 12,2     | 70                                    |
|                      | Обед                                            |                     |                     |      |          |                                       |
| 85/2011              | Суп картофельный с клецками                     | 150                 | 1,3                 | 2,0  | 7,3      | 52                                    |
| 500/2004<br>735/2002 | Биточки рубленые из птицы с соусом томатным     | 50/30               | 9,5                 | 9,7  | 6,7      | 119                                   |
| 514/2004             | Бобовые отварные                                | 110                 | 10,3                | 5,1  | 24,5     | 154                                   |
| т.24/1996            | Овощи свежие, соленые, вареные                  | 30                  | 0,4                 | 0,0  | 1,4      | 7                                     |
| 639/2004             | Компот из смеси сухофруктов                     | 150                 | 0,5                 | 0,0  | 23,6     | 93                                    |
|                      | Хлеб пшеничный                                  | 20                  | 1,4                 | 0,4  | 8,8      | 44                                    |
|                      | Хлеб ржаной                                     | 20                  | 1,3                 | 0,2  | 8,1      | 38                                    |
|                      | Итого за прием пищи:                            | 560                 | 24,7                | 17,4 | 80,4     | 507                                   |
|                      | Полдник                                         |                     |                     |      |          |                                       |
| 394/2011             | Чай с молоком                                   | 150                 | 2,7                 | 2,3  | 11,3     | 77                                    |
| 466/2011             | Сдоба обыкновенная                              | 50                  | 3,9                 | 2,4  | 26,2     | 141                                   |
|                      | Итого за прием пищи:                            | 200                 | 6,6                 | 4,7  | 37,5     | 218                                   |
|                      | Всего:                                          |                     | 39,6                | 36,5 | 168,9    | 1114                                  |

# 5 день

| №<br>рецептуры | Наименование блюда                                       | Масса<br>порции, г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность, ккал |
|----------------|----------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|------|----------|---------------------------------------|
|                |                                                          |                     | Белки               | Жиры | Углеводы |                                       |
|                | Завтрак                                                  |                     |                     |      |          |                                       |
| 7/2011         | Сыр (порциями)                                           | 10                  | 3,3                 | 3,0  | 0,0      | 36                                    |
| 185/2011       | Каша молочная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным       | 150/5               | 3,9                 | 7,0  | 14,3     | 114                                   |
| 395/2011       | Кофейный напиток с молоком                               | 150                 | 2,3                 | 2,0  | 10,6     | 70                                    |
|                | Хлеб пшеничный                                           | 35                  | 2,5                 | 0,7  | 15,4     | 77                                    |
|                | Итого за прием пищи:                                     | 350                 | 12,0                | 12,7 | 40,3     | 297                                   |
|                | 2-ой завтрак                                             |                     |                     |      |          |                                       |
| 399/2011       | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие            | 100                 | 0,7                 | 0,0  | 12,2     | 70                                    |
|                | Итого за прием пищи:                                     | 100                 | 0,7                 | 0,0  | 12,2     | 70                                    |
|                | Обед                                                     |                     |                     |      |          |                                       |
| 82/2011        | Суп картофельный с макаронными изделиями                 | 150                 | 1,6                 | 2,7  | 10,3     | 76                                    |
| 302/2011       | Птица, тушеная в соусе с овощами                         | 180                 | 8,7                 | 8,6  | 16,5     | 191                                   |
| т.24/1996      | Овощи свежие, соленые, вареные                           | 30                  | 0,4                 | 0,0  | 1,4      | 7                                     |
| 639/2004       | Компот из смеси сухофруктов                              | 150                 | 0,5                 | 0,0  | 23,6     | 93                                    |
|                | Хлеб пшеничный                                           | 30                  | 2,1                 | 0,6  | 13,2     | 66                                    |
|                | Хлеб ржаной                                              | 30                  | 2,0                 | 0,3  | 12,2     | 57                                    |
|                | Итого за прием пищи:                                     | 570                 | 15,3                | 12,2 | 77,2     | 490                                   |
|                | Полдник                                                  |                     |                     |      |          |                                       |
| 648/2004       | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 150                 | 0,0                 | 0,0  | 31,7     | 127                                   |
| 473/2011       | Пирожок печеный сдобный с морковью и изюмом              | 50                  | 3,3                 | 2,5  | 24,9     | 138                                   |
|                | Итого за прием пищи:                                     | 200                 | 3,3                 | 2,5  | 56,6     | 265                                   |
|                | Всего:                                                   |                     | 31,3                | 27,4 | 186,3    | 1122                                  |

# 6 день

| №<br>рецептуры | Наименование блюда                                          | Масса<br>порции, г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------|-------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|------|----------|----------------------------------|
|                |                                                             |                     | Белки               | Жиры | Углеводы |                                  |
|                | Завтрак                                                     |                     |                     |      |          |                                  |
| 185/2011       | Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным              | 150/5               | 4,4                 | 7,2  | 16,1     | 108                              |
| 392/2011       | Чай с сахаром                                               | 150/7               | 0,1                 | 0,0  | 7,0      | 28                               |
|                | Хлеб пшеничный                                              | 20                  | 1,4                 | 0,4  | 8,8      | 44                               |
|                | Кондитерские изделия                                        | 20                  | 1,8                 | 7,2  | 12,6     | 110                              |
|                | Итого за прием пищи:                                        | 352                 | 7,7                 | 14,8 | 44,5     | 290                              |
|                | 2-ой завтрак                                                |                     |                     |      |          |                                  |
| 399/2011       | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие               | 100                 | 0,7                 | 0,0  | 12,2     | 70                               |
|                | Итого за прием пищи:                                        | 100                 | 0,7                 | 0,0  | 12,2     | 70                               |
|                | Обед                                                        |                     |                     |      |          |                                  |
| 67/2011        | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной прокипяченной | 150/5               | 1,2                 | 3,9  | 5,3      | 62                               |
| 287/2011       | Тефтели мясные (2-й вариант) с соусом томатным              | 60/30               | 8,1                 | 6,8  | 7,7      | 116                              |
| 317/2011       | Макаронные изделия отварные                                 | 110                 | 4,1                 | 5,3  | 19,4     | 123                              |
| т.24/1996      | Овощи свежие, соленые, вареные                              | 30                  | 0,4                 | 0,0  | 1,4      | 7                                |
| 639/2004       | Компот из смеси сухофруктов                                 | 150                 | 0,5                 | 0,0  | 23,6     | 93                               |
|                | Хлеб пшеничный                                              | 30                  | 2,1                 | 0,6  | 13,2     | 66                               |
|                | Хлеб ржаной                                                 | 20                  | 1,3                 | 0,2  | 8,1      | 38                               |
|                | Итого за прием пищи:                                        | 585                 | 17,7                | 16,8 | 78,7     | 505                              |
|                | Полдник                                                     |                     |                     |      |          |                                  |
| 393/2011       | Чай с лимоном                                               | 150/7/3,5           | 0,1                 | 0,0  | 7,1      | 29                               |
| 460/2011       | Крендель сахарный                                           | 50                  | 3,5                 | 6,6  | 27,9     | 185                              |
|                | Итого за прием пищи:                                        | 210                 | 3,6                 | 6,6  | 35,0     | 214                              |
|                | Всего:                                                      |                     | 29,7                | 38,2 | 170,4    | 1079                             |

## 7 день

| №<br>рецептуры       | Наименование блюда                               | Масса<br>порции, г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность, ккал |
|----------------------|--------------------------------------------------|---------------------|---------------------|------|----------|---------------------------------------|
|                      |                                                  |                     | Белки               | Жиры | Углеводы |                                       |
|                      | Завтрак                                          |                     |                     |      |          |                                       |
| 6/2011               | Масло сливочное (порциями)                       | 5                   | 0,0                 | 4,7  | 0,1      | 33                                    |
| 185/2011             | Каша молочная пшениная жидкая с маслом сливочным | 150/5               | 3,5                 | 6,9  | 19,8     | 134                                   |
| 397/2011             | Какао с молоком                                  | 150                 | 3,2                 | 2,7  | 13,0     | 89                                    |
|                      | Хлеб пшеничный                                   | 40                  | 2,8                 | 0,8  | 8,8      | 88                                    |
|                      | Итого за прием пищи:                             | 350                 | 9,5                 | 10,4 | 41,6     | 311                                   |
|                      | 2-ой завтрак                                     |                     |                     |      |          |                                       |
| 399/2011             | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие    | 100                 | 0,7                 | 0,0  | 12,2     | 70                                    |
|                      | Итого за прием пищи:                             | 100                 | 0,7                 | 0,0  | 12,2     | 70                                    |
|                      | Обед                                             |                     |                     |      |          |                                       |
| ТТК 1                | Свекольник горячий со сметаной                   | 150/5               | 1,1                 | 5,8  | 7,8      | 75                                    |
| 255/2011<br>735/2002 | Биточки рыбные запеченные с соусом томатным      | 50/30               | 7,1                 | 5,7  | 7,2      | 103                                   |
| 321/2011             | Пюре картофельное                                | 110                 | 2,2                 | 3,5  | 15,0     | 101                                   |
| т.24/1996            | Овощи свежие, соленые, вареные                   | 30                  | 0,4                 | 0,0  | 1,4      | 7                                     |
| 639/2004             | Компот из смеси сухофруктов                      | 150                 | 0,5                 | 0,0  | 23,6     | 93                                    |
|                      | Хлеб пшеничный                                   | 30                  | 2,1                 | 0,6  | 13,2     | 66                                    |
|                      | Хлеб ржаной                                      | 30                  | 2,0                 | 0,3  | 12,2     | 57                                    |
|                      | Итого за прием пищи:                             | 585                 | 15,4                | 15,9 | 80,4     | 502                                   |
|                      | Полдник                                          |                     |                     |      |          |                                       |
| 392/2011             | Чай с сахаром                                    | 150/7               | 0,1                 | 0,0  | 7,0      | 28                                    |
| 741/2004             | Ватрушка с творогом                              | 75                  | 9,9                 | 7,9  | 31,3     | 191                                   |
|                      | Итого за прием пищи:                             | 232                 | 10,0                | 7,9  | 38,3     | 219                                   |
|                      | Всего:                                           |                     | 35,6                | 34,2 | 172,5    | 1102                                  |

# 8 день

| №<br>рецептуры | Наименование блюда                                     | Масса<br>порции, г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------|--------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|------|----------|----------------------------------|
|                |                                                        |                     | Белки               | Жиры | Углеводы |                                  |
|                | Завтрак                                                |                     |                     |      |          |                                  |
| 7/2011         | Сыр (порциями)                                         | 10                  | 3,3                 | 3,0  | 0,0      | 36                               |
| 185/2011       | Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным        | 150/5               | 1,6                 | 6,2  | 16,9     | 109                              |
| 395/2011       | Кофейный напиток с молоком                             | 150                 | 2,3                 | 2,0  | 10,6     | 70                               |
|                | Хлеб пшеничный                                         | 35                  | 2,5                 | 0,7  | 15,4     | 77                               |
|                | Итого за прием пищи:                                   | 350                 | 9,7                 | 11,9 | 42,9     | 292                              |
|                | 2-ой завтрак                                           |                     |                     |      |          |                                  |
| 399/2011       | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие          | 100                 | 0,7                 | 0,0  | 12,2     | 70                               |
|                | Итого за прием пищи:                                   | 100                 | 0,7                 | 0,0  | 12,2     | 70                               |
|                | Обед                                                   |                     |                     |      |          |                                  |
| 57/2011        | Борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной | 150/5               | 1,3                 | 4,9  | 7,8      | 78                               |
| ТТК 2          | Гуляш из филе птицы                                    | 30/30               | 3,2                 | 6,7  | 5,6      | 90                               |
| 314/2011       | Каша гречневая вязкая                                  | 110                 | 3,4                 | 3,7  | 15,1     | 107                              |
| т.24/1996      | Овощи свежие, соленые, вареные                         | 30                  | 0,4                 | 0,0  | 1,4      | 7                                |
| 639/2004       | Компот из смеси сухофруктов                            | 150                 | 0,5                 | 0,0  | 23,6     | 93                               |
|                | Хлеб пшеничный                                         | 30                  | 2,1                 | 0,6  | 13,2     | 66                               |
|                | Хлеб ржаной                                            | 30                  | 2,0                 | 0,3  | 12,2     | 57                               |
|                | Итого за прием пищи:                                   | 560                 | 12,9                | 16,2 | 78,9     | 498                              |
|                | Полдник                                                |                     |                     |      |          |                                  |
| 393/2011       | Чай с лимоном                                          | 150/7/3,5           | 0,1                 | 0,0  | 7,1      | 29                               |
| 470/2011       | Булочка "Дорожная"                                     | 50                  | 3,4                 | 7,0  | 26,1     | 183                              |
|                | Итого за прием пищи:                                   | 210                 | 3,5                 | 7,0  | 33,2     | 212                              |
|                | Всего:                                                 |                     | 26,8                | 35,1 | 167,2    | 1072                             |

## 9 день

| №<br>рецептуры | Наименование блюда                                     | Масса<br>порции, г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|----------------|--------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|------|----------|----------------------------------|
|                |                                                        |                     | Белки               | Жиры | Углеводы |                                  |
|                | Завтрак                                                |                     |                     |      |          |                                  |
| 6/2011         | Масло сливочное (порциями)                             | 5                   | 0,0                 | 4,7  | 0,1      | 33                               |
| 100/2016       | Суп молочный с макаронными изделиями                   | 160                 | 4,8                 | 4,2  | 7,1      | 116                              |
| 397/2011       | Какао с молоком                                        | 150                 | 3,2                 | 2,7  | 13,0     | 89                               |
|                | Хлеб пшеничный                                         | 40                  | 2,8                 | 0,8  | 8,8      | 88                               |
|                | Итого за прием пищи:                                   | 355                 | 10,8                | 12,4 | 29,0     | 326                              |
|                | 2-ой завтрак                                           |                     |                     |      |          |                                  |
| 399/2011       | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие          | 100                 | 0,7                 | 0,0  | 12,2     | 70                               |
|                | Итого за прием пищи:                                   | 100                 | 0,7                 | 0,0  | 12,2     | 70                               |
|                | Обед                                                   |                     |                     |      |          |                                  |
| 80/2011        | Суп картофельный с крупой                              | 150                 | 1,2                 | 1,6  | 8,8      | 54                               |
| 304/2011       | Плов из птицы                                          | 160                 | 15,1                | 12,8 | 26,8     | 271                              |
| т.24/1996      | Овощи свежие, соленые, вареные                         | 30                  | 0,4                 | 0,0  | 1,4      | 7                                |
| 639/2004       | Компот из смеси сухофруктов                            | 150                 | 0,5                 | 0,0  | 23,6     | 93                               |
|                | Хлеб пшеничный                                         | 20                  | 1,4                 | 0,4  | 8,8      | 44                               |
|                | Хлеб ржаной                                            | 20                  | 1,3                 | 0,2  | 8,1      | 38                               |
|                | Итого за прием пищи:                                   | 530                 | 19,9                | 15,0 | 77,5     | 507                              |
|                | Полдник                                                |                     |                     |      |          |                                  |
| 420/2015       | Кисломолочный напиток (кефир, или ряженка, или снежок) | 150                 | 4,2                 | 4,8  | 6,2      | 88                               |
| 252/1016       | Запеканка творожная с соусом молочным                  | 60/20               | 7,2                 | 7,4  | 11,6     | 140                              |
|                | Итого за прием пищи:                                   | 230                 | 11,4                | 12,2 | 17,8     | 228                              |
|                | Всего:                                                 |                     | 42,8                | 39,6 | 136,5    | 1131                             |

**10 день**

| №<br>рецептуры | Наименование блюда                                | Масса<br>порции, г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность, ккал |
|----------------|---------------------------------------------------|---------------------|---------------------|------|----------|---------------------------------------|
|                |                                                   |                     | Белки               | Жиры | Углеводы |                                       |
|                | Завтрак                                           |                     |                     |      |          |                                       |
| 7/2011         | Сыр (порциями)                                    | 10                  | 2,3                 | 3,0  | 0,0      | 36                                    |
| 185/2011       | Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным | 150/5               | 4,1                 | 6,3  | 25,3     | 159                                   |
| 395/2011       | Кофейный напиток с молоком                        | 150                 | 2,3                 | 2,0  | 10,6     | 70                                    |
|                | Хлеб пшеничный                                    | 35                  | 2,5                 | 0,7  | 15,4     | 77                                    |
|                | Итого за прием пищи:                              | 350                 | 8,9                 | 9,0  | 51,3     | 306                                   |
|                | 2-ой завтрак                                      |                     |                     |      |          |                                       |
| 399/2011       | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие     | 100                 | 0,7                 | 0,0  | 12,2     | 70                                    |
|                | Итого за прием пищи:                              | 100                 | 0,7                 | 0,0  | 12,2     | 70                                    |
|                | Обед                                              |                     |                     |      |          |                                       |
| 86/2011        | Суп-лапша домашняя                                | 150                 | 1,3                 | 3,5  | 7,2      | 61                                    |
| 308/2016       | Запеканка картофельная с печенью                  | 180                 | 11,4                | 7,7  | 30,5     | 221                                   |
| т.24/1996      | Овощи свежие, соленые, вареные                    | 30                  | 0,4                 | 0,0  | 1,4      | 7                                     |
| 639/2004       | Компот из смеси сухофруктов                       | 150                 | 0,5                 | 0,0  | 23,6     | 93                                    |
|                | Хлеб пшеничный                                    | 20                  | 1,4                 | 0,4  | 8,8      | 44                                    |
|                | Хлеб ржаной                                       | 20                  | 1,3                 | 0,2  | 8,1      | 38                                    |
|                | Итого за прием пищи:                              | 530                 | 16,3                | 11,8 | 79,6     | 464                                   |
|                | Полдник                                           |                     |                     |      |          |                                       |
| 394/2011       | Чай с молоком                                     | 150                 | 2,7                 | 2,3  | 11,3     | 77                                    |
| 467/2011       | Булочка ванильная                                 | 50                  | 4,0                 | 4,1  | 27,2     | 161                                   |
|                | Итого за прием пищи:                              | 200                 | 6,7                 | 6,4  | 38,5     | 238                                   |
|                | Всего:                                            |                     | 32,6                | 27,2 | 181,6    | 1078                                  |