

Согласовано

Директор

*Иванова И.В.*

25.08 2026



Утверждаю  
Директор ООО "Венера"

Иванова И.В.

25.08 2026



**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием  
детей дошкольного возраста  
3-7 лет  
10,5-ти часовой режим функционирования**

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
в возрасте от 3 года до 7 лет с дневным пребыванием 10,5 часов (сад)**

**1 день**

| №<br>рецептуры       | Наименование блюда                             | Масса<br>порции, г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность, ккал |
|----------------------|------------------------------------------------|---------------------|---------------------|------|----------|---------------------------------------|
|                      |                                                |                     | Белки               | Жиры | Углеводы |                                       |
|                      | Завтрак                                        |                     |                     |      |          |                                       |
| 185/2011             | Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным | 200/5               | 5,2                 | 9,6  | 21,5     | 134                                   |
| 392/2011             | Чай с сахаром                                  | 180/10              | 0,1                 | 0,0  | 10,0     | 40                                    |
| ТТК №6               | Хлеб пшеничный                                 | 30                  | 2,1                 | 0,6  | 13,2     | 66                                    |
|                      | Кондитерские изделия                           | 25                  | 1,0                 | 10,0 | 15,8     | 126                                   |
|                      | Итого за прием пищи:                           | 450                 | 8,4                 | 20,2 | 60,5     | 366                                   |
|                      | 2-ой завтрак                                   |                     |                     |      |          |                                       |
| 399/2011             | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие  | 100                 | 1,5                 | 0,1  | 21,0     | 91                                    |
|                      | Итого за прием пищи:                           | 100                 | 1,5                 | 0,1  | 21,0     | 91                                    |
|                      | Обед                                           |                     |                     |      |          |                                       |
| 81/2011              | Суп картофельный с бобовыми                    | 200                 | 5,4                 | 5,6  | 13,1     | 108                                   |
| 282/2011<br>735/2002 | Котлеты из говядины рубленые с соусом томатным | 70/30               | 9,8                 | 9,1  | 13,6     | 152                                   |
| 317/2011             | Макаронные изделия отварные                    | 130                 | 4,8                 | 5,9  | 22,9     | 146                                   |
| т.24/1996            | Овощи свежие, соленые, вареные                 | 50                  | 0,7                 | 0,0  | 2,3      | 12                                    |
| 639/2004             | Компот из смеси сухофруктов                    | 180                 | 0,6                 | 0,0  | 28,3     | 112                                   |
| ТТК №6               | Хлеб пшеничный                                 | 30                  | 2,1                 | 0,6  | 13,2     | 66                                    |
| ТТК №7               | Хлеб ржаной                                    | 30                  | 2,0                 | 0,3  | 12,2     | 57                                    |
|                      | Итого за прием пищи:                           | 720                 | 25,4                | 21,5 | 105,6    | 653                                   |
|                      | Полдник                                        |                     |                     |      |          |                                       |
| 393/2011             | Чай с сахаром и лимоном                        | 180/10/5            | 0,1                 | 0,0  | 10,2     | 41                                    |
| 458/2011             | Ватрушка с повидлом                            | 75                  | 5,0                 | 3,0  | 56,0     | 262                                   |
|                      | Итого за прием пищи:                           | 270                 | 5,1                 | 3,0  | 66,2     | 303                                   |
|                      | Всего:                                         |                     | 40,4                | 44,8 | 253,3    | 1413                                  |

## 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 | 200/5               | 4,4                 | 8,4  | 27,0     | 192                                   |
| 394/2011       | Чай с молоком                                     | 200                 | 3,6                 | 3,1  | 15,1     | 103                                   |
| ТТК №6         | Хлеб пшеничный                                    | 30                  | 2,1                 | 0,6  | 13,2     | 66                                    |
|                | Итого за прием пищи:                              | 440                 | 10,1                | 12,1 | 55,3     | 361                                   |
|                | 2-ой завтрак                                      |                     |                     |      |          |                                       |
| 399/2011       | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие     | 100                 | 1,5                 | 0,1  | 21,0     | 91                                    |
|                | Итого за прием пищи:                              | 100                 | 1,5                 | 0,1  | 21,0     | 91                                    |
|                | Обед                                              |                     |                     |      |          |                                       |
| 57/2011        | Борщ с капустой и картофелем                      | 200                 | 1,7                 | 5,2  | 10,4     | 104                                   |
| 239/2011       | Тефтели рыбные с соусом томатным                  | 70/30               | 8,5                 | 9,5  | 11,7     | 145                                   |
| 321/2011       | Пюре картофельное                                 | 130                 | 2,6                 | 4,9  | 17,7     | 120                                   |
| т.24/1996      | Овощи свежие, соленные, вареные                   | 50                  | 0,7                 | 0,0  | 2,3      | 12                                    |
| 639/2004       | Компот из смеси сухофруктов                       | 180                 | 0,6                 | 0,0  | 28,3     | 112                                   |
| ТТК №6         | Хлеб пшеничный                                    | 40                  | 2,8                 | 0,8  | 17,6     | 88                                    |
| ТТК №7         | Хлеб ржаной                                       | 40                  | 2,7                 | 0,4  | 16,3     | 76                                    |
|                | Итого за прием пищи:                              | 740                 | 19,6                | 20,8 | 104,3    | 657                                   |
|                | Полдник                                           |                     |                     |      |          |                                       |
| ТТК 543        | Свекла отварная с маслом                          | 50                  | 1,0                 | 3,0  | 5,0      | 58                                    |
| 470/2011       | Омлет натуральный                                 | 50                  | 5,0                 | 7,0  | 1,0      | 90                                    |
| ТТК №6         | Хлеб пшеничный                                    | 30                  | 2,1                 | 0,6  | 13,2     | 66                                    |
| 392/2011       | Чай с сахаром                                     | 180/10              | 0,2                 | 0,0  | 15,0     | 52                                    |
|                | Итого за прием пищи:                              | 320                 | 8,3                 | 10,6 | 34,2     | 266                                   |
|                | Всего:                                            |                     | 39,5                | 43,6 | 214,8    | 1375                                  |

### 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 | 200/5               | 6,0                 | 9,2  | 26,3     | 178                                   |
| 395/2011             | Кофейный напиток с молоком                      | 180                 | 3,1                 | 2,6  | 12,7     | 84                                    |
| ТТК №6               | Хлеб пшеничный                                  | 30                  | 2,1                 | 0,6  | 13,2     | 66                                    |
|                      | Итого за прием пищи:                            | 425                 | 14,5                | 15,4 | 52,2     | 364                                   |
|                      | 2-ой завтрак                                    |                     |                     |      |          |                                       |
| 399/2011             | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие   | 100                 | 1,5                 | 0,1  | 21,0     | 91                                    |
|                      | Итого за прием пищи:                            | 100                 | 1,5                 | 0,1  | 21,0     | 91                                    |
|                      | Обед                                            |                     |                     |      |          |                                       |
| 76/2011              | Рассольник ленинградский                        | 200                 | 4,5                 | 5,5  | 13,9     | 112                                   |
| 298/2011<br>735/2002 | Голубцы ленивые с соусом томатным               | 70/50               | 7,1                 | 6,9  | 10,2     | 127                                   |
| 314/2011             | Каша гречневая вязкая                           | 130                 | 4,0                 | 4,4  | 17,8     | 126                                   |
| т.24/1996            | Овощи свежие, соленые, вареные                  | 50                  | 0,7                 | 0,0  | 2,3      | 12                                    |
| 639/2004             | Компот из смеси сухофруктов                     | 180                 | 0,6                 | 0,0  | 28,3     | 112                                   |
| ТТК №6               | Хлеб пшеничный                                  | 40                  | 2,8                 | 0,8  | 17,6     | 88                                    |
| ТТК №7               | Хлеб ржаной                                     | 40                  | 2,7                 | 0,4  | 16,3     | 76                                    |
|                      | Итого за прием пищи:                            | 760                 | 22,4                | 18,0 | 106,4    | 653                                   |
|                      | Полдник                                         |                     |                     |      |          |                                       |
| ТТК 547              | Чай черный с яблоком                            | 200                 | 0,0                 | 0,0  | 10,0     | 40                                    |
| 220/2011             | Сдоба обыкновенная                              | 70                  | 6,0                 | 4,0  | 41,0     | 228                                   |
|                      | Итого за прием пищи:                            | 270                 | 6,0                 | 4,0  | 51,0     | 268                                   |
|                      | Всего:                                          |                     | 44,4                | 37,5 | 230,6    | 1376                                  |

#### 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 | 200/5               | 2,2                 | 8,3  | 22,5     | 164                                   |
| 397/2011             | Какао с молоком                                 | 180                 | 3,8                 | 3,2  | 15,6     | 107                                   |
| ТТК №6               | Хлеб пшеничный                                  | 30                  | 2,1                 | 0,6  | 13,2     | 66                                    |
|                      | Итого за прием пищи:                            | 420                 | 8,1                 | 16,8 | 51,4     | 370                                   |
|                      | 2-ой завтрак                                    |                     |                     |      |          |                                       |
| 399/2011             | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие   | 100                 | 1,5                 | 0,1  | 21,0     | 91                                    |
|                      | Итого за прием пищи:                            | 100                 | 1,5                 | 0,1  | 21,0     | 91                                    |
|                      | Обед                                            |                     |                     |      |          |                                       |
| 85/2011              | Суп картофельный с клецками                     | 180                 | 1,6                 | 2,4  | 8,8      | 62                                    |
| 500/2004<br>735/2002 | Биточки рубленые из птицы с соусом томатным     | 70/30               | 13,1                | 13,1 | 8,5      | 158                                   |
| 514/2004             | Бобовые отварные                                | 130                 | 11,0                | 6,0  | 29,0     | 182                                   |
| т.24/1996            | Овощи свежие, соленные, вареные                 | 50                  | 0,7                 | 0,0  | 2,3      | 12                                    |
| 639/2004             | Компот из смеси сухофруктов                     | 180                 | 0,6                 | 0,0  | 28,3     | 112                                   |
| ТТК №6               | Хлеб пшеничный                                  | 40                  | 2,8                 | 0,8  | 17,6     | 88                                    |
| ТТК №7               | Хлеб ржаной                                     | 30                  | 2,0                 | 0,3  | 12,2     | 57                                    |
|                      | Итого за прием пищи:                            | 710                 | 31,8                | 22,6 | 106,7    | 671                                   |
|                      | Полдник                                         |                     |                     |      |          |                                       |
| 394/2011             | Чай с молоком                                   | 180                 | 3,2                 | 2,8  | 13,4     | 111                                   |
| 741/2004             | Ватрушка с творогом                             | 75                  | 9,9                 | 7,8  | 31,3     | 160                                   |
|                      | Итого за прием пищи:                            | 255                 | 13,1                | 10,6 | 44,7     | 271                                   |
|                      | Всего:                                          |                     | 54,5                | 50,1 | 223,8    | 1403                                  |

## 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 | 200/5               | 5,1                 | 9,3  | 19,0     | 175                                   |
| 395/2011       | Кофейный напиток с молоком                         | 180                 | 2,8                 | 2,4  | 12,7     | 84                                    |
| ТТК №6         | Хлеб пшеничный                                     | 30                  | 2,1                 | 0,6  | 13,2     | 66                                    |
|                | Итого за прием пищи:                               | 425                 | 13,3                | 15,3 | 44,9     | 361                                   |
|                | 2-ой завтрак                                       |                     |                     |      |          |                                       |
| 399/2011       | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие      | 100                 | 1,5                 | 0,1  | 21,0     | 91                                    |
|                | Итого за прием пищи:                               | 100                 | 1,5                 | 0,1  | 21,0     | 91                                    |
|                | Обед                                               |                     |                     |      |          |                                       |
| 82/2011        | Суп картофельный с макаронными изделиями           | 200                 | 2,1                 | 3,6  | 13,7     | 101                                   |
| 302/2011       | Птица, тушенная в соусе с овощами                  | 230                 | 11,6                | 11,0 | 21,6     | 242                                   |
| т.24/1996      | Овощи свежие, соленые, вареные                     | 50                  | 0,7                 | 0,0  | 2,3      | 12                                    |
| 639/2004       | Компот из смеси сухофруктов                        | 180                 | 0,6                 | 0,0  | 28,3     | 112                                   |
| ТТК №6         | Хлеб пшеничный                                     | 40                  | 2,8                 | 0,8  | 17,6     | 88                                    |
| ТТК №7         | Хлеб ржаной                                        | 40                  | 2,7                 | 0,4  | 16,3     | 76                                    |
|                | Итого за прием пищи:                               | 740                 | 20,5                | 15,8 | 99,8     | 631                                   |
|                | Полдник                                            |                     |                     |      |          |                                       |
| 648/2004       | Кисель из свежих яблок                             | 180                 | 0,0                 | 0,0  | 28,0     | 108                                   |
| 473/2011       | Пирожок печеный сдобный с картофелем               | 60                  | 3,0                 | 4,0  | 21,0     | 155                                   |
|                | Итого за прием пищи:                               | 260                 | 3,0                 | 4,0  | 49,0     | 263                                   |
|                | Всего:                                             |                     | 38,3                | 35,2 | 214,7    | 1346                                  |

## 6 день

| №<br>рецептуры       | Наименование блюда                              | Масса<br>порции, г. | Пищевые вещества, г |      |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность, ккал |
|----------------------|-------------------------------------------------|---------------------|---------------------|------|----------|---------------------------------------|
|                      |                                                 |                     | Белки               | Жиры | Углеводы |                                       |
|                      | Завтрак                                         |                     |                     |      |          |                                       |
| 185/2011             | Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным  | 200/5               | 5,2                 | 9,6  | 21,5     | 134                                   |
| 392/2011             | Чай с сахаром                                   | 180/10              | 0,1                 | 0,0  | 10,0     | 40                                    |
| ТТК №6               | Хлеб пшеничный                                  | 30                  | 2,1                 | 0,6  | 13,2     | 66                                    |
|                      | Кондитерские изделия                            | 25                  | 1,0                 | 9,0  | 15,8     | 126                                   |
|                      | Итого за прием пищи:                            | 450                 | 8,4                 | 19,2 | 60,5     | 366                                   |
|                      | 2-ой завтрак                                    |                     |                     |      |          |                                       |
| 399/2011             | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие   | 100                 | 1,5                 | 0,1  | 21,0     | 91                                    |
|                      | Итого за прием пищи:                            | 100                 | 1,5                 | 0,1  | 21,0     | 91                                    |
|                      | Обед                                            |                     |                     |      |          |                                       |
| 67/2011              | Щи из свежей капусты с картофелем               | 200                 | 1,6                 | 5,2  | 7,1      | 83                                    |
| 462/2011<br>735/2002 | Тефтели куриные (2-й вариант) с соусом томатным | 70/30               | 8,1                 | 6,8  | 7,7      | 116                                   |
| 317/2011             | Макаронные изделия отварные                     | 130                 | 4,8                 | 6,3  | 22,9     | 146                                   |
| т.24/1996            | Овощи свежие, соленые, вареные                  | 50                  | 0,7                 | 0,0  | 2,3      | 12                                    |
| 639/2004             | Компот из смеси сухофруктов                     | 180                 | 0,6                 | 0,0  | 28,3     | 112                                   |
| ТТК №6               | Хлеб пшеничный                                  | 40                  | 2,8                 | 0,8  | 17,6     | 88                                    |
| ТТК №7               | Хлеб ржаной                                     | 40                  | 2,7                 | 0,4  | 16,3     | 76                                    |
|                      | Итого за прием пищи:                            | 740                 | 21,3                | 19,5 | 102,2    | 633                                   |
|                      | Полдник                                         |                     |                     |      |          |                                       |
| 393/2011             | Чай с сахаром и лимоном                         | 180/10/5            | 0,1                 | 0,0  | 10,2     | 41                                    |
| 460/2011             | Крендель сахарный                               | 70                  | 4,9                 | 9,2  | 39,0     | 229                                   |
|                      | Итого за прием пищи:                            | 265                 | 5,0                 | 9,2  | 49,2     | 270                                   |
|                      | Всего:                                          |                     | 36,2                | 48,0 | 232,9    | 1360                                  |

## 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 пшенинная жидкая с маслом сливочным | 200/5               | 4,6                 | 9,2  | 26,3     | 178                                   |
| 397/2011       | Какао с молоком                                   | 180                 | 4,3                 | 3,6  | 15,6     | 107                                   |
| ТТК №6         | Хлеб пшеничный                                    | 40                  | 2,8                 | 0,8  | 17,6     | 88                                    |
|                | Итого за прием пищи:                              | 430                 | 11,7                | 18,3 | 59,6     | 406                                   |
|                | 2-ой завтрак                                      |                     |                     |      |          |                                       |
| 399/2011       | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие     | 100                 | 1,5                 | 0,1  | 21,0     | 91                                    |
|                | Итого за прием пищи:                              | 100                 | 1,5                 | 0,1  | 21,0     | 91                                    |
|                | Обед                                              |                     |                     |      |          |                                       |
| ТТК 1          | Свекольник горячий со сметаной                    | 200/10              | 2,1                 | 7,7  | 10,4     | 120                                   |
| 255/2011       | Биточки рыбные запеченные                         | 70                  | 9,4                 | 4,9  | 7,0      | 113                                   |
| 321/2011       | Пюре картофельное                                 | 130                 | 2,6                 | 4,2  | 17,7     | 120                                   |
| т.24/1996      | Овощи свежие, соленые, вареные                    | 50                  | 0,7                 | 0,0  | 2,3      | 12                                    |
| 639/2004       | Компот из смеси сухофруктов                       | 180                 | 0,6                 | 0,0  | 28,3     | 112                                   |
| ТТК №6         | Хлеб пшеничный                                    | 40                  | 2,8                 | 0,8  | 17,6     | 88                                    |
| ТТК №7         | Хлеб ржаной                                       | 40                  | 2,7                 | 0,4  | 16,3     | 76                                    |
|                | Итого за прием пищи:                              | 720                 | 20,9                | 18,0 | 99,6     | 641                                   |
|                | Полдник                                           |                     |                     |      |          |                                       |
| 392/2011       | Чай с сахаром                                     | 200                 | 0,2                 | 0,0  | 15,0     | 52                                    |
| 741/2004       | Кондитерские изделие (печенье или вафли)          | 50                  | 1,6                 | 7,2  | 13,1     | 215                                   |
|                | Итого за прием пищи:                              | 250                 | 1,8                 | 7,2  | 28,1     | 267                                   |
|                | Всего:                                            |                     | 35,9                | 43,6 | 208,3    | 1405                                  |

## 8 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 рисовая жидкая с маслом сливочным | 200/5               | 2,2                 | 8,3  | 22,5     | 164                                   |
| 395/2011       | Кофейный напиток с молоком                      | 180                 | 3,1                 | 2,7  | 12,7     | 84                                    |
| ТТК №6         | Хлеб пшеничный                                  | 40                  | 2,8                 | 0,8  | 17,6     | 88                                    |
|                | Итого за прием пищи:                            | 435                 | 11,4                | 14,8 | 52,8     | 372                                   |
|                | 2-ой завтрак                                    |                     |                     |      |          |                                       |
| 399/2011       | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие   | 100                 | 1,5                 | 0,1  | 21,0     | 91                                    |
|                | Итого за прием пищи:                            | 100                 | 1,5                 | 0,1  | 21,0     | 91                                    |
|                | Обед                                            |                     |                     |      |          |                                       |
| 57/2011        | Борщ с капустой и картофелем                    | 200                 | 1,7                 | 5,2  | 10,4     | 104                                   |
| ТТК 2          | Гуляш из филе птицы                             | 80                  | 4,3                 | 8,9  | 7,5      | 120                                   |
| 314/2011       | Каша гречневая вязкая                           | 130                 | 4,0                 | 4,4  | 17,8     | 126                                   |
| т.24/1996      | Овощи свежие, соленые, вареные                  | 50                  | 0,7                 | 0,0  | 2,3      | 12                                    |
| 639/2004       | Компот из смеси сухофруктов                     | 180                 | 0,6                 | 0,0  | 28,3     | 112                                   |
| ТТК №6         | Хлеб пшеничный                                  | 40                  | 2,8                 | 0,8  | 17,6     | 88                                    |
| ТТК №7         | Хлеб ржаной                                     | 40                  | 2,7                 | 0,4  | 16,3     | 76                                    |
|                | Итого за прием пищи:                            | 720                 | 16,8                | 19,7 | 100,2    | 638                                   |
|                | Полдник                                         |                     |                     |      |          |                                       |
| ТТК 547        | Чай черный с яблоком                            | 200                 | 0,0                 | 0,0  | 10,0     | 40                                    |
| 470/2011       | Булочка «Дорожная»                              | 70                  | 4,8                 | 9,8  | 36,5     | 236                                   |
|                | Итого за прием пищи:                            | 270                 | 4,8                 | 9,8  | 46,5     | 276                                   |
|                | Всего:                                          |                     | 34,5                | 44,4 | 220,5    | 1377                                  |

## 9 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                                    |
| 100/2016             | Суп молочный с макаронными изделиями                 | 200                 | 6,0                 | 5,2  | 18,8     | 145                                   |
| 397/2011             | Какао с молоком                                      | 180                 | 3,8                 | 3,2  | 15,6     | 107                                   |
| ТТК №6               | Хлеб пшеничный                                       | 30                  | 2,1                 | 0,6  | 13,2     | 66                                    |
|                      | Итого за прием пищи:                                 | 415                 | 11,9                | 13,7 | 47,7     | 351                                   |
|                      | 2-ой завтрак                                         |                     |                     |      |          |                                       |
| 399/2011             | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие        | 100                 | 1,5                 | 0,1  | 21,0     | 91                                    |
|                      | Итого за прием пищи:                                 | 100                 | 1,5                 | 0,1  | 21,0     | 91                                    |
|                      | Обед                                                 |                     |                     |      |          |                                       |
| 80/2011              | Суп картофельный с крупой (пшено)                    | 200                 | 1,6                 | 2,1  | 11,7     | 72                                    |
| 304/2011             | Плов из птицы                                        | 200                 | 19,3                | 16,2 | 34,0     | 339                                   |
| т.24/1996            | Овощи свежие, соленые, вареные                       | 50                  | 0,7                 | 0,0  | 2,3      | 12                                    |
| 639/2004             | Компот из смеси сухофруктов                          | 180                 | 0,6                 | 0,0  | 28,3     | 112                                   |
| ТТК №6               | Хлеб пшеничный                                       | 40                  | 2,8                 | 0,8  | 17,6     | 88                                    |
| ТТК №7               | Хлеб ржаной                                          | 40                  | 2,7                 | 0,4  | 16,3     | 76                                    |
|                      | Итого за прием пищи:                                 | 710                 | 27,7                | 19,5 | 110,2    | 699                                   |
|                      | Полдник                                              |                     |                     |      |          |                                       |
| 222/2011<br>596/2011 | Пудинг творожный с соусом молочным                   | 70/30               | 6,0                 | 8,0  | 11,0     | 175                                   |
| 698/2016             | Кисломолочный напиток (кефир или ряженка или снежок) | 180                 | 5,0                 | 5,8  | 7,4      | 105                                   |
|                      | Итого за прием пищи:                                 | 280                 | 11,0                | 13,8 | 18,4     | 280                                   |
|                      | Всего:                                               |                     | 52,1                | 47,1 | 197,3    | 1421                                  |

## 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 | 200/5               | 5,4                 | 8,4  | 27,0     | 192                                   |
| 395/2011       | Кофейный напиток с молоком                        | 180                 | 2,8                 | 2,4  | 12,7     | 84                                    |
| ТТК №6         | Хлеб пшеничный                                    | 40                  | 2,8                 | 0,8  | 17,6     | 88                                    |
|                | Итого за прием пищи:                              | 435                 | 11,0                | 11,6 | 57,3     | 364                                   |
|                | 2-ой завтрак                                      |                     |                     |      |          |                                       |
| 399/2011       | Сок фруктовый (или напитки) или фрукты свежие     | 100                 | 1,5                 | 0,1  | 21,0     | 91                                    |
|                | Итого за прием пищи:                              | 100                 | 1,5                 | 0,1  | 21,0     | 91                                    |
|                | Обед                                              |                     |                     |      |          |                                       |
| 80/2011        | Суп картофельный с крупой (рис)                   | 200                 | 1,7                 | 4,7  | 9,6      | 81                                    |
| 547/2011       | Гречка-по купечески                               | 200                 | 12,7                | 8,5  | 33,9     | 330                                   |
| т.24/1996      | Овощи свежие, соленные, вареные                   | 50                  | 0,7                 | 0,0  | 2,3      | 12                                    |
| 639/2004       | Компот из смеси сухофруктов                       | 180                 | 0,6                 | 0,0  | 28,3     | 112                                   |
| ТТК №6         | Хлеб пшеничный                                    | 30                  | 2,1                 | 0,6  | 13,2     | 66                                    |
| ТТК №7         | Хлеб ржаной                                       | 30                  | 2,0                 | 0,3  | 12,2     | 57                                    |
|                | Итого за прием пищи:                              | 690                 | 19,8                | 14,1 | 99,5     | 658                                   |
|                | Полдник                                           |                     |                     |      |          |                                       |
| 394/2011       | Чай с молоком                                     | 200                 | 3,6                 | 3,1  | 15,1     | 123                                   |
| 467/2011       | Булочка "Ванильная"                               | 50                  | 4,0                 | 4,1  | 27,2     | 160                                   |
|                | Итого за прием пищи:                              | 250                 | 7,6                 | 7,2  | 42,3     | 283                                   |
|                | Всего:                                            |                     | 39,9                | 33,0 | 220,1    | 1396                                  |

**Итого по примерному меню:**

|                                                   | Пищевые вещества, г |              |               |                                  |
|---------------------------------------------------|---------------------|--------------|---------------|----------------------------------|
|                                                   | Белки               | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая<br>ценность, ккал |
| <b>Всего за 10 дней:</b>                          | <b>415,7</b>        | <b>427,3</b> | <b>2216,3</b> | <b>13872,00</b>                  |
| <b>Средний итог в целом за период реализации:</b> | <b>41,57</b>        | <b>42,73</b> | <b>221,63</b> | <b>1387,2</b>                    |