

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад № 421  
(МБДОУ детский сад № 421)

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом заведующего  
МБДОУ детского сада № 421  
от «24» января 2024г № 74  
\_\_\_\_\_ Е.В. Бедрина



**Примерное 10-дневное меню (до 1 марта)  
с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах  
для детей с дневным пребыванием (10,5ч) в возрасте от 3 до 7 лет**

**г. Екатеринбург**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
1.Каша гречневая молочная с маслом сливочным 2. Кофейный напиток с молоком 3. Батон с маслом 4. Сыр (порционный)	1. Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом 2. Какао с молоком 3. Батон с маслом 4. Яйцо отварное	1. Каша ячневая молочная с маслом сливочным 2. Кофейный напиток с молоком 3. Батон с маслом	1.Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным 2. Молоко кипяченое 3.Батон с маслом	1.Каша пшеничная с маслом сливочным 2.Кофейный напиток с молоком 3. Батон с маслом 4. Сыр (порционный)	1.Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным 2.Кофейный напиток с молоком 3. Батон с маслом 4. Сыр (порционный)	1.Каша ячневая молочная с маслом сливочным 2.Молоко кипяченое 3. Батон с маслом 4. Яйцо отварное	1. Каша гречневая молочная с маслом сливочным 2.Кофейный напиток с молоком 3.Батон с маслом	1 Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 2.Чай с молоком 3.Батон с маслом	1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 2.Кофейный напиток с молоком 3. Батон с маслом 4. Сыр (порционный)
<b>II Завтрак</b>									
Сок фруктовый (или овощной)	Свежие фрукты (яблоко)	Сок фруктовый (или овощной)	Свежие фрукты (яблоко)	Сок фруктовый (или овощной)	Сок фруктовый (или овощной)	Свежие фрукты (яблоко)	Сок фруктовый (или овощной)	Свежие фрукты (яблоко)	Сок фруктовый (или овощной)
<b>Обед</b>									
1. Щи из свежей капусты с мясом и сметаной 2. Жаркое по - домашнему 3 Салат из моркови и яблок с растительным маслом 4. Кисель из кураги 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	1. Борщ со сметаной и мясом 2. Каша перловая 3. Гуляш из отварного мяса говядины 4. Салат из свежих помидор с растительным маслом 5. Компот из чернослива и изюма 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1. Суп картофельный с рыбой 2. Картофельное пюре 3.Биточки рыбные 4. Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 5. Напиток шиповника 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1.Рассольник с крупой, сметаной и мясом 2. Голубцы ленивые в молочном соусе 3. Салат из свежих огурцов с растительным маслом 4. Компот из кураги 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	1.Суп-поре из разных овощей на м/б 2. Макароны изделия отварные 3. Мясо кур отварное в соусе 4. Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом 5. Компот из ягод замороженных 6. Хлеб ржаной 7. Гренки	1.Свекольник со сметаной и мясом 2. Овощное рагу 3. Котлета из говядины 4. Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом 4. Компот из шиповника и кураги 5. Хлеб ржаной 6. Хлеб пшеничный	1. Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б 2. Капуста тушеная 3. Мясо кур отварное (порционное, без кости) 4. Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб ржаной 7. Хлеб пшеничный	1.Уха рыбацкая 2. Картофельное пюре 3. Печень по-стогановски 4. Салат из белокочанной капусты с огурцами 5. Кисель из кураги 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1. Суп картофельный с бобовыми на м/б 2. Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом 3. Салат из моркови с растительным маслом 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	1.Суп-поре картофельный на м/б 2.Гренки 3.Каша рисовая рассыпчатая 4.Бефстроганов из отварного мяса говядины 5. Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом 6. Компот из ягод замороженных 7. Хлеб ржаной
<b>Полдник</b>									
1. Сырники из творога с картофелем 2. Молоко сгущеное 3. Кефир 4. Хлеб ржаной	1. Суп молочный с лапшой 2. Пирожки печеные из дрожжевого теста с джемом 3. Чай с молоком 4. Хлеб ржаной	1. Омлет с кукурузой 2. Хлеб ржаной 3. Чай с лимоном 4. Печенье	1. Запеканка творожная 2. Повидлом 3.Хлеб ржаной 4.Снежок	1. Суп молочный с крупой 2. Коржик молочный 3. Чай 4. Хлеб ржаной	1.Суфле творожное 2. Молоко сгущеное 3. Ряженка 4. Хлеб ржаной	1 Макароны изделия отварные с сыром 2. Чай 3. Хлеб ржаной	1.Суфле из рыбы 2. Картофель отварной 3. Хлеб ржаной 4. Чай с лимоном	1. Омлет с зеленым горошком 2. Йогурт 3. Хлеб ржаной	1. Суп молочный с крупой 2 Шанежка с картофелем 3. Чай с молоком 4. Хлеб ржаной
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>									
<b>1766,26</b>	<b>1505,40</b>	<b>1579,03</b>	<b>1532,79</b>	<b>1495,39</b>	<b>1839,19</b>	<b>1311,63</b>	<b>1448,90</b>	<b>1393,59</b>	<b>1561,46</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры/ технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1 завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	5,9	6,71	25,65	191,59	2/4(стр.261/1) 7.н080-2	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,48	13,3	94,37	253 (стр. 419) 7.13/10/1	
	Батон с маслом	34	2,33	4,2	16,02	100,42	1/13 (стр. 223/2) 7.261	
	Сыр (порционный)	13	3,11	3,21	0	42,1	7.435/3	
2 завтрак	Сок фруктовый (или овощной)	150	0,75	0,15	15,15	69	7.031-4	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>557</b>	<b>14,5</b>	<b>16,75</b>	<b>70,12</b>	<b>497,48</b>		
День 1 обед	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200	4,04	5,36	7,34	98,6	6/2 (стр. 105/1) 7.137	
	Жаркое по – домашнему	200	13,08	14,38	19,32	281,4	3/8 (стр. 39/2) 7.н070/5	
	Салат из моркови и яблок с растительным маслом	60	0,56	3,13	7,95	56,69	11/1(стр. 41/1) 7.289	
	Кисель из кураги	180	0,88	0,02	28,28	117,05	9/10 (стр. 145/2) 7.9/10/1	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>21,4</b>	<b>23,31</b>	<b>81,27</b>	<b>636,14</b>		
День 1 полдник	Сырники из творога с картофелем	150	18,78	21,57	34,14	447,8	7/5 (стр. 309/1) 4.7/5	
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,4	48	2021/7	
	Кисломолочный напиток, Кефир	180	5,02	5,74	7,36	100,64	7.075-3	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>26,2</b>	<b>28,83</b>	<b>58,26</b>	<b>632,64</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1602</b>	<b>62,1</b>	<b>68,89</b>	<b>209,65</b>	<b>1766,26</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры/ технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2 завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180	5,27	7,07	25,76	188,6	93( стр.181) 7.8/4/1	
	Какао с молоком	180	2,86	2,66	20,72	126,61	14/10 (стр. 157/2) 7.14/10/5	
	Батон с маслом	34	2,33	4,2	16,02	100,42	1/13 (стр. 223/2) 7.261	
	Яйцо отварное	27	3,23	2,73	0,18	42,39	7.1/6/7	
2 завтрак	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,35	0,35	10,38	39,6	7.346	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>521</b>	<b>14,04</b>	<b>17,01</b>	<b>73,06</b>	<b>497,62</b>		
День 2 обед	Борщ со сметаной и мясом	200	2,84	5,24	8,54	96,04	2/2 (стр. 97/1) 7.254/1	
	Каша перловая	130	3,97	4,8	30,23	188,88	10/4 (стр.277/1) 7.142/5	
	Гуляш из отварного мясо говядины	70	6,49	5,91	4,15	104,29	12/8 (стр. 57/2) 7.256/1	
	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,61	6,7	2,75	66,59	15/1 (стр. 49/1) 7.15/1	
	Компот из чернослива и изюма	180	0,29	0	21,08	86,74	5/10 (стр.139) 7.5/10/1	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>17,04</b>	<b>23,07</b>	<b>85,13</b>	<b>624,94</b>		
День 2 полдник	Суп молочный с лапшой	150	2,48	2,87	9,39	79,8	43/3 (стр. 253/1) 7.21/2/3	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	60	3,88	3,17	37,12	206,18	17-2/12 (стр. 211/2) 7.17-2/12	
	Чай с молоком	180	1,19	1,28	10,1	60,66	263 (стр. 429) 2021/30/10	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>8,87</b>	<b>7,56</b>	<b>64,97</b>	<b>382,84</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1611</b>	<b>39,95</b>	<b>47,64</b>	<b>223,16</b>	<b>1505,4</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры/ технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3 завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	4,3	5,42	20,25	159,17	14/4 (стр. 285/1) 7.н043/1	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,48	13,3	94,37	253 (стр. 419) 7.13/10/1	
	Батон с маслом	36	2,34	5,85	16,04	115,38	1/13 (стр. 223/2) 7.035/3	
2 завтрак	Сок фруктовый (или овощной)	150	0,75	0,15	15,15	69	7.031-4	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>546</b>	<b>9,8</b>	<b>13,9</b>	<b>64,74</b>	<b>437,92</b>		
День 3 обед	Суп картофельный с рыбой	200	7,24	4,1	14,62	144,44	19/2 (стр.131/1) 7.19/2	
	Картофельное пюре	130	2,6	3,73	19,21	129,35	3/3 (стр.171/1) 7.64-1/1	
	Биточки рыбные	80	15,03	6,69	7,05	161,85	9/7 (стр. 19/2) 7.355-1	
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,03	4,06	7,32	64,23	5/1 (стр. 29/1) 7.5/1	
	Напиток шиповника	180	0,43	0	19,64	81	15/10 (стр.159/2) 4.15/10	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>29,17</b>	<b>19</b>	<b>86,22</b>	<b>663,27</b>		
День 3 полдник	Омлет с кукурузой	180	13,18	12,82	21,89	268,67	111 (стр. 205) 7.123/5/5	
	Кондитерские изделия, печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,4	7.308	
	Чай с лимоном	180	0,04	0	8,37	35,57	260 (стр. 426) 7.11/10/2	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>17,66</b>	<b>14,62</b>	<b>61,66</b>	<b>477,84</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1646</b>	<b>56,63</b>	<b>47,52</b>	<b>212,62</b>	<b>1579,03</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры/ технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4 завтрак	Каша молочная ассорти с маслом сливочным (рис, греча)	180	4,39	5,8	22,01	165,56	16/4 (стр. 289/1) 7.18/4/1	
	Молоко кипяченое	180	5	5,35	8,12	112,05	255 (стр. 421) 2021/8/110	
	Батон с маслом	36	2,34	5,85	16,04	115,38	1/13 (стр. 223/2) 7.035/3	
2 завтрак	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,35	0,35	10,38	39,6	7.346	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>316</b>	<b>7,69</b>	<b>11,55</b>	<b>34,54</b>	<b>267,03</b>		
День 4 обед	Рассольник с крупой, сметаной и мясом	200	5,3	5,6	13,94	136,38	11/2 (стр.115/1) 7.037с	
	Голубцы ленивые в молочном соусе	200	12,08	10,6	14,46	211,2	31/8 (стр. 95/2) 7.н243/1	
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,45	6,05	2,12	61,75	14/1 (стр. 47/1) 7.14/1	
	Компот из кураги	180	0,52	0	18,47	75,29	4/10 (стр.137/2) 7.110/2	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>21,19</b>	<b>22,67</b>	<b>67,37</b>	<b>567,02</b>		
День 4 полдник	Запеканка творожная	170	21,91	29,05	16,01	462,43	16/5 (стр. 327/1) 7.н039/2	
	Повидло	20	0,08	0	13,31	50,4	7.185/4	
	Снежок	180	4,7	5,78	19,66	149,71	7.082-2	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>28,01</b>	<b>35,07</b>	<b>57,34</b>	<b>698,74</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1386</b>	<b>56,89</b>	<b>69,29</b>	<b>159,25</b>	<b>1532,79</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры/ технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5 завтрак	Каша пшеничная со сливочным маслом	180	6,46	6,32	31,3	231,48	11/4 (стр.179/1) 7.11/4/1	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,48	13,3	94,37	263 (стр. 429) 7.13/10/1	
	Батон с маслом	34	2,33	4,2	16,02	100,42	1/13 (стр. 223/2) 7.261	
	Сыр (порционный)	13	3,11	3,21	0	42,1	7.435/3	
2 завтрак	Сок фруктовый (или овощной)	150	0,75	0,15	15,15	69	7.031-4	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>544</b>	<b>11,95</b>	<b>13,15</b>	<b>75,77</b>	<b>495,27</b>		
День 5 обед	Суп-пюре из разных овощей на м/б	200	2,44	3,9	10,3	91,74	27/2 (стр. 147/1) 7.27/2	
	Макаронные изделия отварные	130	4,34	2,8	30,15	173,26	43/3 (стр. 251/1) 2021/46/3	
	Мясо кур отварное в соусе	70	8,5	9,36	1,8	139,64	179 (стр.331) 7.2/9/2	
	Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	60	0,54	1,58	2,64	24,4	14/1 (стр. 47/1) 7.130/1	
	Компот из ягод замороженных	180	0,29	0,05	18,34	79,61	15/10 (стр. 159/2) 7.493/1/1	
	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,94	55,44	34/2 (стр. 161/1) 7.34/2/2	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>19,14</b>	<b>18,12</b>	<b>82,53</b>	<b>600,29</b>		
День 5 полдник	Суп молочный с крупой	150	2,61	3,41	9,75	86,63	443/3(стр. 253/1) 7.22/2/3	
	Коржик молочный	60	3,56	6,89	36,56	242,89	279 (стр. 459) 2022/547	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	Чай	180	0	0	8,17	34,11	262 (стр. 428) 7.10/10/1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>7,49</b>	<b>10,54</b>	<b>62,84</b>	<b>399,83</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1634</b>	<b>38,58</b>	<b>41,81</b>	<b>221,14</b>	<b>1495,39</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры/ технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6 завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	3,51	5,27	18,34	144,32	98 (стр. 186) 7.н162-2	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,48	13,3	94,37	253 (стр. 419) 7.13/10/1	
	Батон с маслом	34	2,33	4,2	16,02	100,42	1/13 (стр. 223/2) 7.261	
	Сыр (порционный)	13	8,13	8,4	0	110,11	7.435/3	
2 завтрак	Сок фруктовый (или овощной)	150	0,75	0,15	15,15	69	7.031-4	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>557</b>	<b>17,13</b>	<b>20,5</b>	<b>62,81</b>	<b>518,22</b>		
День 6 обед	Свекольник со сметаной и мясом	200	5,14	5,8	13,7	132,68	5/2 (стр. 103/1) 7.258/6	
	Овощное рагу	130	2,04	3,28	14,13	96,14	18/3 (стр 201) 7.18/3/2	
	Котлета из говядины	70	11,92	11,19	3,27	182,62	20/8 (стр. 73/2) 7.н163/1	
	Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом	60	0,96	3,07	7,26	55,11	9/1 (стр. 37/1) 7.9/1	
	Компот из сухофруктов и курага	180	0,43	0	20,9	85,97	7/10 (стр.143/2) 7.7/10/1	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>23,33</b>	<b>23,76</b>	<b>77,64</b>	<b>634,92</b>		
День 6 полдник	Суфле творожное	150	18,02	27,77	20,43	450,9	19/5 (стр. 333/1) 7.19/5/1	
	Молоко сгущеное	15	1,8	1,25	8,4	48	72021/7	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	Ряженка	180	5,38	10,78	7,36	150,95	7.363-5	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>26,52</b>	<b>40,04</b>	<b>44,55</b>	<b>686,05</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1602</b>	<b>66,98</b>	<b>84,3</b>	<b>185</b>	<b>1839,19</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры/ технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7 завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	4,3	5,42	20,25	159,17	14/4 (стр. 285/1) 7.н043/1	
	Молоко кипяченое	180	5	5,35	8,12	112,05	255 (стр. 421) 2021/8/110	
	Батон с маслом	34	2,33	4,2	16,02	100,42	1/13 (стр. 223/2) 7.261	
	Яйцо отварное	27	3,23	2,73	0,18	42,39	7.1/6/7	
2 завтрак	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,35	0,35	10,38	39,6	7.131-4	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>521</b>	<b>15,21</b>	<b>18,05</b>	<b>54,95</b>	<b>453,63</b>		
День 7 обед	Суп-лапша с мясом курицы	200	5,3	2,36	11,04	91,84	18/2 (стр. 129/1) 7.47с	
	Капуста тушеная	130	3,02	2,46	15,05	89,56	8/3 (стр.181/1) 8.8/3	
	Мясо кур отварное (порционное)	70	16,56	15,64	0,82	233,67	1/9 (стр. 115/2) 7.1/9/2	
	Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	60	0,54	1,58	2,64	24,4	14/1 (стр. 47/1) 7.130/1	
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,02	15,37	67,1	6/10 (стр. 141/2) 7.115/3	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>28,69</b>	<b>22,48</b>	<b>63,3</b>	<b>588,97</b>		
День 7 полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,06	5,27	28,28	198,72	43-2/3 (стр. 253/1) 7.43-2/3/2	
	Чай	180	0	0	8,17	34,11	262 (стр. 428) 7.10/10/1	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>7,38</b>	<b>5,51</b>	<b>44,81</b>	<b>269,03</b>		
<b>ВСЕГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1531</b>	<b>51,28</b>	<b>46,04</b>	<b>163,06</b>	<b>1311,63</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры/ технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8 завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	5,9	6,71	25,65	191,59	13/4 (стр.283/1) 7.н080-2	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,48	13,3	94,37	253 (стр. 419) 7.13/10/1	
	Батон с маслом	36	2,34	5,85	16,04	115,38	1/13 (стр. 223/2) 7.035/3	
2 завтрак	Сок фруктовый (или овощной)	150	0,75	0,15	15,15	69	7.031-4	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>546</b>	<b>11,4</b>	<b>15,19</b>	<b>70,14</b>	<b>470,34</b>		
День 8 обед	Уха рыбацкая	200	6,84	2,32	11,04	110,1	30/2 (стр. 153/1) 7.30/2	
	Картофельное пюре	130	2,6	3,73	19,21	129,35	3/3 (стр.171/1) 7.64-1/1	
	Печень по-стогановски	70	9,31	10,83	1,91	158,74	9/8 (стр. 51/2) 7.9/8/4	
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	60	0,94	3,07	3,63	41,28	7/1 (стр. 33/1) 7.292	
	Кисель из кураги	180	0,88	0,02	28,28	117,05	9/10 (стр. 145/2) 7.9/10/1	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>23,41</b>	<b>20,39</b>	<b>82,45</b>	<b>638,92</b>		
День 8 полдник	Суфле из рыбы	100	21,02	8,78	3,26	193,5	17/7 (стр 29/2) 7.61p/5	
	Картофель отварной	75	1,43	1,63	12,43	74,37	1/3 (стр.167/1) 2021/1/3/	
	Чай с лимоном	180	0,04	0	8,37	35,57	260 (стр. 426) 7.11/10/1	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>23,81</b>	<b>10,65</b>	<b>32,42</b>	<b>339,64</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1601</b>	<b>58,62</b>	<b>46,23</b>	<b>185,01</b>	<b>1448,9</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры/ технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9 завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	4,46	5,8	21,8	170,8	16/4 (стр. 289/1) 7.16/4/1	
	Чай с молоком	180	1,19	1,28	10,1	60,66	263 (стр. 429) 7.12/10/2	
	Батон с маслом	36	2,34	5,85	16,04	115,38	1/13 (стр. 223/2) 7.035/3	
2 завтрак	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,35	0,35	10,38	39,6	7.131-4	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>496</b>	<b>8,34</b>	<b>13,28</b>	<b>58,32</b>	<b>386,44</b>		
День 9 обед	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	4,24	3,98	17,58	130,32	17/2 (стр. 127/1) 7.17/2/2	
	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом	200	13,9	13,54	24,08	296,98	36/8 (стр. 105/2) 7.н041/4	
	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,78	2,46	6,78	46,52	10/1 (стр.39/1) 7.057/1	
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,02	15,37	67,1	6/10 (стр. 141/2) 7.115/3	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>22,19</b>	<b>20,42</b>	<b>82,19</b>	<b>623,32</b>		
День 9 полдник	Омлет с зеленым горошком	160	11,57	10,98	7,66	194,88	111 (стр. 204) 7.123/4/4	
	Йогурт	180	8,98	5,74	15,28	152,75	7.023-2	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>21,87</b>	<b>16,96</b>	<b>31,3</b>	<b>383,83</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1536</b>	<b>52,4</b>	<b>50,66</b>	<b>171,81</b>	<b>1393,59</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры/ технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10 завтрак	Каша пшеничная со сливочным маслом	180	5,4	7,09	23,11	195,39	91 (стр.179) 7.н124с-4	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,48	13,3	94,37	253 (стр. 419) 7.13/10/1	
	Батон с маслом	34	2,33	4,2	16,02	100,42	1/13 (стр. 223/2) 7.261 7.435/3	
	Сыр (порционный)	13	3,11	3,21	0	42,1		
2 завтрак	Сок фруктовый (или овощной)	150	0,75	0,15	15,15	69	7.031-4	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>557</b>	<b>10,89</b>	<b>13,92</b>	<b>67,58</b>	<b>459,18</b>		
День 10 обед	Суп-пюре картофельный на м/б	200	2,42	2,82	12,9	92,7	25/2 (стр. 143/1) 7.25/2	
	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,94	55,44	34/2 (стр. 161/1) 7.34/2/2	
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,26	3,58	26,4	155,94	3/4 (стр. 263/1) 7.45/3/2	
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	70	11,43	11,58	5,52	189,76	7/8 (стр. 47/2) 7.8/8/1	
	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,85	5,4	6,6	83,9	29/1 (стр. 77/1) 7.29/1	
	Компот из ягод замороженных	180	0,29	0,05	18,34	79,61	15/10 (стр. 159/2) 7.493/1/1	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>21,28</b>	<b>23,86</b>	<b>89,06</b>	<b>693,55</b>		
День 10 полдник	Суп молочный с крупой	150	2,61	3,41	9,75	86,63	443/3(стр. 253/1) 7.22/2/3	
	Шанежка с картофелем	90	5,81	6,44	31,35	225,24	296 (стр. 483) 7.148 263 (стр. 429) 2021/30/10	
	Чай с молоком	180	1,19	1,28	10,1	60,66		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>10,93</b>	<b>11,37</b>	<b>59,56</b>	<b>408,73</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1677</b>	<b>43,1</b>	<b>49,15</b>	<b>216,2</b>	<b>1561,46</b>		

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад № 421  
(МБДОУ детский сад № 421)

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом заведующего  
МБДОУ детского сада № 421

от «24» января 2024г № 74

Е.В. Бедрина



**Примерное 10-дневное меню (с 1 марта)  
с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах  
для детей с дневным пребыванием (10,5ч) в возрасте от 3 до 7 лет**

**г. Екатеринбург**

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<b>Завтрак</b>									
1.Каша гречневая молочная с маслом сливочным 2. Кофейный напиток с молоком 3. Батон с маслом 4. Сыр (порционный)	1. Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом 2. Какао с молоком 3. Батон с маслом 4. Яйцо отварное	1. Каша ячневая молочная с маслом сливочным 2. Кофейный напиток с молоком 3. Батон с маслом	1.Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным 2. Молоко кипяченое 3.Батон с маслом	1.Каша пшеница с маслом сливочным 2.Кофейный напиток с молоком 3. Батон с маслом 4. Сыр (порционный)	1.Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным 2.Кофейный напиток с молоком 3. Батон с маслом 4. Сыр (порционный)	1.Каша ячневая молочная с маслом сливочным 2.Молоко кипяченое 3. Батон с маслом 4. Яйцо отварное	1. Каша гречневая молочная с маслом сливочным 2. Кофейный напиток с молоком 3. Батон с маслом	1. Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 2. Чай с молоком 3. Батон с маслом	1. Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 2.Кофейный напиток с молоком 3. Батон с маслом 4. Сыр (порционный)
<b>II Завтрак</b>									
Сок фруктовый (или овощной)	Свежие фрукты (яблоко)	Сок фруктовый (или овощной)	Свежие фрукты (яблоко)	Сок фруктовый (или овощной)	Сок фруктовый (или овощной)	Свежие фрукты (яблоко)	Сок фруктовый (или овощной)	Свежие фрукты (яблоко)	Сок фруктовый (или овощной)
<b>Обед</b>									
1. Щи из свежей капусты с мясом и сметаной 2. Жаркое по - домашнему 3. Салат из отварной моркови с яблоком и растительным маслом 4. Кисель из кураги 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	1. Борщ со сметаной и мясом 2. Каша перловая 3. Гуляш из отварного мяса говядины 4. Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом 5. Компот из чернослива и изюма 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1. Суп картофельный с рыбой 2. Картофельное пюре 3.Биточки рыбные 4. Салат из отварной свеклы с соленными огурцами и растительным маслом 5. Напиток шиповника 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1.Рассольник с крупой, сметаной и мясом 2. Голубцы ленивые в молочном соусе 3. Салат из отварной моркови с растительным маслом 4. Компот из кураги 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	1.Суп-поре из разных овощей на м/б 2. Макароны изделия отварные 3. Мясо кур отварное в соусе 4. Салат из отварного картофеля, соленого огурца и репчатого лука с растительным маслом 5. Компот из ягод замороженных 6. Хлеб ржаной 7. Гренки	1.Свекольник со сметаной и мясом 2. Овощное рагу 3. Котлета из говядины 4. Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом 4.Компот из шиповника и кураги 5. Хлеб ржаной 6. Хлеб пшеничный	1 Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б 2. Капуста тушеная 3. Мясо кур отварное (порционное, без кости) 4. Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом 5. Компот из сухофруктов 6. Хлеб ржаной 7. Хлеб пшеничный	1.Уха рыбацкая 2. Картофельное пюре 3. Печень по-стогановски 4. Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом 5. Кисель из кураги 6. Хлеб пшеничный 7. Хлеб ржаной	1. Суп картофельный с бобовыми на м/б 2. Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом 3. Салат из отварной моркови с изюмом и растительным маслом 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб пшеничный 6. Хлеб ржаной	1. Суп-поре картофельный на м/б 2. Гренки 3. Каша рисовая рассыпчатая 4. Бефстроганов из отварного мяса говядины 5. Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом 6. Компот из ягод замороженных 7. Хлеб ржаной
<b>Полдник</b>									
1. Сырники из творога с картофелем 2. Молоко сгущеное 3. Кефир 4. Хлеб ржаной	1. Суп молочный с лапшой 2. Пирожки печеные из дрожжевого теста с джемом 3. Чай с молоком 4. Хлеб ржаной	1. Омлет с кукурузой 2. Хлеб ржаной 3. Чай с лимоном 4. Печенье	1. Запеканка творожная 2. Повидлом 3. Хлеб ржаной 4. Снежок	1. Суп молочный с крупой 2. Коржик молочный 3. Чай 4. Хлеб ржаной	1.Суфле творожное 2. Молоко сгущеное 3. Ряженка 4. Хлеб ржаной	1. Макароны изделия отварные с сыром 2. Чай 3. Хлеб ржаной	1.Суфле из рыбы 2. Картофель отварной 3. Хлеб ржаной 4. Чай с лимоном	1. Омлет с зеленым горошком 2. Йогурт 3. Хлеб ржаной	1. Суп молочный с крупой 2 Шанежка с картофелем 3. Чай с молоком 4. Хлеб ржаной
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>									
<b>1789,29</b>	<b>1516,64</b>	<b>1569,38</b>	<b>1528,33</b>	<b>1540,03</b>	<b>1785,11</b>	<b>1365,06</b>	<b>1505,99</b>	<b>1447,04</b>	<b>1561,46</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры/ технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1 завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	5,9	6,71	25,65	191,59	2/4(стр.261/1) 7.н080-2	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,48	13,3	94,37	253 (стр. 419) 7.13/10/1	
	Батон с маслом	34	2,33	4,2	16,02	100,42	1/13 (стр. 223/2) 7.261	
	Сыр (порционный)	13	3,11	3,21	0	42,1	7.435/3	
2 завтрак	Сок фруктовый (или овощной)	150	0,75	0,15	15,15	69	7.031-4	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>557</b>	<b>14,5</b>	<b>16,75</b>	<b>70,12</b>	<b>497,48</b>		
День 1 обед	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200	4,04	5,36	7,34	98,6	6/2 (стр. 105/1) 7.137	
	Жаркое по – домашнему	200	13,08	14,38	19,32	281,4	3/8 (стр. 39/2) 7.н070/5	
	Салат из отварной моркови с яблоком и растительным маслом	60	0,67	4,48	8,62	79,72	24/1(стр. 67/1) 7.24/1	
	Кисель из кураги	180	0,88	0,02	28,28	117,05	9/10 (стр. 145/2) 7.9/10/1	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>21,51</b>	<b>24,66</b>	<b>81,94</b>	<b>659,17</b>		
День 1 полдник	Сырники из творога с картофелем	150	18,78	21,57	34,14	447,8	7/5 (стр. 309/1) 4.7/5	
	Молоко сгущеное	15	1,08	1,28	8,4	48	2021/7	
	Кисломолочный напиток, Кефир	180	5,02	5,74	7,36	100,64	7.075-3	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>26,2</b>	<b>28,83</b>	<b>58,26</b>	<b>632,64</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1602</b>	<b>62,21</b>	<b>70,24</b>	<b>210,32</b>	<b>1789,29</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры/ технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2 завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180	5,27	7,07	25,76	188,6	93( стр.181) 7.8/4/1	
	Какао с молоком	180	2,86	2,66	20,72	126,61	14/10 (стр. 157/2) 7.14/10/5	
	Батон с маслом	34	2,33	4,2	16,02	100,42	1/13 (стр. 223/2) 7.261	
	Яйцо отварное	27	3,23	2,73	0,18	42,39	7.1/6/7	
2 завтрак	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,35	0,35	10,38	39,6	7.346	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>521</b>	<b>14,04</b>	<b>17,01</b>	<b>73,06</b>	<b>497,62</b>		
День 2 обед	Борщ со сметаной и мясом	200	2,84	5,24	8,54	96,04	2/2 (стр. 97/1) 7.254/1	
	Каша перловая	130	3,97	4,8	30,23	188,88	10/4 (стр.277/1) 7.142/5	
	Гуляш из отварного мяса говядины	70	6,49	5,91	4,15	104,29	12/8 (стр. 57/2) 7.256/1	
	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,74	4,26	6,49	77,83	32/1 (стр. 83/1) 7.32/1	
	Компот из чернослива и изюма	180	0,29	0	21,08	86,74	5/10 (стр.139) 7.5/10/1	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>18,17</b>	<b>20,63</b>	<b>88,87</b>	<b>636,18</b>		
День 2 полдник	Суп молочный с лапшой	150	2,48	2,87	9,39	79,8	43/3 (стр. 253/1) 7.21/2/3	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	60	3,88	3,17	37,12	206,18	17-2/12 (стр. 211/2) 7.17-2/12	
	Чай с молоком	180	1,19	1,28	10,1	60,66	263 (стр. 429) 2021/30/10	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>8,87</b>	<b>7,56</b>	<b>64,97</b>	<b>382,84</b>		
	<b>ВСЕГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:</b>	<b>1611</b>	<b>41,08</b>	<b>45,2</b>	<b>226,9</b>	<b>1516,64</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры/ технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3 завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	4,3	5,42	20,25	159,17	14/4 (стр. 285/1) 7.н043/1	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,48	13,3	94,37	253 (стр. 419) 7.13/10/1	
	Батон с маслом	36	2,34	5,85	16,04	115,38	1/13 (стр. 223/2) 7.035/3	
2 завтрак	Сок фруктовый (или овощной)	150	0,75	0,15	15,15	69	7.031-4	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>546</b>	<b>9,8</b>	<b>13,9</b>	<b>64,74</b>	<b>437,92</b>		
День 3 обед	Суп картофельный с рыбой	200	7,24	4,1	14,62	144,44	19/2 (стр.131/1) 7.19/2	
	Картофельное пюре	130	2,6	3,73	19,21	129,35	3/3 (стр.171/1) 7.64-1/1	
	Биточки рыбные	80	15,03	6,69	7,05	161,85	9/7 (стр. 19/2) 7.355-1	
	Салат из отварной свеклы с соленными огурцами и растительным маслом	60	0,83	3,66	6,13	54,58	23/1 (стр. 65/1) 2021/35/1/	
	Напиток шиповника	180	0,43	0	19,64	81	15/10 (стр.159/2) 4.15/10	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>690</b>	<b>28,97</b>	<b>18,6</b>	<b>85,03</b>	<b>653,62</b>		
День 3 полдник	Омлет с кукурузой	180	13,18	12,82	21,89	268,67	111 (стр. 205) 7.123/5/5	
	Кондитерские изделия, печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,4	7.308	
	Чай с лимоном	180	0,04	0	8,37	35,57	260 (стр. 426) 7.11/10/2	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>17,66</b>	<b>14,62</b>	<b>61,66</b>	<b>477,84</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1646</b>	<b>56,43</b>	<b>47,12</b>	<b>211,43</b>	<b>1569,38</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры/ технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4 завтрак	Каша молочная ассорти с маслом сливочным (рис, греча)	180	4,39	5,8	22,01	165,56	16/4 (стр. 289/1) 7.18/4/1	
	Молоко кипяченое	180	5	5,35	8,12	112,05	255 (стр. 421) 2021/8/110	
	Батон с маслом	36	2,34	5,85	16,04	115,38	1/13 (стр. 223/2) 7.035/3	
2 завтрак	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,35	0,35	10,38	39,6	7.346	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>316</b>	<b>7,69</b>	<b>11,55</b>	<b>34,54</b>	<b>267,03</b>		
День 4 обед	Рассольник с крупой, сметаной и мясом	200	5,3	5,6	13,94	136,38	11/2 (стр.115/1) 7.037с	
	Голубцы ленивые в молочном соусе	200	12,08	10,6	14,46	211,2	31/8 (стр. 95/2) 7.н243/1	
	Салат из отварной моркови с растительным маслом	60	0,84	3,21	6,37	57,29	20/1 (стр. 59/1) 2021/32/5	
	Компот из кураги	180	0,52	0	18,47	75,29	4/10 (стр.137/2) 7.110/2	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>21,58</b>	<b>19,83</b>	<b>71,62</b>	<b>562,56</b>		
День 4 полдник	Запеканка творожная	170	21,91	29,05	16,01	462,43	16/5 (стр. 327/1) 7.н039/2	
	Повидло	20	0,08	0	13,31	50,4	7.185/4	
	Снежок	180	4,7	5,78	19,66	149,71	7.082-2	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>390</b>	<b>28,01</b>	<b>35,07</b>	<b>57,34</b>	<b>698,74</b>			
<b>ВСЕГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1386</b>	<b>57,28</b>	<b>66,45</b>	<b>163,5</b>	<b>1528,33</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры/ технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5 завтрак	Каша пшеничная со сливочным маслом	180	6,46	6,32	31,3	231,48	11/4 (стр.179/1) 7.11/4/1	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,48	13,3	94,37	263 (стр. 429) 7.13/10/1	
	Батон с маслом	34	2,33	4,2	16,02	100,42	1/13 (стр. 223/2) 7.261	
	Сыр (порционный)	13	3,11	3,21	0	42,1	7.435/3	
2 завтрак	Сок фруктовый (или овощной)	150	0,75	0,15	15,15	69	7.031-4	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>544</b>	<b>11,95</b>	<b>13,15</b>	<b>75,77</b>	<b>495,27</b>		
День 5 обед	Суп-пюре из разных овощей на м/б	200	2,44	3,9	10,3	91,74	27/2 (стр. 147/1) 7.27/2	
	Макаронные изделия отварные	130	4,34	2,8	30,15	173,26	43/3 (стр. 251/1) 2021/46/3	
	Мясо кур отварное в соусе	70	8,5	9,36	1,8	139,64	179 (стр.331) 7.2/9/2	
	Салат из отварного картофеля, соленого огурца и репчатого лука с растительным маслом	60	0,88	3,65	6,81	69,04	31/1 (стр. 81/1) 7.31/1	
	Компот из ягод замороженных	180	0,29	0,05	18,34	79,61	15/10 (стр. 159/2) 7.493/1/1	
	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,94	55,44	34/2 (стр. 161/1) 7.34/2/2	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>19,48</b>	<b>20,19</b>	<b>86,7</b>	<b>644,93</b>		
День 5 полдник	Коржик молочный	60	3,56	6,89	36,56	242,89	279 (стр. 459) 2022/547	
	Суп молочный с крупой	150	2,61	3,41	9,75	86,63	443/3(стр. 253/1) 7.22/2/3	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	Чай	180	0	0	8,17	34,11	262 (стр. 428) 7.10/10/1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>410</b>	<b>7,49</b>	<b>10,54</b>	<b>62,84</b>	<b>399,83</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1634</b>	<b>38,92</b>	<b>43,88</b>	<b>225,31</b>	<b>1540,03</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры/ технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6 завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	3,51	5,27	18,34	144,32	98 (стр. 186) 7.н162-2	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,48	13,3	94,37	253 (стр. 419) 7.13/10/1	
	Батон с маслом	34	2,33	4,2	16,02	100,42	1/13 (стр. 223/2) 7.261	
	Сыр (порционный)	13	3,11	3,21	0	42,1	7.435/3	
2 завтрак	Сок фруктовый (или овощной)	150	0,75	0,15	15,15	69	7.031-4	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>557</b>	<b>12,11</b>	<b>15,31</b>	<b>62,81</b>	<b>450,21</b>		
День 6 обед	Свекольник со сметаной и мясом	200	5,14	5,8	13,7	132,68	5/2 (стр. 103/1) 7.258/6	
	Овощное рагу	130	2,04	3,28	14,13	96,14	18/3 (стр 201) 7.18/3/2	
	Котлета из говядины	70	11,92	11,19	3,27	182,62	20/8 (стр. 73/2) 7.н163/1	
	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60	0,88	3,65	6,81	69,04	31/1 (стр. 81/1) 7.31/1	
	Компот из шиповника и курага	180	0,43	0	20,9	85,97	7/10 (стр.143/2) 7.7/10/1	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>23,25</b>	<b>24,34</b>	<b>77,19</b>	<b>648,85</b>		
День 6 полдник	Суфле творожное	150	18,02	27,77	20,43	450,9	19/5 (стр. 333/1) 7.19/5/1	
	Молоко сгущеное	15	1,8	1,25	8,4	48	72021/7	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	Ряженка	180	5,38	10,78	7,36	150,95	7.363-5	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>365</b>	<b>26,52</b>	<b>40,04</b>	<b>44,55</b>	<b>686,05</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1602</b>	<b>61,88</b>	<b>79,69</b>	<b>184,55</b>	<b>1785,11</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры/ технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7 завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	4,3	5,42	20,25	159,17	14/4 (стр. 285/1) 7.н043/1	
	Молоко кипяченое	180	5	5,35	8,12	112,05	255 (стр. 421) 2021/8/110	
	Батон с маслом	34	2,33	4,2	16,02	100,42	1/13 (стр. 223/2) 7.261	
	Яйцо отварное	27	3,23	2,73	0,18	42,39	7.1/6/7	
2 завтрак	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,35	0,35	10,38	39,6	7.131-4	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>521</b>	<b>15,21</b>	<b>18,05</b>	<b>54,95</b>	<b>453,63</b>		
День 7 обед	Суп-лапша с мясом курицы	200	5,3	2,36	11,04	91,84	18/2 (стр. 129/1) 7.47с	
	Капуста тушеная	130	3,02	2,46	15,05	89,56	8/3 (стр.181/1) 8.8/3	
	Мясо кур отварное (порционное)	70	16,56	15,64	0,82	233,67	1/9 (стр. 115/2) 7.1/9/2	
	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,74	4,26	6,49	77,83	32/1 (стр. 83/1) 7.32/1	
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,02	15,37	67,1	6/10 (стр. 141/2) 7.115/3	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>29,89</b>	<b>25,16</b>	<b>67,15</b>	<b>642,4</b>		
День 7 полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,06	5,27	28,28	198,72	43-2/3 (стр. 253/1) 7.43-2/3/2	
	Чай	180	0	0	8,17	34,11	262 (стр. 428) 7.10/10/1	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>330</b>	<b>7,38</b>	<b>5,51</b>	<b>44,81</b>	<b>269,03</b>		
<b>ВСЕГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1531</b>	<b>52,48</b>	<b>48,72</b>	<b>166,91</b>	<b>1365,06</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры/ технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8 завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	5,9	6,71	25,65	191,59	13/4 (стр.283/1) 7.н080-2	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,48	13,3	94,37	253 (стр. 419) 7.13/10/1	
	Батон с маслом	36	2,34	5,85	16,04	115,38	1/13 (стр. 223/2) 7.035/3	
2 завтрак	Сок фруктовый (или овощной)	150	0,75	0,15	15,15	69	7.031-4	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>546</b>	<b>11,4</b>	<b>15,19</b>	<b>70,14</b>	<b>470,34</b>		
День 8 обед	Уха рыбацкая	200	6,84	2,32	11,04	110,1	30/2 (стр. 153/1) 7.30/2	
	Картофельное пюре	130	2,6	3,73	19,21	129,35	3/3 (стр.171/1) 7.64-1/1	
	Печень по-стогановски	70	9,31	10,83	1,91	158,74	9/8 (стр. 51/2) 7.9/8/4	
	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	60	0,8	4,44	13,24	98,37	26/1 (стр. 71/1) 7.26/1	
	Кисель из кураги	180	0,88	0,02	28,28	117,05	9/10 (стр. 145/2) 7.9/10/1	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>23,27</b>	<b>21,76</b>	<b>92,06</b>	<b>696,01</b>		
День 8 полдник	Суфле из рыбы	100	21,02	8,78	3,26	193,5	17/7 (стр 29/2) 7.61р/5	
	Картофель отварной	75	1,43	1,63	12,43	74,37	1/3 (стр.167/1) 2021/1/3/	
	Чай с лимоном	180	0,04	0	8,37	35,57	260 (стр. 426) 7.11/10/1	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>375</b>	<b>23,81</b>	<b>10,65</b>	<b>32,42</b>	<b>339,64</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1601</b>	<b>58,48</b>	<b>47,6</b>	<b>194,62</b>	<b>1505,99</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры/ технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9 завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	4,46	5,8	21,8	170,8	16/4 (стр. 289/1) 7.16/4/1	
	Чай с молоком	180	1,19	1,28	10,1	60,66	263 (стр. 429) 7.12/10/2	
	Батон с маслом	36	2,34	5,85	16,04	115,38	1/13 (стр. 223/2) 7.035/3	
2 завтрак	Свежие фрукты (яблоко)	100	0,35	0,35	10,38	39,6	7.131-4	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>496</b>	<b>8,34</b>	<b>13,28</b>	<b>58,32</b>	<b>386,44</b>		
День 9 обед	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	4,24	3,98	17,58	130,32	17/2 (стр. 127/1) 7.17/2/2	
	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом	200	13,9	13,54	24,08	296,98	36/8 (стр. 105/2) 7.н041/4	
	Салат из отварной моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,77	4,44	13,72	99,97	25/1 (стр.69/1) 7.25/1	
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,02	15,37	67,1	6/10 (стр. 141/2) 7.115/3	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	7.050	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>22,18</b>	<b>22,4</b>	<b>89,13</b>	<b>676,77</b>		
День 9 полдник	Омлет с зеленым горошком	160	11,57	10,98	7,66	194,88	111 (стр. 204) 7.123/4/4	
	Йогурт	180	8,98	5,74	15,28	152,75	7.023-2	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>360</b>	<b>21,87</b>	<b>16,96</b>	<b>31,3</b>	<b>383,83</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>		<b>1536</b>	<b>52,39</b>	<b>52,64</b>	<b>178,75</b>	<b>1447,04</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	№ рецептуры/ технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10 завтрак	Каша пшеничная со сливочным маслом	180	5,4	7,09	23,11	195,39	91 (стр.179) 7.н124с-4	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,41	2,48	13,3	94,37	253 (стр. 419) 7.13/10/1	
	Батон с маслом	34	2,33	4,2	16,02	100,42	1/13 (стр. 223/2) 7.261	
	Сыр (порционный)	13	3,11	3,21	0	42,1	7.435/3	
2 завтрак	Сок фруктовый (или овощной)	150	0,75	0,15	15,15	69	7.031-4	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>557</b>	<b>10,89</b>	<b>13,92</b>	<b>67,58</b>	<b>459,18</b>		
День 10 обед	Суп-пюре картофельный на м/б	200	2,42	2,82	12,9	92,7	25/2 (стр. 143/1) 7.25/2	
	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,94	55,44	34/2 (стр. 161/1) 7.34/2/2	
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,26	3,58	26,4	155,94	3/4 (стр. 263/1) 7.45/3/2	
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	70	11,43	11,58	5,52	189,76	7/8 (стр. 47/2) 7.8/8/1	
	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,85	5,4	6,6	83,9	29/1 (стр. 77/1) 7.29/1	
	Компот из ягод замороженных	180	0,29	0,05	18,34	79,61	15/10 (стр. 159/2) 7.493/1/1	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>680</b>	<b>21,28</b>	<b>23,86</b>	<b>89,06</b>	<b>693,55</b>		
День 10 полдник	Суп молочный с крупой	150	2,61	3,41	9,75	86,63	443/3(стр. 253/1) 7.22/2/3	
	Шанежка с картофелем	90	5,81	6,44	31,35	225,24	296 (стр. 483) 7.148	
	Чай с молоком	180	1,19	1,28	10,1	60,66	263 (стр. 429) 2021/30/10	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	7.н003-1	
	<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>440</b>	<b>10,93</b>	<b>11,37</b>	<b>59,56</b>	<b>408,73</b>		



	<b>ВСЕГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>	<b>1677</b>	<b>43,1</b>	<b>49,15</b>	<b>216,2</b>	<b>1561,46</b>	
--	-------------------------------	-------------	-------------	--------------	--------------	----------------	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720956

Владелец Бедрина Елена Викторовна

Действителен с 23.04.2024 по 23.04.2025