

Утверждаю:

И.о. заведующего МБДОУ ЦРР —  
д/с № 53 «Истоки»

Н.В.Демчук

Приказ №68-ОД от 26.05.2025 г.

# ЛЕТНЕ – ОСЕННЕЕ Десятидневное меню

**Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет**  
(составлено согласно Приложению к СанПин 2.3/2.4.3590-20)

**Меню составлено на основе:**  
«Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Москва, 2005г.; «Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» - Москва, 2016г.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	45	2,40	2,40	0,14	<b>32</b>	№424,стр184
	Икра кабачковая	100		7	7	<b>97</b>	
	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Бутерброд со сливочным маслом	30/6	2,06	5,70	15	<b>109,10</b>	№1, стр.8
	Чай с лимоном	200/7/5	0,15	0,04	7,41	<b>27,73</b>	№944, стр.398
	<b>Итого завтрак</b>	<b>401</b>	<b>6,53</b>	<b>7,41</b>	<b>39,95</b>	<b>313,03</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Фрукты свежие (Яблоко)	150	0,72		2,06	<b>8,32</b>	
	<b>Итого 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,72</b>		<b>2,06</b>	<b>8,32</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты	190/10	1,73	5,30	9,16	<b>89,79</b>	№73, стр.137
	Биточек из говядины	80	15,03	14,13	8,79	<b>223,78</b>	№608, стр.276
	Пюре картофельное	150	3,59	5,23	28,12	<b>167,54</b>	№694, стр.319
	Соус красный основной	30	0,13	0,40	1,28	<b>8,3</b>	№759, стр.336
	Помидор/ Огурец Свежий	30	0,40		2,0	<b>9,6</b>	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	<b>95</b>	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	<b>40</b>	№868, стр.372
	<b>Итого обед</b>	<b>760</b>	<b>26,09</b>	<b>25,76</b>	<b>89,95</b>	<b>681,21</b>	
<b>Полдник</b>	Лапшевник с творогом	150	11,21	11,73	27,59	<b>174,07</b>	№222, стр.231
	Молоко сгущённое	20	0,7	0,63	1,17	<b>15</b>	
	Кондитерское изделие	30	0,62	3,91	14,23	<b>94,54</b>	
	Какао с молоком	200/10	3,04	3,35	14,97	<b>98,78</b>	№959,стр.403
	<b>Итого полдник</b>	<b>400</b>	<b>15,57</b>	<b>19,62</b>	<b>57,96</b>	<b>382,39</b>	
<b>Ужин</b>	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	№942,стр.397
	Чай	180/4	0,01	0,04	4	<b>14,96</b>	
	<b>Итого ужин</b>	<b>200</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>14,40</b>	<b>62,16</b>	
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1911</b>	<b>50,12</b>	<b>60,96</b>	<b>204,32</b>	<b>1447,06</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>2 ДЕНЬ</b>							
Завтрак	Каша рисовая вязкая	200	6,38	7,93	32,67	<b>220,76</b>	№384, стр.167
	Бутерброд с сыром	30/6/10	4,66	8,30	15	<b>152,56</b>	№3, стр.8
	Кофейный напиток	200/10	1,7	1,6	12,84	<b>77,54</b>	№958, стр.403
	<b>Итого завтрак</b>	<b>446</b>	<b>12,74</b>	<b>17,83</b>	<b>60,51</b>	<b>450,86</b>	
2-й завтрак	Фрукты свежие	150	0,72		2,06	<b>8,32</b>	
	<b>Итого 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,72</b>		<b>2,06</b>	<b>8,32</b>	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	2,88	3,75	22,12	<b>81,44</b>	№206, стр.87
	Гуляш	50/75	16,44	15,05	4,47	<b>215,45</b>	№591, стр.268
	Макаронные изделия отварные	150	5,03	13,5	38,05	<b>202,38</b>	№413, стр.179
	Помидор/ Огурец Свежий	30	0,40		2,0	<b>9,6</b>	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	<b>95</b>	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	<b>40</b>	№868, стр.372
	<b>Итого обед</b>	<b>755</b>	<b>28,52</b>	<b>32,8</b>	<b>96,85</b>	<b>643,87</b>	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	80	22,52	6,02	4,39	<b>176,24</b>	№511, стр.229
	Картофель в молоке	150	4,99	5,76	20,26	<b>179,30</b>	№693, стр.318
	Кондитерское изделие	30	0,62	3,91	14,23	<b>94,54</b>	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Чай с лимоном	200/7/5	0,15	0,04	7,41	<b>27,73</b>	№944, стр.398
	<b>Итого полдник</b>	<b>480</b>	<b>29,84</b>	<b>47,55</b>	<b>56,69</b>	<b>525,01</b>	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Чай	180/4	0,01	0,04	4	<b>14,96</b>	№942, стр.397
	<b>Итого ужин</b>	<b>200</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>14,40</b>	<b>62,16</b>	
<b>ИТОГО день:</b>		<b>2031</b>	<b>70,39</b>	<b>98,42</b>	<b>230,51</b>	<b>1690,17</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>3 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	75	7,81	13,90	1,84	<b>164,30</b>	№438, стр.189
	Икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20	<b>58,2</b>	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Бутерброд с сыром	30/6/10	4,66	8,30	15	<b>152,56</b>	№3, стр.8
	Чай с лимоном	200/7/5	0,15	0,04	7,41	<b>27,73</b>	№944, стр.398
	<b>Итого завтрак</b>	<b>401</b>	<b>14,78</b>	<b>26,64</b>	<b>38,85</b>	<b>449,99</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,72		4,9	<b>28,5</b>	
	<b>Итого 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,72</b>		<b>4,9</b>	<b>28,5</b>	
<b>Обед</b>	Борщ зелёный со сметаной	190/10	3,03	7,88	13,31	<b>94,61</b>	№180, стр.75
	Котлета из бройлеров цыплят	75	15,02	13,41	8,79	<b>203,77</b>	№668, стр.309
	Пюре картофельное	150	3,59	5,23	28,12	<b>167,54</b>	№694, стр.319
	Соус красный основной	30	0,13	0,40	1,28	<b>8,3</b>	№759, стр.336
	Помидор/ Огурец Свежий	30	0,40		2,0	<b>9,6</b>	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	<b>95</b>	
	Кисель из яблочного повидла	200	0,08		22,26	<b>89,4</b>	№401, стр.321
	<b>Итого обед</b>	<b>755</b>	<b>26,96</b>	<b>27,62</b>	<b>105,16</b>	<b>742,56</b>	
<b>Полдник</b>	Каша ячневая жидкая	200	6,02	13,96	29,37	<b>207,16</b>	№390, стр.169
	Булка сдобная плюшка	80	9,58	14,60	45,27	<b>258,61</b>	№1058, стр.434
	Кефир	150	5,04	4,5	7,2	<b>90</b>	
	<b>Итого полдник</b>	<b>430</b>	<b>20,64</b>	<b>33,06</b>	<b>81,84</b>	<b>555,77</b>	
<b>Ужин</b>	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Чай	180/4	0,01	0,04	4	<b>14,96</b>	№942, стр.397
	<b>Итого ужин</b>	<b>200</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>14,40</b>	<b>62,16</b>	
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1936</b>	<b>64,67</b>	<b>87,56</b>	<b>246,15</b>	<b>1838,98</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>4 ДЕНЬ</b>							
Завтрак	Каша пшённая вязкая	200	6,38	7,93	32,67	<b>220,76</b>	№384 стр.167
	Бутерброд с сыром	30/6/10	4,66	8,30	15	<b>152,56</b>	№3, стр.8
	Какао с молоком	200/10	3,04	3,35	14,97	<b>98,78</b>	№959, стр.403
	<b>Итого завтрак</b>	<b>446</b>	<b>14,08</b>	<b>19,58</b>	<b>62,64</b>	<b>472,1</b>	
2-й завтрак	Фрукты свежие	150	0,72		2,06	<b>8,32</b>	
	<b>Итого 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,72</b>		<b>2,06</b>	<b>8,32</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2,43	4,29	19,83	<b>123,41</b>	№204, стр.86
	Рагу из мяса птицы	55/145	16,09	13,07	26,22	<b>289,84</b>	№590, стр.268
	Помидор/ Огурец Свежий	30	0,40		2,0	<b>9,6</b>	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	<b>95</b>	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	<b>40</b>	№868, стр.372
	<b>Итого обед</b>	<b>700</b>	<b>24,25</b>	<b>18,08</b>	<b>58,46</b>	<b>605,05</b>	
Полдник	Рыба тушеная в томате с овощами	70/50	25,10	4,37	2,37	<b>157,66</b>	№486, стр.213
	Рагу овощное	150	2,32	5,48	15,14	<b>161,28</b>	№321, стр.134
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Кондитерское изделие	30	0,62	3,91	14,23	<b>94,54</b>	
	Чай с лимоном	200/7/5	0,15	0,04	7,41	<b>27,73</b>	№944, стр.398
	<b>Итого полдник</b>	<b>520</b>	<b>29,75</b>	<b>14</b>	<b>49,55</b>	<b>488,41</b>	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Чай	180/4	0,01	0,04	4	<b>14,96</b>	№942, стр.397
	<b>Итого ужин</b>	<b>200</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>14,40</b>	<b>62,16</b>	
<b>ИТОГО день:</b>		<b>2016</b>	<b>70,87</b>	<b>51,88</b>	<b>187,11</b>	<b>1642,09</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>5 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная жидкая	200	6,12	7,98	30,10	<b>210,46</b>	№390, стр.169
	Бутерброд со сливочным маслом	30/6	2,06	5,70	15	<b>109,10</b>	№1, стр.8
	Кофейный напиток	200/10	1,7	1,6	12,84	<b>77,54</b>	№958, стр.403
	<b>Итого завтрак</b>	<b>436</b>	<b>9,88</b>	<b>15,28</b>	<b>57,94</b>	<b>397,1</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,72		4,9	<b>28,5</b>	
	<b>Итого 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,72</b>		<b>4,9</b>	<b>28,5</b>	
<b>Обед</b>	Суп рассольник Петербургский со сметаной	190/10	2,60	5,27	32,27	<b>124,03</b>	№197, стр.83
	Плов из мяса птицы	60/130	18,96	14,11	37,90	<b>370,85</b>	№321, стр.285
	Помидор/ Огурец Свежий	30	0,40		2,0	<b>9,6</b>	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	<b>95</b>	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	<b>40</b>	№868, стр.372
	<b>Итого обед</b>	<b>670</b>	<b>25,61</b>	<b>19,88</b>	<b>102,37</b>	<b>639,48</b>	
<b>Полдник</b>	Каша гречневая жидкая	200	6,0	7,96	29,40	<b>207,16</b>	№390, стр.169
	Пирожок с капустой	80	6,71	15,36	31,41	<b>240,75</b>	№1052, стр.430
	Какао с молоком	200/10	3,04	3,35	14,97	<b>98,78</b>	№959, стр.403
	<b>Итого полдник</b>	<b>480</b>	<b>15,75</b>	<b>26,43</b>	<b>75,78</b>	<b>546,69</b>	
<b>Ужин</b>	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Чай	180/4	0,01	0,04	4	<b>14,96</b>	№942, стр.397
	<b>Итого ужин</b>	<b>200</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>14,40</b>	<b>62,16</b>	
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1936</b>	<b>53,53</b>	<b>61,83</b>	<b>256,31</b>	<b>1677,53</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>6 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Яйцо вареное	45	2,40	2,40	0,14	<b>32</b>	№424,стр184
	Икра кабачковая	100		7	7	<b>97</b>	
	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Бутерброд со сливочным маслом	30/6	2,06	5,70	15	<b>109,10</b>	№1, стр.8
	Чай с лимоном	200/7/5	0,15	0,04	7,41	<b>27,73</b>	№944, стр.398
	<b>Итого завтрак</b>	<b>401</b>	<b>6,53</b>	<b>15,34</b>	<b>39,95</b>	<b>313,03</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Фрукты свежие	150	0,72		2,06	<b>8,32</b>	
	<b>Итого 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,72</b>		<b>2,06</b>	<b>8,32</b>	150
<b>Обед</b>	Борщ с капустой свежей или квашенной с картофелем со сметаной	200	2,7	4,05	13,7	<b>94,61</b>	№170, стр.71
	Кнели куриные с рисом	80	14,01	19,97	5,35	<b>262,16</b>	№329, стр.290
	Икра свекольная	150	3,64	3,92	11,86	<b>92,55</b>	№126 стр.46
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	<b>95</b>	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	<b>40</b>	№868, стр.372
	<b>Итого обед</b>	<b>700</b>	<b>25,48</b>	<b>28,64</b>	<b>72,38</b>	<b>635,512</b>	
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога	150	22,37	18,97	25,42	<b>397,58</b>	№467, стр.199
	Соус молочный сладкий	30	0,65	1,99	1,97	<b>44,69</b>	№795, стр.438
	Кондитерское изделие	30	0,62	3,91	14,23	<b>94,54</b>	
	Какао с молоком	200/10	3,04	3,35	14,97	<b>98,78</b>	№959, стр.403
	<b>Итого полдник</b>	<b>410</b>	<b>26,68</b>	<b>28,22</b>	<b>56,59</b>	<b>635,59</b>	
<b>Ужин</b>	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	№942, стр.397
	Чай	180/4	0,01	0,04	4	<b>14,96</b>	
	<b>Итого ужин</b>	<b>200</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>14,40</b>	<b>62,16</b>	
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1861</b>	<b>60,62</b>	<b>72,44</b>	<b>185,38</b>	<b>1654,17</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>7 ДЕНЬ</b>							
Завтрак	Каша геркулес молочная	200	6,38	7,93	32,67	<b>220,76</b>	№384, стр.167
	Бутерброд с сыром	30/6/10	4,66	8,30	15	<b>152,56</b>	№3, стр.8
	Кофейный напиток	200/10	1,7	1,6	12,84	<b>77,54</b>	№958, стр.403
	<b>Итого завтрак</b>	<b>446</b>	<b>12,74</b>	<b>17,83</b>	<b>60,51</b>	<b>450,86</b>	
2-й завтрак	Фрукты свежие	150	0,72		2,06	<b>8,32</b>	
	<b>Итого 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,72</b>		<b>2,06</b>	<b>8,32</b>	
Обед	Суп картофельный с фасолью	200	2,88	3,75	22,12	<b>81,44</b>	№206, стр.87
	Бефстроганов	50/50	17,04	13,49	5,66	<b>213,66</b>	№561, стр.254
	Пюре картофельное	150	3,59	5,23	28,12	<b>167,54</b>	№694, стр.319
	Помидор/ Огурец Свежий	30	0,40		2,0	<b>9,6</b>	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	<b>95</b>	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	<b>40</b>	№868, стр.372
	<b>Итого обед</b>	<b>750</b>	<b>29,94</b>	<b>29,17</b>	<b>98,52</b>	<b>6504,44</b>	
Полдник	Шницель рыбный натуральный	80	22,52	6,02	4,39	<b>176,24</b>	№511, стр.229
	Рис припущенный	150	6,53	5,52	3,55	<b>206,9</b>	№683, стр.316
	Соус красный основной	30	0,13	0,40	1,28	<b>8,3</b>	№759, стр.336
	Кондитерское изделие	30	0,62	3,91	14,23	<b>94,54</b>	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Чай с лимоном	200/7/5	0,15	0,04	7,41	<b>27,73</b>	№944, стр.398
	<b>Итого полдник</b>	<b>510</b>	<b>31,51</b>	<b>49,25</b>	<b>41,26</b>	<b>560,91</b>	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Чай	180/4	0,01	0,04	4	<b>14,96</b>	№942, стр.397
	<b>Итого ужин</b>	<b>200</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>14,40</b>	<b>62,16</b>	
<b>ИТОГО день:</b>		<b>2056</b>	<b>75,78</b>	<b>90,49</b>	<b>216,74</b>	<b>1736,64</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>8 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	75	7,81	13,90	1,84	<b>164,30</b>	№438, стр189
	Икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20	<b>58,2</b>	
	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Бутерброд с сыром	30/6/10	4,66	8,30	15	<b>152,56</b>	№3, стр.8
	Чай с лимоном	200/7/5	0,15	0,04	7,41	<b>27,73</b>	№944, стр.398
	<b>Итого завтрак</b>	<b>401</b>	<b>14,78</b>	<b>26,64</b>	<b>38,85</b>	<b>450</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,72		4,9	<b>28,5</b>	
	<b>Итого 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,72</b>		<b>4,9</b>	<b>28,5</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клёцками	200	3,32	4,45	19,01	<b>125,53</b>	№213 стр.90
	Биточек рубленый из цыплят бройлеров	75	14,56	13,35	5,67	<b>199,61</b>	№671, стр.310
	Капуста тушёная	150	2,98	4,91	14,62	<b>110,14</b>	№708 стр.322
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	<b>95</b>	
	Кисель из яблочного повидла	200	0,08		22,26	<b>89,4</b>	№401, стр.321
	<b>Итого обед</b>	<b>695</b>	<b>25,65</b>	<b>23,40</b>	<b>91,96</b>	<b>663,88</b>	
<b>Полдник</b>	Каша пшённая жидкая	200	6,04	7,96	29,40	<b>207,16</b>	№390, стр.169
	Ватрушка с повидлом	80	11,7	22,25	63,88	<b>441,48</b>	№1058, стр.434
	Кефир	150	5,04	4,5	7,2	<b>89,28</b>	
	<b>Итого полдник</b>	<b>430</b>	<b>22,78</b>	<b>34,71</b>	<b>93,28</b>	<b>737,92</b>	
<b>Ужин</b>	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	№942,стр.3 97
	Чай	180/4	0,01	0,04	4	<b>14,96</b>	
	<b>Итого ужин</b>	<b>200</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>14,40</b>	<b>62,16</b>	
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1876</b>	<b>65,50</b>	<b>84,99</b>	<b>243,39</b>	<b>1945,46</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>9 ДЕНЬ</b>							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200	6,38	7,93	32,67	<b>220,76</b>	№386 стр167
	Бутерброд со сливочным маслом	30/6	2,06	5,70	15	<b>109,10</b>	№1, стр.8
	Кофейный напиток	200/10	1,7	1,6	12,84	<b>77,54</b>	№958, стр.403
	<b>Итого завтрак</b>	<b>446</b>	<b>10,14</b>	<b>15,23</b>	<b>60,51</b>	<b>407,4</b>	
2-й завтрак	Фрукты свежие	150	0,72		2,06	<b>8,32</b>	
	<b>Итого 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,72</b>		<b>2,06</b>	<b>8,32</b>	
Обед	Суп картофельный макаронными изделиями	200	2,83	2,39	18,46	<b>119,75</b>	№208, стр.88
	Котлета из говядины	80	15,03	14,13	8,79	<b>223,78</b>	№608, стр.276
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,56	9,45	31,6	<b>224,9</b>	№679, стр.315
	Соус красный основной	30	0,13	0,40	1,28	<b>8,3</b>	№759, стр.336
	Помидор/ Огурец Свежий	30	0,40		2,0	<b>9,6</b>	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	<b>95</b>	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	<b>40</b>	№868, стр.372
	<b>Итого обед</b>	<b>760</b>	<b>28,28</b>	<b>27,07</b>	<b>102,74</b>	<b>768,53</b>	
Полдник	Вареники ленивые отварные	160	22,61	21,23	30,47	<b>390,58</b>	№462, стр.197
	Кондитерское изделие	30	0,62	3,91	14,23	<b>94,54</b>	
	Чай с лимоном	200/7/5	0,15	0,04	7,41	<b>27,73</b>	№944, стр.398
	<b>Итого полдник</b>	<b>390</b>	<b>23,38</b>	<b>25,18</b>	<b>52,11</b>	<b>512,85</b>	
Ужин	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Чай	180/4	0,01	0,04	4	<b>14,96</b>	№942, стр.397
	<b>Итого ужин</b>	<b>200</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>14,40</b>	<b>62,16</b>	
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1946</b>	<b>64,09</b>	<b>67,72</b>	<b>250</b>	<b>1759,21</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>10 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,12	9,04	23,1	<b>177,94</b>	№235 стр100
	Бутерброд с сыром	30/6/10	4,66	8,30	15	<b>152,56</b>	№3, стр.8
	Какао с молоком	200/10	3,04	3,35	14,97	<b>98,78</b>	№959, стр.403
	<b>Итого завтрак</b>	<b>446</b>	<b>12,82</b>	<b>20,69</b>	<b>53,07</b>	<b>429,28</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	150	0,72		4,9	<b>28,5</b>	
	<b>Итого 2-й завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,72</b>		<b>4,9</b>	<b>28,5</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой свежей или квашенной со сметаной	200	2,7	4,05	13,7	<b>94,61</b>	№170, стр.71
	Голубцы ленивые	80	8,76	6,95	6,50	<b>124,08</b>	№315, стр.279
	Пюре картофельное	150	3,59	5,23	28,12	<b>167,54</b>	№694, стр.319
	Соус сметанный с томатом	30	0,45	3,38	2,32	<b>34,2</b>	№799, стр.350
	Помидор/ Огурец Свежий	30	0,40		2,0	<b>9,6</b>	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Хлеб ржаной	50	3,15	0,50	20	<b>95</b>	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50		10,20	<b>40</b>	№868, стр.372
	<b>Итого обед</b>	<b>760</b>	<b>21,11</b>	<b>20,31</b>	<b>193,24</b>	<b>612,23</b>	
<b>Полдник</b>	Каша гречневая жидкая	200	6,52	8,09	29,4	<b>207,16</b>	№386, стр.213167
	Булка сдобная	80	8,46	13,73	38,18	<b>255,92</b>	№1058, стр.434
	Кефир	150	5,04	4,5	7,2	<b>89,28</b>	
	<b>Итого полдник</b>	<b>430</b>	<b>20,02</b>	<b>26,32</b>	<b>74,78</b>	<b>552,36</b>	
<b>Ужин</b>	Хлеб	20	1,56	0,20	10,40	<b>47,20</b>	
	Чай	180/4	0,01	0,04	4	<b>14,96</b>	№942, стр.397
	<b>Итого ужин</b>	<b>200</b>	<b>1,57</b>	<b>0,24</b>	<b>14,40</b>	<b>62,16</b>	
<b>ИТОГО день:</b>		<b>1986</b>	<b>56,24</b>	<b>67,56</b>	<b>340,3</b>	<b>1684,53</b>	