

Утверждено
Заведующий МДОУ «ЦРР- детский сад № 135»

Ленинского района г. Саратова

И.П. Майорова

Приказ № _____ от _____

30.08.2022



Администрация муниципального образования «Город Саратов»
Администрация Ленинского района
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 135»

ОГРН 1206400020144 ИНН/КПП 6453165467/645301001

Российская Федерация, Саратовская обл.,

Городской округ город Саратов,

410065 г.Саратов, ул. Лесная Республика, зд. 3А

тел/факс: 8 (845-2) 37-29-20; 8 (845-2) 37-28-41; E-mail: doucrr135@mail.ru

Десятидневное меню приготовляемых блюд в МДОУ «ЦРР- детский сад № 135»

День 1

| Наименование блюда | Выход, грамм | | Белки, грамм | | Жиры, грамм | | Углеводы, грамм | | Ккал | | Вит. С | | № т.к. |
|--|--------------|-------|--------------|-------|-------------|-------|--------------------|--------|---------|--------|--------|-------|-----------|
| | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с сахаром | 150 | 200 | 5,72 | 7,72 | 4,96 | 6,17 | 22,94 | 30,57 | 141,0 | 177,0 | 0 | 0 | №182 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | 0,04 | 0,06 | 0,01 | 0,02 | 6,99 | 12,99 | 28 | 52 | 0,02 | 0,04 | №41 1 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 20/4 | 25/5 | 1,22 | 1,53 | 3,73 | 4,72 | 7,31 | 9,13 | 71 | 85 | 0 | 0 | №1 |
| <u>II Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Сок плодово-ягодный | 150 | 200 | 0,75 | 0,98 | 0 | 0 | 15,15 | 19,38 | 64,0 | 82,0 | 3,00 | 3,80 | №418 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с клецками на м/к бульоне | 150 | 200 | 1,74 | 2,06 | 2,51 | 3,1 | 10,06 | 12,6 | 89,2 | 126,5 | 4,6 | 5,75 | №91 |
| Рагу овощное с мясом говядины | 150 | 200 | 9,14 | 11,1 | 11,98 | 15,33 | 11,44 | 14,2 | 224,5 | 299,4 | 7,43 | 9,74 | №362 |
| Компот из сушёных фруктов | 150 | 200 | 0,33 | 0,44 | 0,015 | 0,02 | 20,83 | 27,77 | 84,75 | 113,0 | 0,3 | 0,4 | № 394 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3,3 | 0,4 | 0,6 | 17,73 | 22,16 | 75,6 | 94,5 | 0 | 0 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,22 | 1,84 | 0,42 | 0,64 | 8,37 | 12,55 | 42,8 | 64,3 | 0 | 0 | |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 50 | 50 | 5,96 | 5,96 | 6,26 | 6,26 | 26,96 | 26,96 | 179 | 179 | 0 | 0 | №452 |
| Кисломолочный продукт | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30 | 7,56 | 75 | 90 | 0,45 | 0,54 | №420 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Каша овсяная (геркулес) вязкая с сахаром | 150 | 200 | 6,12 | 8,16 | 7,48 | 12,19 | 26,7 | 35,6 | 198 | 264 | 0,37 | 0,51 | №182 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 2,34 | 2,85 | 2,0 | 2,4 | 10,6 | 14,3 | 70,0 | 91,0 | 0,98 | 1,17 | №414 |
| Батон | 20 | 25 | 1,6 | 2,0 | 0,2 | 0,3 | 9,7 | 12,08 | 47 | 58,7 | 0 | 0 | - |
| Выход за день: | | | 43,23 | 53,52 | 43,715 | 56,25 | 201,78 | 258,55 | 1389,85 | 1776,4 | | | |

День 2

| Наименование блюда | Выход, грамм | | Белки, грамм | | Жиры, грамм | | Углеводы, грамм | | Ккал | | Вит. С | | № т.к. |
|---|--------------|--------|--------------|--------|-------------|-------|--------------------|--------|---------|--------|--------|-------|--------|
| | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 200 | 4,31 | 5,75 | 4,0 | 5,21 | 14,12 | 18,8 | 140,2 | 187,2 | 0,68 | 0,91 | №100 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 20/4 | 25/5 | 3,57 | 4,62 | 5,19 | 7,72 | 11,0 | 14,23 | 105,0 | 136 | 0,05 | 0,07 | №3 |
| Какао с молоком | 150 | 200 | 2,34 | 2,85 | 2,0 | 2,41 | 10,63 | 14,36 | 70,0 | 91,0 | 0,98 | 1,17 | №416 |
| <u>II Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты (яблоки) | 150 | 200 | 0,75 | 0,98 | 0 | 0 | 15,15 | 19,38 | 64,0 | 82,0 | 3,00 | 3,80 | №386 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с картофелем на м/к б-не со сметаной | 200/9 | 250/11 | 1,32 | 2,05 | 4 | 5 | 8,28 | 10,1 | 137 | 159 | 7,04 | 8,8 | №63 |
| Котлеты рубленые | 60 | 80 | 7,32 | 8,84 | 8,07 | 9,74 | 9,64 | 12,06 | 112 | 166 | 0,09 | 0,12 | №299 |
| Пюре картофельное | 100 | 150 | 2,65 | 3,06 | 4,1 | 4,8 | 15,7 | 17,4 | 108,9 | 127,2 | 2,09 | 3,13 | №339 |
| Сельдь атлантическая среднесоленая | - | 25 | - | 4,25 | - | 2,13 | - | 3,6 | - | 36 | - | 0 | №8 |
| Компот из свежих фруктов | 150 | 200 | 0,33 | 0,44 | 0,015 | 0,02 | 13,82 | 20,76 | 54,75 | 83,0 | 0,3 | 0,4 | № 394 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3,3 | 0,4 | 0,6 | 17,73 | 22,16 | 65,6 | 84,5 | 0 | 0 | - |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,22 | 1,84 | 0,42 | 0,64 | 8,37 | 12,55 | 32,8 | 54,5 | 0 | 0 | - |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30 | 7,56 | 90 | 105 | 0,45 | 0,54 | №420 |
| Кондитерское изделие (печенье) | 20 | 30 | 0,006 | 0,008 | 0,01 | 0,02 | 9,5 | 13,5 | 41,0 | 59,0 | 0 | 0 | - |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 130 | 150 | 11,92 | 13,81 | 15,07 | 18,57 | 31,44 | 35,72 | 309 | 340,5 | 0,35 | 0,36 | №251 |
| Соус сметанный сладкий | 30 | 40 | 1,09 | 1,46 | 1,65 | 2,2 | 2,37 | 3,66 | 40 | 53 | 0,07 | 0,1 | №372 |
| Чай с лимоном | 150 | 200 | 0,04 | 0,06 | 0,01 | 0,02 | 6,99 | 12,99 | 28 | 52 | 0,02 | 0,04 | №412 |
| Батон | 20 | 25 | 1,6 | 2,0 | 0,2 | 0,3 | 9,7 | 12,08 | 47,0 | 58,7 | 0 | 0 | - |
| Выход за день: | | | 43,546 | 56,378 | 48,845 | 62,74 | 207,32 | 272,91 | 1440,05 | 1869,4 | | | |

День 5

| Наименование блюда | Выход, грамм | | Белки, грамм | | Жиры, грамм | | Углеводы, грамм | | Ккал | | Вит. С | | № т.к. |
|------------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------|--------------------|---------------|--------------|---------------|-----------|-------|-----------|
| | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая манная с сахаром | 150 | 200 | 4,65 | 6,2 | 6,45 | 7,6 | 24,08 | 32,19 | 160,0 | 205,1 2 | 0,1 | 0,2 | № 182 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 0,07 | 0,12 | 0,01 | 0,02 | 7,10 | 10,20 | 29,0 | 41,0 | 1,42 | 2,83 | №414 |
| Горячий бутерброд с сыром | 20/4/10 | 25/5/1 4 | 1,2/ 4,4 | 1,5/ 6,0 | 2,6/ 4,45 | 3,2/6 | 7,3/ 19,3 | 8,9/ 21,46 | 97,8/ 112 | 135,8/ 157 | 0,06 2 | 0,18 | 125 |
| <u>II Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты (груши) | 200 | 220 | 0,8 | 0,98 | 0,6 | 0,8 | 20,6 | 21,3 | 92 | 103 | 10,0 | 10,9 | №386 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Щи на кур. б-не. со сметаной | 200/9 | 250/11 | 1,59 | 1980 | 5,21 | 6,47 | 5,61 | 7 | 75,82 | 94,38 | 16,05 | 20,06 | №73 |
| Суфле куриное | 160 | 180 | 8,33 | 10,82 | 8,38 | 11,26 | 4,9 | 5,52 | 273 | 319 | 0,04 | 0,05 | №327 |
| Компот из сушёных фруктов | 150 | 200 | 0,33 | 0,44 | 0,015 | 0,02 | 20,83 | 27,77 | 54,75 | 83,0 | 0,3 | 0,4 | № 394 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3,3 | 0,4 | 0,6 | 27,73 | 34,96 | 65,6 | 84,5 | 0 | 0 | - |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,22 | 1,84 | 0,42 | 0,64 | 8,37 | 12,55 | 32,8 | 54,5 | 0 | 0 | - |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Кисель плодово-ягодный | 150 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14,7 | 19,6 | 60,0 | 80,0 | 22,5 | 30 | №396 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Тефтели рыбные тушеные | 60 | 80 | 9,66 | 11,62 | 12,795 | 15,86 | 7,75 | 10,33 | 142 | 188 | 0,22 | 0,3 | №277 |
| Винегрет овощной | 90 | 100 | 1,4 | 1,7 | 6,2 | 7,7 | 8,44 | 10,55 | 94,8 | 118,5 | 10,25 | 12,8 | №219 |
| Чай с сахаром (лимоном) | 150 | 180 | 2,34 | 2,85 | 7,7 | 10,55 | 118,5 | 14,36 | 70,0 | 91,0 | 0,98 | 1,17 | №412 |
| Батон | 20 | 25 | 1,6 | 2,0 | 0,2 | 0,3 | 9,7 | 12,08 | 47,0 | 58,7 | 0 | 0 | - |
| Выход за день: | | | 43,66 | 56,55 | 49,1 | 62,15 | 213,57 | 271,98 | 1470,77 | 1890 | | | |

День 3

| Наименование блюда | Выход, грамм | | Белки, грамм | | Жиры, грамм | | Углеводы, грамм | | Ккал | | Вит. С | | № т.к. |
|---|--------------|---------|--------------|-------|-------------|------------|--------------------|--------|-------------|---------|-----------|-------|-----------|
| | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая пшеничная с сахаром | 150 | 200 | 4,31 | 5,75 | 4,0 | 5,21 | 24,12 | 28,8 | 140,2 | 197,2 | 0,68 | 0,91 | №182 |
| Какао с молоком | 150 | 200 | 3,15 | 4,2 | 2,72 | 3,62 | 12,96 | 17,28 | 89 | 128 | 0,05 | 0,06 | №416 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/4/9 | 25/5/10 | 1,22 | 1,53 | 3,73 | 4,72 | 7,31 | 9,13 | 71 | 85 | 0 | 0 | №3 |
| <u>II Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Сок плодово-ягодный | 200 | 220 | 0,8 | 0,88 | 0,8 | 0,88 | 9,8 | 21,56 | 88 | 116 | 10 | 15 | №418 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми на м/к б-не | 200 | 250 | 4,1 | 5,12 | 4,28 | 5,35 | 4,91 | 6,12 | 106,6 | 123,2 | 4,66 | 5,82 | №87 |
| Голубцы ленивые с мясом говядины | 130 | 160 | 4,93 | 5,92 | 11,09 5 | 13,5 91 | 7,05 | 8,26 | 164 | 219 | 15,0 3 | 20,0 | №315 |
| Компот из сушёных фруктов | 150 | 200 | 0,33 | 0,44 | 0,01 | 0,02 | 20,83 | 27,77 | 54,75 | 83,0 | 0,3 | 0,4 | № 394 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3,3 | 0,4 | 0,6 | 17,73 | 22,16 | 65,6 | 84,5 | 0 | 0 | - |
| Гренки из пшеничного хлеба | 20 | 30 | 2,48 | 3,73 | 0,31 | 0,47 | 15,21 | 19,97 | 61,19 | 68,3 | 0 | 0 | №123 |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30 | 7,56 | 90 | 105 | 0,45 | 0,54 | №420 |
| Кондитерское изделие (зефир) | 20 | 30 | 0,006 | 0,008 | 0,01 | 0,02 | 9,5 | 13,5 | 51,0 | 69,0 | 0 | 0 | - |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из моркови | 40 | 50 | 0,51 | 0,64 | 0,04 | 0,048 | 4,25 | 5,31 | 19,0 | 24,25 | 1,9 | 2,4 | №42 |
| Сырники из творога | 130 | 150 | 12,66 | 16,97 | 14,815 | 18,09 9 | 48,4 | 54,75 | 314,45 | 371,16 | 0,3 | 0,36 | №245 |
| Соус сметанный | 30 | 40 | 1,09 | 1,46 | 1,65 | 2,2 | 2,37 | 3,16 | 40 | 53 | 0,07 | 0,1 | №372 |
| Батон | 20 | 25 | 1,6 | 2,0 | 0,2 | 0,3 | 9,7 | 12,08 | 47,0 | 58,7 | 0 | 0 | - |
| Чай с сахаром с лимоном | 150 | 200 | 0,07 | 0,12 | 0,01 | 0,02 | 7,10 | 10,20 | 29,0 | 41,0 | 1,42 | 2,83 | №412 |
| Выход за день: | | | 43,33 | 56,42 | 46,185 | 57,46 | 193,37 | 248,24 | 1336,3 9 | 1710,86 | | | |

День 4

| Наименование блюда | Выход, грамм | | Белки, грамм | | Жиры, грамм | | Углеводы, грамм | | Ккал | | Вит. С | | № т.к. |
|--|--------------|-------|--------------|---------------|-------------|-------|--------------------|--------|---------|--------|---------------|---------------|--------------|
| | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Каша жидкая (молочная) пшеничная с сахаром | 150 | 200 | 4,1 | 4,5 | 4,25 | 4,80 | 35,25 | 36,28 | 163 | 188 | 1,01 | 1,76 | №199 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 3,15 | 4,2 | 2,72 | 3,62 | 12,96 | 17,28 | 89 | 118 | 0,05 | 0,06 | №414 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 20/4 | 25/5 | 1,22 | 1,53 | 3,73 | 4,72 | 7,31 | 9,13 | 71 | 85 | 0 | 0 | №1 |
| <u>II Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Сок плодово-ягодный | 150 | 180 | 0,8 | 0,88 | 0,8 | 0,88 | 9,8 | 21,56 | 88 | 116 | 10 | 15 | №418 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями на кур/ б-не | 150 | 200 | 2,15 | 2,68 | 2,27 | 2,83 | 7,7 | 9,1 | 133,8 | 154,7 | 6,6 | 8,2 | №88 |
| Плов из птицы | 150 | 200 | 8,69 | 10,61 | 14,085 | 17,65 | 15,88 | 17,11 | 209,39 | 213,91 | 0,39 | 0,98 | №321 |
| Салат из белокочанной капусты | 40 | 50 | 0,56 | 0,7 | 2,03 | 2,5 | 3,6 | 4,5 | 34,96 | 43,7 | 12,98 | 16,22 | №21 |
| Компот из свежих фруктов | 150 | 200 | 0,33 | 0,44 | 0,015 | 0,02 | 20,82 | 27,76 | 54,75 | 83,0 | 0,3 | 0,4 | № 394 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3,3 | 0,4 | 0,6 | 17,73 | 22,16 | 65,6 | 84,5 | 0 | 0 | - |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,22 | 1,84 | 0,42 | 0,64 | 8,37 | 12,55 | 32,8 | 54,5 | 0 | 0 | - |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Пирожок печёный с овощ. фарш | 60 | 70 | 7,91/ 1,3 | 12,66/ 1,5 | 3,4/2,4 | 4,2/8 | 28,88/ 9,8 | 40/11 | 168/76 | 182/87 | 0,06/ 6,06 | 00,7/ 7,07 | №437 /500 |
| Кисломолочный продукт | 150 | 180 | 0,75 | 0,98 | 0 | 0 | 15,15 | 19,38 | 64,0 | 82,0 | 3,00 | 3,80 | №420 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет | 120 | 130 | 8,42 | 9,12 | 15,115 | 19,91 | 4,17 | 5,08 | 218,61 | 246,09 | 1,44 | 1,56 | №231 |
| Горошек зеленый консервированный | 30 | 40 | 0,93 | 1,24 | 0,06 | 0,08 | 1,95 | 2,6 | 15,6 | 20,8 | 3 | 4 | - |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | 0,07 | 0,12 | 0,01 | 0,02 | 7,10 | 10,20 | 29,0 | 41,0 | 1,42 | 2,83 | №411 |
| Батон | 20 | 25 | 1,6 | 2,0 | 0,2 | 0,3 | 9,7 | 12,08 | 47,0 | 58,7 | 0 | 0 | - |
| Выход за день: | | | 43,88 | 56,33 | 49,115 | 62,11 | 210,98 | 267,77 | 1467,15 | 1758,4 | | | |

День 6

| Наименование блюда | Выход, грамм | | Белки, грамм | | Жиры, грамм | | Углеводы, грамм | | Ккал | | Вит. С | | № т.к. |
|--------------------------------------|--------------|-------|--------------|-------|-------------|-------|--------------------|--------|-------------|---------|--------|-------|-----------|
| | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая с сахаром | 150 | 200 | 2,32 | 3,09 | 3,96 | 4,07 | 28,7 | 36,8 | 1506,8 5 | 197 | 1,11 | 1,48 | № 182 |
| Чай с сахаром | 150 | 200 | 3,15 | 4,2 | 2,72 | 3,62 | 12,96 | 1728 | 89 | 118 | 0,05 | 0,06 | №411 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 20/4 | 25/5 | 1,22 | 1,53 | 3,73 | 4,72 | 7,31 | 9,13 | 71 | 85 | 0 | 0 | №1 |
| <u>II Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Сок плодово-ягодный | 150 | 180 | 3 | 3,2 | 1 | 1,3 | 42 | 42,6 | 190 | 213 | 20 | 22 | №418 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Свекольник с картофелем со сметаной | 200 | 250 | 1,39 | 1,74 | 3,90 | 4,88 | 6,78 | 8,48 | 134,95 | 146,03 | 14,7 | 18,4 | №63 |
| Бефстроганов из печени | 60 | 80 | 5,85 | 6,63 | 7,685 | 8,66 | 1,98 | 2,62 | 94,5 | 125 | 0,63 | 0,84 | №294 |
| Макаронные изделия отварные | 100 | 150 | 3,71 | 5,55 | 4,82 | 7,23 | 17,87 | 19,97 | 118 | 148 | 0 | 0 | № 335 |
| Компот из сушёных фруктов | 150 | 200 | 0,33 | 0,44 | 0,01 | 0,02 | 20,83 | 27,77 | 54,75 | 83,0 | 0,3 | 0,4 | № 394 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3,3 | 0,4 | 0,6 | 17,73 | 22,16 | 65,6 | 84,5 | 0 | 0 | - |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,22 | 1,84 | 0,42 | 0,64 | 8,37 | 12,55 | 32,8 | 54,5 | 0 | 0 | - |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30 | 7,56 | 90 | 105 | 0,45 | 0,54 | №420 |
| Ватрушка с повидлом | 60 | 60 | 4,68 | 5,46 | 3,67 | 4,28 | 32,31 | 37,7 | 134,05 | 190,12 | 0 | 0 | №441 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая пшеничная | 150 | 180 | 8,17 | 12,27 | 13,335 | 17,39 | 17,4 | 22,37 | 238,0 | 284,62 | 1,01 | 1,15 | №182 |
| Какао с молоком | 150 | 200 | 0,04 | 0,06 | 0,01 | 0,02 | 6,99 | 12,99 | 28 | 52 | 0,02 | 0,04 | №416 |
| Батон | 60 | 70 | 4,68 | 5,46 | 3,67 | 4,28 | 32,31 | 37,7 | 134,05 | 190,12 | 0 | 0 | - |
| Выход за день: | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 43,42 | 56,56 | 49,265 | 62,94 | 212,16 | 260,72 | 1445,15 | 1910,97 | | | |

День 7

| Наименование блюда | Выход, грамм | | Белки, грамм | | Жиры, грамм | | Углеводы, грамм | | Ккал | | Вит. С | | № т.к. |
|--|--------------|---------|--------------|-------|-------------|-------|--------------------|--------|---------|--------|--------|-------|-----------|
| | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая овсяная (геркулес) с сахаром | 150 | 200 | 4,38 | 5,84 | 4,56 | 6,08 | 44,21 | 52,28 | 165,62 | 197,5 | 0 | 0 | №182 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 200 | 2,34 | 2,85 | 2,0 | 2,41 | 10,63 | 14,36 | 70,0 | 91,0 | 0,98 | 1,17 | №414 |
| Горячий бутерброд с сыром | 20/4/9 | 25/5/10 | 1,22 | 1,53 | 3,73 | 4,72 | 7,31 | 9,13 | 71 | 85 | 0 | 0 | 125 |
| <u>II Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты (банан) | 150 | 200 | 0,75 | 0,98 | 0 | 0 | 15,15 | 19,38 | 64,0 | 82,0 | 3,00 | 3,80 | №386 |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Суп с каротф. и крупой на м/к б-не | 200 | 250 | 1,46 | 1,82 | 3,92 | 4,9 | 10,2 | 12,75 | 182 | 202,5 | 8,22 | 10,27 | №73 |
| Пудинг из говядины | 150 | 170 | 8,93 | 10,92 | 12,15 | 15,33 | 11,87 | 15,77 | 188,35 | 221,3 | 0,3 | 0,34 | №307 |
| Салат свекольный | 30 | 40 | 0,93 | 1,24 | 0,06 | 0,08 | 1,95 | 2,6 | 15,6 | 20,8 | 3 | 4 | №34 |
| Компот из сушёных фруктов | 150 | 200 | 0,33 | 0,44 | 0,01 | 0,02 | 20,83 | 27,77 | 54,75 | 83,0 | 0,3 | 0,4 | № 394 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3,3 | 0,4 | 0,6 | 17,73 | 22,16 | 65,6 | 84,5 | 0 | 0 | - |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,22 | 1,84 | 0,42 | 0,64 | 8,37 | 12,55 | 32,8 | 54,5 | 0 | 0 | - |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,5 | 6,3 | 7,56 | 90 | 105 | 0,45 | 0,54 | №420 |
| Кондитерское изделие (вафли) | 14 | 40 | 0,14 | 0,4 | 0 | 0 | 11,26 | 28,78 | 53,4 | 124 | 0 | 0 | - |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Вареники ленивые из творога | 130 | 150 | 12,48 | 16,04 | 15,6 | 19,85 | 24,82 | 27,1 | 325,85 | 379,27 | 0,32 | 0,37 | №243 |
| Соус сметанный | 30 | 40 | 1,09 | 1,46 | 1,65 | 2,2 | 2,37 | 3,16 | 40 | 53 | 0,07 | 0,1 | №385 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30 | 7,56 | 90 | 105 | 0,45 | 0,54 | №411 |
| Батон | 20 | 25 | 1,6 | 2,0 | 0,2 | 0,3 | 9,7 | 12,08 | 47,0 | 58,7 | 0 | 0 | - |
| Выход за день: | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 43,62 | 55,88 | 48,45 | 61,63 | 202,7 | 267,43 | 1429,87 | 1813,9 | | | |

День 8

| Наименование блюда | Выход, грамм | | Белки, грамм | | Жиры, грамм | | Углеводы, грамм | | Ккал | | Вит. С | | № т.к. |
|--|--------------|---------|--------------|--------|-------------|-------|--------------------|--------|---------|---------|--------|-------|-----------|
| | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая манная с сахаром | 150 | 200 | 3,4 | 4,54 | 4,33 | 6,44 | 20,1 | 24,14 | 138,1 | 154,1 | 0 | 0 | №18 2 |
| Какао с молоком | 150 | 200 | 3,15 | 4,2 | 2,72 | 3,62 | 12,96 | 1728 | 89 | 118 | 0,05 | 0,06 | №414 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 20/4/9 | 25/5/10 | 1,22 | 1,53 | 3,73 | 4,72 | 7,31 | 9,13 | 71 | 85 | 0 | 0 | №3 |
| <u>II Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 150 | 180 | 4,35 | 5,22 | 3,75 | 4,50 | 6,30 | 7,56 | 90 | 105 | 0,45 | 0,54 | №420 |
| Мармелад | 7 | 20 | 0,006 | 0,008 | 0,01 | 0,02 | 9,5 | 13,5 | 51,0 | 69,0 | 0 | 0 | - |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины | 200 | 250 | 4,31 | 5,63 | 4,7 | 6,59 | 6,35 | 9,44 | 98,0 | 113,0 | 9,0 | 11,2 | №89 |
| Зеленый горошек консервиров | 30 | 40 | 1,41 | 1,41 | 2,76 | 2,76 | 5,39 | 5,39 | 50 | 50 | 4,03 | 4,03 | - |
| Пюре картофельное | 170 | 210 | 5,33 | 6,56 | 7,46 | 9,49 | 8,85 | 9,39 | 159,95 | 217,68 | 0,03 | 0,04 | № 339 |
| Компот из сушёных фруктов | 150 | 200 | 0,33 | 0,44 | 0,01 | 0,02 | 20,83 | 27,77 | 54,75 | 83,0 | 0,3 | 0,4 | № 394 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3,3 | 0,4 | 0,6 | 17,73 | 22,16 | 65,6 | 84,5 | 0 | 0 | - |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,22 | 1,84 | 0,42 | 0,64 | 8,37 | 12,55 | 32,8 | 54,3 | 0 | 0 | - |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукты (апельсин) | 150 | 200 | 0,75 | 0,98 | 0 | 0 | 15,15 | 19,38 | 64,0 | 82,0 | 3,00 | 3,80 | №389 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Биточки рыбные запеченные | 60 | 80 | 11,38 | 14,93 | 8,96 | 11,87 | 24,73 | 36,76 | 187,36 | 263,89 | 0,16 | 0,22 | №277 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 100 | 150 | 5,71 | 8,55 | 4,82 | 7,23 | 27,7 | 33,6 | 238 | 318 | 0 | 0 | №179 |
| Чай с сахаром с лимоном | 150 | 200 | 0,07 | 0,12 | 0,01 | 0,02 | 7,10 | 10,20 | 39,0 | 41,0 | 1,42 | 2,83 | №412 |
| Батон | 20 | 25 | 1,6 | 2,0 | 0,2 | 0,3 | 9,7 | 12,08 | 47,0 | 58,7 | 0 | 0 | - |
| Выход за день: | | | 42,826 | 54,788 | 45,0 | 57,39 | 192,92 | 247,75 | 1411,56 | 1815,17 | | | |

День 9

| Наименование блюда | Выход, грамм | | Белки, грамм | | Жиры, грамм | | Углеводы, грамм | | Ккал | | Вит. С | | № т.к. |
|--|--------------|-------|--------------|-------|-------------|-----------|--------------------|--------|---------|---------|--------|-------|-----------|
| | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | 2-3 г. | 3-7л. | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Каша из смеси круп «дружба» | 150 | 200 | 6,78 | 9,04 | 6,72 | 8,96 | 27,78 | 37,04 | 199,8 | 266,4 | 0,37 | 0,5 | №182 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 20/4 | 25/5 | 1,22 | 1,53 | 3,73 | 4,72 | 7,31 | 9,13 | 71 | 85 | 0 | 0 | №1 |
| Кофейный нап. с молоком | 150 | 200 | 0,07 | 0,12 | 0,01 | 0,02 | 7,10 | 10,20 | 29,0 | 41,0 | 1,42 | 2,83 | №414 |
| <u>II Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт | 150 | 180 | 0,8 | 0,98 | 0,6 | 0,8 | 20,6 | 21,3 | 92 | 103 | 10,0 | 10,9 | |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник «Ленинградский» с перловой крупой на м/к б-не | 200 | 250 | 1,68 | 2,10 | 5,09 | 6,11 | 9,3 | 10,6 | 152,55 | 170,7 | 6,03 | 7,5 | №82 |
| Гуляш из отварного мяса гов | 30 | 40 | 7,8 | 10,27 | 9,8 | 12,6 | 7,97 | 8,81 | 182,8 | 212,13 | 3,07 | 4,1 | №293 |
| Макаронные изделия отварные | 100 | 150 | 0,57 | 0,85 | 0 | 0 | 3,34 | 5,02 | 18,0 | 27,0 | 4,0 | 6,0 | №335 |
| Компот из свежих фруктов | 150 | 200 | 0,33 | 0,44 | 0,01 | 0,02 | 20,83 | 27,77 | 54,75 | 83,0 | 0,3 | 0,4 | № 390 |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,4 | 3,3 | 0,4 | 0,6 | 17,73 | 22,16 | 65,6 | 84,5 | 0 | 0 | - |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 1,22 | 1,84 | 0,42 | 0,64 | 8,37 | 12,55 | 32,8 | 54,5 | 0 | 0 | - |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Кисель плодово-ягодный | 150 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14,7 | 19,6 | 80,0 | 100,0 | 22,5 | 30 | №396 |
| <u>Ужин</u> | | | | | | | | | | | | | |
| Котлеты рыбные любительские | 60 | 80 | 8,71 | 11,51 | 5,69 | 6,9 | 12,68 | 17,04 | 146 | 177,61 | 2,21 | 0,49 | №272 |
| Капуста тушеная | 100 | 150 | 2,12 | 3,8 | 8,78 | 10,9 8 | 11,23 | 15,56 | 171,85 | 199,7 | 11,3 | 16,9 | №354 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150 | 180 | 2,34 | 2,85 | 2,0 | 2,41 | 10,63 | 14,36 | 70,0 | 91,0 | 0,98 | 1,17 | №414 |
| Батон | 20 | 25 | 1,6 | 2,0 | 0,2 | 0,3 | 9,7 | 12,08 | 47,0 | 58,7 | 0 | 0 | - |
| Выход за день: | | | 39,99 | 53,72 | 44,91 | 57,06 | 192,96 | 248,32 | 1413,15 | 1754,24 | | | |

Прошито, пронумеровано и скреплено

печатью 11 экземпляров листов

Должность заведующий

Подпись М.Г. Майорский

