

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего МКДОУ  
«Детский сад №24 «Ладушки»  
№ 0104-2ОД от 01.04.2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ**  
**10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 – 7 ЛЕТ**

## 1 день

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>8,0</b>	<b>10,5</b>	<b>56,6</b>	<b>652,8</b>	
Каша манная жидкая	200	6,1	6,7	21,2	169	№311
Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70	№ 1
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	№ 685
Фрукт в ассортименте	100	0,2	0,0	15,4	62	№ 458
<b>Второй завтрак</b>		<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>22,2</b>	<b>89</b>	
Сок в ассортименте	200	0,1	0,0	22,2	89	№ 518
<b>Обед</b>	<b>660</b>	<b>20,5</b>	<b>22,0</b>	<b>83,7</b>	<b>614,3</b>	
Салат из свеклы с чесноком ИЛИ	60	0,8	4,0	4,3	56	№ 59
Салат из огурцов с маслом	60	0,6	4,1	1,9	47	№ 14/1
Рассольник «Домашний» с мясом со сметаной	180/10/5	4,7	3,8	8,7	88	№ 131
Филе птицы запеченное с яйцом	70	9,2	8,4	3,1	125	№ 495
Каша гречневая вязкая	150	4,2	5,1	29,0	178	№ 510
Компот из свежих плодов ИЛИ	180	0,2	0,0	15,5	62,7	№ 585
Компот из изюма	180	0,3	0,0	14,1	58	№ 638
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58	
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51	
<b>Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9,0</b>	<b>10,5</b>	<b>34,2</b>	<b>267</b>	
Булочка с джемом	50	2,2	4,1	25,0	146	№ 572
Кисломолочный напиток в ассортименте	200	6,8	6,4	9,2	122	№ 698
<b>ИТОГО:</b>		<b>38</b>	<b>43</b>	<b>197</b>	<b>1324</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)</b>		<b>41</b>	<b>45</b>	<b>196</b>	<b>1350</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)</b>		<b>38</b>	<b>43</b>	<b>186</b>	<b>1283</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)</b>		<b>43</b>	<b>47</b>	<b>206</b>	<b>1418</b>	

## 2 день

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>	<b>435</b>	<b>15,1</b>	<b>14,4</b>	<b>44,2</b>	<b>366,8</b>	
Каша молочная ассорти (пшенично-ячневая)	200	6,5	6,5	21,1	169	№ 18/4
Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	№ 3
Какао с молоком	200	3,3	4,2	15,9	115	№ 497
<b>Второй завтрак</b>		<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>20,1</b>	<b>88,9</b>	
Яблоки печеные	150	0,7	0,7	20,1	88,9	№ 11.306
<b>Обед</b>	<b>660</b>	<b>17,9</b>	<b>20,9</b>	<b>97,0</b>	<b>648</b>	
Салат «Любительский» ИЛИ	60	2,2	4,1	7,8	77	№ 4
Салат из моркови и яблок	60	0,8	4,1	7,5	70	№ 9
Суп гороховый с гренками	180/20	4,4	3,1	22,9	137	№ 139
Жаркое по-домашнему	200	11,3	12,9	22,7	252	№ 436
Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	20,0	81,4	№ 631
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69	
<b>Полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,6</b>	<b>10,3</b>	<b>34,8</b>	<b>266</b>	
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	50	2,8	3,9	25,4	148	
Молоко питьевое кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	118	№ 260
<b>ИТОГО:</b>		<b>42</b>	<b>46</b>	<b>196</b>	<b>1370</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)</b>		<b>41</b>	<b>45</b>	<b>196</b>	<b>1350</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)</b>		<b>38</b>	<b>43</b>	<b>186</b>	<b>1283</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)</b>		<b>43</b>	<b>47</b>	<b>206</b>	<b>1418</b>	

### 3 день

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>12,5</b>	<b>14,5</b>	<b>48,7</b>	<b>375,3</b>	
Каша рисовая жидкая	200	5,1	6,2	21,8	163	№ 311
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	4,5	5,9	7,9	103	№ 1,3
Чай с молоком	180	2,5	2,2	10,2	71	№ 435
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
<b>Второй завтрак</b>		<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>22,4</b>	<b>91</b>	
Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,4	91	№ 518
<b>Обед</b>	<b>665</b>	<b>20,2</b>	<b>22,0</b>	<b>91,5</b>	<b>645</b>	
Салат картофельный с огурцами и зеленым горошком	60	1,1	4,1	5,3	63	№ 75
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	180/10/6	4,1	4,9	9,6	83	№ 142
Печень говяжья по-строгановски ИЛИ	80	11,2	9,6	2,9	143	№ 431
Бефстроганов из отварной говядины	70	11,9	9,7	4,1	151,3	№ 54-1
Макаронные изделия отварные	150	2,5	2,8	35,8	178	№ 516
Напиток из шиповника	180	0,3	0,0	22,4	91	№ 705
Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19	
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69	
<b>Полдник</b>	<b>330</b>	<b>10,0</b>	<b>10,8</b>	<b>35,6</b>	<b>279,6</b>	
Вареники ленивые с молоком сгущенным	150	9,9	10,8	25,0	237	№ 325
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43	№ 685
<b>ИТОГО:</b>		<b>43,0</b>	<b>47,3</b>	<b>198,2</b>	<b>1391</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)</b>		<b>54,0</b>	<b>60,0</b>	<b>261,0</b>	<b>1800</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)</b>		<b>40,5</b>	<b>45,0</b>	<b>195,8</b>	<b>1350</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)</b>		<b>38,5</b>	<b>42,8</b>	<b>186,0</b>	<b>1283</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)</b>		<b>42,5</b>	<b>47,3</b>	<b>205,5</b>	<b>1418</b>	

## 4 день

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>	<b>460</b>	<b>12,5</b>	<b>14,3</b>	<b>40,6</b>	<b>341</b>	
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,9	20,3	157	№ 165
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	№ 306
Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70	№ 1
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	№ 685
<b>Второй завтрак</b>		<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>22,4</b>	<b>91</b>	
Напиток из шиповника	180	0,3	0,0	22,4	91	№ 705
<b>Обед</b>	<b>690</b>	<b>21,9</b>	<b>23,5</b>	<b>79,3</b>	<b>616,1</b>	
Салат из капусты белокочанной ИЛИ	60	1,0	4,0	5,0	60	№ 1
Салат зеленый с огурцами и помидорами	60	0,6	4,0	2,0	46	№ 35
Суп картофельный с рыбой	180/50	6,4	6,4	15,1	144	№ 150
Котлета домашняя из говядины и свинины, запеченная	70	10,4	8,4	6,9	145	№ 450
Рагу овощное	150	2,7	4,1	17,0	116	№ 541
Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62	№ 508
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51	
<b>Полдник</b>	<b>250</b>	<b>6,7</b>	<b>7,6</b>	<b>43,5</b>	<b>269,4</b>	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	50	0,9	1,2	34,1	151	
Молоко питьевое кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	118	№ 260
<b>ИТОГО:</b>		<b>41</b>	<b>45</b>	<b>186</b>	<b>1317</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)</b>		<b>41</b>	<b>45</b>	<b>196</b>	<b>1350</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)</b>		<b>38</b>	<b>43</b>	<b>186</b>	<b>1283</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)</b>		<b>43</b>	<b>47</b>	<b>206</b>	<b>1418</b>	

## 5 день

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>9,7</b>	<b>9,1</b>	<b>60,9</b>	<b>364,2</b>	
Каша гречневая жидкая	200	6,2	5,1	26,5	186	№ 54-20к
Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9	№ 501
Бутерброд с джемом или вареньем	20/20	1,2	0,5	19,6	88	№ 2
<b>Второй завтрак</b>		<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>22,4</b>	<b>90,6</b>	
Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,4	91	№ 518
<b>Обед</b>	<b>665</b>	<b>19,8</b>	<b>21,8</b>	<b>87,8</b>	<b>627</b>	
Икра морковная ИЛИ	60	1,2	3,9	5,3	61	№ 119
Салат из свежих помидоров	60	0,9	4,1	3,9	56	№ 22
Борщ с капустой и картофелем, с мясом со сметаной	180/10/5	3,9	4,9	12,8	111	№ 110
Рыба припущенная в сметане	80	9,9	7,9	2,5	121	№ 338
Пюре картофельное	150	3,0	4,1	23,5	143	№ 520
Кисель	180	0,3	0,2	15,4	64,3	№ 505
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58,5	
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	68,5	
<b>Полдник</b>	<b>250</b>	<b>10,3</b>	<b>12,0</b>	<b>29,7</b>	<b>267,6</b>	
Сдоба обыкновенная	50	4,5	2,9	26,5	150	№ 570
Кисломолочный напиток в ассортименте (йогурт питьевой натуральный)	200	5,8	9,1	3,2	118	№ 698
<b>ИТОГО:</b>		<b>40</b>	<b>43</b>	<b>201</b>	<b>1349</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)</b>		<b>41</b>	<b>45</b>	<b>195</b>	<b>1350</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)</b>		<b>38</b>	<b>43</b>	<b>186</b>	<b>1283</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)</b>		<b>43</b>	<b>47</b>	<b>206</b>	<b>1418</b>	
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА 1 НЕДЕЛЮ</b>		<b>41</b>	<b>45</b>	<b>196</b>	<b>1350</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%)</b>		<b>41</b>	<b>45</b>	<b>196</b>	<b>1350</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	

## 6 день

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>8,5</b>	<b>11,6</b>	<b>51,9</b>	<b>345,4</b>	
Каша ячневая жидкая	200	6,5	7,7	25,3	196	№ 311
Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70	№ 1
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	№ 685
Хлеб пшеничный	15	0,3	0,2	6,6	29	
<b>Второй завтрак</b>		<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>22,4</b>	<b>91</b>	
Сок с содержанием витаминов и минералов в ассортименте	200	0,3	0,0	22,4	91	№ 518
<b>Обед</b>	<b>655</b>	<b>18,9</b>	<b>20,9</b>	<b>88,0</b>	<b>615,8</b>	
Салат «Степной» из разных овощей	60	1,0	3,0	4,5	49	№ 25
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/15	4,1	3,6	15,1	109	№ 137
Плов из птицы	200	12,4	13,5	24,5	269	№ 406
Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	20,0	81,4	№ 631
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69	
<b>Полдник</b>	<b>330</b>	<b>15,1</b>	<b>11,2</b>	<b>29,7</b>	<b>280,0</b>	
Запеканка «Царская» из творога с молоком сгущенным	150	9,9	6,7	21,2	184,7	№ 10/5
Молоко питьевое кипяченое	180	5,2	4,5	8,5	95	№ 260
<b>ИТОГО:</b>		<b>43</b>	<b>44</b>	<b>192</b>	<b>1332</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)</b>		<b>41</b>	<b>45</b>	<b>196</b>	<b>1350</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)</b>		<b>38</b>	<b>43</b>	<b>186</b>	<b>1283</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)</b>		<b>43</b>	<b>47</b>	<b>206</b>	<b>1418</b>	

## 7 день

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>11,8</b>	<b>17,2</b>	<b>43,8</b>	<b>377,2</b>	
Каша пшенная жидкая	200	4,2	7,2	20,0	162	№ 311
Кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте	30	4,3	5,8	7,7	100	
Какао с молоком	200	3,3	4,2	15,9	115	№ 497
<b>Второй завтрак</b>		<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>22,4</b>	<b>91</b>	
Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,4	91	№ 518
<b>Обед</b>	<b>665</b>	<b>23,5</b>	<b>20,1</b>	<b>88,8</b>	<b>629</b>	
Салат картофельный с кукурузой и морковью («Мозаика») ИЛИ	60	1,3	4,0	7,5	71	№ 73
Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	4,6	2,2	55	№ 54
Свекольник с мясом, со сметаной	180/10/5	4,1	4,2	12,5	104	№ 34
Гуляш из мяса говядины	80	11,9	12,5	3,7	220	№ 11/8
Каша гречневая вязкая	150	4,2	5,1	29,0	178	№ 510
Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62	№ 508
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38	
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	
<b>Полдник</b>	<b>350</b>	<b>2,9</b>	<b>5,2</b>	<b>49,4</b>	<b>256,0</b>	
Полоска песочная с молоком сгущенным	50	1,6	4,9	25,0	151	№ 586
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	№ 685
Фрукт в ассортименте	100	1,2	0,3	11,8	55	№ 458
<b>ИТОГО:</b>		<b>38</b>	<b>43</b>	<b>204</b>	<b>1353</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)</b>		<b>41</b>	<b>45</b>	<b>196</b>	<b>1350</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)</b>		<b>38</b>	<b>43</b>	<b>186</b>	<b>1283</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)</b>		<b>43</b>	<b>47</b>	<b>206</b>	<b>1418</b>	

## 8 день

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>	<b>480</b>	<b>11,7</b>	<b>12,0</b>	<b>53,7</b>	<b>369,2</b>	
Суп молочный с крупой	200	3,1	4,4	19,0	128	№ 164
Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	№ 300
Бутерброд с джемом или вареньем	20/20	1,2	0,5	19,6	88	№ 2
Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9	№ 501
<b>Второй завтрак</b>		<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>22,1</b>	<b>89,4</b>	
Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,1	89	№ 518
<b>Обед</b>	<b>680</b>	<b>21,5</b>	<b>22,7</b>	<b>88,3</b>	<b>643,5</b>	
Салат из свежих помидоров ИЛИ	60	0,9	4,1	3,9	56	№ 22
Свекла отварная с маслом растительным	60	1,0	4,0	4,3	57	№ 56
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	180/10/5	4,7	4,9	11,2	108	№ 129
Котлеты рыбные любительские	80	11,5	8,8	5,8	148	№ 346
Пюре картофельное	150	3,0	4,1	23,5	143	№ 520
Витошка	200	0,0	0,0	19,0	80	№30
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69	
<b>Полдник</b>	<b>250</b>	<b>6,7</b>	<b>10,1</b>	<b>34,4</b>	<b>255,3</b>	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте	50	4,2	7,9	19,5	166	
Чай с молоком	200	2,5	2,2	14,9	89	№ 495
<b>ИТОГО:</b>		<b>40</b>	<b>45</b>	<b>198</b>	<b>1357</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)</b>		<b>41</b>	<b>45</b>	<b>196</b>	<b>1350</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)</b>		<b>38</b>	<b>43</b>	<b>186</b>	<b>1283</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)</b>		<b>43</b>	<b>47</b>	<b>206</b>	<b>1418</b>	

## 9 день

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>	<b>415</b>	<b>17,0</b>	<b>12,5</b>	<b>44,6</b>	<b>358,7</b>	
Омлет натуральный с подгарнировкой ИЛИ	180	10,6	8,4	8,4	151	№ 340
Яичная кашка натуральная с подгарнировкой	180	10,8	8,5	8,5	154	№ 279
Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	№ 3
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51	№ 685
Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35	
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
<b>Второй завтрак</b>		<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	<b>20,1</b>	<b>89</b>	
Яблоки печеные	150	0,7	0,7	20,1	89	№ 11
<b>Обед</b>	<b>650</b>	<b>17,8</b>	<b>22,9</b>	<b>81,5</b>	<b>602,9</b>	
Салат из капусты белокачанной с морковью ИЛИ	60	1,2	4,1	7,6	72	№ 4
Винегрет овощной	60	1,0	4,1	7,6	71	№ 71
Суп лапша домашняя с курицей	180/10	4,1	4,2	15,2	115,0	№ 148
Шницель из мяса (свинина мясная и говядина)	70	9,2	8,8	8,3	149	№ 451
Овощи припущенные в сметане	150	1,9	5,1	15,4	115	№ 210
Компот из кураги	180	0,5	0,0	16,2	67	№ 638
Хлеб пшеничный	20	0,5	0,3	7,6	34	
Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	52	
<b>Полдник</b>	<b>250</b>	<b>7,0</b>	<b>9,9</b>	<b>40,8</b>	<b>280</b>	
Булочка «Нежная»	50	1,5	3,9	28,5	155	№ 560
Кисломолочный напиток в ассортименте	200	5,5	6,0	12,3	125	№ 698
<b>ИТОГО:</b>		<b>42</b>	<b>46</b>	<b>187</b>	<b>1331</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)</b>		<b>41</b>	<b>45</b>	<b>196</b>	<b>1350</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)</b>		<b>38</b>	<b>43</b>	<b>186</b>	<b>1283</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)</b>		<b>43</b>	<b>47</b>	<b>206</b>	<b>1418</b>	

## 10 день

Наименование блюда	Химический состав					№ рецептуры
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	
<b>Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>7,8</b>	<b>13,5</b>	<b>49,2</b>	<b>350</b>	
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	5,9	6,4	28,8	196	№ 311
Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111	№ 1
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42	№ 686
<b>Второй завтрак</b>		<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>22,4</b>	<b>91</b>	
Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,4	91	№ 518
<b>Обед</b>	<b>690</b>	<b>20,8</b>	<b>23,1</b>	<b>92,0</b>	<b>658,5</b>	
Салат из моркови с сыром	60	1,7	4,7	7,4	78,6	№ 89
Уха рыбацкая	180/50	6,2	6,1	15,1	140	№ 30/2
Биточки рубленые из птицы запеченные	70	8,7	8,9	10,3	156	№ 498
Макаронные изделия отварные с овощами	150	3,1	2,8	27,4	147	№ 294
Кисель	180	0,3	0,2	15,4	64,3	№ 505
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38	
Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34	
<b>Полдник</b>	<b>330</b>	<b>13,0</b>	<b>9,6</b>	<b>35,0</b>	<b>278,4</b>	
Суфле творожное со сладкой глазурью	150	12,9	9,6	24,4	236	№ 19/3
Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43	№ 685
<b>ИТОГО:</b>		<b>42</b>	<b>46</b>	<b>199</b>	<b>1377</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (100%)</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (75%)</b>		<b>41</b>	<b>45</b>	<b>196</b>	<b>1350</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (95%)</b>		<b>38</b>	<b>43</b>	<b>186</b>	<b>1283</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ (105%)</b>		<b>43</b>	<b>47</b>	<b>206</b>	<b>1418</b>	
<b>ИТОГО ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ЗА 1 НЕДЕЛЮ</b>		<b>41</b>	<b>45</b>	<b>196</b>	<b>1350</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (75%)</b>		<b>41</b>	<b>45</b>	<b>196</b>	<b>1350</b>	
<b>НОРМА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ ЗА НЕДЕЛЮ (100%)</b>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	