



Утверждено:  
Заступаючий МБДОУ «Совёнок»  
Г.П. Гиль  
Приказ № 52-од от 27.08.2026г

**10-дневное перспективное меню  
для питания детей 3 – 7 лет  
с 12-часовым пребыванием в ДОУ  
(осенне-зимний вариант)**

Разработано на основании сборников рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в  
дошкольных образовательных учреждениях

Утверждено:  
Заведующий МБДОУ «Совёнок»  
\_\_\_\_\_  
Г.П. Гиль  
Приказ № 52-од от 27.08.2026г

**10-дневное перспективное меню  
для питания детей 3 – 7 лет  
с 12-часовым пребыванием в ДОУ  
(осенне-зимний вариант)**

Разработано на основании сборников рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в  
дошкольных образовательных учреждениях

| День первый                        |        |                      |       |          |                                   |           |             |
|------------------------------------|--------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|-----------|-------------|
| Прием пищи/Наименование блюда      | Выход  | Пищевое вещество (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|                                    |        | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |           |             |
| Завтрак                            |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Каша ячневая на сухом молоке       | 200,00 | 7,49                 | 11,27 | 39,35    | 289,00                            | 1,36      | 172_2011    |
| Бутерброд с маслом и сыром         | 50     | 6,68                 | 8,45  | 19,36    | 180                               | 0,11      | 3_2011      |
| Чай с сахаром                      | 180,00 | 0,06                 | 0,02  | 9,46     | 37,89                             | 0,03      | 392_2011    |
| Второй завтрак                     |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Сок                                | 180    | 0,9                  | 0     | 18,18    | 76                                | 3,6       | 399_2011    |
| Обед                               |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Суп картофельный с фасолью         | 200    | 6,78                 | 4,58  | 14,4     | 125,9                             | 3,72      | НИИ гигиены |
| Макароны отварные                  | 150    | 5,4                  | 4,9   | 32,8     | 196,8                             | 0         | НИИ гигиены |
| Гуляш из отварного мяса            | 80     | 13,5                 | 13,1  | 3,2      | 185,6                             | 1,13      | НИИ гигиены |
| Салат из кукурузы консервированной | 100    | 2,88                 | 6,18  | 8,04     | 99,3                              | 9,3       | 12_2014     |
| Компот из сухофруктов              | 200    | 0,45                 | 0,01  | 33,49    | 138,6                             | 12,9      | 374М        |
| Хлеб заварной                      | 50     | 3,06                 | 9,43  | 18,28    | 170                               | 0         | 1_2011/     |
| Хлеб пшеничный                     | 30     | 1,84                 | 4,25  | 10,96    | 102                               | 0         | 1_2011/     |
| Полдник                            |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Кефир                              | 180    | 5,22                 | 4,5   | 7,2      | 95,4                              | 1,26      | 401_2011    |
| Крендель сахарный                  | 45     | 0,36                 | 0,05  | 35,91    | 145,5                             | 0         | 460_2010    |
| Ужин                               |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Рагу из овощей                     | 250    | 6,25                 | 8,48  | 24,08    | 210,53                            | 14,05     | 57_2007     |
| Напиток из шиповника               | 180    | 0,61                 | 0,25  | 18,67    | 79                                | 90        | 398_2011    |
| Хлеб пшеничный                     | 30     | 1,84                 | 4,25  | 10,96    | 102                               | 0         | 1_2011/     |
| Итого за первый день:              |        | 63,32                | 79,72 | 304,34   | 2233,52                           | 137,46    |             |
| День второй                        |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Прием пищи/Наименование блюда      | Выход  | Пищевое вещество (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|                                    |        | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |           |             |
| Завтрак                            |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Каша "Дружба" молочная             | 200    | 6,21                 | 7,73  | 27,71    | 201                               | 1,95      | 84_2004     |
| Какао с молоком                    | 180    | 3,67                 | 3,19  | 15,82    | 107                               | 1,43      | 397_2011    |

|                                          |        |                      |       |          |                                   |           |             |
|------------------------------------------|--------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|-----------|-------------|
| Бутерброд с джемом                       | 65     | 2,94                 | 4,64  | 16,38    | 184                               | 0,11      | 2_2011      |
| Второй завтрак                           |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Груша                                    | 100    | 0,9                  | 0,18  | 18,18    | 77,9                              | 4         |             |
| Обед                                     |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200    | 5,16                 | 2,78  | 18,5     | 119,6                             | 6,88      | НИИ гигиены |
| Каша гречневая рассыпчатая               | 150    | 8,3                  | 6,3   | 36       | 233,7                             | 0         | НИИ гигиены |
| Голень                                   | 60     | 18,08                | 13,6  | 0        | 195                               | 0         | 300_2012    |
| Компот из брусники                       | 180    | 0,14                 | 10,9  | 21,89    | 89,09                             | 0,87      | 372_2021    |
| Хлеб заварной                            | 50     | 3,06                 | 9,43  | 18,28    | 170                               | 0         | 1_2011/     |
| Хлеб пшеничный                           | 30     | 1,84                 | 4,25  | 10,96    | 102                               | 0         | 1_2011/     |
| Полдник                                  |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Молоко кипяченое                         | 180    | 5,48                 | 4,88  | 9,07     | 102                               | 2,46      | 400_2011    |
| Пряник                                   | 65     | 3,84                 | 3,06  | 48,75    | 237,9                             | 0         | 603_2012    |
| Ужин                                     |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Сырники                                  | 100    | 19,6                 | 5,6   | 20,6     | 213,4                             | 0,18      | НИИ гигиены |
| Чай с молоком                            | 180    | 2,67                 | 2,34  | 14,31    | 89,00                             | 1,2       | 394_2011    |
| Хлеб пшеничный                           | 30     | 1,84                 | 4,25  | 10,96    | 102                               | 0         | 1_2011/     |
| Соусиз сгущенного молока                 | 30     | 0,7                  | 0,56  | 5,33     | 27,8                              | 0         | 351_2011    |
| Итого за второй день:                    |        | 84,43                | 83,69 | 292,74   | 2251,39                           | 19,08     |             |
| День третий                              |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Прием пищи/Наименование блюда            | Выход  | Пищевое вещество (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|                                          |        | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |           |             |
| Завтрак                                  |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Каша пшеничная молочная                  | 200,00 | 7,49                 | 11,27 | 39,35    | 289,00                            | 1,36      | 172_2011    |
| Кофейный напиток с молоком               | 180    | 2,85                 | 2,41  | 14,36    | 91,00                             | 1,17      | 395_2011    |
| Бутерброд с маслом                       | 30     | 2,3                  | 4,36  | 14,62    | 108                               | 0         | 1_2011      |
| Второй завтрак                           |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Яблоко                                   | 100    | 0,4                  | 0,3   | 10,3     | 46                                | 5         | 368_2011    |
| Обед                                     |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Суп картофельный с крупой "Геркулес"     | 200    | 1,74                 | 2,27  | 11,43    | 73,2                              | 6,6       | 80_2021/    |
| Жаркое по "домашнему"                    | 160    | 27,53                | 7,47  | 21,95    | 265                               | 8,97      | 259_2011    |
| Салат из свежих томатов с луком          | 100    | 1,13                 | 6,19  | 4,72     | 79,1                              | 20,42     | 23_2011     |

|                               |       |                      |       |          |                                   |           |             |
|-------------------------------|-------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|-----------|-------------|
| Кисель из кураги              | 200   | 0,3                  | 0,01  | 24,4     | 96,8                              | 0,28      | 874_2005    |
| Хлеб заварной                 | 50    | 3,06                 | 9,43  | 18,28    | 170                               | 0         | 1_2011/     |
| Хлеб пшеничный                | 30    | 1,84                 | 4,25  | 10,96    | 102                               | 0         | 1_2011/     |
| Полдник                       |       |                      |       |          |                                   |           |             |
| Ряженка                       | 180   | 5,22                 | 4,5   | 7,56     | 97,2                              | 0,54      | 401_2011    |
| Булочка "Ватружка"            | 60    | 3,73                 | 2     | 23,44    | 126,51                            | 0         | 555_2011    |
| Ужин                          |       |                      |       |          |                                   |           |             |
| Омлет натуральный             | 155   | 18,1                 | 30,8  | 2,4      | 268                               | 0,34      | 216_2011    |
| Чай с лимоном                 | 180   | 0,04                 | 0     | 12,13    | 47                                | 2         | 200_2004    |
| Хлеб пшеничный                | 30    | 1,84                 | 4,25  | 10,96    | 102                               | 0         | 1_2011/     |
| Итого за третий день:         |       | 77,57                | 89,51 | 226,86   | 1960,81                           | 46,68     |             |
| День четвертый                |       |                      |       |          |                                   |           |             |
| Прием пищи/Наименование блюда | Выход | Пищевое вещество (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|                               |       | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |           |             |
| Завтрак                       |       |                      |       |          |                                   |           |             |
| Каша геркулесовая молочная    | 200   | 7,16                 | 8,98  | 28,84    | 227,19                            | 1,53      | 281_2012    |
| Какао с молоком               | 180   | 3,67                 | 3,19  | 15,82    | 107                               | 1,43      | 397_2011    |
| Бутерброд с маслом, сыром     | 50    | 6,68                 | 8,45  | 19,36    | 180                               | 0,11      | 3_2011      |
| Второй завтрак                |       |                      |       |          |                                   |           |             |
| Апельсин                      | 100   | 1,5                  | 0,5   | 8        | 95                                | 10        | 368_2011    |
| Обед                          |       |                      |       |          |                                   |           |             |
| Суп щи на к/б                 | 200   | 4,62                 | 5,62  | 5,72     | 92,2                              | 10,76     | НИИ гигиены |
| Котлета рыбная из филе минтая | 80    | 11,2                 | 2,3   | 6,8      | 91,5                              | 0,13      | НИИ гигиены |
| Рис отварной                  | 100   | 2,4                  | 2,88  | 25,02    | 135,7                             | 0         | 171_2011    |
| Салат из свеклы с чесноком    | 60    | 0,81                 | 6,06  | 4,31     | 75,71                             | 4,35      | 69_2012     |
| Компот из яблок и груш        | 180   | 0,14                 | 10,9  | 21,89    | 89,09                             | 0,87      | 372_2011    |
| Хлеб заварной                 | 50    | 3,06                 | 9,43  | 18,28    | 170                               | 0         | 1_2011/     |
| Хлеб пшеничный                | 30    | 1,84                 | 4,25  | 10,96    | 102                               | 0         | 1_2011/     |
| Полдник                       |       |                      |       |          |                                   |           |             |
| Варенец                       | 200   | 5,8                  | 5     | 8,2      | 106                               | 1,6       | 530_2012    |
| Булочка "Веснушка"            | 50    | 3,9                  | 3,06  | 26,93    | 151                               | 0         | 473_2012    |

| Ужин                              |       |                      |       |          |                                   |           |             |
|-----------------------------------|-------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|-----------|-------------|
| Макароны отварные с сыром         | 200   | 11,17                | 10,28 | 31,78    | 264                               | 0,14      | 206_2011    |
| Кофейный напиток с молоком        | 180   | 2,85                 | 2,41  | 14,36    | 91,00                             | 1,17      | 395_2011    |
| Хлеб пшеничный                    | 30    | 1,84                 | 4,25  | 10,96    | 102                               | 0         | 1_2011/     |
| Итого за четвертый день:          |       | 68,64                | 87,56 | 257,23   | 2079,39                           | 32,09     |             |
| День пятый                        |       |                      |       |          |                                   |           |             |
| Прием пищи/Наименование блюда     | Выход | Пищевое вещество (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|                                   |       | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |           |             |
| Завтрак                           |       |                      |       |          |                                   |           |             |
| Каша рисовая молочная             | 200   | 10,06                | 11,34 | 41,26    | 307                               | 1,22      | 177_2011    |
| Кофейный напиток                  | 180   | 2,85                 | 2,41  | 14,36    | 91,00                             | 1,17      | 395_2011    |
| Бутерброд с джемом                | 65    | 2,94                 | 4,64  | 16,38    | 184                               | 0,11      | 2_2011      |
| Второй завтрак                    |       |                      |       |          |                                   |           |             |
| Сок                               | 180   | 0,9                  | 0     | 18,18    | 76                                | 3,6       | 399_2011    |
| Обед                              |       |                      |       |          |                                   |           |             |
| Суп рассольник                    | 200   | 1,18                 | 1,7   | 9,6      | 58,36                             | 3,26      | НИИ гигиены |
| Картофельное пюре                 | 100   | 3,2                  | 5,2   | 22,88    | 151,36                            | 21,75     | 128_2011    |
| Печень "По Строгановски"          | 80    | 13,5                 | 12,5  | 5,3      | 189,2                             | 9,93      | НИИ гигиены |
| Салат из огурцов свежих           | 100   | 0,76                 | 6,09  | 2,38     | 67,3                              | 9,5       | 20_2011     |
| Напиток из смородины              | 180   | 0,19                 | 0,04  | 16,21    | 65,93                             | 15,12     | 123_2007    |
| Хлеб заварной                     | 50    | 3,06                 | 9,43  | 18,28    | 170                               | 0         | 1_2011/     |
| Хлеб пшеничный                    | 30    | 1,84                 | 4,25  | 10,96    | 102                               | 0         | 1_2011/     |
| Полдник                           |       |                      |       |          |                                   |           |             |
| Йогурт                            | 200   | 10                   | 6,4   | 17       | 170                               | 1,2       | 530_2011    |
| Печенье                           | 70    | 5,25                 | 6,86  | 52,08    | 291,9                             | 0         | 604_2012    |
| Ужин                              |       |                      |       |          |                                   |           |             |
| Запиканка из творога с посыпушкой | 150   | 26,64                | 18,15 | 27,55    | 379                               | 0,36      |             |
| Какао с молоком                   | 180   | 3,67                 | 3,19  | 15,82    | 107                               | 1,43      | 397_2011    |
| Соус молочный сладкий             | 30    | 0,7                  | 0,56  | 5,33     | 27,8                              | 0         | 351_2011    |
| Хлеб пшеничный                    | 30    | 1,84                 | 4,25  | 10,96    | 102                               | 0         | 1_2011/     |
| Итого за пятый день:              |       | 88,58                | 97,01 | 304,53   | 2539,85                           | 68,65     |             |

| День шестой                                |        |                      |       |          |                                   |           |             |
|--------------------------------------------|--------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|-----------|-------------|
| Прием пищи/Наименование блюда              | Выход  | Пищевое вещество (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|                                            |        | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |           |             |
| Завтрак                                    |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Каша пшенная на сухом молоке               | 200    | 10,06                | 11,34 | 41,26    | 307                               | 1,22      | 177_2011    |
| Чай с сахаром                              | 180,00 | 0,06                 | 0,02  | 9,46     | 37,89                             | 0,03      | 392_2011    |
| Бутерброд с маслом                         | 30     | 2,3                  | 4,36  | 14,62    | 108                               | 0         | 1_2011      |
| Второй завтрак                             |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Сок                                        | 180    | 0,9                  | 0     | 18,18    | 76                                | 3,6       | 399_2011    |
| Обед                                       |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Борщ со свежей капустой                    | 200    | 4,7                  | 5,66  | 10,12    | 110,36                            | 6,76      | НИИ гигиены |
| Плов с курицей                             | 150    | 25,38                | 21,25 | 44,61    | 471,25                            | 1,26      | 291_2011    |
| Салат из зеленого горошка с луком репчатым | 60     | 1,57                 | 5,08  | 3,9      | 67                                | 3,2       |             |
| Компот из кураги                           | 200    | 0,45                 | 0,01  | 33,49    | 138,6                             | 12,9      | 374М        |
| Хлеб заварной                              | 50     | 3,06                 | 9,43  | 18,28    | 170                               | 0         | 1_2011/     |
| Хлеб пшеничный                             | 30     | 1,84                 | 4,25  | 10,96    | 102                               | 0         | 1_2011/     |
| Полдник                                    |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Молоко                                     | 180    | 5,48                 | 4,88  | 9,07     | 102                               | 2,46      | 400_2011    |
| Булочка "Ванильная"                        | 50     | 3,96                 | 4,06  | 27,24    | 162                               | 0         | 467_2011    |
| Ужин                                       |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Горошница с овощами                        | 205    | 6,49                 | 10,8  | 37,72    | 294                               | 2,08      | 174_2011    |
| Какао с молоком                            | 180    | 3,67                 | 3,19  | 15,82    | 107                               | 1,43      | 397_2011    |
| Хлеб пшеничный                             | 30     | 1,84                 | 4,25  | 10,96    | 102                               | 0         | 1_2011/     |
|                                            |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Итого за шестой день:                      |        | 71,76                | 88,58 | 305,69   | 2355,10                           | 34,94     |             |
| День седьмой                               |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Прием пищи/Наименование блюда              | Выход  | Пищевое вещество (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|                                            |        | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |           |             |
| Завтрак                                    |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Каша кукурузная молочная                   | 200    | 7,44                 | 4,65  | 32,47    | 201,5                             | 0,28      | 280_2012    |
| Кофейный напиток                           | 180    | 2,85                 | 2,41  | 14,36    | 91,00                             | 1,17      | 395_2011    |

|                                   |       |                      |       |          |                                   |           |             |
|-----------------------------------|-------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|-----------|-------------|
| Бутерброд с маслом и сыром        | 50    | 6,68                 | 8,45  | 19,36    | 180                               | 0,11      | 3_2011      |
| Второй завтрак                    |       |                      |       |          |                                   |           |             |
| Бананы                            | 100   | 1,5                  | 0,5   | 8        | 95                                | 10        | 368_2011    |
| Обед                              |       |                      |       |          |                                   |           |             |
| Суп с рыбными консервами          | 200   | 7,73                 | 4,39  | 10,22    | 114,06                            | 5,83      | 168_2012/   |
| Овощное рагу с мясом              | 220   | 1,89                 | 5,97  | 15,77    | 124,44                            | 26,79     | 331_2011    |
| Салат из свежих огурцов           | 60    | 0,44                 | 6,06  | 1,37     | 61,58                             | 2,73      | 16_2012     |
| Компот из яблок с лимоном         | 200   | 0,25                 | 0,21  | 25,35    | 104,3                             | 2,7       | 523_2011    |
| Хлеб заварной                     | 50    | 3,06                 | 9,43  | 18,28    | 170                               | 0         | 1_2011/     |
| Хлеб пшеничный                    | 30    | 1,84                 | 4,25  | 10,96    | 102                               | 0         | 1_2011/     |
| Полдник                           |       |                      |       |          |                                   |           |             |
| Снежок                            | 180   | 4,86                 | 4,5   | 19,44    | 142,2                             | 1,62      | 401_2011    |
| Пряник                            | 65    | 3,84                 | 3,06  | 48,75    | 237,9                             | 0         | 603_2012    |
| Ужин                              |       |                      |       |          |                                   |           |             |
| Королевская ватрушка              | 120   | 11,4                 | 16,5  | 56,5     | 408                               | 0,2       | 74_2004     |
| Хлеб пшеничный                    | 30    | 1,84                 | 4,25  | 10,96    | 102                               | 0         | 1_2011/     |
| Чай с молоком                     | 180   | 2,67                 | 2,34  | 14,31    | 89,00                             | 1,2       | 394_2011    |
| Итого за седьмой день:            |       | 58,29                | 76,97 | 306,10   | 2222,98                           | 52,63     |             |
| День восьмой                      |       |                      |       |          |                                   |           |             |
| Прием пищи/Наименование блюда     | Выход | Пищевое вещество (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|                                   |       | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |           |             |
| Завтрак                           |       |                      |       |          |                                   |           |             |
| Каша манная молочная с повидлом   | 210   | 4,52                 | 4,07  | 35,46    | 197                               | 0         | 181_2011    |
| Какао с молоком                   | 180   | 3,67                 | 3,19  | 15,82    | 107                               | 1,43      | 397_2011    |
| Бутерброд с джемом                | 65    | 2,94                 | 4,64  | 16,38    | 184                               | 0,11      | 2_2011      |
| Второй завтрак                    |       |                      |       |          |                                   |           |             |
| Яблоки                            | 100   | 0,4                  | 0,4   | 9,8      | 44                                | 10        | 368_2011    |
| Обед                              |       |                      |       |          |                                   |           |             |
| Суп картофельный с крупой пшенной | 200   | 1,74                 | 2,27  | 11,43    | 73,2                              | 6,6       | 80_2011/    |
| Капуста тушеная                   | 150   | 3,7                  | 4,4   | 14,6     | 113,5                             | 31,9      | НИИ гигиены |
| Тефтели мясные                    | 80    | 10,9                 | 9,5   | 6,7      | 156,1                             | 1,05      | НИИ гигиены |
| Напиток из клюквы                 | 180   | 0,19                 | 0,04  | 16,21    | 65,93                             | 15,12     | 123_2007    |

|                                 |        |                      |       |          |                                   |           |             |
|---------------------------------|--------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|-----------|-------------|
|                                 |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Хлеб заварной                   | 50     | 3,06                 | 9,43  | 18,28    | 170                               | 0         | 1_2011/     |
| Хлеб пшеничный                  | 30     | 1,84                 | 4,25  | 10,96    | 102                               | 0         | 1_2011/     |
| Полдник                         |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Варенец                         | 200    | 5,8                  | 5     | 8,2      | 106                               | 1,6       | 530_        |
| Печенье                         | 70     | 5,25                 | 6,86  | 52,08    | 291,9                             | 0         | 604_2012    |
| Ужин                            |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Суп-лапша                       | 250    | 7,14                 | 6,57  | 21,56    | 178,92                            | 1,14      | 180_2012    |
| Кофейный напиток                | 180    | 2,85                 | 2,41  | 14,36    | 91,00                             | 1,17      | 395_2011    |
| Хлеб пшеничный                  | 30     | 1,84                 | 4,25  | 10,96    | 102                               | 0         | 1_2011/     |
| Итого за восьмой день:          |        | 50,59                | 60,42 | 210,72   | 1690,65                           | 70,12     |             |
| День девятый                    |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Прием пищи/Наименование блюда   | Выход  | Пищевое вещество (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|                                 |        | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |           |             |
| Завтрак                         |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Каша ячневая молочная           | 200,00 | 7,49                 | 11,27 | 39,35    | 289,00                            | 1,36      | 172_2011    |
| Кофейный напиток                | 180    | 2,85                 | 2,41  | 14,36    | 91,00                             | 1,17      | 395_2011    |
| Бутерброд с маслом              | 30     | 2,3                  | 4,36  | 14,62    | 108                               | 0         | 1_2011      |
| Второй завтрак                  |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Груша                           | 100    | 0,4                  | 0,3   | 10,3     | 46                                | 5         | 368_2011    |
| Обед                            |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Суп свекольник                  | 200    | 1,8                  | 4,28  | 10,66    | 88,3                              | 5,84      | НИИ гигиены |
| Каша перловая рассыпчатая       | 100    | 2,97                 | 2,9   | 21,14    | 122,4                             | 0         | 171_2011    |
| Сердце в соусе                  | 80     | 7,63                 | 11,87 | 9,08     | 173,64                            | 0         | 400_2012    |
| Салат из свежих томатов с луком | 60     | 0,67                 | 3,7   | 2,8      | 47,46                             | 12,1      | 14_2011     |
| Напиток из вишни                | 180    | 0,19                 | 0,04  | 16,21    | 65,93                             | 15,12     | 123_2007    |
| Хлеб заварной                   | 50     | 3,06                 | 9,43  | 18,28    | 170                               | 0         | 1_2011/     |
| Хлеб пшеничный                  | 30     | 1,84                 | 4,25  | 10,96    | 102                               | 0         | 1_2011/     |
| Полдник                         |        |                      |       |          |                                   |           |             |
| Кефир                           | 180    | 5,22                 | 4,5   | 7,2      | 95,4                              | 1,26      | 401_2011    |
| Пирожок с курагой               | 70     | 3,96                 | 2,48  | 33,3     | 178,3                             |           | 294_2004    |
| Ужин                            |        |                      |       |          |                                   |           |             |

|                                     |       |                      |       |          |                                   |           |             |
|-------------------------------------|-------|----------------------|-------|----------|-----------------------------------|-----------|-------------|
| Рагу из овощей                      | 250   | 6,25                 | 8,48  | 24,08    | 210,53                            | 14,05     | 57_2007     |
| Чай с лимоном                       | 180   | 0,04                 | 0     | 12,13    | 47                                | 2         | 200_2004    |
| Хлеб пшеничный                      | 30    | 1,84                 | 4,25  | 10,96    | 102                               | 0         | 1_2011/     |
| Итого за девятый день:              |       | 48,51                | 74,52 | 255,43   | 1936,96                           | 57,90     |             |
| День десятый                        |       |                      |       |          |                                   |           |             |
| Прием пищи/Наименование блюда       | Выход | Пищевое вещество (г) |       |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|                                     |       | Белки                | Жиры  | Углеводы |                                   |           |             |
| Завтрак                             |       |                      |       |          |                                   |           |             |
| Каша молочная "Дружба"              | 200   | 6,21                 | 7,73  | 27,71    | 201                               | 1,95      | 84_2004     |
| Бутерброд с маслом и сыром          | 50    | 6,68                 | 8,45  | 19,36    | 180                               | 0,11      | 3_2011      |
| Кофейный напиток с молоком          | 180   | 2,85                 | 2,41  | 14,36    | 91,00                             | 1,17      | 395_2011    |
| Второй завтрак                      |       |                      |       |          |                                   |           |             |
| Сок                                 | 180   | 0,9                  | 0     | 18,18    | 76                                | 3,6       | 399_2011    |
| Обед                                |       |                      |       |          |                                   |           |             |
| Суп гороховый                       | 200   | 6,68                 | 4,6   | 16,2     | 133,14                            | 4,76      | НИИ гигиены |
| Картофельное пюре                   | 100   | 3,2                  | 5,2   | 22,88    | 151,36                            | 21,75     | 128_2011    |
| Рыба под овощами                    | 80    | 5,86                 | 0,24  | 2,5      | 35,62                             | 0,81      | 244_2011/   |
| Салат из свеклы с солеными огурцами | 50    | 2,34                 | 4,75  | 3,56     | 66,4                              | 4,1       | 31_2011     |
| Кисель из черной смородины          | 200   | 0,12                 | 0,1   | 27,01    | 109,4                             | 1,83      | 378_2011    |
| Хлеб заварной                       | 50    | 3,06                 | 9,43  | 18,28    | 170                               | 0         | 1_2011/     |
| Хлеб пшеничный                      | 30    | 1,84                 | 4,25  | 10,96    | 102                               | 0         | 1_2011/     |
| Полдник                             |       |                      |       |          |                                   |           |             |
| Ряженка                             | 180   | 5,22                 | 4,5   | 7,56     | 97,2                              | 0,54      | 401_2011    |
| Печенье овсяное                     | 70    | 5,25                 | 6,86  | 52,08    | 291,9                             | 0         | 604_2012    |
| Ужин                                |       |                      |       |          |                                   |           |             |
| Запиканка из творога                | 150   | 30,93                | 22,89 | 36       | 310,66                            | 251,55    | 0,82        |
| Соус молочный сладкий               | 30    | 0,7                  | 0,56  | 5,33     | 27,8                              | 0         | 351_2011    |
| Хлеб пшеничный                      | 30    | 1,84                 | 4,25  | 10,96    | 102                               | 0         | 1_2011/     |
| Кофейный напиток с молоком          | 180   | 2,85                 | 2,41  | 14,36    | 91,00                             | 1,17      | 395_2011    |
| Итого за десятый день:              |       | 86,53                | 88,63 | 307,29   | 2236,48                           | 293,34    |             |