



Утверждаю:

Директор

*[Signature]*

Н.А. Сумская

### **Десятидневное меню-раскладка**

**муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения № 27**

**«Центр развития ребенка – детский сад «Малыш»**

## **Пояснительная записка к составлению десятидневному меню в МАДОУ «Малыш»**

### **1. Из Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. №26 г.Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»:**

14.21. При отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная С-витаминизация. Искусственная С-витаминизация в дошкольных образовательных организациях (группах) осуществляется из расчета для детей от 1 – 3 лет – 35 мг, для детей 3 – 6 лет – 50,0 мг на порцию.

15.3. Питание должно быть организовано в соответствии с примерным меню, утвержденным руководителем дошкольной образовательной организации, рассчитанным не менее чем на 2 недели, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях. В примерном меню содержание белков должно обеспечивать 12-15% от калорийности рациона, жиров 30-32% и углеводов 55-58%. При составлении меню учитываются национальные и территориальные особенности питания населения и состояние здоровья детей, а также в соответствии с рекомендуемым ассортиментом основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных образовательных организациях.

15.8. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам.

15.9. На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню-раскладка, с указанием выхода блюд для детей разного возраста. Допускается составление (представление) меню-раскладки в электронном виде.

15.11. Кратность приема пищи определяется временем пребывания детей и режимом работы групп (завтрак или обед, или завтрак и обед, или полдник). Для детей, начиная с 9-месячного возраста, оптимальным является прием пищи с интервалом не более 4 часов.

В промежутке между завтраком и обедом рекомендуется дополнительный прием пищи – второй завтрак, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты.

<sup>1</sup> Рекомендации – добровольного исполнения, не носят обязательный характер.

При составлении меню для детей в дошкольном учреждении используется «Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях» (Методические рекомендации и технические документы)/ Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева – 2-е изд., перераб. И доп. – Екатеринбург, 2011 – Часть 1 и 2.

| Сборник рецептов | Номер технол. карты | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая ценность, ккал. |
|------------------|---------------------|--------------------|-------|------------------|-----------|---------------|--------------------------------|
|                  |                     |                    |       | Белки, гр.       | Жиры, гр. | Углеводы, гр. |                                |

**1 день**

**Завтрак**

|                             |       |                                     |     |            |             |             |              |
|-----------------------------|-------|-------------------------------------|-----|------------|-------------|-------------|--------------|
| 2011                        | 6/4   | Каша геркулесовая молочная с маслом | 200 | 4,3        | 6,2         | 25,4        | 175,4        |
| 2011                        | 10/10 | Чай с сахаром                       | 200 | 0,1        | 0           | 9,8         | 39,4         |
| 2011                        | 5/13  | Хлеб с сыром                        | 15  | 3,6        | 4,6         | 0           | 56,3         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |       |                                     |     | <b>8,0</b> | <b>10,8</b> | <b>35,2</b> | <b>271,1</b> |

**2 завтрак**

|  |  |     |     |  |  |             |             |
|--|--|-----|-----|--|--|-------------|-------------|
|  |  | Сок | 100 |  |  | <b>11,2</b> | <b>45,0</b> |
|--|--|-----|-----|--|--|-------------|-------------|

**Обед**

|                             |      |                                        |     |             |             |             |              |
|-----------------------------|------|----------------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 2011                        | 10/1 | Салат из моркови с растительным маслом | 60  | 0,7         | 4,0         | 6,6         | 64,0         |
| 2011                        | 17/2 | Суп картофельный с рыбой               | 250 | 2,1         | 4,0         | 13,0        | 95,6         |
| 2011                        | 43/3 | Макаронные изделия отварные            | 150 | 5,4         | 4,7         | 34,9        | 203,5        |
| 2011                        | 14/8 | Биточки из мяса говядины               | 80  | 11,8        | 12,6        | 5,8         | 183,4        |
| 2011                        | 1/11 | Соус молочный                          | 30  | 1,1         | 2,2         | 2,4         | 33,3         |
| 2011                        | 6/10 | Компот из смеси сухофруктов            | 200 | 0,0         | 0,0         | 14,6        | 58,4         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |      |                                        |     | <b>31,4</b> | <b>34,2</b> | <b>85,7</b> | <b>773,7</b> |

**Полдник**

|                             |      |                       |     |             |             |              |               |
|-----------------------------|------|-----------------------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 2011                        | 6/5  | Сырники из творога    | 200 | 42,3        | 5,6         | 44,2         | 401,4         |
| 2011                        | 2/11 | Соус молочный сладкий | 30  | 1,0         | 2,0         | 5,1          | 41,7          |
| 2011                        |      | Йогурт питьевой       | 200 | 5,6         | 5,0         | 9,0          | 113           |
| 2011                        |      | Печенье               | 30  | 0,3         | 0,28        | 8,01         | 35            |
| 2011                        |      | Хлеб ржаной           | 50  | 3,2         | 0,4         | 20,6         | 98,9          |
| 2011                        |      | Хлеб пшеничный        | 100 | 7,4         | 0,6         | 48,7         | 229,7         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |      |                       |     | <b>59,5</b> | <b>13,6</b> | <b>127,6</b> | <b>884,7</b>  |
| <b>Всего за день:</b>       |      |                       |     | <b>99,9</b> | <b>58,7</b> | <b>259,7</b> | <b>1974,5</b> |

| Сборник рецептов | Номер технол. карты | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая ценность, ккал. |
|------------------|---------------------|--------------------|-------|------------------|-----------|---------------|--------------------------------|
|                  |                     |                    |       | Белки, гр.       | Жиры, гр. | Углеводы, гр. |                                |

**2 день**

**Завтрак**

|                      |      |                                    |     |             |             |             |              |
|----------------------|------|------------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 2011                 | 16/4 | Каша молочная ассорти (рис, пшено) | 200 | 6,7         | 8,4         | 30,3        | 222,7        |
| 2011                 | 248  | Какао с молоком                    | 200 | 5,0         | 5,1         | 26,6        | 172,3        |
| 2011                 | 1/13 | Хлеб с маслом                      | 16  | 0,1         | 13,2        | 0,1         | 119,7        |
| Итого за прием пищи: |      |                                    |     | <b>11,8</b> | <b>26,7</b> | <b>57,0</b> | <b>514,7</b> |

**2 завтрак**

|  |  |               |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------|--|--|--|--|--|
|  |  | Фрукт- яблоко |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------|--|--|--|--|--|

**Обед**

|                      |      |                                                                 |     |             |             |             |              |
|----------------------|------|-----------------------------------------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 2011                 | 4/1  | Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом | 60  | 1,0         | 4,1         | 6,0         | 65,0         |
| 2011                 | 9/2  | Суп картофельный с рыбой                                        | 250 | 2,1         | 4,0         | 13,0        | 95,6         |
| 2011                 | 3/8  | Мясо говядины, тушенное с овощами                               | 230 | 17,1        | 18,7        | 21,2        | 321,7        |
| 2011                 | 6/10 | Компот из смеси сухофруктов                                     | 200 | 0,0         | 0,0         | 14,6        | 58,4         |
| Итого за прием пищи: |      |                                                                 |     | <b>20,2</b> | <b>26,8</b> | <b>54,8</b> | <b>540,7</b> |

**Полдник**

|                      |       |                                  |     |             |             |              |               |
|----------------------|-------|----------------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 2011                 | 16/3  | Свекла тушеная в сметанном соусе | 200 | 4,2         | 11,3        | 20,4         | 199,6         |
| 2011                 | 13/10 | Кофейный напиток с молоком       | 200 | 4,5         | 4,7         | 17,7         | 130,9         |
| 2011                 | 8/12  | Сдоба обыкновенная               | 70  | 6,4         | 5,1         | 41,6         | 238,0         |
| 2011                 |       | Хлеб ржаной                      | 50  | 3,2         | 0,4         | 20,6         | 98,9          |
| 2011                 |       | Хлеб пшеничный                   | 100 | 7,4         | 0,6         | 48,7         | 229,7         |
| Итого за прием пищи: |       |                                  |     | <b>25,7</b> | <b>22,1</b> | <b>149,0</b> | <b>897,4</b>  |
| Всего за день:       |       |                                  |     | <b>57,7</b> | <b>75,6</b> | <b>272,0</b> | <b>1997,8</b> |

| Сборник рецептов | Номер технол. карты | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая ценность, ккал. |
|------------------|---------------------|--------------------|-------|------------------|-----------|---------------|--------------------------------|
|                  |                     |                    |       | Белки, гр.       | Жиры, гр. | Углеводы, гр. |                                |

**3 день**

**Завтрак**

|                             |       |                            |     |              |             |             |              |
|-----------------------------|-------|----------------------------|-----|--------------|-------------|-------------|--------------|
| 2011                        | 15/4  | Каша пшеничная с маслом    | 200 | 8,8          | 8,4         | 36,9        | 258,2        |
| 2011                        | 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,5          | 4,7         | 17,7        | 130,9        |
| 2011                        | 1/6   | Яйца вареные               | 40  | 4,9          | 4,5         | 0,3         | 61,3         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |       |                            |     | <b>18,20</b> | <b>17,6</b> | <b>54,9</b> | <b>450,4</b> |

**2 завтрак**

|  |  |     |     |  |  |             |             |
|--|--|-----|-----|--|--|-------------|-------------|
|  |  | Сок | 100 |  |  | <b>11,2</b> | <b>45,0</b> |
|--|--|-----|-----|--|--|-------------|-------------|

**Обед**

|                             |      |                             |     |             |             |             |               |
|-----------------------------|------|-----------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 2011                        | 14/2 | Щи из свежей капусты        | 250 | 2,3         | 7,6         | 11,7        | 124,0         |
| 2011                        | 12/1 | Салат из моркови с изюмом   | 60  | 0,7         | 4,0         | 6,6         | 64,0          |
| 2011                        | 4/9  | Плов из мяса кур            | 230 | 27,5        | 26,7        | 35,3        | 490,9         |
| 2011                        | 6/10 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,0         | 0,0         | 14,6        | 58,4          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |      |                             |     | <b>30,6</b> | <b>43,3</b> | <b>67,1</b> | <b>779,30</b> |

**Полдник**

|                             |       |                        |     |             |             |              |               |
|-----------------------------|-------|------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 2011                        | 37/3  | Гарнир овощной сборный | 200 | 7,2         | 11,6        | 30,6         | 255,3         |
| 2011                        | 6/12  | Ватрушка со сметаной   | 65  | 5,8         | 10,3        | 33,1         | 247,6         |
| 2011                        | 10/10 | Чай с сахаром          | 200 | 0,1         | 0,0         | 9,8          | 39,4          |
| 2011                        |       | Хлеб ржаной            | 50  | 3,2         | 0,4         | 20,6         | 98,9          |
| 2011                        |       | Хлеб пшеничный         | 100 | 7,4         | 0,6         | 48,7         | 229,7         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |       |                        |     | <b>24,8</b> | <b>25,1</b> | <b>145,2</b> | <b>904,2</b>  |
| <b>Всего за день:</b>       |       |                        |     | <b>73,6</b> | <b>86,0</b> | <b>278,4</b> | <b>2178,9</b> |

| Сборник рецептов | Номер технол. карты | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая ценность, ккал. |
|------------------|---------------------|--------------------|-------|------------------|-----------|---------------|--------------------------------|
|                  |                     |                    |       | Белки, гр.       | Жиры, гр. | Углеводы, гр. |                                |

**4 день**

**Завтрак**

|                             |       |                                  |     |             |             |             |              |
|-----------------------------|-------|----------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 2011                        | 11/4  | Каша пшеничная молочная с маслом | 200 | 8,8         | 9,0         | 37,9        | 267,0        |
| 2011                        | 10/10 | Чай с сахаром                    | 200 | 0,1         | 0,0         | 9,8         | 39,4         |
| 2011                        |       | Вафли                            | 50  | 1,4         | 1,7         | 38,7        | 177,0        |
| 2011                        | 1/13  | Хлеб с маслом                    | 16  | 0,1         | 13,2        | 0,1         | 119,7        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |       |                                  |     | <b>10,4</b> | <b>23,9</b> | <b>86,5</b> | <b>603,1</b> |

**2 завтрак**

|  |  |               |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------|--|--|--|--|--|
|  |  | Фрукт – банан |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------|--|--|--|--|--|

**Обед**

|                             |      |                                                             |     |             |             |             |              |
|-----------------------------|------|-------------------------------------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 2011                        | 4/1  | Салат из белокачанной капусты с луком и растительным маслом | 60  | 1,0         | 4,1         | 13,0        | 95,6         |
|                             | 14/2 | Суп из овощей с курой и сметаной                            | 250 | 8,9         | 9,6         | 9,4         | 150,2        |
| 2011                        | 3/3  | Картофельное пюре                                           | 150 | 3,2         | 5,1         | 21,9        | 147,2        |
| 2011                        | 35/8 | Суфле из печени                                             | 80  | 18,1        | 7,4         | 2,6         | 168,0        |
| 2011                        | 6/10 | Компот из смеси сухофруктов                                 | 200 | 0,0         | 0,0         | 14,6        | 58,4         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |      |                                                             |     | <b>30,2</b> | <b>22,1</b> | <b>48,5</b> | <b>523,8</b> |

**Полдник**

|                             |      |                                 |     |             |             |              |               |
|-----------------------------|------|---------------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 2011                        | 13/5 | Запеканка из творога с морковью | 200 | 35,9        | 10,3        | 42,4         | 409,0         |
| 2011                        | 2/11 | Джем                            | 30  | 1,0         | 2,0         | 5,1          | 41,7          |
| 2011                        |      | Йогурт питьевой                 | 200 | 5,6         | 5,0         | 9,0          | 113,0         |
| 2011                        |      | Вафли                           |     |             |             |              |               |
| 2011                        |      | Хлеб ржаной                     | 50  | 3,2         | 0,4         | 20,6         | 98,9          |
| 2011                        |      | Хлеб пшеничный                  | 100 | 7,4         | 0,6         | 48,7         | 229,7         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |      |                                 |     | <b>53,1</b> | <b>18,3</b> | <b>125,8</b> | <b>892,3</b>  |
| <b>Всего за день:</b>       |      |                                 |     | <b>93,7</b> | <b>64,3</b> | <b>272,0</b> | <b>2064,2</b> |

| Сборник рецептов | Номер технол. карты | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая ценность, ккал. |
|------------------|---------------------|--------------------|-------|------------------|-----------|---------------|--------------------------------|
|                  |                     |                    |       | Белки, гр.       | Жиры, гр. | Углеводы, гр. |                                |

**5 день**

**Завтрак**

|                             |      |                       |     |             |             |             |              |
|-----------------------------|------|-----------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 2011                        | 14/4 | Каша ячневая с маслом | 200 | 8,2         | 8,4         | 35,9        | 252,0        |
| 2011                        |      | Молоко кипяченое      | 200 | 5,6         | 6,2         | 9,1         | 116,4        |
| 2011                        |      | Печенье               | 50  | 3,8         | 4,9         | 37,2        | 208,5        |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |      |                       |     | <b>17,6</b> | <b>19,5</b> | <b>82,2</b> | <b>576,9</b> |

**2 завтрак**

|  |  |     |     |  |  |             |             |
|--|--|-----|-----|--|--|-------------|-------------|
|  |  | Сок | 100 |  |  | <b>11,2</b> | <b>45,0</b> |
|--|--|-----|-----|--|--|-------------|-------------|

**Обед**

|                             |      |                                        |     |             |             |             |              |
|-----------------------------|------|----------------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 2011                        | 5/2  | Свекольник со сметаной и фрикадельками | 250 | 8,6         | 10,8        | 13,2        | 184,1        |
| 2011                        | 4/3  | Картофельное пюре                      | 150 | 3,2         | 5,1         | 21,9        | 147,2        |
| 2011                        | 9/7  | Рыбные биточки                         | 80  | 17,5        | 2,1         | 6,6         | 114,8        |
| 2011                        | 6/10 | Компот из смеси сухофруктов            | 200 | 0,0         | 0,0         | 14,6        | 58,4         |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |      |                                        |     | <b>30,3</b> | <b>22,1</b> | <b>62,3</b> | <b>569,5</b> |

**Полдник**

|                             |       |                                                                    |     |             |             |              |                |
|-----------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|----------------|
| 2011                        | 28/1  | Салат из отварного картофеля ,лука, кукурузы и растительного масла | 60  | 0,9         | 4,1         | 6,4          | 67             |
|                             | 2/6   | Омлет запеченный                                                   | 115 | 10,8        | 12,4        | 2,0          | 161,8          |
|                             |       |                                                                    |     |             |             |              |                |
| 2011                        | 13/10 | Кофейный напиток с молоком                                         | 200 | 4,5         | 4,7         | 17,7         | 130,9          |
| 2011                        |       | Хлеб ржаной                                                        | 50  | 3,2         | 0,4         | 20,6         | 98,9           |
| 2011                        |       | Хлеб пшеничный                                                     | 100 | 7,4         | 0,6         | 48,7         | 229,7          |
| <b>Итого за прием пищи:</b> |       |                                                                    |     | <b>34,3</b> | <b>24,6</b> | <b>119,1</b> | <b>833,2</b>   |
| <b>Всего за день:</b>       |       |                                                                    |     | <b>82,2</b> | <b>66,2</b> | <b>274,8</b> | <b>2024,60</b> |



| Сборник рецептов | Номер технол. карты | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая ценность, ккал. |
|------------------|---------------------|--------------------|-------|------------------|-----------|---------------|--------------------------------|
|                  |                     |                    |       | Белки, гр.       | Жиры, гр. | Углеводы, гр. |                                |

6 день

### Завтрак

|                      |       |                         |     |     |      |      |        |
|----------------------|-------|-------------------------|-----|-----|------|------|--------|
| 2011                 | 2/4   | Каша гречневая с маслом | 200 | 4,9 | 4,5  | 25,8 | 162,8  |
| 2011                 | 10/10 | Чай с сахаром           | 200 | 0,1 | 0,0  | 9,8  | 39,4   |
| 2011                 | 1/6   | Яйца вареные            | 40  | 4,9 | 4,5  | 0,3  | 61,3   |
| 2011                 | 1/13  | Хлеб с маслом           | 16  | 0,1 | 13,2 | 0,1  | 119,7  |
| Итого за прием пищи: |       |                         |     | 7,6 | 19,9 | 35,8 | 352,60 |

### 2 завтрак

|  |  |     |     |  |  |      |      |
|--|--|-----|-----|--|--|------|------|
|  |  | Сок | 100 |  |  | 11,2 | 45,0 |
|--|--|-----|-----|--|--|------|------|

### Обед

|                      |      |                                           |     |      |      |      |       |
|----------------------|------|-------------------------------------------|-----|------|------|------|-------|
| 2011                 | 21/1 | Салат из отварной свеклы и моркови        | 60  | 0,8  | 6,0  | 4,4  | 75,1  |
| 2011                 | 17/2 | Суп картофельный с бобовыми фрикадельками | 250 | 12,4 | 10,7 | 21,4 | 231,1 |
| 2011                 | 43/3 | Макаронные изделия отварные               | 150 | 16,3 | 20,9 | 15,0 | 314,0 |
| 2011                 | 29/8 | Рулет мясной, фаршированный яйцом         | 80  | 12,0 | 14,3 | 3,9  | 192   |
| 2011                 | 1/11 | Соус сметанный                            | 30  | 1,1  | 2,2  | 2,4  | 33,3  |
| 2011                 | 6/10 | Компот из смеси сухофруктов               | 200 | 0,0  | 0,0  | 14,6 | 58,4  |
| Итого за прием пищи: |      |                                           |     | 30,6 | 39,8 | 57,8 | 711,9 |

### Полдник

|                      |      |                    |     |      |      |       |        |
|----------------------|------|--------------------|-----|------|------|-------|--------|
| 2011                 | 2/3  | Картофель в молоке | 200 | 5,6  | 6,9  | 27,4  | 194,8  |
| 2011                 | 2/12 | Булочка «дорожная» | 60  | 8,4  | 6,5  | 30,1  | 211,9  |
| 2011                 |      | Йогурт питьевой    | 200 | 5,6  | 5,0  | 9,0   | 113,0  |
| 2011                 |      | Хлеб ржаной        | 50  | 3,2  | 0,4  | 20,6  | 98,9   |
| 2011                 |      | Хлеб пшеничный     | 100 | 7,4  | 0,6  | 48,7  | 229,7  |
| Итого за прием пищи: |      |                    |     | 31,7 | 19,9 | 133,9 | 850,6  |
| Всего за день:       |      |                    |     | 69,9 | 79,6 | 238,7 | 1960,1 |
|                      |      |                    |     |      |      |       |        |

| Сборник рецептов | Номер технол. карты | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая ценность, ккал. |
|------------------|---------------------|--------------------|-------|------------------|-----------|---------------|--------------------------------|
|                  |                     |                    |       | Белки, гр.       | Жиры, гр. | Углеводы, гр. |                                |

7 день

### Завтрак

|                      |      |                               |     |      |      |      |       |
|----------------------|------|-------------------------------|-----|------|------|------|-------|
| 2011                 | 5/4  | Каша манная молочная с маслом | 200 | 47,5 | 8,2  | 32,7 | 233,9 |
| 2011                 | 248  | Какао с молоком               | 200 | 5,0  | 5,1  | 26,6 | 172,3 |
| 2011                 | 5/13 | Хлеб с сыром                  | 15  | 3,6  | 4,6  | 0,0  | 56,3  |
| Итого за прием пищи: |      |                               |     | 16,1 | 17,9 | 59,3 | 462,5 |

### 2 завтрак

|  |  |                |     |  |  |      |      |
|--|--|----------------|-----|--|--|------|------|
|  |  | Фрукт – яблоко | 100 |  |  | 11,2 | 45,0 |
|--|--|----------------|-----|--|--|------|------|

### Обед

|                      |      |                                                       |     |      |      |      |       |
|----------------------|------|-------------------------------------------------------|-----|------|------|------|-------|
| 2011                 | 10/1 | Салат из моркови с сахаром и растительным маслом      | 60  | 1,0  | 4,1  | 6,0  | 65,0  |
| 2011                 | 31/2 | Суп крестьянский с крупой со сметаной и фрикадельками | 250 | 8,9  | 12,1 | 15,0 | 204,7 |
| 2011                 | 4/3  | Картофельное пюре                                     | 150 | 3,2  | 5,1  | 21,9 | 147,2 |
| 2011                 | 14/7 | Суфле из рыбы                                         | 80  | 11,2 | 1,7  | 6,6  | 86,4  |
| 2011                 | 6/10 | Компот из смеси сухофруктов                           | 200 | 0,0  | 0,0  | 14,6 | 58,4  |
| Итого за прием пищи: |      |                                                       |     | 24,3 | 23,0 | 64,1 | 561,7 |

### Полдник

|                      |       |                            |     |      |      |       |        |
|----------------------|-------|----------------------------|-----|------|------|-------|--------|
| 2011                 | 21/2  | Суп молочный с лапшой      | 200 | 5,6  | 6,5  | 16,1  | 145,2  |
| 2011                 | 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,5  | 4,7  | 17,7  | 130,9  |
| 2011                 | 1/6   | Яйца вареные               | 40  | 2,5  | 2,2  | 0,1   | 30,7   |
| 2011                 |       | Печенье                    | 30  | 0,3  | 0,2  | 8,01  | 35     |
| 2011                 |       | Хлеб ржаной                | 50  | 3,2  | 0,4  | 20,6  | 98,9   |
| 2011                 |       | Хлеб пшеничный             | 100 | 7,4  | 0,6  | 48,7  | 229,7  |
| Итого за прием пищи: |       |                            |     | 29,0 | 24,7 | 136,9 | 883,0  |
| Всего за день:       |       |                            |     | 69,4 | 65,6 | 271,5 | 1952,2 |
|                      |       |                            |     |      |      |       |        |

| Сборник рецептов | Номер технол. карты | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая ценность, ккал. |
|------------------|---------------------|--------------------|-------|------------------|-----------|---------------|--------------------------------|
|                  |                     |                    |       | Белки, гр.       | Жиры, гр. | Углеводы, гр. |                                |

8 день

### Завтрак

|                      |      |                                    |     |      |      |      |       |
|----------------------|------|------------------------------------|-----|------|------|------|-------|
| 2011                 | 18/4 | Каша молочная ассорти (рис, греча) | 200 | 6,7  | 8,4  | 28,6 | 216,7 |
| 2011                 |      | Молоко кипяченое                   | 200 | 5,6  | 6,2  | 9,1  | 116,4 |
| 2011                 | 5/13 | Хлеб с сыром                       | 15  | 3,6  | 4,6  | 0,0  | 56,3  |
| Итого за прием пищи: |      |                                    |     | 15,9 | 19,2 | 37,7 | 389,4 |

### 2 завтрак

|  |  |     |     |  |  |      |      |
|--|--|-----|-----|--|--|------|------|
|  |  | Сок | 100 |  |  | 11,2 | 45,0 |
|--|--|-----|-----|--|--|------|------|

### Обед

|                      |      |                                                               |     |      |      |      |       |
|----------------------|------|---------------------------------------------------------------|-----|------|------|------|-------|
| 2011                 | 2/2  | Борщ со сметаной и фрикадельками                              | 250 | 2,6  | 6,3  | 14,1 | 124,3 |
| 2011                 | 37/8 | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины | 200 | 15,3 | 15,4 | 30,0 | 319,9 |
| 2011                 | 1/11 | Соус сметанный                                                | 30  | 1,1  | 2,2  | 2,4  | 33,3  |
| 2011                 | 6/10 | Компот из смеси сухофруктов                                   | 200 | 0,0  | 0,0  | 14,6 | 58,4  |
| Итого за прием пищи: |      |                                                               |     | 19,0 | 23,9 | 61,1 | 535,9 |

### Полдник

|                      |       |                                  |     |       |      |       |        |
|----------------------|-------|----------------------------------|-----|-------|------|-------|--------|
| 2011                 | 19/3  | Рагу из овощей с соусом молочным | 200 | 4,4   | 8,8  | 17,0  | 163,9  |
| 2011                 | 15    | Сосиска отварная                 | 80  | 8,8   | 19,1 | 0,3   | 208,8  |
| 2011                 | 10/10 | Чай с сахаром                    | 200 | 0,1   | 0,0  | 9,8   | 39,4   |
| 2011                 |       | Хлеб ржаной                      | 50  | 3,2   | 0,4  | 20,6  | 98,9   |
| 2011                 |       | Хлеб пшеничный                   | 100 | 7,4   | 0,6  | 48,7  | 229,7  |
| Итого за прием пищи: |       |                                  |     | 28,30 | 34,5 | 126,7 | 930,7  |
| Всего за день:       |       |                                  |     | 63,2  | 77,6 | 236,7 | 1901,0 |
|                      |       |                                  |     |       |      |       |        |

| Сборник рецептов | Номер технол. карты | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая ценность, ккал. |
|------------------|---------------------|--------------------|-------|------------------|-----------|---------------|--------------------------------|
|                  |                     |                    |       | Белки, гр.       | Жиры, гр. | Углеводы, гр. |                                |

**9 день**

### Завтрак

|                      |       |                                     |     |             |             |             |              |
|----------------------|-------|-------------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 2011                 | 8/4   | Каша геркулесовая молочная с маслом | 200 | 7,1         | 9,3         | 30,0        | 233,6        |
| 2011                 | 10/10 | Чай с молоком                       | 200 | 4,4         | 4,7         | 16,7        | 126,7        |
| 2011                 | 1/13  | Хлеб с маслом                       | 16  | 0,1         | 13,2        | 0,1         | 119,7        |
| Итого за прием пищи: |       |                                     |     | <b>11,6</b> | <b>27,2</b> | <b>46,8</b> | <b>480,0</b> |

### 2 завтрак

|  |  |               |  |  |  |             |             |
|--|--|---------------|--|--|--|-------------|-------------|
|  |  | Фрукт – банан |  |  |  | <b>11,2</b> | <b>45,0</b> |
|--|--|---------------|--|--|--|-------------|-------------|

### Обед

|                      |      |                                                               |     |             |             |             |              |
|----------------------|------|---------------------------------------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 2011                 | 5/1  | Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом | 60  | 1,0         | 4,0         | 6,2         | 64,0         |
| 2011                 | 25/2 | Суп-пюре из картофеля с гренками                              | 250 | 4,2         | 4,9         | 18,0        | 134,4        |
| 2011                 | 45/3 | Каша рисовая рассыпчатая                                      | 150 | 3,6         | 3,7         | 37,6        | 198,3        |
| 2011                 | 4/7  | Рыба, тушенная с овощами                                      | 120 | 12,1        | 6,9         | 5,2         | 131,7        |
| 2011                 | 6/10 | Компот из смеси сухофруктов                                   | 200 | 0,0         | 0,0         | 14,6        | 58,4         |
| Итого за прием пищи: |      |                                                               |     | <b>20,9</b> | <b>19,5</b> | <b>81,6</b> | <b>586,8</b> |

### Полдник

|                      |      |                     |     |             |             |              |               |
|----------------------|------|---------------------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 2011                 | 38/3 | Морковная запеканка | 200 | 5,4         | 7,3         | 36,3         | 234,8         |
| 2011                 |      | Джем                | 30  | 1,1         | 2,2         | 2,4          | 33,3          |
| 2011                 |      | Печенье             | 30  |             |             |              |               |
| 2011                 |      | Йогурт питьевой     | 200 | 5,6         | 5,0         | 9,0          | 113,0         |
| 2011                 |      | Хлеб ржаной         | 50  | 3,2         | 0,4         | 20,6         | 98,9          |
| 2011                 |      | Хлеб пшеничный      | 100 | 7,4         | 0,6         | 48,7         | 229,7         |
| Итого за прием пищи: |      |                     |     | <b>27,6</b> | <b>20,0</b> | <b>117,3</b> | <b>771,0</b>  |
| Всего за день:       |      |                     |     | <b>60,1</b> | <b>66,7</b> | <b>256,9</b> | <b>1882,8</b> |

| Сборник рецептов | Номер технол. карты | Наименование блюда | Масса | Пищевые вещества |           |               | Энергетическая ценность, ккал. |
|------------------|---------------------|--------------------|-------|------------------|-----------|---------------|--------------------------------|
|                  |                     |                    |       | Белки, гр.       | Жиры, гр. | Углеводы, гр. |                                |

**10 день**

### Завтрак

|                      |      |                        |     |             |             |             |              |
|----------------------|------|------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 2011                 | 9/5  | Запеканка из творога   | 200 | 41,7        | 4,8         | 27,6        | 325,8        |
| 2011                 | 6/11 | Соус сметанный сладкий | 30  | 1,0         | 2,0         | 5,1         | 41,7         |
| 2011                 | 248  | Какао с молоком        | 200 | 5,0         | 5,1         | 26,6        | 172,3        |
| 2011                 | 1/13 | Хлеб с маслом          | 16  | 0,1         | 13,2        | 0,1         | 119,7        |
| Итого за прием пищи: |      |                        |     | <b>47,8</b> | <b>25,1</b> | <b>59,4</b> | <b>659,5</b> |

### 2 завтрак

|  |  |     |     |  |  |             |             |
|--|--|-----|-----|--|--|-------------|-------------|
|  |  | Сок | 100 |  |  | <b>11,2</b> | <b>45,0</b> |
|--|--|-----|-----|--|--|-------------|-------------|

### Обед

|                      |      |                                                  |     |             |             |             |              |
|----------------------|------|--------------------------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 2011                 | 22   | Салат из свеклы с растительным маслом            | 60  | 1,1         | 6,1         | 6,1         | 82,9         |
| 2011                 | 18/2 | Суп картофельный с макаронными изделиями и курой | 250 | 2,3         | 1,6         | 16,2        | 88,6         |
| 2011                 | 8/3  | Капуста тушеная                                  | 150 | 3,6         | 2,6         | 14,5        | 98,3         |
| 2011                 | 14/8 | Биточки из мяса говядины                         | 80  | 11,8        | 12,6        | 5,8         | 183,4        |
| 2011                 | 6/10 | Компот из смеси сухофруктов                      | 200 | 0,0         | 0,0         | 14,6        | 58,4         |
| Итого за прием пищи: |      |                                                  |     | <b>18,8</b> | <b>22,9</b> | <b>57,2</b> | <b>511,6</b> |

### Полдник

|                      |       |                            |     |             |             |              |               |
|----------------------|-------|----------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 2011                 | 44/3  | Каша гречневая с овощами   | 200 | 5,6         | 6,4         | 23,5         | 173,5         |
| 2011                 | 17/12 | Пирожки печеные с повидлом | 70  | 4,6         | 4,0         | 36,8         | 202,8         |
| 2011                 | 13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,5         | 4,7         | 17,7         | 130,9         |
| 2011                 |       | Хлеб ржаной                | 50  | 3,2         | 0,4         | 20,6         | 98,9          |
| 2011                 |       | Хлеб пшеничный             | 100 | 7,4         | 0,6         | 48,7         | 229,7         |
| Итого за прием пищи: |       |                            |     | <b>25,3</b> | <b>16,1</b> | <b>147,3</b> | <b>835,8</b>  |
| Всего за день:       |       |                            |     | <b>91,9</b> | <b>64,1</b> | <b>275,1</b> | <b>2051,9</b> |

