

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 16»

623270, Свердловская область, г. Дегтярск, ул. Литвинова, 8
тел. 8(343)97-6-32-99, e-mail: mkdou16@yandex.ru

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом №226 от 26.10.2022г.
Заведующая МБДОУ «Детский сад №16»
И. Ю. Дрягина



МЕНЮ
ежедневного горячего питания
для дошкольников муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида № 16»

**Примерное десятидневное меню для детей дошкольного возраста с 1,5 до 3 лет
с 10-часовым пребыванием детей в дошкольном учреждении**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С (мг) | № технологической карты |
|-----------------------|--|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная | 150 | 5,27 | 8,51 | 11,66 | 192,76 | 11,34 | №13 |
| | Чай полусладкий | 150 | - | - | 5,0 | 18,7 | - | №6-н |
| | Батон «Подмосковный новый»в/с | 25 | 1,72 | 0,3 | 12,02 | 58,75 | - | |
| | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,02 | 3,95 | 0,02 | 35,7 | - | |
| | Итого за завтрак: | 330 | 7,01 | 12,76 | 28,7 | 305,91 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| | 10.00Сок | 100 | 0 | 0,1 | 10,1 | 41,34 | 10 | |
| | Итого за 2 завтрак: | 100 | 0 | 0,1 | 10,1 | 41,34 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из зелёного горошка | 40 | 1,16 | 3,04 | 2,55 | 42,2 | 8,78 | №6-с |
| | Щисо свежей капустой | 150 | 5,09 | 8,04 | 12,27 | 136,86 | 28,65 | №11 |
| | Жаркое по -домашнему | 180 | 12,26 | 12,86 | 24,8 | 262,08 | 27,74 | №6-г |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,32 | - | 17,8 | 68,44 | 0,2 | №20 |
| | Хлеб «Крестьянский» IС обогащенный «Валитек-8» | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | - | |
| | Хлеб «Дарницкий новый» формовой | 30 | 1,44 | 0,195 | 14,07 | 67,8 | - | |
| | Итого за обед: | 580 | 22,76 | 24,525 | 85,92 | 645,48 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Булочка ванильная | 60 | 4,6 | 4,1 | 30,5 | 177,0 | - | №1 |
| | Молоко | 150 | 4,2 | 5,25 | 6,75 | 99,0 | - | |
| | Итого за полдник: | 210 | 8,8 | 9,35 | 37,25 | 276,0 | | |
| | Итого за 1 день: | 1220 | 38,57 | 46,735 | 161,97 | 1268,73 | 86,71 | |

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № технологической карты |
|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Запеканка из риса с творогом | 120 | 9,06 | 9,2 | 21,57 | 204,07 | 0,51 | №6-г |
| Молоко сгущенное | 30 | 2,13 | 2,55 | 16,44 | 99,9 | - | |
| Какао с молоком | 150 | 3,76 | 4,22 | 14,26 | 107,01 | 1,3 | №7 |
| Батон «Подмосковный новый» в/с | 25 | 1,72 | 0,3 | 12,02 | 58,75 | - | |
| Масло сливочное(порциями) | 5 | 0,02 | 3,95 | 0,02 | 35,7 | - | |
| Итого за завтрак: | 330 | 16,69 | 20,22 | 64,31 | 513,53 | | |
| Второй завтрак: | | | | | | | |
| 10.00 Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,6 | 10 | |
| Итого за 2 завтрак: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,6 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Винегрет | 40 | 0,76 | 3,05 | 4,18 | 46,19 | 6,9 | №30 |
| Суп рыбный | 150 | 5,75 | 2,15 | 10,95 | 85,58 | 12,07 | №19 |
| Гуляш мясной | 80 | 9,76 | 10,68 | 2,9 | 146,21 | 0,73 | №16 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 6,33 | 5,65 | 31,1 | 204,9 | 0,05 | №1-г |
| Компот из шиповника | 150 | 0,41 | - | 15,58 | 61,82 | 0,48 | №29 |
| Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8» | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | - | |
| Хлеб «Дарницкий новый» формовой | 30 | 1,44 | 0,195 | 14,07 | 67,8 | - | |
| Итого за обед: | 610 | 26,94 | 22,11 | 93,21 | 680,6 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Пряники | 60 | 2,88 | 1,68 | 46,62 | 201,48 | - | |
| Чай полусладкий | 150 | - | - | 5,0 | 18,7 | - | №6-н |
| Итого за полдник: | 210 | 2,88 | 1,68 | 51,62 | 220,18 | | |
| Итого за день | 1250 | 46,91 | 44,41 | 218,94 | 1456,91 | 32,04 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № технологической карты |
|-----------------------|---|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная | 150 | 4,86 | 8,48 | 22,23 | 183,86 | 1,34 | №12 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,73 | 4,16 | 16,51 | 116,16 | 1,3 | №10 |
| | Батон «Подмосковный новый» в/с | 25 | 1,72 | 0,3 | 12,02 | 58,75 | - | |
| | Масло сливочное(порциями) | 5 | 0,02 | 3,95 | 0,02 | 35,7 | - | |
| | Сыр | 10 | 2,5 | 2,9 | 0,24 | 39 | - | |
| | Итого за завтрак: | 340 | 12,83 | 19,79 | 51,02 | 433,47 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| | 10.00 Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,6 | 10 | |
| | Итого за 2 завтрак: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,6 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из огурцов и помидоров | 40 | 0,39 | 3,03 | 1,55 | 34,82 | 4,96 | №12-с |
| | Суп крестьянский с пшеном | 150 | 4,53 | 7,22 | 12,02 | 130,6 | 17,5 | №15 |
| | Биточки рыбные | 60 | 9,41 | 2,26 | 2,64 | 69,13 | 0,15 | №5 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,8 | 5,2 | 20,0 | 137,0 | 22,2 | №9 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,008 | 12,24 | 47,52 | 3,2 | №19 |
| | Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8» | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | - | |
| | Хлеб «Дарницкий новый» формовой | 30 | 1,44 | 0,195 | 14,07 | 67,8 | - | |
| | Итого за обед: | 590 | 21,13 | 18,303 | 76,95 | 554,97 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Ватрушка с творогом | 70 | 7,336 | 7,63 | 23,177 | 206,5 | 0,035 | №41 |
| | Чай полусладкий | 150 | - | - | 5,0 | 18,7 | - | №6-н |
| | Итого за полдник: | 220 | 7,336 | 7,63 | 28,177 | 225,2 | | |
| | Итого за день | 1250 | 41,69 | 46,123 | 165,94 | 1256,24 | 60,685 | |

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № технологической карты |
|---|-------------|----------------------|--------------|----------------|--------------------------------|-------------|-------------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 150 | 5,97 | 8,91 | 23,46 | 197,35 | 1,34 | №10-к |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,73 | 4,16 | 16,51 | 116,16 | 1,3 | №10 |
| Батон «Подмосковный новый» в/с | 25 | 1,72 | 0,3 | 12,02 | 58,75 | - | |
| Масло сливочное(порциями) | 5 | 0,02 | 3,95 | 0,02 | 35,7 | - | |
| Сыр | 10 | 2,5 | 2,9 | 0,24 | 39 | - | |
| Итого за завтрак: | 340 | 13,94 | 20,22 | 52,25 | 446,96 | | |
| 10.00 Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,6 | 10 | |
| Итого за 2 завтрак: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,6 | 10 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат картофельный с соленым огурцом | 40 | 0,74 | 3,1 | 5,89 | 54,01 | 6,14 | №7 |
| Суп картофельный с вермишелью | 150 | 1,6 | 3,9 | 12,42 | 90,87 | 9,47 | №4 |
| Биточки сборные | 70 | 13,28 | 13,16 | 5,02 | 183,39 | 0,15 | №33 |
| Капуста тушеная | 100 | 2,62 | 3,23 | 7,03 | 67,67 | 17,2 | №311 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,32 | - | 17,8 | 68,44 | 0,2 | №20 |
| Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8» | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | - | |
| Хлеб «Дарницкий новый» формовой | 30 | 1,44 | 0,195 | 14,07 | 67,8 | - | |
| Итого за обед: | 570 | 22,49 | 35,22 | 85,39 | 755,54 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Печенье | 60 | 4,2 | 7,08 | 44,9 | 250,2 | - | |
| Снежок | 150 | 4,05 | 3,75 | 6,0 | 68,25 | 0,9 | |
| Итого за полдник: | 270 | 12,736 | 12,63 | 44,777 | 364,5 | | |
| Итого за день | 1280 | 49,566 | 68,47 | 192,217 | 1609,6 | 56,7 | |

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № технологической карты |
|---|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Омлет | 50 | 2,81 | 3,75 | 16,22 | 127,5 | 0,245 | №37 |
| Каша пшеничная молочная | 150 | 5,27 | 8,51 | 11,66 | 192,76 | 1,54 | №8 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,73 | 4,16 | 16,51 | 116,16 | 1,3 | №10 |
| Батон «Подмосковный новый» в/с | 25 | 1,72 | 0,3 | 12,02 | 58,75 | - | |
| Масло сливочное(порциями) | 5 | 0,02 | 3,95 | 0,02 | 35,7 | - | |
| Итого за завтрак: | 380 | 13,55 | 20,67 | 56,43 | 530,87 | | |
| 10.00 Сок | 100 | 0 | 0,1 | 10,1 | 41,34 | 10 | |
| Итого за 2 завтрак: | 100 | 0 | 0,1 | 10,1 | 41,34 | 10 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | 40 | 0,64 | 3,01 | 2,5 | 39,17 | 12,64 | №10 |
| Свекольник | 150 | 4,32 | 7,14 | 11,89 | 127,22 | 12,3 | №28 |
| Котлета куриная | 60 | 10,36 | 11,02 | 6,9 | 156,04 | 0,20 | №13 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 130 | 4,3 | 3,8 | 27,2 | 163,9 | 0,03 | №6 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,008 | 12,24 | 47,52 | 3,2 | №19 |
| Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8» | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | - | |
| Хлеб «Дарницкий новый» формовой | 30 | 1,44 | 0,195 | 14,07 | 67,8 | - | |
| Итого за обед: | 590 | 23,62 | 25,563 | 89,23 | 669,75 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Сдоба | 60 | 4,14 | 0,72 | 28,86 | 141,0 | | |
| Чай полусладкий | 150 | - | - | 5,0 | 18,7 | - | №6-н |
| Итого за полдник: | 210 | 4,14 | 0,72 | 33,86 | 159,7 | | |
| Итого за день | 1280 | 41,31 | 47,053 | 189,62 | 1401,66 | 51,455 | |

| Наименование блюда | выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № технологи- ческой карты |
|--|----------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------------|--------------|---------------------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша «Дружба» | 150 | 5,32 | 8,64 | 23,34 | 191,72 | 1,34 | №2 |
| Чай полусладкий | 150 | - | - | 5,0 | 18,7 | - | №6-н |
| Батон «Подмосковный новый» в/с | 25 | 1,72 | 0,3 | 12,02 | 58,75 | - | |
| Масло сливочное(порциями) | 5 | 0,02 | 3,95 | 0,02 | 35,7 | - | |
| Итого за завтрак: | 330 | 7,06 | 12,89 | 40,38 | 304,87 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 10.00 Сок | 100 | 0 | 0,1 | 10,1 | 41,34 | 10 | |
| Итого за 2 завтрак: | 100 | 0 | 0,1 | 10,1 | 41,34 | 10 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат морковный | 40 | 0,47 | 3,01 | 5,02 | 46,69 | 1,8 | №25 |
| Рассольник | 150 | 4,29 | 7,16 | 12,0 | 127,95 | 9,85 | №13 |
| Запеканка картофельная с отварным мясом | 180 | 13,37 | 13,92 | 24,51 | 275,81 | 27,18 | №3 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,32 | - | 17,8 | 68,44 | 0,2 | №20 |
| Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8» | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | - | |
| Хлеб «Дарницкий новый» формовой | 30 | 1,44 | 0,195 | 14,07 | 67,8 | - | |
| Итого за обед: | 580 | 22,38 | 24,675 | 87,83 | 654,79 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Сдоба | 60 | 4,14 | 0,72 | 28,86 | 141,0 | | |
| Молоко | 150 | 4,2 | 5,25 | 6,75 | 99,0 | - | |
| Итого за полдник: | 210 | 8,34 | 5,97 | 35,61 | 240,0 | | |
| Итого за день | 1220 | 37,78 | 43,635 | 173,92 | 1241 | 60,37 | |

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № технологической карты |
|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 7 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Пудинг творожный | 120 | 15,92 | 13,88 | 16,7 | 252,97 | 0,76 | №10 |
| Молоко сгущенное | 30 | 2,13 | 2,55 | 16,44 | 99,9 | - | |
| Какао с молоком | 150 | 3,76 | 4,22 | 14,26 | 107,01 | 1,3 | №7 |
| Батон «Подмосковный новый» в/с | 25 | 1,72 | 0,3 | 12,02 | 58,75 | - | |
| Масло сливочное(порциями) | 5 | 0,02 | 3,95 | 0,02 | 35,7 | - | |
| Итого за завтрак: | 330 | 23,55 | 24,9 | 59,44 | 554,33 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 10.00 Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,6 | 10 | |
| Итого за 2 завтрак: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,6 | 10 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров | 40 | 0,43 | 3,05 | 1,48 | 35,94 | 9,75 | №8 |
| Суп геркулесовый | 150 | 4,44 | 7,42 | 11,78 | 131,09 | 9,5 | №21 |
| Суфле куриное | 80 | 17,82 | 20,21 | 7,25 | 262,21 | 0,27 | №25 |
| Рагу из овощей | 150 | 3,5 | 5,7 | 20,5 | 145,2 | 48,9 | №14 |
| Компот из шиповника | 150 | 0,41 | - | 15,58 | 61,82 | 0,48 | №29 |
| Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8» | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | - | |
| Хлеб «Дарницкий новый» формовой | 30 | 1,44 | 0,195 | 14,07 | 67,8 | - | |
| Итого за обед: | 630 | 30,53 | 36,65 | 85,09 | 772,16 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Пряники | 60 | 2,88 | 1,68 | 46,62 | 201,48 | - | |
| Чай полусладкий | 150 | - | - | 5,0 | 18,7 | - | №6-н |
| Итого за полдник: | 260 | 2,88 | 1,68 | 51,62 | 220,18 | | |
| Итого за день | 1320 | 57,36 | 63,63 | 205,95 | 1589,27 | 90,96 | |

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № технологической карты |
|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 8 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронами | 150 | 5,28 | 8,51 | 20,36 | 178,01 | 1,34 | №15 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,73 | 4,16 | 16,51 | 116,16 | 1,3 | №10 |
| Батон «Подмосковный новый» в/с | 25 | 1,72 | 0,3 | 12,02 | 58,75 | - | |
| Масло сливочное(порциями) | 5 | 0,02 | 3,95 | 0,02 | 35,7 | - | |
| Сыр | 10 | 2,5 | 2,9 | 0,24 | 39 | - | |
| Итого за завтрак: | 340 | 13,25 | 19,82 | 49,15 | 427,62 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 10.00 Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,6 | 10 | |
| Итого за 2 завтрак: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,6 | 10 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат и свежих огурцов с луком | 40 | 0,33 | 3,0 | 1,52 | 33,37 | 0,38 | №16 |
| Суп гороховый | 150 | 7,13 | 6,22 | 17,41 | 152,41 | 9,37 | №12 |
| Рыбные фрикадельки | 60 | 9,67 | 2,45 | 2,65 | 72,27 | 0,15 | №8 |
| Картофельное пюре | 130 | 2,8 | 5,2 | 20,0 | 137,0 | 22,2 | №9 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,07 | 0,008 | 12,24 | 47,52 | 3,2 | №19 |
| Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8» | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | - | |
| Хлеб «Дарницкий новый» формовой | 30 | 1,44 | 0,195 | 14,07 | 67,8 | - | |
| Итого за обед: | 590 | 23,93 | 17,46 | 82,32 | 693,89 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Булочка «Домашняя» | 100 | 8,85 | 7,38 | 51,26 | 307,3 | 3,2 | №13005 |
| Кисель | 150 | 2,0 | - | 22,0 | 89,04 | - | №25 |
| Итого за полдник: | 250 | 10,85 | 7,38 | 73,26 | 396,34 | | |
| Итого за день | 1280 | 48,43 | 45,06 | 214,53 | 1560 | 61,14 | |

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № технологической карты |
|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 9 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Омлет | 50 | 2,81 | 3,75 | 16,22 | 127,5 | 0,245 | №37 |
| Каша манная молочная | 150 | 5,22 | 8,46 | 20,35 | 176,96 | 1,34 | №7 |
| Чай с молоком | 150 | 2,1 | 2,4 | 11,53 | 73,42 | 0,75 | №4 |
| Батон «Подмосковный новый» в/с | 25 | 1,72 | 0,3 | 12,02 | 58,75 | - | |
| Масло сливочное(порциями) | 5 | 0,02 | 3,95 | 0,02 | 35,7 | - | |
| Итого за завтрак: | 380 | 11,87 | 18,86 | 60,14 | 472,33 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 10.00 Сок | 100 | 0 | 0,1 | 10,1 | 41,34 | 10 | |
| Итого за 2 завтрак: | 100 | 0 | 0,1 | 10,1 | 41,34 | 10 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свеклы и яблок | 40 | 0,43 | 3,05 | 15,2 | 43,32 | 4,19 | №37 |
| Суп овощной | 150 | 1,8 | 4,91 | 10,48 | 92,44 | 19,25 | №5 |
| Плов с курами | 180 | 13,5 | 16,7 | 35,0 | 331,4 | 1,3 | №3 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,32 | - | 17,8 | 68,44 | 0,2 | №20 |
| Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8» | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | - | |
| Хлеб «Дарницкий новый» формовой | 30 | 1,44 | 0,195 | 14,07 | 67,8 | - | |
| Итого за обед: | 580 | 19,98 | 25,24 | 106,98 | 671,5 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Печенье | 60 | 4,2 | 7,08 | 44,9 | 250,2 | - | |
| Йогурт | 150 | 4,2 | 0,15 | 28,2 | 130,5 | | |
| Итого за полдник: | 210 | 8,4 | 7,23 | 73,1 | 608,4 | | |
| Итого за день | 1270 | 40,25 | 51,43 | 250,32 | 1793,57 | 47,275 | |

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № технологической карты |
|---|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 10 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой | 150 | 4,72 | 8,46 | 20,81 | 177,26 | 1,34 | №14 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,73 | 4,16 | 16,51 | 116,16 | 1,3 | №10 |
| Батон «Подмосковный новый» в/с | 25 | 1,72 | 0,3 | 12,02 | 58,75 | - | |
| Масло сливочное(порциями) | 5 | 0,02 | 3,95 | 0,02 | 35,7 | - | |
| Итого за завтрак | 330 | 9,19 | 16,87 | 49,36 | 387,87 | | |
| Второй полдник | | | | | | | |
| 10.00 Сок | 100 | 0 | 0,1 | 10,1 | 41,34 | 10 | |
| Итого за 2 завтрак: | 100 | 0 | 0,1 | 10,1 | 41,34 | 10 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из огурцов и помидоров | 40 | 0,39 | 3,03 | 1,55 | 34,82 | 4,96 | №12-с |
| Борщ | 150 | 4,38 | 7,14 | 11,25 | 125,5 | 18,85 | №7 |
| Рыбное суфле | 70 | 11,12 | 3,09 | 1,12 | 77,19 | 0,23 | №11 |
| Картофельное пюре с морковью | 130 | 2,6 | 4,2 | 18,8 | 120,8 | 20,6 | №13 |
| Компот из шиповника | 150 | 0,41 | - | 15,58 | 61,82 | 0,48 | №29 |
| Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8» | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | - | |
| Хлеб «Дарницкий новый» формовой | 30 | 1,44 | 0,195 | 14,07 | 67,8 | - | |
| Итого за обед: | 600 | 22,83 | 18,04 | 76,8 | 556,03 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Ватрушка с джемом | 100 | 6,15 | 8,14 | 52,89 | 329,99 | 0,62 | №12007 |
| Чай полусладкий | 150 | - | - | 5,0 | 18,7 | - | №6-н |
| Итого за полдник: | 250 | 6,15 | 8,14 | 57,89 | 348,69 | | |
| Итого за день | 1280 | 38,17 | 43,15 | 194,1 | 1333,93 | 68,38 | |

**Десятидневное меню для детей от 3-7 лет с 10-часовым пребыванием детей
в дошкольном учреждении**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- гетичес- кая цен- ность (ккал) | Витамин С (мг) | № тех- нологи- ческой карты |
|------------------------|---|----------------|----------------------|--------------|---------------|---|----------------------|--------------------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная | 180 | 5,61 | 9,0 | 12,58 | 208,6 | 1,54 | №13 |
| | Чай полусладкий | 200 | - | - | 8,0 | 29,92 | - | №6-н |
| | Батон «Подмосковный новый»в/с | 30 | 2,76 | 0,48 | 19,24 | 94,0 | - | |
| | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,02 | 3,95 | 0,02 | 35,7 | - | |
| | Итого за завтрак: | 415 | 8,39 | 13,43 | 39,84 | 368,22 | | |
| Второй завтрак: | | | | | | | | |
| | 10.00Сок | 200 | 0 | 0,2 | 20,2 | 82,68 | 20 | |
| | Итого за 2 завтрак: | 200 | 0 | 0,2 | 20,2 | 82,68 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из свеклы | 50 | 0,48 | 6,19 | 2,31 | 47,9 | 11,0 | №13 |
| | Щис курой и сметаной | 180 | 2,16 | 3,31 | 11,9 | 86,04 | 27,32 | №11 |
| | Биточки мясные | 70 | 9,84 | 8,02 | 7,16 | 139,13 | 0,81 | №6 |
| | Картофель отварной, запеченный с маслом | 150 | 3,49 | 4,77 | 12,76 | 154,8 | 4,68 | №58 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,43 | - | 20,88 | 80,61 | 0,3 | №20 |
| | Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8» | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | - | |
| | Хлеб «Дарницкий новый» формовой | 37 | 2,4 | 4,44 | 4,44 | 64,38 | - | |
| | Итого за обед: | 697 | 21,29 | 27,12 | 73,88 | 640,96 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Булочка ванильная | 60 | 4,6 | 4,1 | 30,5 | 177 | - | №1 |
| | Молоко | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 | 1,3 | |
| | Итого за полдник: | 260 | 9,9 | 10,5 | 39,9 | 297 | | |
| | Итого за 1 день: | 1532 | 39,58 | 48,25 | 173,82 | 1388,8 | 66,95 | |

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № технологической карты |
|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Запеканка из риса с творогом | 150 | 10,76 | 11,14 | 27,69 | 252,53 | 0,62 | №6-т |
| Соус молочный сладкий | 20 | 0,4 | 1,16 | 1,32 | 17,2 | - | |
| Чай полусладкий | 200 | - | - | 8,0 | 29,92 | - | №6-н |
| Батон «Подмосковный новый» в/с | 30 | 2,76 | 0,48 | 19,24 | 94,0 | - | |
| Итого за завтрак: | 400 | 13,92 | 12,78 | 56,25 | 393,65 | | |
| Второй завтрак: | | | | | | | |
| 10-00 Снежок | 200 | 5,4 | 5,0 | 21,6 | 158 | 0,9 | |
| Итого за 2 завтрак: | 200 | 5,4 | 5,0 | 21,6 | 158 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Винегрет | 50 | 0,87 | 3,38 | 4,87 | 52,5 | 5,75 | №30 |
| Суп рыбный | 180 | 6,12 | 2,28 | 9,88 | 84,09 | 1,87 | №19 |
| Гуляш мясной | 80 | 9,76 | 10,68 | 2,9 | 146,21 | 0,73 | №16 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 6,33 | 5,65 | 31,1 | 204,9 | 0,04 | №1-г |
| Компот из шиповника | 180 | 0,45 | - | 15,49 | 65,3 | 0,5 | №29 |
| Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8» | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | - | |
| Хлеб «Дарницкий новый» формовой | 37 | 2,4 | 4,44 | 4,44 | 64,38 | - | |
| Итого за обед: | 687 | 28,42 | 26,82 | 83,11 | 685,4 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Пряники | 50 | 2,4 | 1,4 | 38,85 | 167,9 | - | |
| Какао с молоком | 200 | 4,35 | 4,88 | 17,23 | 126,43 | 1,5 | №7 |
| Итого за полдник: | 250 | 6,75 | 6,28 | 56,08 | 294,3 | | |
| Итого за день | 1530 | 54,49 | 50,88 | 217,0 | 1531,35 | 11,91 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № технологической карты |
|-----------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная | 180 | 3,75 | 5,04 | 21,67 | 144,9 | 1,16 | №50 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,87 | 4,32 | 18,47 | 126,14 | 1,35 | №10 |
| | Батон «Подмосковный новый» в/с | 30 | 2,76 | 0,48 | 19,24 | 94,0 | - | |
| | Сыр | 10 | 2,5 | 2,9 | 0,24 | 39 | - | |
| | Итого за завтрак: | 400 | 12,88 | 12,74 | 59,62 | 404,04 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | | |
| | 10.00 Фрукты | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 55,38 | 13 | |
| | Итого за 2 завтрак: | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 55,38 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из огурцов и помидоров | 50 | 0,47 | 3,3 | 2,05 | 40,1 | 6,32 | №12-с |
| | Суп крестьянский с пшеном | 180 | 4,57 | 7,42 | 13,7 | 139,32 | 19,53 | №15 |
| | Биточки рыбные | 70 | 11,62 | 2,4 | 3,45 | 82,92 | 0,2 | №5 |
| | Картофельное пюре | 130 | 2,8 | 5,2 | 20,0 | 137,0 | 24,3 | №9 |
| | Чай с лимоном | 180 | 0,08 | 0,009 | 12,87 | 50,04 | 3,6 | №19 |
| | Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8» | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | - | |
| | Хлеб «Дарницкий новый» формовой | 37 | 2,4 | 4,44 | 4,44 | 64,38 | - | |
| | Итого за обед: | 677 | 25,13 | 24,35 | 73,14 | 581,8 | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | Ватрушка с творогом | 70 | 7,336 | 7,63 | 23,17 | 206,5 | 0,035 | №41 |
| | Чай полусладкий | 200 | - | - | 8,0 | 29,92 | - | №6-н |
| | Итого за полдник: | 270 | 7,336 | 7,63 | 30,37 | 236,42 | | |
| | Итого за день | 1477 | 45,866 | 45,24 | 175,87 | 1277,64 | 69,49 | |

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № технологической карты |
|---|----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|-------------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная | 180 | 5,2 | 5,49 | 23,94 | 161,1 | 1,38 | №10-к |
| Чай с молоком | 180 | 2,5 | 2,88 | 13,23 | 85,86 | 0,9 | №10 |
| Батон «Подмосковный новый» в/с | 30 | 2,76 | 0,48 | 19,24 | 94,0 | - | |
| Сыр | 10 | 2,5 | 2,9 | 0,24 | 39 | - | |
| Итого за завтрак: | 400 | 10,46 | 11,75 | 56,65 | 379,96 | | |
| 10.00 Фрукты | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 55,38 | 13 | |
| Итого за 2 завтрак: | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 55,38 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат морковный | 50 | 0,6 | 2,75 | 6,41 | 55,18 | 2,3 | №25 |
| Суп картофельный с вермишелью | 180 | 1,8 | 4,17 | 13,66 | 99,23 | 12,0 | №4 |
| Котлета говяжья | 70 | 10,4 | 9,7 | 2,8 | 140,11 | 0,17 | №33 |
| Капуста тушеная | 130 | 3,4 | 4,2 | 9,1 | 87,9 | 26,57 | №311 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,43 | - | 20,88 | 80,61 | 0,3 | №20 |
| Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8» | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | - | |
| Хлеб «Дарницкий новый» формовой | 37 | 2,4 | 4,44 | 4,44 | 64,38 | - | |
| Итого за обед: | 677 | 21,52 | 25,65 | 71,72 | 595,51 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Печенье | 50 | 3,5 | 5,9 | 37,4 | 208,5 | - | |
| Снежок | 200 | 5,4 | 5,0 | 21,6 | 158 | 0,9 | |
| Итого за полдник: | 250 | 8,9 | 10,9 | 59,0 | 366,5 | | |
| Итого за день | 1457 | 41,4 | 48,82 | 200,0 | 1397,35 | 59,82 | |

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № технологической карты |
|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная | 180 | 4,4 | 4,95 | 19,9 | 148,77 | 0,7 | №37 |
| Чай полусладкий | 200 | - | - | 8,0 | 29,92 | - | №6-н |
| Батон «Подмосковный новый» в/с | 30 | 2,76 | 0,48 | 19,24 | 94,0 | - | |
| Масло сливочное(порциями) | 5 | 0,02 | 3,95 | 0,02 | 35,7 | - | |
| Итого за завтрак: | 415 | 12,47 | 15,92 | 85,495 | 308,39 | | |
| 10.00 Сок | 200 | 0 | 0,2 | 20,2 | 82,68 | 20 | |
| Печенье | 30 | 2,1 | 3,54 | 22,4 | 124,9 | - | |
| Итого за 2 завтрак: | 230 | 2,1 | 3,74 | 42,6 | 207,5 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты | 50 | 0,78 | 3,34 | 3,0 | 44,65 | 15,7 | №10 |
| Свекольник | 180 | 4,26 | 7,32 | 12,97 | 132,95 | 4,09 | №28 |
| Котлета куриная | 70 | 12,31 | 12,92 | 8,32 | 184,16 | 0,24 | №13 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 130 | 4,3 | 3,8 | 27,2 | 163,9 | 0,03 | №6 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,08 | 0,009 | 12,87 | 50,04 | 3,6 | №19 |
| Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8» | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | - | |
| Хлеб «Дарницкий новый» формовой | 37 | 2,4 | 4,44 | 4,44 | 64,38 | - | |
| Итого за обед: | 677 | 26,62 | 32,3 | 83,23 | 708,18 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Сдоба | 60 | 0,88 | 2,73 | 5,232 | 180,6 | | |
| Чай полусладкий | 200 | - | - | 8,0 | 29,92 | - | №6-н |
| Итого за полдник: | 260 | 0,88 | 2,73 | 13,232 | 210,52 | | |
| Итого за день | 1582 | 42,07 | 54,69 | 224,55 | 1434,5 | 44,36 | |

| Наименование блюда | выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № тех- нологи- ческой карты |
|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша «Дружба» | 180 | 5,6 | 9,18 | 24,55 | 202,48 | 1,3 | №2 |
| Чай полусладкий | 200 | - | - | 8,0 | 29,92 | - | №6-н |
| Батон «Подмосковный новый» в/с | 30 | 2,76 | 0,48 | 19,24 | 94,0 | - | |
| Масло сливочное(порциями) | 5 | 0,02 | 3,95 | 0,02 | 35,7 | - | |
| Итого за завтрак: | 415 | 8,38 | 13,61 | 51,81 | 362,1 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 10.00 Сок | 200 | 0 | 0,2 | 20,2 | 82,68 | 20 | |
| Итого за 2 завтрак: | 200 | 0 | 0,2 | 20,2 | 82,68 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат витаминный | 50 | 0,6 | 2,7 | 4,1 | 43,0 | 11,0 | №10 |
| Рассольник | 180 | 4,31 | 7,34 | 13,69 | 136,41 | 11,34 | №13 |
| Запеканка картофельная с отварным мясом | 200 | 14,1 | 16,67 | 24,4 | 303,0 | 26,6 | №3 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,43 | - | 20,88 | 80,61 | 0,3 | №20 |
| Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8» | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | - | |
| Хлеб «Дарницкий новый» формовой | 37 | 2,4 | 4,44 | 4,44 | 64,38 | - | |
| Итого за обед: | 677 | 24,33 | 31,54 | 81,94 | 695,5 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Сдоба | 60 | 0,88 | 2,73 | 5,232 | 180,6 | | |
| Молоко | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 120 | 1,3 | |
| Итого за полдник: | 260 | 6,68 | 9,13 | 14,632 | 300,6 | | |
| Итого за день | 1572 | 39,39 | 54,53 | 170,89 | 1440,88 | 71,84 | |

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № техно- логической карты |
|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|---------------------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 7 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 150 | 19,79 | 4,58 | 35,25 | 261,37 | 0,91 | №195 |
| Соус молочный сладкий | 20 | 0,4 | 1,16 | 1,32 | 17,2 | - | |
| Чай полусладкий | 200 | - | - | 8,0 | 29,92 | - | №6-н |
| Батон «Подмосковный новый» в/с | 30 | 2,76 | 0,48 | 19,24 | 94,0 | - | |
| Итого за завтрак: | 405 | 22,95 | 6,22 | 63,81 | 402,4 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 10-00 Снежок | 200 | 5,4 | 5,0 | 21,6 | 158 | 0,9 | |
| Итого за 2 завтрак: | 200 | 5,4 | 5,0 | 21,6 | 158 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свежих помидоров | 50 | 0,53 | 3,4 | 1,8 | 41,0 | 12,0 | №8 |
| Суп картофельный с клецками | 180 | 1,8 | 2,1 | 6,99 | 56,08 | 2,08 | №69 |
| Овощное рагу с мясом | 200 | 21,1 | 23,9 | 19,8 | 253,3 | 11,2 | №17 |
| Компот из шиповника | 180 | 0,45 | - | 15,49 | 65,3 | 0,5 | №29 |
| Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8» | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | - | |
| Хлеб «Дарницкий новый» формовой | 37 | 2,4 | 4,44 | 4,44 | 64,38 | - | |
| Итого за обед: | 677 | 28,77 | 34,23 | 62,95 | 548,16 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Пряники | 50 | 2,4 | 1,4 | 38,85 | 167,9 | - | |
| Какао с молоком | 200 | 4,35 | 4,88 | 17,23 | 126,43 | 1,5 | №7 |
| Итого за полдник: | 250 | 6,37 | 6,28 | 56,08 | 294,33 | | |
| Итого за день | 1532 | 63,49 | 51,73 | 204,44 | 1402,8 | 29,09 | |

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № технологической карты |
|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 8 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронами | 180 | 4,98 | 1,6 | 17,6 | 105,2 | 1,3 | №86 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,87 | 4,32 | 18,47 | 126,14 | 1,35 | №10 |
| Батон «Подмосковный новый» в/с | 30 | 2,76 | 0,48 | 19,24 | 94,0 | - | |
| Сыр | 10 | 2,5 | 2,9 | 0,24 | 39 | - | |
| Итого за завтрак: | 400 | 14,11 | 9,3 | 55,55 | 364,34 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 10.00 Фрукты | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 55,38 | 13 | |
| Итого за 2 завтрак: | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 55,38 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат и свежих огурцов с луком | 50 | 0,40 | 3,3 | 1,88 | 37,85 | 0,48 | №16 |
| Суп гороховый | 180 | 6,92 | 6,36 | 18,20 | 156,13 | 10,72 | №12 |
| Рыбные фрикадельки | 70 | 11,39 | 2,63 | 3,37 | 83,49 | 0,2 | №8 |
| Картофельное пюре | 130 | 2,8 | 5,2 | 20,0 | 137,0 | 24,3 | №9 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,08 | 0,009 | 12,87 | 50,04 | 3,6 | №19 |
| Хлеб «Крестьянский» I C обогащенный «Валитек-8» | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | - | |
| Хлеб «Дарницкий новый» формовой | 37 | 2,4 | 4,44 | 4,44 | 64,38 | - | |
| Итого за обед: | 677 | 26,48 | 22,32 | 75,19 | 596,99 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Булочка «Домашняя» | 60 | 5,31 | 4,42 | 30,75 | 184,38 | 1,92 | №13005 |
| Кисель | 200 | 2,5 | - | 28,0 | 113,2 | - | №25 |
| Итого за полдник: | 260 | 7,81 | 4,42 | 58,75 | 297,5 | | |
| Итого за день | 1643 | 56,73 | 36,56 | 202,23 | 1314,2 | 56,87 | |

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № тех- нологи- ческой карты |
|--|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------|--------------------------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 9 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша манная молочная | 180 | 5,67 | 8,98 | 22,22 | 191,19 | 1,3 | №7 |
| Чай полусладкий | 200 | - | - | 8,0 | 29,92 | - | №6-н |
| Батон «Подмосковный новый» в/с | 30 | 2,76 | 0,48 | 19,24 | 94,0 | - | |
| Масло сливочное(порциями) | 5 | 0,02 | 3,95 | 0,02 | 35,7 | - | |
| Итого за завтрак: | 415 | 8,45 | 13,41 | 49,48 | 350,8 | | |
| Второй завтрак | | | | | | | |
| 10.00 Фрукты | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 55,38 | 13 | |
| Итого за 2 завтрак: | 130 | 0,52 | 0,52 | 12,74 | 55,38 | 13 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свеклы и яблок | 50 | 0,55 | 3,39 | 18,0 | 50,7 | 5,28 | №37 |
| Суп овощной | 180 | 1,98 | 5,2 | 11,77 | 101,4 | 21,33 | №5 |
| Плов с курами | 200 | 14,45 | 19,36 | 39,63 | 378,0 | 1,4 | №3 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,43 | - | 20,88 | 80,61 | 0,3 | №20 |
| Хлеб «Крестьянский» IС обогащенный «Валитек-8» | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | - | |
| Хлеб «Дарницкий новый» формовой | 37 | 2,4 | 4,44 | 4,44 | 64,38 | - | |
| Итого за обед: | 677 | 22,3 | 32,78 | 109,15 | 743,19 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Печенье | 50 | 3,5 | 5,9 | 37,4 | 208,5 | - | |
| Йогурт | 200 | 10,0 | 5,0 | 7,0 | 108,0 | | |
| Итого за полдник: | 250 | 13,5 | 10,9 | 44,4 | 316,7 | | |
| Итого за день | 1693 | 56,47 | 74,91 | 276,89 | 1466,07 | 59,9 | |

| | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № техно- логической карты |
|--|----------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|--------------|------------------------------|
| | | Б | Ж | У | | | |
| День 10 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой | 180 | 4,28 | 1,58 | 13,62 | 70,4 | 0,81 | №85 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,31 | 4,8 | 20,53 | 140,16 | 1,5 | №10-н |
| Батон «Подмосковный новый» в/с | 30 | 2,76 | 0,48 | 19,24 | 94,0 | - | |
| Масло сливочное(порциями) | 5 | 0,02 | 3,95 | 0,02 | 35,7 | - | |
| Итого за завтрак | 415 | 11,35 | 10,81 | 53,41 | 340,26 | | |
| Второй полдник | | | | | | | |
| 10.00 Сок | 200 | 0 | 0,2 | 20,2 | 82,68 | 20 | |
| Печенье | 30 | 2,1 | 3,54 | 22,4 | 124,9 | - | |
| Итого за 2 завтрак: | 230 | 2,1 | 3,74 | 42,6 | 207,58 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из огурцов и помидоров | 50 | 0,47 | 3,35 | 2,05 | 40,1 | 5,2 | №12-с |
| Борщ | 180 | 4,36 | 7,27 | 12,49 | 132,0 | 20,9 | №7 |
| Рыбное суфле | 80 | 12,1 | 4,45 | 1,52 | 95,0 | 0,23 | №11 |
| Картофельное пюре с морковью | 130 | 2,6 | 4,42 | 18,89 | 124,5 | 20,54 | №13 |
| Компот из шиповника | 180 | 0,45 | - | 15,49 | 65,3 | 0,5 | №29 |
| Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8» | 30 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | - | |
| Хлеб «Дарницкий новый» формовой | 37 | 2,4 | 4,44 | 4,44 | 64,38 | - | |
| Итого за обед: | 687 | 24,87 | 24,32 | 69,31 | 589,38 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Ватрушка с джемом | 100 | 6,15 | 8,14 | 52,89 | 329,99 | 0,62 | №12007 |
| Чай полусладкий | 200 | - | - | 8,0 | 29,92 | - | №6-н |
| Итого за полдник: | 300 | 6,15 | 8,14 | 60,89 | 359,91 | | |
| Итого за день | 1632 | 44,47 | 47,01 | 226,2 | 1497,13 | 70,3 | |