

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МБДОУ «Центр развития ребенка -  
детский сад №1 с. Завьялово»  
от 30.12.2020 №246

# ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

**на весенне-летний период  
для детей от 1 до 3-х лет**

**с. Завьялово, 2020**

**Примерное меню.**

| Приём пищи            | Наименование блюд                                                 | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|-----------------------------------|-----------|-------------|
|                       |                                                                   |             | Б                    | Ж      | У       |                                   |           |             |
| День 1                |                                                                   |             |                      |        |         |                                   |           |             |
| завтрак:              |                                                                   |             | 5.67                 | 7.62   | 40.77   | 254.80                            | 4.32      |             |
|                       | Суп молочный с рисом                                              | 150.000     | 3.620                | 3.810  | 12.630  | 99.300                            | 0.690     | 69          |
|                       | Батон                                                             | 20.000      | 1.520                | 0.160  | 9.840   | 47.000                            | 0.000     | 317         |
|                       | Масло порциями                                                    | 5.000       | 0.040                | 3.630  | 0.070   | 33.000                            | 0.000     | 5           |
|                       | Чай с лимоном                                                     | 150.000     | 0.110                | 0.020  | 10.650  | 43.500                            | 2.130     | 262         |
|                       | Соки овощные, фруктовые и<br>ягодные                              | 75.000      | 0.380                | 0.000  | 7.580   | 32.000                            | 1.500     | 268         |
| обед:                 |                                                                   |             | 18.40                | 14.75  | 81.76   | 535.09                            | 11.74     |             |
|                       | Щи из свежей капусты с<br>картофелем на мясном бульоне            | 150.000     | 2.330                | 3.200  | 5.940   | 61.890                            | 11.150    | 56/1        |
|                       | Макаронные изделия отварные<br>с маслом                           | 100.000     | 5.680                | 4.360  | 27.250  | 171.000                           | 0.000     | 124         |
|                       | Гуляш из отварного мяса (ясли)                                    | 50.000      | 6.430                | 5.170  | 1.650   | 78.750                            | 0.250     | 177         |
|                       | Компот из сушеных фруктов                                         | 150.000     | 0.330                | 0.020  | 20.820  | 85.500                            | 0.300     | 253         |
|                       | Хлеб пшеничный                                                    | 25.000      | 1.900                | 0.200  | 12.300  | 58.750                            | 0.000     | 310         |
|                       | Хлеб ржаной                                                       | 30.000      | 1.470                | 0.300  | 13.440  | 63.000                            | 0.000     | 311         |
|                       | Соль                                                              | 3.000       | 0.000                | 0.000  | 0.000   | 0.000                             | 0.000     | 314         |
|                       | Сметана                                                           | 10.000      | 0.260                | 1.500  | 0.360   | 16.200                            | 0.040     | 319         |
| полдник:              |                                                                   |             | 8.43                 | 10.04  | 42.07   | 289.22                            | 9.43      |             |
|                       | Оладьи                                                            | 50.000      | 3.530                | 5.640  | 19.040  | 140.770                           | 0.170     | 275         |
|                       | Джем, повидло                                                     | 15.000      | 0.030                | 0.030  | 8.390   | 31.760                            | 0.000     | 313         |
|                       | Молоко кипяченое                                                  | 150.000     | 4.580                | 4.080  | 7.580   | 85.010                            | 2.060     | 269         |
|                       | Яблоки свежие                                                     | 72.000      | 0.290                | 0.290  | 7.060   | 31.680                            | 7.200     | 248/1       |
| Итого за первый день: |                                                                   | 1205.000    | 32.500               | 32.410 | 164.600 | 1079.110                          | 25.490    |             |
| День 2                |                                                                   |             |                      |        |         |                                   |           |             |
| завтрак:              |                                                                   |             | 8.30                 | 10.37  | 52.81   | 335.59                            | 8.18      |             |
|                       | Каша пшеничная молочная                                           | 150.000     | 4.110                | 4.290  | 25.200  | 153.900                           | 0.000     | 111/5       |
|                       | Батон                                                             | 20.000      | 1.520                | 0.160  | 9.840   | 47.000                            | 0.000     | 317         |
|                       | Масло порциями                                                    | 5.000       | 0.040                | 3.630  | 0.070   | 33.000                            | 0.000     | 5           |
|                       | Кофейный напиток с молоком                                        | 150.000     | 2.340                | 2.000  | 10.640  | 70.010                            | 0.980     | 264         |
|                       | Яблоки свежие                                                     | 72.000      | 0.290                | 0.290  | 7.060   | 31.680                            | 7.200     | 248/1       |
| обед:                 |                                                                   |             | 29.41                | 17.13  | 68.94   | 516.31                            | 11.97     |             |
|                       | Салат из горошка зеленого<br>консервированного                    | 30.000      | 8.950                | 1.560  | 1.880   | 25.080                            | 3.300     | 12          |
|                       | Рассольник ленинградский на<br>мясном бульоне                     | 150.000     | 2.460                | 3.330  | 10.760  | 82.800                            | 5.100     | 60/1        |
|                       | Мясо тушеное с овощами в соусе                                    | 150.000     | 14.300               | 11.720 | 9.740   | 201.180                           | 3.270     | 175         |
|                       | Компот из кураги                                                  | 150.000     | 0.330                | 0.020  | 20.820  | 85.500                            | 0.300     | 253/2       |
|                       | Хлеб пшеничный                                                    | 25.000      | 1.900                | 0.200  | 12.300  | 58.750                            | 0.000     | 310         |
|                       | Хлеб ржаной                                                       | 30.000      | 1.470                | 0.300  | 13.440  | 63.000                            | 0.000     | 311         |
|                       | Соль                                                              | 3.000       | 0.000                | 0.000  | 0.000   | 0.000                             | 0.000     | 314         |
| полдник:              |                                                                   |             | 14.23                | 9.66   | 21.92   | 229.97                            | 22.67     |             |
|                       | Запеканка из творога                                              | 80.000      | 14.180               | 9.660  | 10.610  | 185.840                           | 0.170     | 149         |
|                       | Кисель из концентрата                                             | 150.000     | 0.050                | 0.000  | 11.310  | 44.130                            | 22.500    | 318         |
| Итого за второй день: |                                                                   | 1165.000    | 51.940               | 37.160 | 143.670 | 1081.870                          | 42.820    |             |
| День 3                |                                                                   |             |                      |        |         |                                   |           |             |
| завтрак:              |                                                                   |             | 6.44                 | 9.65   | 47.34   | 301.69                            | 8.18      |             |
|                       | Каша манная жидкая молочная                                       | 150.000     | 2.250                | 3.570  | 19.730  | 120.000                           | 0.000     | 111/1       |
|                       | Батон                                                             | 20.000      | 1.520                | 0.160  | 9.840   | 47.000                            | 0.000     | 317         |
|                       | Масло порциями                                                    | 5.000       | 0.040                | 3.630  | 0.070   | 33.000                            | 0.000     | 5           |
|                       | Кофейный напиток с молоком                                        | 150.000     | 2.340                | 2.000  | 10.640  | 70.010                            | 0.980     | 264         |
|                       | Яблоки свежие                                                     | 72.000      | 0.290                | 0.290  | 7.060   | 31.680                            | 7.200     | 248/1       |
| обед:                 |                                                                   |             | 16.29                | 13.76  | 91.41   | 555.33                            | 6.23      |             |
|                       | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями на<br>курином бульоне | 150.000     | 2.130                | 1.700  | 10.860  | 67.160                            | 5.150     | 64/2        |
|                       | Рис припущенный                                                   | 100.000     | 2.430                | 2.870  | 24.470  | 133.000                           | 0.000     | 211         |
|                       | Котлеты рубленные из птицы                                        | 50.000      | 7.860                | 8.040  | 8.320   | 136.670                           | 0.420     | 202         |
|                       | Компот из сушеных фруктов                                         | 150.000     | 0.330                | 0.020  | 20.820  | 85.500                            | 0.300     | 253         |
|                       | Хлеб пшеничный                                                    | 25.000      | 1.900                | 0.200  | 12.300  | 58.750                            | 0.000     | 310         |
|                       | Хлеб ржаной                                                       | 30.000      | 1.470                | 0.300  | 13.440  | 63.000                            | 0.000     | 311         |
|                       | Соус томатный                                                     | 15.000      | 0.170                | 0.630  | 1.200   | 11.250                            | 0.360     | 235         |
|                       | Соль                                                              | 3.000       | 0.000                | 0.000  | 0.000   | 0.000                             | 0.000     | 314         |
| полдник:              |                                                                   |             | 8.92                 | 7.36   | 34.15   | 241.00                            | 1.40      |             |
|                       | Сдоба обыкновенная                                                | 50.000      | 3.120                | 2.360  | 26.150  | 141.000                           | 0.000     | 290         |
|                       | Кефир, бифидофрут                                                 | 200.000     | 5.800                | 5.000  | 8.000   | 100.000                           | 1.400     | 270         |
| Итого за третий день: |                                                                   | 1170.000    | 31.650               | 30.770 | 172.900 | 1098.020                          | 15.810    |             |
| День 4                |                                                                   |             |                      |        |         |                                   |           |             |

|  |
|--|
|  |
|  |

| Приём пищи               | Наименование блюд                                               | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|-----------------------------------|-----------|-------------|
|                          |                                                                 |             | Б                    | Ж      | У       |                                   |           |             |
| завтрак:                 |                                                                 |             | 11.50                | 13.37  | 43.10   | 338.85                            | 3.46      |             |
|                          | Суп молочный с макаронными<br>изделиями                         | 150.000     | 4.320                | 3.920  | 14.130  | 108.900                           | 0.690     | 68          |
|                          | Батон                                                           | 17.000      | 1.290                | 0.140  | 8.360   | 39.950                            | 0.000     | 317         |
|                          | Масло порциями                                                  | 5.000       | 0.040                | 3.630  | 0.070   | 33.000                            | 0.000     | 5           |
|                          | Какао с молоком                                                 | 150.000     | 3.150                | 2.720  | 12.960  | 89.000                            | 1.200     | 266         |
|                          | Сыр порциями                                                    | 10.000      | 2.320                | 2.960  | 0.000   | 36.000                            | 0.070     | 6           |
|                          | Соки овощные, фруктовые и<br>ягодные                            | 75.000      | 0.380                | 0.000  | 7.580   | 32.000                            | 1.500     | 268         |
| обед:                    |                                                                 |             | 17.10                | 13.04  | 73.96   | 487.88                            | 2.64      |             |
|                          | Суп картофельный с горохом на<br>мясном бульоне                 | 150.000     | 4.500                | 0.680  | 17.300  | 99.630                            | 0.000     | 66/3        |
|                          | Свекла тушеная в сметане                                        | 100.000     | 2.090                | 6.120  | 9.580   | 102.000                           | 1.350     | 327         |
|                          | Суфле из отварного мяса с рисом                                 | 50.000      | 7.780                | 5.700  | 8.350   | 116.000                           | 0.000     | 179         |
|                          | Компот из свежих яблок                                          | 150.000     | 0.120                | 0.120  | 17.910  | 72.000                            | 1.290     | 251/1       |
|                          | Хлеб пшеничный                                                  | 15.000      | 1.140                | 0.120  | 7.380   | 35.250                            | 0.000     | 310         |
|                          | Хлеб ржаной                                                     | 30.000      | 1.470                | 0.300  | 13.440  | 63.000                            | 0.000     | 311         |
|                          | Соль                                                            | 3.000       | 0.000                | 0.000  | 0.000   | 0.000                             | 0.000     | 314         |
| полдник:                 |                                                                 |             | 8.60                 | 10.42  | 25.90   | 230.73                            | 9.72      |             |
|                          | Омлет натуральный с маслом                                      | 80.000      | 7.210                | 10.010 | 1.790   | 125.000                           | 0.390     | 131         |
|                          | Чай с лимоном                                                   | 150.000     | 0.110                | 0.020  | 10.650  | 43.500                            | 2.130     | 262         |
|                          | Хлеб пшеничный                                                  | 13.000      | 0.990                | 0.100  | 6.400   | 30.550                            | 0.000     | 310         |
|                          | Яблоки свежие                                                   | 72.000      | 0.290                | 0.290  | 7.060   | 31.680                            | 7.200     | 248/1       |
| Итого за четвёртый день: |                                                                 | 1220.000    | 37.200               | 36.830 | 142.960 | 1057.460                          | 15.820    |             |
| День 5                   |                                                                 |             |                      |        |         |                                   |           |             |
| завтрак:                 |                                                                 |             | 9.69                 | 12.55  | 52.63   | 362.39                            | 2.55      |             |
|                          | Каша вязкая ячневая молочная                                    | 150.000     | 3.090                | 3.800  | 24.500  | 144.380                           | 0.000     | 106/44      |
|                          | Батон                                                           | 20.000      | 1.520                | 0.160  | 9.840   | 47.000                            | 0.000     | 317         |
|                          | Масло порциями                                                  | 5.000       | 0.040                | 3.630  | 0.070   | 33.000                            | 0.000     | 5           |
|                          | Сыр порциями                                                    | 10.000      | 2.320                | 2.960  | 0.000   | 36.000                            | 0.070     | 6           |
|                          | Кофейный напиток с молоком                                      | 150.000     | 2.340                | 2.000  | 10.640  | 70.010                            | 0.980     | 264         |
|                          | Соки овощные, фруктовые и<br>ягодные                            | 75.000      | 0.380                | 0.000  | 7.580   | 32.000                            | 1.500     | 268         |
| обед:                    |                                                                 |             | 13.24                | 10.90  | 70.96   | 440.44                            | 20.55     |             |
|                          | Борщ с капустой и картофелем<br>на мясном бульоне               | 150.000     | 2.370                | 3.210  | 8.510   | 72.540                            | 6.230     | 52/1        |
|                          | Пюре картофельное                                               | 100.000     | 2.040                | 3.200  | 13.630  | 92.000                            | 12.110    | 216         |
|                          | Рыба, тушеная с овощами (сад)                                   | 50.000      | 4.870                | 2.470  | 1.900   | 52.450                            | 1.870     | 156/1       |
|                          | Компот из сушеных фруктов                                       | 150.000     | 0.330                | 0.020  | 20.820  | 85.500                            | 0.300     | 253         |
|                          | Хлеб пшеничный                                                  | 25.000      | 1.900                | 0.200  | 12.300  | 58.750                            | 0.000     | 310         |
|                          | Хлеб ржаной                                                     | 30.000      | 1.470                | 0.300  | 13.440  | 63.000                            | 0.000     | 311         |
|                          | Соль                                                            | 3.000       | 0.000                | 0.000  | 0.000   | 0.000                             | 0.000     | 314         |
|                          | Сметана                                                         | 10.000      | 0.260                | 1.500  | 0.360   | 16.200                            | 0.040     | 319         |
| полдник:                 |                                                                 |             | 8.12                 | 8.52   | 34.17   | 244.69                            | 11.44     |             |
|                          | Запеканка морковная                                             | 100.000     | 3.250                | 4.150  | 19.530  | 128.000                           | 2.180     | 98          |
|                          | Молоко кипяченое                                                | 150.000     | 4.580                | 4.080  | 7.580   | 85.010                            | 2.060     | 269         |
|                          | Яблоки свежие                                                   | 72.000      | 0.290                | 0.290  | 7.060   | 31.680                            | 7.200     | 248/1       |
| Итого за пятый день:     |                                                                 | 1250.000    | 31.050               | 31.970 | 157.760 | 1047.520                          | 34.540    |             |
| День 6                   |                                                                 |             |                      |        |         |                                   |           |             |
| завтрак:                 |                                                                 |             | 12.36                | 17.24  | 60.80   | 447.09                            | 8.25      |             |
|                          | Каша вязкая гречневая                                           | 150.000     | 4.800                | 4.860  | 20.970  | 146.250                           | 0.000     | 106/1       |
|                          | Батон                                                           | 17.000      | 1.290                | 0.140  | 8.360   | 39.950                            | 0.000     | 317         |
|                          | Масло порциями                                                  | 5.000       | 0.040                | 3.630  | 0.070   | 33.000                            | 0.000     | 5           |
|                          | Кофейный напиток с молоком                                      | 150.000     | 2.340                | 2.000  | 10.640  | 70.010                            | 0.980     | 264         |
|                          | Сыр порциями                                                    | 10.000      | 2.320                | 2.960  | 0.000   | 36.000                            | 0.070     | 6           |
|                          | Яблоки свежие                                                   | 72.000      | 0.290                | 0.290  | 7.060   | 31.680                            | 7.200     | 248/1       |
|                          | Печенье                                                         | 20.000      | 1.280                | 3.360  | 13.700  | 90.200                            | 0.000     | 309         |
| обед:                    |                                                                 |             | 18.70                | 9.68   | 76.10   | 466.44                            | 18.62     |             |
|                          | Агырчишд (рассольник,<br>удмуртское блюдо) на мясном<br>бульоне | 150.000     | 3.150                | 1.800  | 8.550   | 63.000                            | 18.030    | 59/1        |
|                          | Пюре гороховое с маслом                                         | 100.000     | 9.090                | 4.570  | 23.350  | 170.000                           | 0.000     | 120         |
|                          | Котлеты, биточки, шницели из<br>говядины                        | 50.000      | 3.520                | 2.870  | 2.560   | 49.690                            | 0.290     | 181         |
|                          | Компот из сушеных фруктов                                       | 150.000     | 0.330                | 0.020  | 20.820  | 85.500                            | 0.300     | 253         |
|                          | Хлеб пшеничный                                                  | 15.000      | 1.140                | 0.120  | 7.380   | 35.250                            | 0.000     | 310         |
|                          | Хлеб ржаной                                                     | 30.000      | 1.470                | 0.300  | 13.440  | 63.000                            | 0.000     | 311         |
|                          | Соль                                                            | 3.000       | 0.000                | 0.000  | 0.000   | 0.000                             | 0.000     | 314         |
| полдник:                 |                                                                 |             | 2.46                 | 6.33   | 25.33   | 167.98                            | 10.27     |             |
|                          | Винегрет овощной                                                | 100.000     | 1.360                | 6.160  | 8.440   | 94.800                            | 10.250    | 8           |

|  |
|--|
|  |
|  |

| Приём пищи             | Наименование блюд                                                                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|-----------------------------------|-----------|-------------|
|                        |                                                                                      |             | Б                    | Ж      | У       |                                   |           |             |
|                        | Чай с сахаром                                                                        | 150.000     | 0.060                | 0.020  | 10.490  | 42.000                            | 0.020     | 261         |
|                        | Яйцо отварное                                                                        | 1.000       | 0.050                | 0.050  | 0.000   | 0.630                             | 0.000     | 130         |
|                        | Хлеб пшеничный                                                                       | 13.000      | 0.990                | 0.100  | 6.400   | 30.550                            | 0.000     | 310         |
| Итого за шестой день:  |                                                                                      | 1186.000    | 33.520               | 33.250 | 162.230 | 1081.510                          | 37.140    |             |
| День 7                 |                                                                                      |             |                      |        |         |                                   |           |             |
| завтрак:               |                                                                                      |             | 8.52                 | 10.01  | 42.03   | 291.91                            | 9.17      |             |
|                        | Суп молочный с макаронными<br>изделиями                                              | 150.000     | 4.320                | 3.920  | 14.130  | 108.900                           | 0.690     | 68          |
|                        | Батон                                                                                | 20.000      | 1.520                | 0.160  | 9.840   | 47.000                            | 0.000     | 317         |
|                        | Масло порциями                                                                       | 5.000       | 0.040                | 3.630  | 0.070   | 33.000                            | 0.000     | 5           |
|                        | Кофейный напиток с молоком                                                           | 150.000     | 2.340                | 2.000  | 10.640  | 70.010                            | 0.980     | 264         |
|                        | Яблоки свежие                                                                        | 75.000      | 0.300                | 0.300  | 7.350   | 33.000                            | 7.500     | 248/1       |
| обед:                  |                                                                                      |             | 19.47                | 11.55  | 86.27   | 528.70                            | 9.81      |             |
|                        | Кукуруза консервированная                                                            | 30.000      | 1.170                | 0.390  | 6.810   | 35.700                            | 0.000     | 325         |
|                        | Пуштыш (суп картофельный<br>со взбитым яйцом, удмуртское<br>блюдо) на мясном бульоне | 150.000     | 3.450                | 2.400  | 7.350   | 64.500                            | 7.200     | 63/1        |
|                        | Запеканка картофельная с мясом                                                       | 150.000     | 11.150               | 8.240  | 25.550  | 221.250                           | 2.310     | 193         |
|                        | Компот из кураги                                                                     | 150.000     | 0.330                | 0.020  | 20.820  | 85.500                            | 0.300     | 253/2       |
|                        | Хлеб пшеничный                                                                       | 25.000      | 1.900                | 0.200  | 12.300  | 58.750                            | 0.000     | 310         |
|                        | Хлеб ржаной                                                                          | 30.000      | 1.470                | 0.300  | 13.440  | 63.000                            | 0.000     | 311         |
|                        | Соль                                                                                 | 3.000       | 0.000                | 0.000  | 0.000   | 0.000                             | 0.000     | 314         |
| полдник:               |                                                                                      |             | 15.81                | 10.18  | 25.45   | 256.60                            | 2.43      |             |
|                        | Сырники из творога                                                                   | 80.000      | 14.950               | 10.140 | 9.120   | 187.200                           | 0.200     | 142         |
|                        | Молоко сгущеное                                                                      | 10.000      | 0.750                | 0.020  | 5.680   | 25.900                            | 0.100     | 316         |
|                        | Чай с лимоном                                                                        | 150.000     | 0.110                | 0.020  | 10.650  | 43.500                            | 2.130     | 262         |
| Итого за седьмой день: |                                                                                      | 1178.000    | 43.800               | 31.740 | 153.750 | 1077.210                          | 21.410    |             |
| День 8                 |                                                                                      |             |                      |        |         |                                   |           |             |
| завтрак:               |                                                                                      |             | 8.89                 | 11.84  | 54.12   | 358.50                            | 2.70      |             |
|                        | Каша вязкая геркулесовая<br>молочная                                                 | 150.000     | 3.800                | 5.330  | 23.670  | 157.500                           | 0.000     | 106/33      |
|                        | Батон                                                                                | 20.000      | 1.520                | 0.160  | 9.840   | 47.000                            | 0.000     | 317         |
|                        | Масло порциями                                                                       | 5.000       | 0.040                | 3.630  | 0.070   | 33.000                            | 0.000     | 5           |
|                        | Какао с молоком                                                                      | 150.000     | 3.150                | 2.720  | 12.960  | 89.000                            | 1.200     | 266         |
|                        | Соки овощные, фруктовые и<br>ягодные                                                 | 75.000      | 0.380                | 0.000  | 7.580   | 32.000                            | 1.500     | 268         |
| обед:                  |                                                                                      |             | 22.90                | 13.87  | 80.06   | 537.99                            | 25.67     |             |
|                        | Салат картофельный                                                                   | 30.000      | 0.460                | 1.530  | 4.130   | 32.100                            | 0.350     | 39          |
|                        | Суп картофельный с рыбными<br>фрикадельками (ясли)                                   | 150.000     | 5.060                | 1.800  | 8.810   | 71.430                            | 6.210     | 67я         |
|                        | Голубцы "Уралочка" (удмуртское<br>блюдо)                                             | 150.000     | 13.260               | 8.520  | 18.800  | 205.010                           | 18.800    | 191         |
|                        | Соус сметанный                                                                       | 30.000      | 0.420                | 1.500  | 1.760   | 22.200                            | 0.010     | 241         |
|                        | Компот из сушеных фруктов                                                            | 150.000     | 0.330                | 0.020  | 20.820  | 85.500                            | 0.300     | 253         |
|                        | Хлеб пшеничный                                                                       | 25.000      | 1.900                | 0.200  | 12.300  | 58.750                            | 0.000     | 310         |
|                        | Хлеб ржаной                                                                          | 30.000      | 1.470                | 0.300  | 13.440  | 63.000                            | 0.000     | 311         |
|                        | Соль                                                                                 | 3.000       | 0.000                | 0.000  | 0.000   | 0.000                             | 0.000     | 314         |
| полдник:               |                                                                                      |             | 7.92                 | 6.57   | 27.03   | 198.28                            | 8.67      |             |
|                        | Пирожки печеные с морковью и<br>изюмом (дрожжи прессованные)                         | 60.000      | 1.830                | 1.280  | 11.970  | 66.600                            | 0.070     | 279\8       |
|                        | Кефир, бифидофрукт                                                                   | 200.000     | 5.800                | 5.000  | 8.000   | 100.000                           | 1.400     | 270         |
|                        | Яблоки свежие                                                                        | 72.000      | 0.290                | 0.290  | 7.060   | 31.680                            | 7.200     | 248/1       |
| Итого за восьмой день: |                                                                                      | 1300.000    | 39.710               | 32.280 | 161.210 | 1094.770                          | 37.040    |             |
| День 9                 |                                                                                      |             |                      |        |         |                                   |           |             |
| завтрак:               |                                                                                      |             | 10.22                | 12.56  | 40.76   | 317.31                            | 3.24      |             |
|                        | Суп молочный с рисом                                                                 | 150.000     | 3.620                | 3.810  | 12.630  | 99.300                            | 0.690     | 69          |
|                        | Батон                                                                                | 20.000      | 1.520                | 0.160  | 9.840   | 47.000                            | 0.000     | 317         |
|                        | Масло порциями                                                                       | 5.000       | 0.040                | 3.630  | 0.070   | 33.000                            | 0.000     | 5           |
|                        | Кофейный напиток с молоком                                                           | 150.000     | 2.340                | 2.000  | 10.640  | 70.010                            | 0.980     | 264         |
|                        | Сыр порциями                                                                         | 10.000      | 2.320                | 2.960  | 0.000   | 36.000                            | 0.070     | 6           |
|                        | Соки овощные, фруктовые и<br>ягодные                                                 | 75.000      | 0.380                | 0.000  | 7.580   | 32.000                            | 1.500     | 268         |
| обед:                  |                                                                                      |             | 18.33                | 14.57  | 67.12   | 478.25                            | 17.67     |             |
|                        | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями на<br>курином бульоне                    | 150.000     | 2.130                | 1.700  | 10.860  | 67.160                            | 5.150     | 64/2        |
|                        | Капуста тушеная                                                                      | 100.000     | 2.010                | 3.770  | 6.760   | 73.000                            | 12.200    | 84          |
|                        | Кнели куриные с рисом                                                                | 50.000      | 10.490               | 8.580  | 2.940   | 130.840                           | 0.020     | 207         |
|                        | Компот из сушеных фруктов                                                            | 150.000     | 0.330                | 0.020  | 20.820  | 85.500                            | 0.300     | 253         |
|                        | Хлеб пшеничный                                                                       | 25.000      | 1.900                | 0.200  | 12.300  | 58.750                            | 0.000     | 310         |



| Приём пищи                                                                  | Наименование блюд                                 | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |         |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------|----------------------|---------|----------|-----------------------------------|-----------|-------------|
|                                                                             |                                                   |             | Б                    | Ж       | У        |                                   |           |             |
|                                                                             | Хлеб ржаной                                       | 30.000      | 1.470                | 0.300   | 13.440   | 63.000                            | 0.000     | 311         |
|                                                                             | Соль                                              | 3.000       | 0.000                | 0.000   | 0.000    | 0.000                             | 0.000     | 314         |
| полдник:                                                                    |                                                   |             | 2.94                 | 3.52    | 46.62    | 229.43                            | 3.08      |             |
|                                                                             | Пудинг из моркови и яблок                         | 80.000      | 1.920                | 2.660   | 11.800   | 84.800                            | 3.060     | 101         |
|                                                                             | Чай с сахаром                                     | 150.000     | 0.060                | 0.020   | 10.490   | 42.000                            | 0.020     | 261         |
|                                                                             | Вафли                                             | 30.000      | 0.960                | 0.840   | 24.330   | 102.630                           | 0.000     | 326         |
| Итого за девятый день:                                                      |                                                   | 1178.000    | 31.490               | 30.650  | 154.500  | 1024.990                          | 23.990    |             |
| День 10                                                                     |                                                   |             |                      |         |          |                                   |           |             |
| завтрак:                                                                    |                                                   |             | 10.83                | 12.96   | 41.74    | 326.59                            | 8.94      |             |
|                                                                             | Суп молочный с макаронными<br>изделиями           | 150.000     | 4.320                | 3.920   | 14.130   | 108.900                           | 0.690     | 68          |
|                                                                             | Батон                                             | 20.000      | 1.520                | 0.160   | 9.840    | 47.000                            | 0.000     | 317         |
|                                                                             | Масло порциями                                    | 5.000       | 0.040                | 3.630   | 0.070    | 33.000                            | 0.000     | 5           |
|                                                                             | Кофейный напиток с молоком                        | 150.000     | 2.340                | 2.000   | 10.640   | 70.010                            | 0.980     | 264         |
|                                                                             | Сыр порциями                                      | 10.000      | 2.320                | 2.960   | 0.000    | 36.000                            | 0.070     | 6           |
|                                                                             | Яблоки свежие                                     | 72.000      | 0.290                | 0.290   | 7.060    | 31.680                            | 7.200     | 248/1       |
| обед:                                                                       |                                                   |             | 14.00                | 14.05   | 90.81    | 503.52                            | 19.55     |             |
|                                                                             | Морковь припущенная                               | 30.000      | 0.750                | 2.900   | 4.030    | 44.280                            | 0.600     | 80          |
|                                                                             | Борщ с капустой и картофелем<br>на мясном бульоне | 150.000     | 2.370                | 3.210   | 8.510    | 72.540                            | 6.230     | 52/1        |
|                                                                             | Пюре картофельное                                 | 100.000     | 2.040                | 3.200   | 13.630   | 92.000                            | 12.110    | 216         |
|                                                                             | Котлеты, биточки, шницели<br>рыбные               | 50.000      | 4.880                | 2.720   | 17.720   | 71.250                            | 0.270     | 163         |
|                                                                             | Компот из кураги                                  | 150.000     | 0.330                | 0.020   | 20.820   | 85.500                            | 0.300     | 253/2       |
|                                                                             | Хлеб пшеничный                                    | 25.000      | 1.900                | 0.200   | 12.300   | 58.750                            | 0.000     | 310         |
|                                                                             | Хлеб ржаной                                       | 30.000      | 1.470                | 0.300   | 13.440   | 63.000                            | 0.000     | 311         |
|                                                                             | Сметана                                           | 10.000      | 0.260                | 1.500   | 0.360    | 16.200                            | 0.040     | 319         |
|                                                                             | Соль                                              | 3.000       | 0.000                | 0.000   | 0.000    | 0.000                             | 0.000     | 314         |
| полдник:                                                                    |                                                   |             | 8.48                 | 7.14    | 34.51    | 236.01                            | 2.06      |             |
|                                                                             | Булочка "Веснушка"                                | 50.000      | 3.900                | 3.060   | 26.930   | 151.000                           | 0.000     | 293         |
|                                                                             | Молоко кипяченое                                  | 150.000     | 4.580                | 4.080   | 7.580    | 85.010                            | 2.060     | 269         |
| Итого за десятый день:                                                      |                                                   | 1155.000    | 33.310               | 34.150  | 167.060  | 1066.120                          | 30.550    |             |
| Итого за весь период:                                                       |                                                   | 12007.000   | 366.170              | 331.210 | 1580.640 | 10708.580                         | 284.610   |             |
| Среднее значение за период                                                  |                                                   | 1200.700    | 36.617               | 33.121  | 158.064  | 1070.858                          | 28.461    |             |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от<br>калорийности |                                                   |             | 13.694               | 27.191  | 59.115   |                                   |           |             |



УТВЕРЖДЕНО  
приказом МБДОУ «Центр развития ребенка -  
детский сад №1 с. Завьялово»  
от 30.12.2020 №246

# ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

**на осенне-зимний период  
для детей от 1 до 3-х лет**

**с. Завьялово, 2020**

**Примерное меню.**

| Приём пищи            | Наименование блюд                                   | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------|-----------------------------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|-----------------------------------|-----------|-------------|
|                       |                                                     |             | Б                    | Ж      | У       |                                   |           |             |
| День 1                |                                                     |             |                      |        |         |                                   |           |             |
| завтрак:              |                                                     |             | 11.56                | 13.23  | 58.48   | 395.33                            | 3.24      |             |
|                       | Суп молочный с макаронными изделиями                | 150.000     | 4.320                | 3.920  | 14.130  | 108.900                           | 0.690     | 68          |
|                       | Кофейный напиток с молоком                          | 150.000     | 2.340                | 2.000  | 10.640  | 70.010                            | 0.980     | 264         |
|                       | Масло порциями                                      | 5.000       | 0.040                | 3.630  | 0.070   | 33.000                            | 0.000     | 5           |
|                       | Сыр порциями                                        | 10.000      | 2.320                | 2.960  | 0.000   | 36.000                            | 0.070     | 6           |
|                       | Батон                                               | 20.000      | 1.520                | 0.160  | 9.840   | 47.000                            | 0.000     | 317         |
|                       | Соки овощные, фруктовые и ягодные                   | 75.000      | 0.380                | 0.000  | 7.580   | 32.000                            | 1.500     | 268         |
|                       | Вафли                                               | 20.000      | 0.640                | 0.560  | 16.220  | 68.420                            | 0.000     | 326         |
| обед:                 |                                                     |             | 16.55                | 12.43  | 74.09   | 476.13                            | 9.39      |             |
|                       | Салат из белокочанной капусты                       | 30.000      | 0.340                | 0.980  | 1.880   | 18.120                            | 5.130     | 13          |
|                       | Суп картофельный с клецками на мясном бульоне       | 150.000     | 2.880                | 2.520  | 10.020  | 74.510                            | 3.710     | 65/1        |
|                       | Каша вязкая гречневая                               | 100.000     | 3.200                | 3.240  | 13.980  | 97.500                            | 0.000     | 106/1       |
|                       | Гуляш из отварного мяса (ясли)                      | 50.000      | 6.430                | 5.170  | 1.650   | 78.750                            | 0.250     | 177         |
|                       | Компот из сушеных фруктов                           | 150.000     | 0.330                | 0.020  | 20.820  | 85.500                            | 0.300     | 253         |
|                       | Хлеб пшеничный                                      | 25.000      | 1.900                | 0.200  | 12.300  | 58.750                            | 0.000     | 310         |
|                       | Хлеб ржаной                                         | 30.000      | 1.470                | 0.300  | 13.440  | 63.000                            | 0.000     | 311         |
|                       | Соль                                                | 3.000       | 0.000                | 0.000  | 0.000   | 0.000                             | 0.000     | 314         |
| полдник:              |                                                     |             | 7.99                 | 6.73   | 40.79   | 257.69                            | 9.26      |             |
|                       | Сдоба обыкновенная                                  | 50.000      | 3.120                | 2.360  | 26.150  | 141.000                           | 0.000     | 290         |
|                       | Молоко кипяченое                                    | 150.000     | 4.580                | 4.080  | 7.580   | 85.010                            | 2.060     | 269         |
|                       | Яблоки свежие                                       | 72.000      | 0.290                | 0.290  | 7.060   | 31.680                            | 7.200     | 248/1       |
| Итого за первый день: |                                                     | 1240.000    | 36.100               | 32.390 | 173.360 | 1129.150                          | 21.890    |             |
| День 2                |                                                     |             |                      |        |         |                                   |           |             |
| завтрак:              |                                                     |             | 9.92                 | 13.17  | 52.78   | 369.06                            | 7.29      |             |
|                       | Каша вязкая ячневая молочная                        | 150.000     | 3.090                | 3.800  | 24.500  | 144.380                           | 0.000     | 106/44      |
|                       | Чай с молоком или сливками                          | 150.000     | 2.660                | 2.330  | 11.310  | 77.000                            | 0.020     | 263         |
|                       | Масло порциями                                      | 5.000       | 0.040                | 3.630  | 0.070   | 33.000                            | 0.000     | 5           |
|                       | Сыр порциями                                        | 10.000      | 2.320                | 2.960  | 0.000   | 36.000                            | 0.070     | 6           |
|                       | Батон                                               | 20.000      | 1.520                | 0.160  | 9.840   | 47.000                            | 0.000     | 317         |
|                       | Яблоки свежие                                       | 72.000      | 0.290                | 0.290  | 7.060   | 31.680                            | 7.200     | 248/1       |
| обед:                 |                                                     |             | 20.71                | 13.67  | 57.95   | 405.41                            | 51.61     |             |
|                       | Салат из горошка зеленого консервированного         | 30.000      | 8.950                | 1.560  | 1.880   | 25.080                            | 3.300     | 12          |
|                       | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 150.000     | 2.330                | 3.200  | 5.940   | 61.890                            | 11.150    | 56/1        |
|                       | Сметана                                             | 10.000      | 0.260                | 1.500  | 0.360   | 16.200                            | 0.040     | 319         |
|                       | Рагу из овощей                                      | 100.000     | 2.230                | 4.040  | 10.160  | 86.670                            | 14.330    | 87          |
|                       | Котлеты, биточки, шницели из говядины               | 50.000      | 3.520                | 2.870  | 2.560   | 49.690                            | 0.290     | 181         |
|                       | Кисель из концентрата                               | 150.000     | 0.050                | 0.000  | 11.310  | 44.130                            | 22.500    | 318         |
|                       | Хлеб пшеничный                                      | 25.000      | 1.900                | 0.200  | 12.300  | 58.750                            | 0.000     | 310         |
|                       | Хлеб ржаной                                         | 30.000      | 1.470                | 0.300  | 13.440  | 63.000                            | 0.000     | 311         |
|                       | Соль                                                | 3.000       | 0.000                | 0.000  | 0.000   | 0.000                             | 0.000     | 314         |
| полдник:              |                                                     |             | 20.26                | 13.78  | 29.55   | 322.65                            | 2.43      |             |
|                       | Запеканка из творога                                | 80.000      | 14.180               | 9.660  | 10.610  | 185.840                           | 0.170     | 149         |
|                       | Молоко сгущеное                                     | 20.000      | 1.500                | 0.040  | 11.360  | 51.800                            | 0.200     | 316         |
|                       | Молоко кипяченое                                    | 150.000     | 4.580                | 4.080  | 7.580   | 85.010                            | 2.060     | 269         |
| Итого за второй день: |                                                     | 1205.000    | 50.890               | 40.620 | 140.280 | 1097.120                          | 61.330    |             |
| День 3                |                                                     |             |                      |        |         |                                   |           |             |
| завтрак:              |                                                     |             | 8.71                 | 10.32  | 43.08   | 300.30                            | 3.39      |             |
|                       | Суп молочный с рисом                                | 150.000     | 3.620                | 3.810  | 12.630  | 99.300                            | 0.690     | 69          |
|                       | Какао с молоком                                     | 150.000     | 3.150                | 2.720  | 12.960  | 89.000                            | 1.200     | 266         |
|                       | Масло порциями                                      | 5.000       | 0.040                | 3.630  | 0.070   | 33.000                            | 0.000     | 5           |
|                       | Батон                                               | 20.000      | 1.520                | 0.160  | 9.840   | 47.000                            | 0.000     | 317         |
|                       | Соки овощные, фруктовые и ягодные                   | 75.000      | 0.380                | 0.000  | 7.580   | 32.000                            | 1.500     | 268         |
| обед:                 |                                                     |             | 16.91                | 14.24  | 80.58   | 520.38                            | 22.21     |             |
|                       | Суп картофельный с рыбными фрикадельками (ясли)     | 150.000     | 5.060                | 1.800  | 8.810   | 71.430                            | 6.210     | 67я         |
|                       | Пюре картофельное                                   | 110.000     | 2.240                | 3.520  | 14.990  | 101.200                           | 13.320    | 216         |
|                       | Котлета "Здоровье"                                  | 50.000      | 4.750                | 4.200  | 2.200   | 65.500                            | 0.000     | 184         |
|                       | Компот из кураги                                    | 150.000     | 0.330                | 0.020  | 20.820  | 85.500                            | 0.300     | 253/2       |
|                       | Хлеб пшеничный                                      | 25.000      | 1.900                | 0.200  | 12.300  | 58.750                            | 0.000     | 310         |
|                       | Хлеб ржаной                                         | 30.000      | 1.470                | 0.300  | 13.440  | 63.000                            | 0.000     | 311         |
|                       | Соль                                                | 3.000       | 0.000                | 0.000  | 0.000   | 0.000                             | 0.000     | 314         |

|  |
|--|
|  |
|  |

| Приём пищи               | Наименование блюд                                                                       | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|-----------------------------------|-----------|-------------|
|                          |                                                                                         |             | Б                    | Ж      | У       |                                   |           |             |
|                          | Соус томатный                                                                           | 1000.000    | 1.160                | 4.200  | 8.020   | 75.000                            | 2.380     | 235         |
| полдник:                 |                                                                                         |             | 14.28                | 9.00   | 38.66   | 291.58                            | 8.67      |             |
|                          | Пирожки печеные с капустой<br>(дрожжи прессованные)                                     | 65.000      | 8.190                | 3.710  | 23.600  | 159.900                           | 0.070     | 279/12      |
|                          | Яблоки свежие                                                                           | 72.000      | 0.290                | 0.290  | 7.060   | 31.680                            | 7.200     | 248/1       |
|                          | Кефир, бифидфрут                                                                        | 200.000     | 5.800                | 5.000  | 8.000   | 100.000                           | 1.400     | 270         |
| Итого за третий день:    |                                                                                         | 2255.000    | 39.900               | 33.560 | 162.320 | 1112.260                          | 34.270    |             |
| День 4                   |                                                                                         |             |                      |        |         |                                   |           |             |
| завтрак:                 |                                                                                         |             | 6.44                 | 9.65   | 47.34   | 301.69                            | 8.18      |             |
|                          | Каша манная жидкая молочная                                                             | 150.000     | 2.250                | 3.570  | 19.730  | 120.000                           | 0.000     | 111/1       |
|                          | Кофейный напиток с молоком                                                              | 150.000     | 2.340                | 2.000  | 10.640  | 70.010                            | 0.980     | 264         |
|                          | Масло порциями                                                                          | 5.000       | 0.040                | 3.630  | 0.070   | 33.000                            | 0.000     | 5           |
|                          | Батон                                                                                   | 20.000      | 1.520                | 0.160  | 9.840   | 47.000                            | 0.000     | 317         |
|                          | Яблоки свежие                                                                           | 72.000      | 0.290                | 0.290  | 7.060   | 31.680                            | 7.200     | 248/1       |
| обед:                    |                                                                                         |             | 16.41                | 15.41  | 76.19   | 514.11                            | 20.09     |             |
|                          | Икра свекольная                                                                         | 30.000      | 0.710                | 1.380  | 3.690   | 30.030                            | 2.020     | 47          |
|                          | Суп картофельный с<br>макаронными изделиями на<br>курином бульоне                       | 150.000     | 2.130                | 1.700  | 10.860  | 67.160                            | 5.150     | 64/2        |
|                          | Капуста тушеная                                                                         | 100.000     | 2.010                | 3.770  | 6.760   | 73.000                            | 12.200    | 84          |
|                          | Котлеты рубленные из птицы                                                              | 50.000      | 7.860                | 8.040  | 8.320   | 136.670                           | 0.420     | 202         |
|                          | Компот из сушеных фруктов                                                               | 150.000     | 0.330                | 0.020  | 20.820  | 85.500                            | 0.300     | 253         |
|                          | Хлеб пшеничный                                                                          | 25.000      | 1.900                | 0.200  | 12.300  | 58.750                            | 0.000     | 310         |
|                          | Хлеб ржаной                                                                             | 30.000      | 1.470                | 0.300  | 13.440  | 63.000                            | 0.000     | 311         |
|                          | Соль                                                                                    | 3.000       | 0.000                | 0.000  | 0.000   | 0.000                             | 0.000     | 314         |
| полдник:                 |                                                                                         |             | 3.32                 | 5.64   | 41.48   | 229.34                            | 0.06      |             |
|                          | Коржики молочные                                                                        | 50.000      | 3.260                | 5.620  | 30.990  | 187.340                           | 0.040     | 298         |
|                          | Чай с сахаром                                                                           | 150.000     | 0.060                | 0.020  | 10.490  | 42.000                            | 0.020     | 261         |
| Итого за четвёртый день: |                                                                                         | 1135.000    | 26.170               | 30.700 | 165.010 | 1045.140                          | 28.330    |             |
| День 5                   |                                                                                         |             |                      |        |         |                                   |           |             |
| завтрак:                 |                                                                                         |             | 11.27                | 14.54  | 48.91   | 368.76                            | 4.01      |             |
|                          | Каша вязкая молочная "Дружба"                                                           | 150.000     | 4.670                | 5.790  | 20.780  | 150.750                           | 1.460     | 107         |
|                          | Кофейный напиток с молоком                                                              | 150.000     | 2.340                | 2.000  | 10.640  | 70.010                            | 0.980     | 264         |
|                          | Масло порциями                                                                          | 5.000       | 0.040                | 3.630  | 0.070   | 33.000                            | 0.000     | 5           |
|                          | Сыр порциями                                                                            | 10.000      | 2.320                | 2.960  | 0.000   | 36.000                            | 0.070     | 6           |
|                          | Батон                                                                                   | 20.000      | 1.520                | 0.160  | 9.840   | 47.000                            | 0.000     | 317         |
|                          | Соки овощные, фруктовые и<br>ягодные                                                    | 75.000      | 0.380                | 0.000  | 7.580   | 32.000                            | 1.500     | 268         |
| обед:                    |                                                                                         |             | 13.57                | 11.97  | 72.50   | 457.74                            | 21.78     |             |
|                          | Борщ с капустой и картофелем<br>на мясном бульоне                                       | 150.000     | 2.370                | 3.210  | 8.510   | 72.540                            | 6.230     | 52/1        |
|                          | Сметана                                                                                 | 15.000      | 0.390                | 2.250  | 0.540   | 24.300                            | 0.060     | 319         |
|                          | Пюре картофельное                                                                       | 110.000     | 2.240                | 3.520  | 14.990  | 101.200                           | 13.320    | 216         |
|                          | Рыба, тушенная с овощами (ясли)                                                         | 50.000      | 4.870                | 2.470  | 1.900   | 52.450                            | 1.870     | 156         |
|                          | Компот из изюма                                                                         | 150.000     | 0.330                | 0.020  | 20.820  | 85.500                            | 0.300     | 253/1       |
|                          | Хлеб пшеничный                                                                          | 25.000      | 1.900                | 0.200  | 12.300  | 58.750                            | 0.000     | 310         |
|                          | Хлеб ржаной                                                                             | 30.000      | 1.470                | 0.300  | 13.440  | 63.000                            | 0.000     | 311         |
|                          | Соль                                                                                    | 3.000       | 0.000                | 0.000  | 0.000   | 0.000                             | 0.000     | 314         |
| полдник:                 |                                                                                         |             | 8.41                 | 9.87   | 26.08   | 223.42                            | 32.22     |             |
|                          | Омлет с зеленым горошком                                                                | 100.000     | 6.570                | 8.700  | 3.710   | 117.860                           | 2.520     | 132         |
|                          | Яблоки свежие                                                                           | 72.000      | 0.290                | 0.290  | 7.060   | 31.680                            | 7.200     | 248/1       |
|                          | Творожок "Дашенька"                                                                     | 50.000      | 1.500                | 0.880  | 4.000   | 29.750                            | 0.000     | 500         |
|                          | Кисель из концентрата                                                                   | 150.000     | 0.050                | 0.000  | 11.310  | 44.130                            | 22.500    | 318         |
| Итого за пятый день:     |                                                                                         | 1315.000    | 33.250               | 36.380 | 147.490 | 1049.920                          | 58.010    |             |
| День 6                   |                                                                                         |             |                      |        |         |                                   |           |             |
| завтрак:                 |                                                                                         |             | 9.84                 | 13.03  | 51.28   | 362.39                            | 2.55      |             |
|                          | Каша пшенная жидкая молочная                                                            | 150.000     | 3.240                | 4.280  | 23.150  | 144.380                           | 0.000     | 111/6       |
|                          | Кофейный напиток с молоком                                                              | 150.000     | 2.340                | 2.000  | 10.640  | 70.010                            | 0.980     | 264         |
|                          | Масло порциями                                                                          | 5.000       | 0.040                | 3.630  | 0.070   | 33.000                            | 0.000     | 5           |
|                          | Сыр порциями                                                                            | 10.000      | 2.320                | 2.960  | 0.000   | 36.000                            | 0.070     | 6           |
|                          | Батон                                                                                   | 20.000      | 1.520                | 0.160  | 9.840   | 47.000                            | 0.000     | 317         |
|                          | Соки овощные, фруктовые и<br>ягодные                                                    | 75.000      | 0.380                | 0.000  | 7.580   | 32.000                            | 1.500     | 268         |
| обед:                    |                                                                                         |             | 20.10                | 11.34  | 81.70   | 509.56                            | 12.92     |             |
|                          | Салат из белокочанной капусты                                                           | 30.000      | 0.340                | 0.980  | 1.880   | 18.120                            | 5.130     | 13          |
|                          | Пуштыешыд (суп картофельный<br>со взбитым яйцом, удмуртское<br>блюдо) на мясном бульоне | 150.000     | 3.450                | 2.400  | 7.350   | 64.500                            | 7.200     | 63/1        |
|                          | Пюре гороховое с маслом                                                                 | 100.000     | 9.090                | 4.570  | 23.350  | 170.000                           | 0.000     | 120         |



| Приём пищи             | Наименование блюд                                           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|-----------------------------------|-----------|-------------|
|                        |                                                             |             | Б                    | Ж      | У       |                                   |           |             |
|                        | Котлеты, биточки, шницели из говядины                       | 50.000      | 3.520                | 2.870  | 2.560   | 49.690                            | 0.290     | 181         |
|                        | Компот из сушеных фруктов                                   | 150.000     | 0.330                | 0.020  | 20.820  | 85.500                            | 0.300     | 253         |
|                        | Хлеб пшеничный                                              | 25.000      | 1.900                | 0.200  | 12.300  | 58.750                            | 0.000     | 310         |
|                        | Хлеб ржаной                                                 | 30.000      | 1.470                | 0.300  | 13.440  | 63.000                            | 0.000     | 311         |
|                        | Соль                                                        | 3.000       | 0.000                | 0.000  | 0.000   | 0.000                             | 0.000     | 314         |
| полдник:               |                                                             |             | 1.90                 | 7.09   | 26.99   | 179.46                            | 20.61     |             |
|                        | Винегрет овощной                                            | 110.000     | 1.500                | 6.780  | 9.280   | 104.280                           | 11.280    | 8           |
|                        | Чай с лимоном                                               | 150.000     | 0.110                | 0.020  | 10.650  | 43.500                            | 2.130     | 262         |
|                        | Яблоки свежие                                               | 72.000      | 0.290                | 0.290  | 7.060   | 31.680                            | 7.200     | 248/1       |
| Итого за шестой день:  |                                                             | 1280.000    | 31.840               | 31.460 | 159.970 | 1051.410                          | 36.080    |             |
| День 7                 |                                                             |             |                      |        |         |                                   |           |             |
| завтрак:               |                                                             |             | 6.16                 | 8.10   | 53.34   | 309.40                            | 3.63      |             |
|                        | Каша пшеничная молочная                                     | 150.000     | 4.110                | 4.290  | 25.200  | 153.900                           | 0.000     | 111/5       |
|                        | Чай с лимоном                                               | 150.000     | 0.110                | 0.020  | 10.650  | 43.500                            | 2.130     | 262         |
|                        | Масло порциями                                              | 5.000       | 0.040                | 3.630  | 0.070   | 33.000                            | 0.000     | 5           |
|                        | Батон                                                       | 20.000      | 1.520                | 0.160  | 9.840   | 47.000                            | 0.000     | 317         |
|                        | Соки овощные, фруктовые и ягодные                           | 75.000      | 0.380                | 0.000  | 7.580   | 32.000                            | 1.500     | 268         |
| обед:                  |                                                             |             | 13.46                | 10.53  | 74.29   | 445.83                            | 12.22     |             |
|                        | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне         | 150.000     | 2.330                | 3.200  | 5.940   | 61.890                            | 11.150    | 56/1        |
|                        | Макаронные изделия отварные                                 | 100.000     | 3.680                | 3.100  | 17.630  | 112.000                           | 0.000     | 212         |
|                        | Котлеты, биточки, шницели из говядины                       | 50.000      | 3.520                | 2.870  | 2.560   | 49.690                            | 0.290     | 181         |
|                        | Компот из кураги                                            | 150.000     | 0.330                | 0.020  | 20.820  | 85.500                            | 0.300     | 253/2       |
|                        | Хлеб пшеничный                                              | 25.000      | 1.900                | 0.200  | 12.300  | 58.750                            | 0.000     | 310         |
|                        | Хлеб ржаной                                                 | 30.000      | 1.470                | 0.300  | 13.440  | 63.000                            | 0.000     | 311         |
|                        | Соль                                                        | 3.000       | 0.000                | 0.000  | 0.000   | 0.000                             | 0.000     | 314         |
|                        | Соус томатный                                               | 20.000      | 0.230                | 0.840  | 1.600   | 15.000                            | 0.480     | 235         |
| полдник:               |                                                             |             | 19.84                | 13.00  | 34.79   | 335.08                            | 9.68      |             |
|                        | Сырники из творога                                          | 100.000     | 18.690               | 12.670 | 11.400  | 234.000                           | 0.250     | 142         |
|                        | Молоко сгущенное                                            | 10.000      | 0.750                | 0.020  | 5.680   | 25.900                            | 0.100     | 316         |
|                        | Яблоки свежие                                               | 72.000      | 0.290                | 0.290  | 7.060   | 31.680                            | 7.200     | 248/1       |
|                        | Чай с лимоном                                               | 150.000     | 0.110                | 0.020  | 10.650  | 43.500                            | 2.130     | 262         |
| Итого за седьмой день: |                                                             | 1260.000    | 39.460               | 31.630 | 162.420 | 1090.310                          | 25.530    |             |
| День 8                 |                                                             |             |                      |        |         |                                   |           |             |
| завтрак:               |                                                             |             | 8.62                 | 10.61  | 42.56   | 299.98                            | 9.09      |             |
|                        | Суп молочный с рисом                                        | 150.000     | 3.620                | 3.810  | 12.630  | 99.300                            | 0.690     | 69          |
|                        | Какао с молоком                                             | 150.000     | 3.150                | 2.720  | 12.960  | 89.000                            | 1.200     | 266         |
|                        | Масло порциями                                              | 5.000       | 0.040                | 3.630  | 0.070   | 33.000                            | 0.000     | 5           |
|                        | Батон                                                       | 20.000      | 1.520                | 0.160  | 9.840   | 47.000                            | 0.000     | 317         |
|                        | Яблоки свежие                                               | 72.000      | 0.290                | 0.290  | 7.060   | 31.680                            | 7.200     | 248/1       |
| обед:                  |                                                             |             | 18.93                | 14.87  | 73.71   | 509.47                            | 21.24     |             |
|                        | Салат из моркови                                            | 30.000      | 0.380                | 0.030  | 3.190   | 17.550                            | 1.440     | 19          |
|                        | Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне | 150.000     | 2.130                | 1.700  | 10.860  | 67.160                            | 5.150     | 64/2        |
|                        | Рагу из овощей                                              | 100.000     | 2.230                | 4.040  | 10.160  | 86.670                            | 14.330    | 87          |
|                        | Кнели куриные с рисом                                       | 50.000      | 10.490               | 8.580  | 2.940   | 130.840                           | 0.020     | 207         |
|                        | Компот из сушеных фруктов                                   | 150.000     | 0.330                | 0.020  | 20.820  | 85.500                            | 0.300     | 253         |
|                        | Хлеб пшеничный                                              | 25.000      | 1.900                | 0.200  | 12.300  | 58.750                            | 0.000     | 310         |
|                        | Хлеб ржаной                                                 | 30.000      | 1.470                | 0.300  | 13.440  | 63.000                            | 0.000     | 311         |
|                        | Соль                                                        | 3.000       | 0.000                | 0.000  | 0.000   | 0.000                             | 0.000     | 314         |
| полдник:               |                                                             |             | 9.62                 | 7.56   | 45.82   | 290.28                            | 1.47      |             |
|                        | Ватрушка с повидлом (дрожжи прессованные)                   | 60.000      | 3.820                | 2.560  | 37.820  | 190.280                           | 0.070     | 283         |
|                        | Кефир, бифидфрут                                            | 200.000     | 5.800                | 5.000  | 8.000   | 100.000                           | 1.400     | 270         |
| Итого за восьмой день: |                                                             | 1195.000    | 37.170               | 33.040 | 162.090 | 1099.730                          | 31.800    |             |
| День 9                 |                                                             |             |                      |        |         |                                   |           |             |
| завтрак:               |                                                             |             | 8.78                 | 11.48  | 59.34   | 375.91                            | 8.18      |             |
|                        | Каша вязкая геркулесовая молочная                           | 150.000     | 3.800                | 5.330  | 23.670  | 157.500                           | 0.000     | 106/33      |
|                        | Кофейный напиток с молоком                                  | 150.000     | 2.340                | 2.000  | 10.640  | 70.010                            | 0.980     | 264         |
|                        | Масло порциями                                              | 5.000       | 0.040                | 3.630  | 0.070   | 33.000                            | 0.000     | 5           |
|                        | Батон                                                       | 20.000      | 1.520                | 0.160  | 9.840   | 47.000                            | 0.000     | 317         |
|                        | Бананы свежие                                               | 72.000      | 1.080                | 0.360  | 15.120  | 68.400                            | 7.200     | 248/3       |
| обед:                  |                                                             |             | 19.12                | 14.08  | 78.21   | 517.56                            | 26.91     |             |
|                        | Салат из свеклы отварной                                    | 30.000      | 0.430                | 1.830  | 2.510   | 28.200                            | 2.850     | 34          |



| Приём пищи                                                               | Наименование блюд                                         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |         |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------|----------------------|---------|----------|-----------------------------------|-----------|-------------|
|                                                                          |                                                           |             | Б                    | Ж       | У        |                                   |           |             |
|                                                                          | Суп картофельный с крупой на мясном бульоне               | 150.000     | 1.310                | 1.710   | 8.580    | 54.900                            | 4.950     | 60*         |
|                                                                          | Голубцы "Уралочка" (удмуртское блюдо)                     | 150.000     | 13.260               | 8.520   | 18.800   | 205.010                           | 18.800    | 191         |
|                                                                          | Соус сметанный                                            | 30.000      | 0.420                | 1.500   | 1.760    | 22.200                            | 0.010     | 241         |
|                                                                          | Компот из изюма                                           | 150.000     | 0.330                | 0.020   | 20.820   | 85.500                            | 0.300     | 253/1       |
|                                                                          | Хлеб пшеничный                                            | 25.000      | 1.900                | 0.200   | 12.300   | 58.750                            | 0.000     | 310         |
|                                                                          | Хлеб ржаной                                               | 30.000      | 1.470                | 0.300   | 13.440   | 63.000                            | 0.000     | 311         |
|                                                                          | Соль                                                      | 3.000       | 0.000                | 0.000   | 0.000    | 0.000                             | 0.000     | 314         |
| полдник:                                                                 |                                                           |             | 4.16                 | 2.99    | 31.59    | 170.15                            | 8.58      |             |
|                                                                          | Котлеты картофельные                                      | 80.000      | 2.600                | 2.090   | 17.100   | 98.400                            | 8.560     | 89          |
|                                                                          | Чай с сахаром                                             | 150.000     | 0.060                | 0.020   | 10.490   | 42.000                            | 0.020     | 261         |
|                                                                          | Творожок "Дашенька"                                       | 50.000      | 1.500                | 0.880   | 4.000    | 29.750                            | 0.000     | 500         |
| Итого за девятый день:                                                   |                                                           | 1245.000    | 32.060               | 28.550  | 169.140  | 1063.620                          | 43.670    |             |
| День 10                                                                  |                                                           |             |                      |         |          |                                   |           |             |
| завтрак:                                                                 |                                                           |             | 10.83                | 12.96   | 41.74    | 326.59                            | 8.94      |             |
|                                                                          | Суп молочный с макаронными изделиями                      | 150.000     | 4.320                | 3.920   | 14.130   | 108.900                           | 0.690     | 68          |
|                                                                          | Кофейный напиток с молоком                                | 150.000     | 2.340                | 2.000   | 10.640   | 70.010                            | 0.980     | 264         |
|                                                                          | Масло порциями                                            | 5.000       | 0.040                | 3.630   | 0.070    | 33.000                            | 0.000     | 5           |
|                                                                          | Сыр порциями                                              | 10.000      | 2.320                | 2.960   | 0.000    | 36.000                            | 0.070     | 6           |
|                                                                          | Батон                                                     | 20.000      | 1.520                | 0.160   | 9.840    | 47.000                            | 0.000     | 317         |
|                                                                          | Яблоки свежие                                             | 72.000      | 0.290                | 0.290   | 7.060    | 31.680                            | 7.200     | 248/1       |
| обед:                                                                    |                                                           |             | 33.58                | 16.81   | 62.32    | 537.69                            | 26.55     |             |
|                                                                          | Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком | 30.000      | 2.720                | 3.700   | 2.510    | 54.200                            | 19.650    | 42          |
|                                                                          | Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне            | 150.000     | 2.370                | 3.210   | 8.510    | 72.540                            | 6.230     | 52/1        |
|                                                                          | Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)          | 150.000     | 24.530               | 7.880   | 4.380    | 187.500                           | 0.330     | 159         |
|                                                                          | Компот из сушеных фруктов                                 | 150.000     | 0.330                | 0.020   | 20.820   | 85.500                            | 0.300     | 253         |
|                                                                          | Хлеб пшеничный                                            | 25.000      | 1.900                | 0.200   | 12.300   | 58.750                            | 0.000     | 310         |
|                                                                          | Хлеб ржаной                                               | 30.000      | 1.470                | 0.300   | 13.440   | 63.000                            | 0.000     | 311         |
|                                                                          | Соль                                                      | 3.000       | 0.000                | 0.000   | 0.000    | 0.000                             | 0.000     | 314         |
|                                                                          | Сметана                                                   | 10.000      | 0.260                | 1.500   | 0.360    | 16.200                            | 0.040     | 319         |
| полдник:                                                                 |                                                           |             | 4.19                 | 4.25    | 38.50    | 205.91                            | 1.76      |             |
|                                                                          | Запеканка морковная                                       | 80.000      | 2.600                | 3.320   | 15.620   | 102.400                           | 1.740     | 98          |
|                                                                          | Джем, повидло                                             | 15.000      | 0.030                | 0.030   | 8.390    | 31.760                            | 0.000     | 313         |
|                                                                          | Творожок "Дашенька"                                       | 50.000      | 1.500                | 0.880   | 4.000    | 29.750                            | 0.000     | 500         |
|                                                                          | Чай с сахаром                                             | 150.000     | 0.060                | 0.020   | 10.490   | 42.000                            | 0.020     | 261         |
| Итого за десятый день:                                                   |                                                           | 1250.000    | 48.600               | 34.020  | 142.560  | 1070.190                          | 37.250    |             |
| Итого за весь период:                                                    |                                                           | 13380.000   | 375.440              | 332.350 | 1584.640 | 10808.850                         | 378.160   |             |
| Среднее значение за период                                               |                                                           | 1338.000    | 37.544               | 33.235  | 158.464  | 1080.885                          | 37.816    |             |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |                                                           |             | 13.959               | 27.125  | 58.917   |                                   |           |             |

