

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад пристра и оздоровления № 143
ИНН 6658077719 КПП 665801001

620109, г. Екатеринбург, ул. Красноуральская, 25б
тел.: +7/343/ 242-07-83, e-mail: mdou143@eduekb.ru

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 143
И.А. Сальникова
Приказ № 1/2-8 от 12.01.2021 г.



Примерное десятидневное меню

МБДОУ – детский сад пристра и оздоровления № 143

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

| Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | вит. С | Ккал | %Ккал |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------------|
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| Каша пшеничная на концентрированном молоке с маслом сливочным | 200 | 3,14 | 4,69 | 13,73 | 6,42 | 164,00 | |
| Какао с молоком | 180 | 3,51 | 3,15 | 20,61 | 0,47 | 121,50 | |
| Батон с маслом с сыром (30/5/10) | 45 | 5,00 | 6,60 | 14,10 | 0,07 | 130,00 | |
| ИТОГО: | 425 | 13,98 | 14,70 | 37,28 | 0,54 | 415,50 | 21,17 |
| 10.00 Сок в ассортименте | 150 | | | 17,25 | | 90,16 | |
| ИТОГО: | 150 | 0,00 | 0,00 | 17,25 | 0,00 | 90,16 | 4,59 |
| ИТОГО (завтрак, 2 завтрак): | 575 | 13,98 | 14,70 | 54,53 | 0,54 | 505,66 | 25,76 |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| Салат из отварного картофеля, кукурузы, репчатого лука и растительного масла | 50 | 0,92 | 3,43 | 6,12 | 1,63 | 60,00 | |
| Рассольник со сметаной | 200 | 1,43 | 2,62 | 9,35 | 3,69 | 120,00 | |
| Тушеная капуста | 130 | 3,03 | 2,51 | 11,79 | 27,13 | 81,47 | |
| Биточек из мяса говядины | 80 | 11,70 | 11,60 | 4,70 | 0,00 | 171,00 | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,49 | 0,03 | 18,26 | 50,16 | 74,00 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,28 | 15,04 | 0,00 | 69,30 | |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 15,88 | 0,00 | 61,90 | |
| ИТОГО: | 728 | 22,36 | 20,93 | 81,14 | 82,61 | 637,67 | 32,48 |
| ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ: | | | | | | | |
| Пряник | 40 | 1,60 | 1,60 | 35,20 | 0,16 | 211,20 | |
| Омлет | 130 | 12,68 | 17,06 | 2,28 | 0,18 | 212,88 | |
| Кисломолочные продукты в ассортименте | 180 | 5,80 | 6,40 | 9,40 | 2,60 | 117,10 | |
| ИТОГО: | 350 | 14,28 | 18,66 | 37,48 | 0,34 | 541,18 | 27,57 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1653 | 50,61 | 54,29 | 173,14 | 83,49 | 1684,50 | 85,81 |

ВТОРОЙ ДЕНЬ

| Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | вит. С | Ккал | %Ккал |
|--|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| Запеканка из творога и риса | 100 | 14,50 | 9,89 | 18,78 | 0,15 | 224,00 | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,71 | 2,59 | 12,02 | 6,41 | 80,60 | |
| Батон с маслом (30/6) | 36 | 2,58 | 7,59 | 17,65 | 0,00 | 104,00 | |
| ИТОГО: | 316 | 19,79 | 20,07 | 48,45 | 6,56 | 408,60 | 22,70 |
| 10.00 Фрукты в ассортименте | 140 | 0,83 | 0,21 | 7,70 | 20,00 | 75,00 | |
| ИТОГО: | 140 | 0,83 | 0,21 | 7,70 | 20,00 | 75,00 | 4,17 |
| ИТОГО (завтрак, 2 завтрак): | 456 | 20,62 | 20,28 | 56,15 | 26,56 | 483,60 | 26,87 |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| Зеленый горошек | 25 | 0,78 | 0,93 | 1,60 | 2,45 | 18,00 | |
| Свекольник со сметаной | 200 | 1,74 | 4,37 | 11,68 | 5,45 | 93,00 | |
| Картофельное пюре | 130 | 2,69 | 3,64 | 17,85 | 9,31 | 117,00 | |
| Зразы из мяса говядины | 80 | 10,20 | 10,80 | 8,60 | 0,43 | 173,00 | |
| Компот из чернослива | 200 | 0,31 | 0,01 | 18,35 | 50,08 | 71,00 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,20 | 14,01 | 0,00 | 67,32 | |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 12,69 | 0,00 | 67,17 | |
| ИТОГО: | 703 | 20,20 | 20,39 | 84,79 | 67,72 | 606,49 | 33,69 |
| ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ: | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная с маслом сливочным | 200 | 7,24 | 6,64 | 29,25 | 0,42 | 206,00 | |
| Чай | 180 | 0,00 | 0,00 | 8,19 | 0,00 | 31,50 | |
| Пирожок с капустой | 90 | 7,00 | 6,00 | 33,00 | 2,21 | 237,00 | |
| ИТОГО: | 470 | 14,24 | 12,64 | 70,44 | 2,63 | 474,50 | 26,36 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1629 | 40,82 | 55,06 | 53,32 | 211,38 | 1564,60 | 86,92 |

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

| Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | вит. С | Ккал | %Ккал |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------------|
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 200 | 5,00 | 5,90 | 25,60 | 0,53 | 175,00 | |
| Чай с молоком | 180 | 4,00 | 5,00 | 15,00 | 0,26 | 131,00 | |
| Батон с маслом с сыром (30/5/10) | 45 | 5,00 | 6,60 | 14,10 | 0,07 | 130,00 | |
| ИТОГО: | 425 | 14 | 17,5 | 54,7 | 0,86 | 436 | 24,22 |
| 10.00 Сок в ассортименте | 150 | | | 17,25 | | 90,16 | |
| ИТОГО: | 150 | 0 | 0 | 17,25 | 0 | 90,16 | 5,01 |
| ИТОГО (завтрак, 2 завтрак): | 575 | 14,00 | 17,50 | 71,95 | 0,86 | 526,16 | 29,23 |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с крупой и сметаной | 200 | 1,49 | 2,54 | 6,10 | 10,85 | 67,00 | |
| Макароны отварные | 130 | 4,59 | 3,29 | 28,08 | 0,00 | 162,93 | |
| Суфле из печени | 80 | 16,10 | 5,50 | 2,20 | 3,53 | 123,00 | |
| Компот из кураги и изюма | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 50,16 | 81,00 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,28 | 15,04 | 0,00 | 69,30 | |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 15,88 | 0,00 | 61,90 | |
| ИТОГО: | 678 | 26,97 | 12,07 | 86,30 | 64,54 | 565,14 | 31,40 |
| ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ: | | | | | | | |
| Рагу из овощей | 130 | 1,99 | 3,21 | 11,70 | 9,20 | 109,20 | |
| Печенье | 25 | 2,00 | 5,00 | 15,75 | 0,00 | 115,00 | |
| Яйцо отварное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 0,00 | 63 | |
| Кисломолочные продукты в ассортименте | 180 | 5,80 | 6,40 | 9,40 | 2,60 | 117,10 | |
| ИТОГО: | 375 | 12,34 | 16,91 | 37,00 | 11,80 | 404,3 | 20,71 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1628 | 53,31 | 46,48 | 195,25 | 77,20 | 1495,60 | 81,34 |

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

| Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | вит. С | Ккал | %Ккал |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------------|
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150 | 25,35 | 14,40 | 19,80 | 0,35 | 313,50 | |
| Какао с молоком | 180 | 3,51 | 3,15 | 20,61 | 0,47 | 121,50 | |
| Батон с маслом (30/6) | 36 | 2,58 | 7,59 | 17,65 | 0,00 | 123,65 | |
| ИТОГО: | 366 | 31,44 | 25,14 | 58,06 | 0,813 | 558,65 | 31,04 |
| 10.00 Фрукты в ассортименте | 140 | 0,83 | 0,21 | 7,70 | 20,00 | 75,00 | |
| ИТОГО: | 140 | 0,83 | 0,21 | 7,7 | 20 | 75 | 4,17 |
| ИТОГО (завтрак, 2 завтрак): | 506 | 32,27 | 25,35 | 65,76 | 20,81 | 633,65 | 35,20 |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,80 | 4,40 | 10,10 | 6,41 | 88,00 | |
| Жаркое по-домашнему | 230 | 4,72 | 6,47 | 31,65 | 16,47 | 375,01 | |
| Кисель из клюквы | 200 | 0,10 | 0,00 | 24,50 | 51,20 | 96,00 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,28 | 15,04 | 0,00 | 69,30 | |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 15,88 | 0,00 | 61,90 | |
| ИТОГО: | 698 | 11,41 | 11,61 | 97,17 | 74,08 | 690,21 | 38,35 |
| ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ: | | | | | | | |
| Суфле из рыбы | 100 | 14,75 | 4,25 | 3,25 | 0,09 | 111,25 | |
| Консервирован. кукуруза | 30 | 1,00 | 0,00 | 6,00 | 0,26 | 30,00 | |
| Вафли | 15 | 1,56 | 0,78 | 11,52 | 0,00 | 61,83 | |
| Чай с лимоном | 200 | 0,08 | 0,01 | 9,00 | 0,78 | 40,00 | |
| ИТОГО: | 345 | 17,39 | 5,04 | 29,77 | 1,13 | 243,08 | 13,50 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1549 | 61,07 | 42,00 | 192,71 | 96,02 | 1566,94 | 87,05 |

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

| Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | вит. С | Ккал | %Ккал |
|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| Каша рисовая | 200 | 6,00 | 5,80 | 42,40 | 0,52 | 248,00 | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,70 | 2,61 | 12,06 | 0,47 | 80,10 | |
| Батон с маслом с сыром (30/5/10) | 45 | 5,00 | 6,60 | 14,10 | 0,07 | 130,00 | |
| ИТОГО: | 425 | 13,7 | 15,01 | 68,56 | 1,058 | 458,1 | 25,45 |
| 10.00 Сок в ассортименте | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 10,00 | 45,08 | |
| ИТОГО: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 10 | 45,08 | 2,50 |
| ИТОГО (завтрак, 2 завтрак): | 525 | 14,10 | 15,41 | 78,36 | 11,06 | 503,18 | 27,95 |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| Свекла в сметанном соусе | 130 | 2,17 | 2,34 | 11,61 | 4,96 | 74,53 | |
| Уха рыбацкая | 200 | 7,20 | 2,40 | 11,20 | 6,92 | 112,80 | |
| Суфле из мяса | 100 | 22,50 | 17,00 | 2,75 | 0,06 | 253,75 | |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,20 | 0,10 | 16,70 | 89,00 | 66,00 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,19 | 10,03 | 0,00 | 46,20 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,54 | 0,00 | 48,87 | |
| ИТОГО: | 680 | 35,57 | 22,39 | 64,83 | 100,94 | 602,15 | 33,45 |
| ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ: | | | | | | | |
| Суп молочный с лапшой | 200 | 3,40 | 3,70 | 12,00 | 0,42 | 95,00 | |
| Чай | 180 | 0,00 | 0,00 | 8,19 | 0,00 | 31,50 | |
| Пирожок с морковью и джемом | 60 | 3,77 | 2,74 | 24,69 | 0,27 | 138,86 | |
| 10.00 Фрукты в ассортименте | 140 | 0,83 | 0,21 | 7,70 | 20,00 | 75,00 | |
| ИТОГО: | 580 | 8,00 | 6,65 | 52,58 | 20,69 | 340,36 | 23,54 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1785 | 57,67 | 44,45 | 195,77 | 132,69 | 1445,69 | 84,95 |

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

| Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | вит. С | Ккал | %Ккал |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------------|
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| Каша ячневая на концентрированном молоке с маслом сливочным | 200 | 5,97 | 5,26 | 30,73 | 6,42 | 195,20 | |
| Яйцо отварное | 20 | 2,55 | 2,30 | 0,15 | 0,00 | 31,50 | |
| Какао с молоком | 180 | 3,48 | 3,13 | 20,61 | 6,41 | 121,32 | |
| Батон с маслом (30/6) | 36 | 2,58 | 7,59 | 17,65 | 0,00 | 101,11 | |
| ИТОГО: | 236 | 8,613 | 13,02 | 38,41 | 6,408 | 253,931 | 14,11 |
| 10.00 Сок в ассортименте | 150 | | | 17,25 | | 90,16 | |
| ИТОГО: | 150 | 0 | 0 | 17,25 | 0 | 90,16 | 5,01 |
| ИТОГО (завтрак, 2 завтрак): | 386 | 8,61 | 13,02 | 55,66 | 6,41 | 344,09 | 19,12 |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| Салат из картофеля с зелёным горошком на растительном масле | 50 | 1,50 | 5,58 | 5,08 | 3,22 | 76,67 | |
| Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,80 | 4,40 | 10,10 | 6,41 | 88,00 | |
| Тушеная капуста | 130 | 3,03 | 2,51 | 11,79 | 27,13 | 81,47 | |
| Биточек из мяса говядины | 80 | 11,70 | 11,60 | 4,70 | 0,00 | 171,00 | |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,49 | 0,03 | 18,26 | 50,16 | 74,00 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,28 | 15,04 | 0,00 | 69,30 | |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 15,88 | 0,00 | 61,90 | |
| ИТОГО: | 728 | 23,31 | 24,86 | 80,85 | 86,91 | 622,34 | 34,57 |
| ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ: | | | | | | | |
| Запеканка из творога с морковью | 150 | 20,40 | 17,70 | 19,05 | 0,95 | 319,50 | |
| Кисломолочные продукты в ассортименте | 180 | 5,80 | 6,40 | 9,40 | 2,60 | 117,10 | |
| Пряник | 40 | 1,60 | 1,60 | 35,20 | 0,16 | 211,20 | |
| ИТОГО: | 370 | 27,80 | 25,70 | 63,65 | 3,71 | 647,80 | 35,99 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1484 | 59,72 | 63,58 | 200,16 | 97,03 | 1614,23 | 89,68 |

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

| Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | вит. С | Ккал | %Ккал |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| Омлет | 130 | 12,68 | 17,06 | 2,28 | 0,18 | 212,88 | |
| Консервирован. кукуруза | 30 | 1,00 | 0,00 | 6,00 | 0,26 | 30,00 | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,70 | 2,61 | 12,06 | 0,47 | 80,10 | |
| Батон с маслом (30/6) | 36 | 32,00 | 4,01 | 14,48 | 0,00 | 104,81 | |
| ИТОГО: | 376 | 47,38 | 23,68 | 28,82 | 0,65 | 427,79 | 22,10 |
| 10.00 Фрукты в ассортименте | 140 | 0,83 | 0,21 | 7,70 | 20,00 | 75,00 | |
| ИТОГО: | 140 | 0,83 | 0,21 | 7,7 | 20 | 75 | 4,17 |
| ИТОГО (завтрак, 2 завтрак): | 516 | 48,21 | 23,89 | 36,52 | 20,65 | 502,79 | 26,27 |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| Салат из капусты с растительным маслом | 60 | 1,00 | 4,00 | 5,90 | 22,54 | 63,00 | |
| Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,30 | 4,00 | 15,90 | 4,52 | 118,00 | |
| Картофельное пюре | 130 | 2,69 | 3,64 | 17,85 | 9,31 | 117,00 | |
| Тефтели из мяса говядины | 80 | 11,40 | 9,70 | 7,50 | 1,80 | 163,00 | |
| Компот из кураги | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,00 | 50,32 | 78,00 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,28 | 15,04 | 0,00 | 69,30 | |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 15,88 | 0,00 | 61,90 | |
| ИТОГО: | 738 | 24,17 | 22,08 | 97,08 | 88,49 | 670,20 | 37,23 |
| ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ: | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная | 200 | 6,50 | 6,00 | 31,20 | 0,42 | 206,00 | |
| Шанежка с картофелем | 90 | 6,00 | 8,00 | 31,00 | 0,00 | 244,00 | |
| Чай | 180 | 0,00 | 0,00 | 8,19 | 0,00 | 31,50 | |
| ИТОГО: | 470 | 12,50 | 14,00 | 70,39 | 0,42 | 481,50 | 29,64 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1724 | 84,88 | 59,97 | 203,98 | 109,55 | 1654,49 | 93,14 |

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

| Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | вит. С | Ккал | %Ккал |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------------|
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200 | 6,40 | 7,40 | 27,20 | 0,42 | 202,00 | |
| Чай с молоком | 180 | 4,00 | 5,00 | 15,00 | 0,26 | 131,00 | |
| Батон с маслом с сыром (30/5/10) | 45 | 5,00 | 6,60 | 14,10 | 0,07 | 130,00 | |
| ИТОГО: | 425 | 15,4 | 19 | 56,3 | 0,75 | 463 | 25,72 |
| 10.00 Сок в ассортименте | 150 | | | 17,25 | | 90,16 | |
| ИТОГО: | 150 | 0 | 0 | 17,25 | 0 | 90,16 | 5,01 |
| ИТОГО (завтрак, 2 завтрак): | 575 | 15,40 | 19,00 | 73,55 | 0,75 | 553,16 | 30,73 |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| Борщ со сметаной | 200 | 1,70 | 4,30 | 10,30 | 8,65 | 87,00 | |
| Каша гречневая с овощами | 130 | 7,45 | 5,89 | 32,76 | 0,78 | 216,67 | |
| Печень по-строгановски | 80 | 10,07 | 10,53 | 2,00 | 7,31 | 144,00 | |
| Компот из чернослива и изюма | 200 | 0,70 | 0,00 | 21,60 | 50,19 | 85,00 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,28 | 15,04 | 0,00 | 69,30 | |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 15,88 | 0,00 | 61,90 | |
| ИТОГО: | 678 | 24,71 | 21,46 | 97,58 | 66,93 | 663,87 | 36,88 |
| ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ: | | | | | | | |
| Рагу из овощей | 130 | 1,99 | 3,21 | 11,70 | 9,20 | 109,20 | |
| Кисломолочные продукты в ассортименте | 180 | 5,80 | 6,40 | 9,40 | 2,60 | 117,10 | |
| Яйцо отварное | 20 | 2,55 | 2,30 | 0,15 | 0,00 | 31,50 | |
| Печенье | 25 | 2,00 | 5,00 | 15,75 | 0,00 | 115,00 | |
| ИТОГО: | 355 | 12,34 | 16,91 | 37,00 | 11,80 | 372,80 | 20,71 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1608 | 52,45 | 57,37 | 208,13 | 79,48 | 1589,83 | 88,32 |

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

| Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | вит. С | Ккал | %Ккал |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| Запеканка из творога | 150 | 25,35 | 14,40 | 19,80 | 0,35 | 313,50 | |
| Какао с молоком | 180 | 3,51 | 3,15 | 20,61 | 0,47 | 121,50 | |
| Батон с маслом с сыром (30/5/10) | 45 | 5,00 | 6,60 | 14,10 | 0,07 | 130,00 | |
| ИТОГО: | 375 | 33,86 | 24,15 | 54,51 | 0,883 | 565 | 31,39 |
| 10.00 Фрукты в ассортименте | 140 | 0,83 | 0,21 | 7,70 | 20,00 | 75,00 | |
| ИТОГО: | 140 | 0,83 | 0,21 | 7,7 | 20 | 75 | 4,17 |
| ИТОГО (завтрак, 2 завтрак): | 515 | 34,69 | 24,36 | 62,21 | 20,88 | 640,00 | 35,56 |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронами | 200 | 1,70 | 1,10 | 11,40 | 2,36 | 63,00 | |
| Тушеная капуста | 130 | 3,03 | 2,51 | 11,79 | 27,13 | 81,47 | |
| Мясо кур отварное в соусе | 80 | 9,76 | 10,48 | 1,68 | 0,46 | 140,00 | |
| Кисель из клюквы | 200 | 0,10 | 0,00 | 24,50 | 51,20 | 96,00 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,28 | 15,04 | 0,00 | 69,30 | |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 15,88 | 0,00 | 61,90 | |
| ИТОГО: | 678 | 19,38 | 14,83 | 80,29 | 81,15 | 511,67 | 28,43 |
| ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ: | | | | | | | |
| Тефтели рыбные в соусе | 130 | 11,10 | 6,00 | 10,70 | 0,60 | 247,00 | |
| Зеленый горошек | 25 | 0,78 | 0,93 | 1,60 | 2,45 | 18,00 | |
| Чай с лимоном | 200 | 0,08 | 0,01 | 9,00 | 0,78 | 40,00 | |
| Вафли | 15 | 1,56 | 0,78 | 11,52 | 0,00 | 61,83 | |
| ИТОГО: | 370 | 13,51 | 7,71 | 32,82 | 3,83 | 366,83 | 20,38 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1563 | 67,58 | 46,90 | 175,32 | 105,86 | 1518,50 | 84,36 |

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

| Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | вит. С | Ккал | %Ккал |
|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|--------------|
| ЗАВТРАК: | | | | | | | |
| Каша манная молочная | 200 | 5,30 | 5,10 | 27,50 | 0,42 | 178,00 | |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,71 | 2,59 | 12,02 | 6,41 | 80,60 | |
| Батон с маслом с сыром (30/5/10) | 45 | 5,00 | 6,60 | 14,10 | 0,07 | 130,00 | |
| ИТОГО: | 425 | 13,01 | 14,29 | 53,62 | 6,898 | 388,604 | 21,59 |
| 10.00 Сок в ассортименте | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 10,00 | 45,08 | |
| ИТОГО: | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 10 | 45,08 | 2,50 |
| ИТОГО (завтрак, 2 завтрак): | 525 | 13,41 | 14,69 | 63,42 | 16,90 | 433,68 | 24,09 |
| ОБЕД: | | | | | | | |
| Салат из свеклы с растительным маслом | 90 | 1,20 | 7,50 | 6,15 | 1,74 | 96,00 | |
| Суп из овощей со сметаной | 200 | 1,50 | 5,20 | 8,30 | 6,85 | 87,00 | |
| Тефтели из говядины с рисом "Ёжики " | 80 | 11,70 | 11,60 | 4,70 | 0,00 | 171,00 | |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,20 | 0,10 | 16,70 | 89,00 | 66,00 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,28 | 15,04 | 0,00 | 69,30 | |
| Хлеб ржаной | 38 | 2,51 | 0,46 | 15,88 | 0,00 | 61,90 | |
| ИТОГО: | 638 | 19,39 | 25,14 | 66,77 | 97,59 | 551,20 | 30,62 |
| ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ: | | | | | | | |
| Картофель отварной | 120 | 2,32 | 3,36 | 17,52 | 4,80 | 111,20 | |
| Сдоба обыкновенная | 60 | 5,30 | 3,90 | 32,40 | 0,10 | 188,00 | |
| Чай с молоком | 180 | 4,00 | 5,00 | 15,00 | 0,26 | 131,00 | |
| 10.00 Фрукты в ассортименте | 140 | 0,83 | 0,21 | 7,70 | 20,00 | 75,00 | |
| ИТОГО: | 500 | 12,45 | 12,47 | 72,62 | 25,16 | 505,20 | 33,90 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1663 | 45,25 | 52,30 | 202,82 | 139,65 | 1490,09 | 88,62 |

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Эн/ц, ккал | 1684,5 | 1564,60 | 1464,10 | 1566,94 | 1445,69 | 1614,23 | 1624,49 | 1589,83 | 1518,50 | 1490,09 |
| Выход | 1653 | 1629 | 1608 | 1549 | 1785 | 1484 | 1694 | 1608 | 1563 | 1663 |

| | Средний показатель за 10 дней |
|-------------|-------------------------------|
| Эн/ц ,ккал. | 1562,45 |
| Выход,гр. | 1628 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575793

Владелец Сальникова Ирина Анатольевна

Действителен с 14.04.2022 по 14.04.2023