

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
№ 82 «Чиполлино» города Калуги
(МБДОУ № 82 «Чиполлино» г. Калуги)**

П Р И К А З

От « 03 » июня 2024 г.

№ 103 /од

Об утверждении меню

В соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. №32, п.п.8.1.4.

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить меню для детей от 1 года до 3 лет, посещающих группу общеразвивающей направленности с 12-часовым пребыванием с 03.06.2024 в новой редакции (приложение 1).
2. Утвердить меню для детей от 3 лет до 6 лет, посещающих группы общеразвивающей и компенсирующей направленности с 12-часовым пребыванием с 03.06.2024 в новой редакции (приложение 2).
3. Приказ от 17.11.2023 № 160/од «Об утверждении меню» считать утратившим силу.
4. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Заведующий

И.И Зверева

С приказом:



| | | | |
|------------|-------------|------------------|------------------------------|
| ознакомлен | <i>Прив</i> | Провоторова О.Б. | « <u>03</u> » <u>06</u> 2024 |
| ознакомлен | <i>Али</i> | Пшонова Н.А. | « <u>03</u> » <u>06</u> 2024 |

Меню для детей от 2 лет до 3 лет, посещающих группы общеразвивающей направленности, с 12-часовым пребыванием

Утверждено приказом заведующего МБДОУ № 82 "Чиполлино" г. Калуги от 03.06.2024 № 103/од

| Прием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|-----------------------|--|------------------|-------|-------|-------------------------|-------------|
| | | Выход блюда | Б | Ж | | |
| 01 день | | | | | | |
| Завтрак 1 | Каша рассыпчатая гречневая (100) | 100 | 0,02 | 1,58 | 26,54 | 165,32 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 10 | 40 | N 392/82 |
| | Печенье сладкое | 20 | 2,66 | 1,33 | 18,38 | 105,23 |
| Итого за завтрак 1 | | 300 | 2,68 | 2,97 | 54,92 | 310,55 |
| Завтрак 2 | Сок для детей с 4х месяцев | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 |
| Итого за завтрак 2 | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1,61 | 1,7 | 10,28 | 62,85 |
| | Котлеты или биточки рыбные запеченные | 60 | 7,98 | 2,82 | 5,75 | 80,25 |
| | Пюре картофельное | 110 | 2,25 | 3,52 | 14,99 | 100,68 |
| | Салат из свежих фруктов | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,8 | 84,67 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,66 | 0,6 | 24,66 | 118,8 |
| Итого за обед | | 500 | 15,83 | 8,66 | 76,48 | 447,25 |
| Уплотненный полдник | Омлет натуральный | 100 | 6,71 | 12,84 | 1,26 | 148,86 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,57 | 4,08 | 7,57 | 85 |
| | Булочка домашняя | 40 | 2,91 | 5,01 | 21,57 | 143,2 |
| Итого за полдник | | 290 | 14,19 | 22,03 | 30,39 | 377,06 |
| На весь день | Соль пищевая поваренная йодированная | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за 01 день | | 1183 | 33,21 | 33,76 | 171,89 | 1180,85 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|-----------------------|--|------------------|-------|-------|-------------------------|-------------|
| | | Выход блюда | Б | Ж | | |
| 03 день | | | | | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный с крутой(рис) | 150 | 3,62 | 3,81 | 12,62 | 99,3 |
| | Чай | 175 | 0,06 | 9,72 | 38,89 | N 392/82 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 12,28 | 53 |
| | Повидло | 15 | | | | N 782 |
| Итого за завтрак 1 | | 360 | 5,12 | 4,45 | 34,62 | 191,19 |
| Завтрак 2 | Молоко кипяченое | 100 | 3,04 | 2,72 | 5,04 | 96,67 |
| Итого за завтрак 2 | | 100 | 3,04 | 2,72 | 5,04 | 96,67 |
| Обед | Суп картофельный протертый (с гречневой) | 140 | 1,7 | 1,82 | 7,8 | 54,46 |
| | Греники из пшеничного хлеба | 10 | 0,88 | 0,11 | 5,37 | 26,01 |
| | Пюре из отварного мяса | 60 | 7,71 | 1,98 | 94,49 | N 277/82 |
| | Каша рассыпчатая гречневая (80) | 80 | 0,02 | 1,26 | 21,23 | 132,26 |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,8 | 84,67 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,66 | 0,6 | 24,66 | 118,8 |
| Итого за обед | | 470 | 14,3 | 10,01 | 81,84 | 510,69 |
| Уплотненный полдник | Картофель, тушеный в соусе | 150 | 2,14 | 5,93 | 15,53 | 123,99 |
| | Сок сметанный | 25 | 0,35 | 1,47 | 18,53 | N 356/82 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,08 | 10 | 40 | N 392/82 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 12,28 | 53 |
| Итого за полдник | | 375 | 3,99 | 7,82 | 39,28 | 235,52 |
| На весь день | Соль пищевая поваренная йодированная | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за 03 день | | 1308 | 28,46 | 25 | 160,78 | 984,06 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|-----------------------|--------------------------------------|------------------|-------|-------|-------------------------|-------------|
| | | Выход блюда | Б | Ж | | |
| 02 день | | | | | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный малый | 150 | 4,12 | 3,79 | 12,08 | 98,85 |
| | Картофельный салат с молоком | 175 | 2,73 | 2,33 | 12,42 | 81,67 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 12,28 | 53 |
| | Сыр | 6 | 1,39 | 1,77 | 21,6 | N 782 |
| Итого за завтрак 1 | | 351 | 9,74 | 8,48 | 36,78 | 255,12 |
| Завтрак 2 | Рисово-молочный суп | 95 | 0,39 | 0,39 | 9,31 | 44,65 |
| Итого за завтрак 2 | | 85 | 0,39 | 0,39 | 9,31 | 44,65 |
| Обед | Салат из свеклы | 40 | 0,57 | 2,44 | 0,04 | 37,56 |
| | Рассольник пенингградский | 150 | 1,26 | 3,07 | 9,95 | 72,45 |
| | Суджук бурлес | 50 | 7,8 | 7,86 | 1,53 | 108,12 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 110 | 4,06 | 2,48 | 19,49 | 116,43 |
| | Мясель из консервата | 150 | 0,08 | 24,08 | 94,25 | N 233/82 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,66 | 0,6 | 24,66 | 118,8 |
| Итого за обед | | 530 | 17,43 | 16,45 | 79,75 | 547,61 |
| Уплотненный полдник | Омлет из творога | 80 | 11,18 | 7,78 | 17,94 | 186,39 |
| | Сок из молочный сладкий | 25 | 0,48 | 1,13 | 3,32 | 25,37 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 10 | 40 | N 392/82 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 12,28 | 53 |
| Итого за полдник | | 305 | 13,16 | 9,55 | 43,54 | 304,76 |
| На весь день | Соль пищевая поваренная йодированная | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за 02 день | | 1284 | 40,73 | 34,86 | 169,37 | 1152,14 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|-----------------------|--------------------------------------|------------------|-------|-------|-------------------------|-------------|
| | | Выход блюда | Б | Ж | | |
| 04 день | | | | | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,31 | 3,91 | 14,13 | 108,9 |
| | Картофельный салат с молоком | 175 | 2,73 | 2,33 | 12,42 | 81,67 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 12,28 | 53 |
| | Сыр | 6 | 1,39 | 1,77 | 21,6 | N 782 |
| Итого за завтрак 1 | | 351 | 9,93 | 8,59 | 38,83 | 265,17 |
| Завтрак 2 | Сок для детей с 4х месяцев | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 |
| Итого за завтрак 2 | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 |
| Обед | Суп картофельный с рыбой | 150 | 5,62 | 2,59 | 11,84 | 93,32 |
| | Котлеты рубленые из птицы | 60 | 7,07 | 7,24 | 7,48 | 123 |
| | Пюре картофельное | 110 | 2,25 | 3,52 | 14,99 | 100,68 |
| | Кисель из консервата | 150 | 0,08 | 24,08 | 94,25 | N 233/82 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,66 | 0,6 | 24,66 | 118,8 |
| Итого за обед | | 500 | 18,66 | 13,95 | 83,05 | 530,05 |
| Уплотненный полдник | Пудинг из творога с рисом | 80 | 11,76 | 7,95 | 15,14 | 179,19 |
| | Сок молочный сладкий | 25 | 0,48 | 1,13 | 3,32 | 25,37 |
| | Чай с молоком | 180 | 0,06 | 0,01 | 13,66 | 54,94 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 12,28 | 53 |
| Итого за полдник | | 305 | 13,82 | 9,67 | 44,4 | 312,5 |
| На весь день | Соль пищевая поваренная йодированная | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за на весь день | | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Итого за 04 день | | 1259 | 42,93 | 32,32 | 176,38 | 1153,71 |

| Приним пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич ческая | N рецептуры |
|-----------------------|---------------------------------|----------------|------------------|--------|--------|---------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 06 день | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный с крупой(геркулес) | 150 | 4,44 | 4,45 | 13,45 | 111,6 | N 94/82 |
| | Какао с молоком | 175 | 3,67 | 3,16 | 15,12 | 103,82 | N 397/82 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 12,28 | 53 | N 82 |
| | Масло (порцирами) | 5 | 1,25 | 3,63 | 0,06 | 33 | N 682 |
| Итого за завтрак 1 | | 350 | 10,87 | 11,82 | 40,91 | 301,42 | |
| Завтрак 2 | Бананы | 95 | 1 | 0,48 | 19,95 | 90,25 | N 368/82 |
| Итого за завтрак 2 | | 95 | 1 | 0,48 | 19,95 | 90,25 | |
| Обед | Щи из свежей капусты | 150 | 1,02 | 2,89 | 4,01 | 46,2 | N 65/82 |
| | Мясо тушеное с овощами в соусе | 175 | 12,88 | 10,55 | 8,76 | 181,33 | N 274/82 |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,8 | 84,67 | N 376/82 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,66 | 0,6 | 24,66 | 118,8 | N 82 |
| Итого за обед | | 505 | 17,89 | 14,06 | 56,23 | 430,99 | |
| Уплотненный полдник | Винегрет овощной | 60 | 0,82 | 3,7 | 4,62 | 54,96 | |
| | Яйца вареные | 20 | 101,2 | 91,6 | 5,6 | 12,56 | N 213/82 |
| | Чай | 180 | 0,06 | 0,06 | 10 | 40 | N 392/82 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 12,28 | 53 | N 82 |
| | Повидло | 15 | | | | | N 1/82 |
| Итого за полдник | | 295 | 103,52 | 95,94 | 32,5 | 1403,96 | |
| На весь день | | 3 | | | | | N 82 |
| Итого за на весь день | | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за 05 день | | 1248 | 133,27 | 122,29 | 151,59 | 2226,63 | |

| Приним пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич ческая | N рецептуры |
|-----------------------|-------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|---------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 07 день | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Каша жидкая (пшеничная) | 150 | 6,98 | 4,27 | 29,25 | 176,33 | N 185/82 |
| | Косметический напиток с молоком | 175 | 2,73 | 2,33 | 12,42 | 81,67 | N 395/82 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 12,28 | 53 | N 82 |
| | Сыр | 6 | 1,39 | 1,77 | 21,6 | 332,59 | N 7/82 |
| Итого за завтрак 1 | | 351 | 12,6 | 8,95 | 53,94 | 332,59 | |
| Завтрак 2 | Соки для детей с 4х месяцев | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | N 82 |
| Итого за завтрак 2 | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| Обед | Салат из свеклы с огурцами солеными | 30 | 0,43 | 19,83 | 2 | 26,22 | N 35/82 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,29 | 3,16 | 9,8 | 80,85 | N 81/82 |
| | Птица тушеная (филе) | 30 | 2,48 | 2,5 | 0,66 | 30,94 | N 301/82 |
| | Каша рассыпчатая гречневая (100) | 100 | 0,02 | 1,58 | 26,54 | 165,32 | |
| | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,52 | 1,5 | 2,11 | 24,03 | N 355/82 |
| | Кисель из концентрата | 150 | 0,08 | 24,08 | 94,25 | 233,82 | N 82 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,66 | 0,6 | 24,66 | 118,8 | N 82 |
| Итого за обед | | 520 | 10,49 | 29,17 | 89,86 | 540,4 | |
| Уплотненный полдник | Сырники из творога | 100 | 9,3 | 6,33 | 5,38 | 115,98 | N 231/82 |
| | Соус молочный сладкий | 25 | 0,48 | 1,13 | 3,32 | 25,37 | N 351/82 |
| | Чай | 180 | 0,06 | 0,06 | 10 | 40 | N 392/82 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 12,28 | 53 | N 82 |
| | Повидло | 15 | | | | | N 1/82 |
| Итого за полдник | | 340 | 11,28 | 8,1 | 30,98 | 234,35 | |
| На весь день | | 3 | | | | | N 82 |
| Итого за на весь день | | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за 07 день | | 1314 | 34,87 | 46,32 | 184,68 | 1153,35 | |

| Приним пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич ческая | N рецептуры |
|-----------------------|---------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|---------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 08 день | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,54 | 3,39 | 26,56 | 158,77 | N 205/82 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,06 | 10 | 40 | N 392/82 |
| | Печенье сдобное | 20 | 2,66 | 1,93 | 18,36 | 105,23 | N 82 |
| Итого за завтрак 1 | | 350 | 8,2 | 4,78 | 54,96 | 304 | |
| Завтрак 2 | Соки для детей с 4х месяцев | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | N 82 |
| Итого за завтрак 2 | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| Обед | Суп картофельный с рыбой | 150 | 5,62 | 2,59 | 11,84 | 83,32 | N 41/минтай |
| | Котлеты или биточки рыбные запеченные | 60 | 7,98 | 2,82 | 5,75 | 80,25 | N 255/82 |
| | Карпуста тушеная | 110 | 2,3 | 4,08 | 10,55 | 88 | N 132/82 |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,8 | 84,67 | N 376/82 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,66 | 0,6 | 24,66 | 118,8 | N 82 |
| Итого за обед | | 500 | 19,88 | 10,11 | 73,6 | 465,03 | |
| Уплотненный полдник | Суп молочный с крупой(пшено) | 150 | 4,35 | 4,11 | 13,93 | 110,1 | N 94/82 |
| | Чай с лимонном | 180 | 0,06 | 0,01 | 13,66 | 54,94 | N 260 |
| | Булочки домашняя | 40 | 2,91 | 5,01 | 21,57 | 143,2 | N 469/82 |
| Итого за полдник | | 370 | 7,32 | 9,13 | 49,16 | 308,24 | |
| На весь день | | 3 | | | | | N 82 |
| Итого за на весь день | | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за 08 день | | 1323 | 35,91 | 24,11 | 187,82 | 1123,27 | |

| Приним пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич ческая | N рецептуры |
|-----------------------|--------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|---------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 09 день | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный манный | 150 | 4,12 | 3,79 | 12,08 | 98,85 | N 92/82 |
| | Какао с молоком | 175 | 3,67 | 3,16 | 15,12 | 103,82 | N 397/82 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 12,28 | 53 | N 82 |
| | Масло (порцирами) | 5 | 1,25 | 3,63 | 0,06 | 33 | N 682 |
| Итого за завтрак 1 | | 350 | 10,54 | 11,16 | 39,55 | 286,67 | |
| Завтрак 2 | Яблоко | 95 | 0,39 | 0,39 | 9,31 | 44,65 | N 368/82 |
| Итого за завтрак 2 | | 95 | 0,39 | 0,39 | 9,31 | 44,65 | |
| Обед | Рассольник домашний | 150 | 1,25 | 3,05 | 8,86 | 67,95 | N 75/82 |
| | Супюре из отварного мяса с рисом | 50 | 9,73 | 7,12 | 10,43 | 144,98 | N 279/82 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 110 | 4,06 | 2,48 | 19,49 | 116,43 | N 205/82 |
| | Соус сметанный | 25 | 0,35 | 1,25 | 1,47 | 18,53 | N 354/82 |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,8 | 84,67 | N 376/82 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 3,66 | 0,6 | 24,66 | 118,8 | N 82 |
| Итого за обед | | 515 | 19,39 | 14,52 | 85,7 | 551,36 | |
| Уплотненный полдник | Рагу из овощей | 155 | 1,72 | 1,1 | 8,85 | 140,98 | N 137/82 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,06 | 10 | 40 | N 392/82 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,58 | 12,28 | 53 | N 82 |
| Итого за полдник | | 355 | 3,22 | 11,64 | 31,13 | 233,98 | |
| На весь день | | 3 | | | | | N 82 |
| Итого за на весь день | | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за 09 день | | 1318 | 33,54 | 37,7 | 165,69 | 1118,66 | |

| Приним пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|-----------------------|---|-------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 09 день | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный с фрукт(пшено) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Сыр | 150 175 20 6 | 4,35 2,73 1,5 1,39 | 4,11 2,33 0,68 1,77 | 13,93 12,42 12,28 36,63 | 110,1 81,67 53 21,6 | N 94/82 N 395/82 N 7/82 N 7/82 |
| Итого за завтрак 1 | | 351 | 9,97 | 8,79 | 98,63 | 286,37 | |
| Завтрак 2 | Сок для детей с 6х месяцев | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | N 7/82 |
| Итого за завтрак 2 | | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем Птица, тушенная в соусе с овощами (филе) Кисель из концентрата Хлеб ржаной | 150 150 150 30 | 1,04 5,65 0,08 3,66 | 2,83 3,62 24,08 0,6 | 5,09 10,75 24,08 24,06 | 50,85 98,43 94,25 118,8 | N 67/82 N 302/82 N 233/82 N 7/82 |
| Итого за обед | | 480 | 10,43 | 7,15 | 64,58 | 362,32 | |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога Соус молочный сладкий Чай с сахаром Хлеб пшеничный | 80 25 180 20 | 12,82 0,48 1,13 1,5 | 8,81 1,33 0,06 0,58 | 12,52 3,32 10 12,28 | 180,38 25,37 40 53 | N 237/82 N 357/82 N 392/82 N 7/82 |
| Итого за полдник | | 305 | 14,3 | 10,58 | 38,12 | 288,75 | |
| На весь день | | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | N 7/82 |
| Итого за на весь день | | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за 09 день | | 1239 | 35,71 | 26,62 | 151,43 | 973,44 | |

| Приним пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|---|--|---|--|---|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 10 день | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный с фрукт(геркулес) Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный Масло (порциями) | 150 175 20 5 | 4,44 2,73 1,5 1,25 | 4,45 2,33 0,68 3,63 | 13,45 12,42 12,28 36,21 | 111,6 81,67 53 279,27 | N 94/82 N 395/82 N 7/82 N 682 |
| Итого за завтрак 1 | | 350 | 9,92 | 10,99 | 98,21 | | |
| Завтрак 2 | Бананы | 95 | 1 | 0,48 | 19,95 | 90,25 | N 368/82 |
| Итого за завтрак 2 | | 95 | 1 | 0,48 | 19,95 | 90,25 | |
| Обед | Салат из моркови и яблок Борщ с фасолью и картофелем Биточки рубленные из птицы (филе) Рис отварной Соус сметанный Компот из сушеных фруктов Хлеб ржаной | 30 150 60 100 25 150 30 | 0,26 2,13 11,16 2,43 0,35 0,33 0,6 | 1,57 3,06 2,58 3,58 1,25 0,32 0,6 | 2,36 8,72 5,93 24,46 1,47 20,8 24,96 | 24,57 70,95 91,98 139,79 18,53 84,67 118,8 | N 40/82 N 53/82 N 308/82 N 319/82 N 354/82 N 376/82 N 7/82 |
| Итого за обед | | 545 | 20,33 | 12,66 | 88,4 | 549,28 | |
| Уплотненный полдник | Омлет натуральный Икра кабачковая Чай Хлеб пшеничный Повидло | 100 30 180 20 15 | 6,71 0,06 1,5 8,21 | 12,94 0,06 0,58 13,58 | 1,26 10 12,28 23,54 | 148,86 40 53 241,86 | N 215/82 N 7/82 N 392/82 N 7/82 N 7/82 |
| Итого за полдник | | 345 | 8,21 | 13,58 | 23,54 | | |
| На весь день | | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | N 7/82 |
| Итого за на весь день | | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за 10 день | | 1338 | 38,46 | 37,7 | 170,1 | 1160,66 | |
| Итого за весь период | | 12824 | 466,08 | 420,69 | 1689,93 | 12236,76 | |
| Среднее значение за период | | 1282,4 | 46,61 | 42,07 | 168,99 | 1223,68 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от кал | | | 3,73 | 3,44 | 13,81 | | |

Меню для детей от 3 лет до 7 лет, посещающих группы общеразвивающей и компенсирующей направленности, с 12-часовым пребыванием

Утверждено
приказом заведующего МБДОУ № 82
"Чиполлино" г. Калуги
от 03.06.2024 № 103/Од

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. ккал | N рецептуры |
|------------------------------|--|----------------|------------------|-------|--------|--------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 01 день | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Каша рассыпчатая гречневая (100) | 120 | 0,02 | 1,9 | 31,85 | 199,38 | N 92/82 |
| | Чай с сахаром | 200 | | 0,07 | 11,11 | 44,44 | N 392/82 |
| | Печенье сдобное | 20 | 2,66 | 1,33 | 18,38 | 105,23 | N 7/82 |
| Итого за завтрак 1 | | 340 | 2,69 | 3,29 | 61,34 | 348,06 | |
| Завтрак 2 | Нектар 100гр | 100 | 0,5 | 10,1 | 42,66 | N 398/82 | |
| Итого за завтрак 2 | | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,66 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 1,93 | 2,04 | 12,34 | 75,42 | N 82 |
| | Котлеты или биточки рыбные запеченные | 80 | 10,64 | 3,76 | 7,67 | 107 | N 255/82 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,66 | 4,16 | 17,71 | 178,99 | N 321/82 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,96 | 101,6 | N 376/82 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 4,27 | 0,7 | 28,77 | 138,6 | N 7/82 |
| Итого за обед | | 605 | 19,9 | 10,68 | 91,45 | 541,6 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| | Омлет натуральный | 120 | 8,05 | 15,53 | 1,51 | 178,63 | N 215/82 |
| | Молоко мянченое | 180 | 5,48 | 4,9 | 9,08 | 102 | N 400/82 |
| | Булочка домашняя | 90 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179 | N 469/82 |
| Итого за полдник | | 390 | 17,17 | 26,69 | 37,55 | 459,63 | |
| На весь день | | | | | | | |
| Итого за на весь день | | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | N 7/82 |
| Итого за 01 день | | 1400 | 40,26 | 40,86 | 200,44 | 1391,96 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. ккал | N рецептуры |
|------------------------------|---|----------------|------------------|-------|--------|--------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 03 день | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный с крупой(рис) | 180 | 4,34 | 4,57 | 15,14 | 119,16 | N 94/82 |
| | Чай | 180 | | 0,06 | 10 | 40 | N 392/82 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 1,01 | 21,49 | 92,75 | N 7/82 |
| | Повидло | 20 | 6,96 | 5,65 | 46,63 | 251,91 | N 1/82 |
| Итого за завтрак 1 | | 415 | 3,04 | 2,72 | 5,04 | 56,67 | N 400/82 |
| Завтрак 2 | Молоко мянченое | 100 | 3,04 | 2,72 | 5,04 | 56,67 | N 400/82 |
| Итого за завтрак 2 | | 100 | 3,04 | 2,72 | 5,04 | 56,67 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный протертый (с гречками) | 180 | 2,18 | 2,34 | 10,03 | 70,02 | N 79/82 |
| | Гречка из отваренного хлеба | 15 | 1,32 | 0,16 | 8,06 | 39,01 | N 115/82 |
| | Угуси из отваренного мяса | 80 | 10,28 | 8,27 | 2,64 | 125,98 | N 277/82 |
| | Каша рассыпчатая гречневая (80) | 110 | 0,03 | 1,73 | 29,19 | 181,66 | N 165 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,96 | 101,6 | N 376/82 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 4,27 | 0,7 | 28,77 | 138,6 | N 7/82 |
| Итого за обед | | 600 | 18,48 | 13,23 | 103,65 | 657,08 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| | Картофель, тушеный в соусе | 180 | 2,57 | 7,12 | 18,64 | 148,79 | N 133/82 |
| | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,16 | 22,23 | 101 | N 354/82 |
| | Чай с сахаром | 200 | | 0,07 | 11,11 | 44,44 | N 392/82 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 1,01 | 21,49 | 92,75 | N 7/82 |
| Итого за полдник | | 445 | 5,62 | 9,7 | 53 | 308,21 | N 7/82 |
| На весь день | | | | | | | |
| Итого за на весь день | | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | N 7/82 |
| Итого за 03 день | | 1565 | 34,11 | 31,29 | 208,32 | 1273,87 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. ккал | N рецептуры |
|------------------------------|------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|--------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 02 день | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный мясной | 180 | 4,94 | 4,55 | 14,5 | 118,62 | N 92/82 |
| | Копченый напсток с молоком | 180 | 2,81 | 2,4 | 12,77 | 84 | N 395/82 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 1,01 | 21,49 | 92,75 | N 7/82 |
| | Сыр | 8 | 1,86 | 2,36 | 28,8 | 28,8 | N 7/82 |
| Итого за завтрак 1 | | 403 | 12,24 | 10,32 | 48,76 | 324,17 | |
| Завтрак 2 | Яблоко | 100 | 0,41 | 0,41 | 9,8 | 47 | N 368/82 |
| Итого за завтрак 2 | | 100 | 0,41 | 0,41 | 9,8 | 47 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свеклы | 50 | 0,71 | 3,04 | 0,05 | 46,95 | N 33/82 |
| | Расходник ленинградский | 180 | 1,51 | 3,66 | 11,94 | 86,94 | N 76/82 |
| | Суп куриный | 120 | 10,92 | 11,01 | 2,14 | 151,37 | N 310/82 |
| | Масло из сливочного масла с маслом | 70 | 4,43 | 2,71 | 21,26 | 127,02 | N 205/82 |
| | Кисель из концентрата | 180 | 0,1 | 28,9 | 113,1 | N 233/82 | |
| | Хлеб ржаной | 35 | 4,27 | 0,7 | 28,77 | 138,6 | N 7/82 |
| Итого за обед | | 635 | 21,94 | 21,15 | 93,06 | 663,96 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| | Орды из творога | 100 | 13,98 | 9,72 | 22,42 | 232,99 | N 239/82 |
| | Соус молочный сладкий | 30 | 0,56 | 1,36 | 3,98 | 30,44 | N 351/82 |
| | Чай с сахаром | 200 | | 0,07 | 11,11 | 44,44 | N 392/82 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 18,42 | 79,5 | N 7/82 |
| Итого за полдник | | 360 | 16,81 | 12,01 | 55,94 | 387,39 | |
| На весь день | | | | | | | |
| Итого за на весь день | | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | N 7/82 |
| Итого за 02 день | | 1503 | 51,4 | 43,89 | 207,55 | 1422,52 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетич. ккал | N рецептуры |
|------------------------------|--------------------------------------|----------------|------------------|-------|--------|--------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 04 день | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 5,17 | 4,69 | 16,96 | 130,68 | N 93/82 |
| | Копченый напсток с молоком | 180 | 2,81 | 2,4 | 12,77 | 84 | N 395/82 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 1,01 | 21,49 | 92,75 | N 7/82 |
| | Сыр | 8 | 1,86 | 2,36 | 28,8 | 28,8 | N 7/82 |
| Итого за завтрак 1 | | 403 | 12,46 | 10,47 | 51,22 | 336,23 | |
| Завтрак 2 | Нектар | 100 | 0,5 | 10,1 | 42,67 | N 398/82 | |
| Итого за завтрак 2 | | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,67 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с рыбой | 180 | 6,74 | 3,11 | 14,21 | 111,98 | N 41 минтай |
| | Котлеты рубленые из птицы | 80 | 9,43 | 9,65 | 9,97 | 164 | N 305/82 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,66 | 4,16 | 17,71 | 118,99 | N 321/82 |
| | Кисель из концентрата | 180 | 0,1 | 28,9 | 113,1 | N 233/82 | |
| | Хлеб ржаной | 35 | 4,27 | 0,7 | 28,77 | 138,6 | N 7/82 |
| Итого за обед | | 605 | 23,2 | 17,62 | 99,57 | 646,67 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| | Пудинг из творога с рисом | 100 | 14,72 | 9,94 | 18,93 | 223,99 | N 236/82 |
| | Соус молочный сладкий | 30 | 0,56 | 1,36 | 3,98 | 30,44 | N 351/82 |
| | Чай с лимонном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,18 | 61,04 | N 260 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 18,42 | 79,5 | N 7/82 |
| Итого за полдник | | 360 | 17,61 | 12,18 | 56,51 | 394,98 | |
| На весь день | | | | | | | |
| Итого за на весь день | | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | N 7/82 |
| Итого за 04 день | | 1473 | 53,77 | 40,27 | 217,39 | 1420,54 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|----------------------------|---------------------------------------|-------|-------|------------------|--------|-------------------------|-------------|
| | | Блюда | Б | Ж | У | | |
| 06 день | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Макаронные изделия отварные с маслом | 180 | 6,64 | 4,07 | 31,89 | 190,53 | N 205/82 |
| | Чай с сахаром | 200 | | 0,07 | 11,11 | 44,44 | N 392/82 |
| | Печенье сдобное | 20 | 2,66 | 1,33 | 18,38 | 105,23 | N /82 |
| Итого за завтрак 1 | | 400 | 9,31 | 5,46 | 61,38 | 340,2 | |
| Завтрак 2 | Нектар 100гр | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,86 | N 398/82 |
| Итого за завтрак 2 | | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,86 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с рыбой | 180 | 6,74 | 3,11 | 14,21 | 111,98 | N 41/минтай |
| | Котлеты или биточки рыбные запеченные | 80 | 10,64 | 3,76 | 7,67 | 107 | N 255/82 |
| | Капуста тушенная | 130 | 2,71 | 4,82 | 12,46 | 104 | N 132/82 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,96 | 101,6 | N 376/82 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 4,27 | 0,7 | 28,77 | 138,6 | N /82 |
| Итого за обед | | 605 | 24,76 | 12,41 | 88,07 | 563,18 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| | Суп молочный с крупой(пшено) | 200 | 5,8 | 5,48 | 18,57 | 146,8 | N 94/82 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,18 | 61,04 | N 280 |
| | Булочка домашняя | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179 | N 489/82 |
| Итого за полдник | | 450 | 9,51 | 11,75 | 60,71 | 386,84 | |
| На весь день | | | | | | | |
| | Соль пищевая поваренная йодированная | 5 | | | | | N /82 |
| Итого за на весь день | | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за 06 день | | | | | | | |
| | | 1560 | 44,08 | 29,62 | 220,27 | 1332,89 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|----------------------------|--------------------------------------|-------|-------|------------------|--------|-------------------------|-------------|
| | | Блюда | Б | Ж | У | | |
| 08 день | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный мясной | 180 | 4,94 | 4,55 | 14,5 | 118,62 | N 92/82 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,25 | 15,55 | 106,79 | N 387/82 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 1,01 | 21,49 | 92,75 | N /82 |
| | Масло (пшеница) | 5 | 1,5 | 4,35 | 0,06 | 39,6 | N 682 |
| Итого за завтрак 1 | | 401 | 12,85 | 13,17 | 51,62 | 387,76 | |
| Завтрак 2 | Яблоко | 100 | 0,41 | 0,41 | 9,8 | 47 | N 368/82 |
| Итого за завтрак 2 | | 100 | 0,41 | 0,41 | 9,8 | 47 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Рассольник домашний | 180 | 1,5 | 3,66 | 10,63 | 81,54 | N 76/82 |
| | Суп из отварного мяса с рисом | 70 | 13,62 | 9,67 | 14,6 | 202,97 | N 273/82 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 130 | 4,6 | 2,84 | 23,93 | 137,6 | N 209/82 |
| | Суп салатный | 25 | 0,36 | 0,25 | 16,33 | 18,33 | N 362/82 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,7 | 24,96 | 101,6 | 137,682 | N /82 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 4,27 | 0,7 | 28,77 | 138,6 | N /82 |
| Итого за обед | | 620 | 24,95 | 16,53 | 103,46 | 680,84 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| | Чай с сахаром | 180 | 2 | 13,77 | 10,28 | 163,72 | N 137/82 |
| | Хлеб пшеничный | 200 | 0,07 | 11,11 | 44,44 | 182 | N 392/82 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 1,01 | 21,49 | 92,75 | N /82 |
| Итого за полдник | | 415 | 4,62 | 13,86 | 42,88 | 300,91 | |
| На весь день | | | | | | | |
| | Соль пищевая поваренная йодированная | 5 | | | | | N /82 |
| Итого за на весь день | | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за 08 день | | | | | | | |
| | | 1541 | 42,82 | 45,96 | 207,76 | 1366,51 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|----------------------------|--------------------------------------|---------|--------|------------------|--------|-------------------------|-------------|
| | | Блюда | Б | Ж | У | | |
| 05 день | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный с крупой(Геркулес) | 180 | 5,33 | 5,34 | 16,14 | 133,92 | N 94/82 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,78 | 3,25 | 15,55 | 106,79 | N 397/82 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 1,01 | 21,49 | 92,75 | N /82 |
| | Масло (пшеница) | 5 | 1,5 | 4,35 | 0,06 | 39,6 | N 682 |
| Итого за завтрак 1 | | 401 | 13,23 | 13,96 | 53,26 | 373,06 | |
| Завтрак 2 | Бананы | 100 | 1,06 | 0,5 | 21 | 95 | N 368/82 |
| Итого за завтрак 2 | | 100 | 1,06 | 0,5 | 21 | 95 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Щи из свежей капусты | 180 | 1,22 | 3,47 | 4,81 | 55,44 | N 69/82 |
| | Мясо тушеное с овощами в соусе | 200 | 14,72 | 12,06 | 10,01 | 207,23 | N 274/82 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,96 | 101,6 | N 376/82 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 4,27 | 0,7 | 28,77 | 138,6 | N /82 |
| Итого за обед | | 595 | 20,61 | 16,25 | 68,55 | 502,87 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| | Винегрет овощной | 80 | 1,08 | 4,93 | 6,16 | 73,28 | N 213/82 |
| | Яйца вареные | 20 | 10,12 | 91,6 | 5,6 | 1296 | N 255/82 |
| | Чай | 200 | 0,07 | 11,11 | 44,44 | 182 | N 392/82 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 1,01 | 21,49 | 92,75 | N /82 |
| Итого за полдник | | 355 | 104,91 | 97,61 | 44,36 | 1466,47 | |
| На весь день | | | | | | | |
| | Соль пищевая поваренная йодированная | 5 | | | | | N /82 |
| | Зелень сушеная | 0,02 | | | | | N /82 |
| | Лавровый лист | 0,02 | | | | | N /82 |
| Итого за на весь день | | 5,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за 05 день | | | | | | | |
| | | 1456,04 | 139,81 | 128,32 | 187,17 | 2437,4 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход | | Пищевые вещества | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|----------------------------|--------------------------------------|-------|-------|------------------|--------|-------------------------|-------------|
| | | Блюда | Б | Ж | У | | |
| 07 день | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Каши жидкая (пшеница) | 180 | 8,38 | 5,12 | 35,1 | 211,59 | N 185/82 |
| | Крепкий напиток с молоком | 180 | 2,61 | 2,77 | 12,77 | 64 | N 365/82 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 1,01 | 21,49 | 92,75 | N /82 |
| | Сыр | 5 | 1,69 | 2,38 | 23,9 | 107,6 | N 782 |
| Итого за завтрак 1 | | 403 | 13,67 | 10,9 | 69,36 | 417,14 | |
| Завтрак 2 | Нектар | 100 | 0,5 | 0,5 | 10,1 | 42,87 | N 368/82 |
| Итого за завтрак 2 | | 100 | 0,5 | 0,5 | 10,1 | 42,87 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свеклы с орехами соевыми | 60 | 0,72 | 33,05 | 3,34 | 43,7 | N 36/82 |
| | Суп картофельный с овощами | 180 | 3,95 | 3,79 | 11,76 | 97,02 | N 81/82 |
| | Каши рассыпчатая гречневая (80) | 110 | 0,33 | 1,73 | 29,19 | 181,66 | N 165 |
| | Пюре тушеная (фасоль) | 40 | 3,31 | 3,33 | 0,88 | 41,26 | N 301/82 |
| | Суп салатный с помидором | 40 | 0,69 | 2 | 2,81 | 32,04 | N 365/82 |
| | Компот из концентрата | 180 | 0,1 | 28,9 | 113,1 | 137,682 | N /82 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 4,27 | 0,7 | 28,77 | 138,6 | N /82 |
| Итого за обед | | 635 | 13,07 | 44,61 | 105,65 | 647,56 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | |
| | Сырники из творога | 110 | 10,23 | 6,96 | 12,68 | 127,58 | N 231/82 |
| | Суп молочный сладкий | 30 | 0,56 | 1,36 | 3,98 | 30,44 | N 351/82 |
| | Чай | 200 | 0,07 | 11,11 | 44,44 | 182 | N 392/82 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 18,42 | 79,5 | N /82 |
| Итого за полдник | | 360 | 13,06 | 9,25 | 39,43 | 281,97 | N /82 |
| На весь день | | | | | | | |
| | Соль пищевая поваренная йодированная | 5 | | | | | N /82 |
| Итого за на весь день | | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за 07 день | | | | | | | |
| | | 1533 | 42,29 | 64,76 | 224,55 | 1399,34 | |

| Прим пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергети ческая | N рецептуры |
|-----------------------|--|----------------|------------------|-------|--------|--------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 09 день | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный с крупой (пшено) | 180 | 5,22 | 4,93 | 16,72 | 132,12 | N 94/82 |
| | Ковбейный напиток с молоком | 180 | 2,81 | 2,4 | 12,77 | 84 | N 395/82 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 1,01 | 21,49 | 92,75 | N /82 |
| | Сыр | 8 | 1,86 | 2,36 | 28,6 | 28,6 | N 7/82 |
| Итого за завтрак 1 | | 403 | 12,51 | 10,71 | 50,98 | 337,67 | |
| Завтрак 2 | Нектар | 100 | 0,5 | | 10,1 | 42,67 | N 398/82 |
| Итого за завтрак 2 | | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,67 | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 1,25 | 3,52 | 6,11 | 61,02 | N 67/82 |
| | Птица, тушенная в соусе с овощами (филе) | 180 | 6,76 | 4,34 | 12,9 | 118,11 | N 302/82 |
| | Кисель из концентрата | 180 | 0,1 | 0,7 | 28,9 | 113,1 | N 233/82 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 4,27 | 0,7 | 28,77 | 138,6 | N /82 |
| Итого за обед | | 575 | 12,4 | 8,56 | 76,68 | 430,83 | |
| Уплотненный полдник | Запеканка из творога | 100 | 16,03 | 11,01 | 15,65 | 225,48 | N 237/82 |
| | Соус молочный сладкий | 30 | 0,36 | 1,36 | 3,96 | 20,44 | N 351/82 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,07 | 11,14 | 48,44 | N 32/82 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,25 | 0,87 | 18,42 | 79,3 | N /82 |
| Итого за полдник | | 360 | 18,68 | 13,3 | 49,17 | 373,67 | |
| На весь день | Соль пищевая поваренная йодированная | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | N /82 |
| Итого за на весь день | | 5 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за 09 день | | 1443 | 44,27 | 32,57 | 186,92 | 1191,03 | |

| Прим пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергети ческая | N рецептуры |
|---|--------------------------------------|----------------|------------------|--------|---------|--------------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 10 день | | | | | | | |
| Завтрак 1 | Суп молочный с крупой (Геркулес) | 180 | 5,33 | 5,34 | 16,14 | 133,92 | N 94/82 |
| | Ковбейный напиток с молоком | 180 | 2,81 | 2,4 | 12,77 | 84 | N 395/82 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 1,01 | 21,49 | 92,75 | N /82 |
| | Масло (перцями) | 6 | 1,5 | 4,35 | 0,09 | 39,6 | N 682 |
| Итого за завтрак 1 | | 401 | 12,26 | 13,11 | 50,48 | 350,27 | |
| Завтрак 2 | Бананы | 100 | 1,05 | 0,5 | 21 | 95 | N 368/82 |
| Итого за завтрак 2 | | 100 | 1,05 | 0,5 | 21 | 95 | |
| Обед | Борщ с фасолью и картофелем | 180 | 2,56 | 3,67 | 10,46 | 85,14 | N 63/82 |
| | Салат из моркови и яблок | 40 | 0,34 | 2,09 | 3,15 | 32,76 | N 40/82 |
| | Биточки рубленые из птицы (филе) | 80 | 14,88 | 3,44 | 7,91 | 122,64 | N 306/82 |
| | Рис отварной | 110 | 2,68 | 3,94 | 26,9 | 153,77 | N 315/82 |
| | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,5 | 1,76 | 22,23 | N 354/82 |
| | Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,73 | 112,89 | N 376/82 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 4,27 | 0,7 | 28,77 | 138,6 | N /82 |
| Итого за обед | | 675 | 25,6 | 15,36 | 106,69 | 668,03 | |
| Уплотненный полдник | Суплет натуральный | 120 | 8,05 | 15,53 | 1,51 | 176,63 | N 215/82 |
| | Икра рыбачья | 40 | | | | | N /82 |
| | Чай | 180 | | 0,06 | 10 | 40 | N 392/82 |
| | Хлеб пшеничный | 35 | 2,63 | 1,01 | 21,49 | 92,75 | N /82 |
| | Повидло | 20 | | | | | N 1/82 |
| Итого за полдник | | 385 | 10,68 | 16,6 | 33 | 311,38 | |
| На весь день | Соль пищевая поваренная йодированная | 5 | | | | | N /82 |
| | Лавровый лист | 0,02 | | | | | N /82 |
| | Зелень сушеная | 5,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | N /82 |
| Итого за на весь день | | 5,04 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Итого за 10 день | | 1576,04 | 49,59 | 45,57 | 211,17 | 1424,68 | |
| Итого за весь период | | 15050,08 | 542,39 | 502,92 | 2071,52 | 14670,73 | |
| Среднее значение за период | | 1505,01 | 54,24 | 50,29 | 207,15 | 1467,07 | |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от кал | | 3,7 | 3,43 | 14,12 | | | |