

**ДЕНЬ 10**  
**ПЯТНИЦА – 28 февраля 2025 год**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	173
	Бутерброд с маслом и повидлом	35	4,41	7,84	13,5	129,7	3
	Чай с сахаром	150/180	0,3/0,36	0,07/0,09	0,06/0,07	2,11/2,53	391
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>335 / 415</b>	<b>9,22 / 10,79</b>	<b>12,62 / 14,21</b>	<b>33,82 / 40,59</b>	<b>273,09 / 320,61</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочные продукты (йогурт)	100	2,9	2,5	4,00	53,0	368
	Блины	80/100	0,32/0,4	0,32/0,4	7,84/9,8	35,2/44,00	368
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>180 / 200</b>	<b>3,22 / 3,3</b>	<b>2,82 / 2,9</b>	<b>11,84 / 13,8</b>	<b>88,2 / 97,0</b>	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180/200	1,80/2,0	2,01/2,23	12,24/13,6	74,34/82,6	98
	Запеканка из курицы	150/200	18,15/24,2	10,47/13,96	13,11/17,48	220,39/293,86	239
	Соус сметанный с томатом	15/30	0,26/0,52	0,75/1,5	1,05/2,1	12,01/24,03	331
	Салат из свежих помидор и огурцов	30/50	0,42/0,7	1,82/3,03	2,5/4,17	28,17/46,95	33
	Компот из сухофруктов	150/180	0,22/0,27	0,0/0,0	28,92/34,7	118,12/141,75	378
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	б/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	б/н
	<b>Итого за обед:</b>	<b>575 / 730</b>	<b>24,45 / 31,71</b>	<b>15,53 / 21,4</b>	<b>79,26 / 101,75</b>	<b>558,33 / 735,39</b>	
	Каша вязкая молочная кукурузная	120/150	6,87/8,59	4,86/6,09	30,90/38,64	195,0/243,75	171
	Коржик молочный	40	2,71	4,67	25,82	156,66	456
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	150 / 180	0,0/0,0	0,0/0,0	10,8/12,96	54,0/12,96	376
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>340 / 420</b>	<b>6,31 / 7,51</b>	<b>8,47/9,74</b>	<b>49,24 / 55,61</b>	<b>309,96 / 302,02</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1430 / 1765</b>	<b>43,2 / 53,31</b>	<b>39,44 / 48,25</b>	<b>174,16 / 211,75</b>	<b>1229,58 / 1455,02</b>	

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад» № 2 «Золотой ключик»  
п. Энергетик Новоорского района Оренбургской области



«УТВЕРЖДЕНО»  
Приказом № 6 МБДОУ «Детский сад» № 2  
Энергетик Новоорского района  
от 28.02.2025г

## Примерное

### Десятидневное меню

**Для детей от 1,5 – 3 лет и от 3 – 7 лет с 10,5 часовым пребыванием  
с 03.03 по 14.03. 2025 года**

*(составлено с использованием Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред.  
М.П. Могильного. – М.: Делу принт, 2005)*

*с соблюдением санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-  
эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»*

**ДЕНЬ 1**  
**ПОНЕДЕЛЬНИК – 03 марта 2025 года**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет на натуральном молоке	130/150	15,67/18,09	26,65/30,75	2,08/2,88	231,4/267,0	216
	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	25	1,13	1,78	13,12	73,17	2
	Какао на молоке	150/180	3,04/3,65	2,65/3,18	13,17/15,80	89,16/106,99	397
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>305/355</b>	<b>19,04/22,87</b>	<b>31,08/35,71</b>	<b>28,37/31,8</b>	<b>393,73/447,16</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочные продукты («Снежок»)	100	2,9	2,5	4,00	53,0	401
	Яблоко свежее	80/100	0,32/0,4	0,32/0,4	7,84/9,8	35,2/44,0	368
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>180/200</b>	<b>3,22/3,3</b>	<b>2,82/2,9</b>	<b>11,84/13,8</b>	<b>88,2/97,0</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с овсяной крупой	180/200	1,56/1,73	2,04/2,26	10,28/11,4	65,88/73,2	80
	Гуляш из птицы	60/80	19,72/23,8	17,89/19,52	4,76/5,74	168,20/203,00	591
	Пюре гороховое с маслом	120/150	10,92/13,65	1,08/1,35	15,96/19,95	134,4/169,5	199
	Свежий огурец	30/50	0,32/0,53	1,84/3,07	1,03/1,72	22,11/36,85	15
	Компот из смеси сухофруктов	150 / 180	0,78/0,93	0,0/0,0	20,22/24,26	80,58/96,69	349
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	б/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	б/н
	<b>Итого за обед:</b>	<b>590/730</b>	<b>36,9/45,66</b>	<b>23,33/26,88</b>	<b>73,69/92,77</b>	<b>576,47/725,44</b>	
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная кукурузная	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	174
	Булочка дорожная	40	2,70	5,57	20,8	144,80	425
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	150 / 180	0,0/0,0	0,0/0,0	10,8/12,96	10,8/12,96	376
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>340/420</b>	<b>7,21/8,72</b>	<b>10,28/11,85</b>	<b>51,86/60,78</b>	<b>196,88/346,14</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1415/1705</b>	<b>66,37/80,55</b>	<b>67,51/77,34</b>	<b>165,76/199,15</b>	<b>1255,28/1615,74</b>	

**ДЕНЬ 2**  
**ВТОРНИК – 04 марта 2025 года**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная рисовая	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	174	
	Бутерброд с повидлом	25	1,13	1,78	13,12	73,17	2	
	Чай с сахаром	150 / 180	3,04/3,65	2,65/3,18	13,17/15,80	89,16/106,99	397	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>325 / 405</b>	<b>8,68 / 10,8</b>	<b>9,14 / 11,24</b>	<b>46,55 / 55,94</b>	<b>303,61 / 368,54</b>		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочные продукты (йогурт)	100	2,9	2,5	4,00	53,0	401	
	Груша свежая	80/100	1,20/1,50	0,40/0,50	6,4/8	76/95	368	
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>180/200</b>	<b>4,1/4,4</b>	<b>2,9/3</b>	<b>10,4/12</b>	<b>129/148</b>		
ОБЕД	Суп картофельный с гречками	180 / 200	3,69/4,1	3,85/4,27	11,61/12,9	95,94/106,6	102	
	Гуляш из отварной говядины	20	2,18	0,22	14,08	67,0	156	
	Каша перловая с маслом	60/80	9,89/13,19	10,02/13,36	1,95/2,6	137,34/183,12	246	
	Икра кабачковая	120/150	6,87/8,59	4,86/6,09	30,90/38,64	195,0/243,75	171	
	Сок фруктовый	30/50	0,42/0,7	1,82/3,03	2,5/4,17	28,17/46,95	33	
	Хлеб пшеничный	150 / 180	0,75/0,9	0,0/0,0	15,15/18,18	63,3/75,96	399	
	Хлеб ржаной	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	6/н	
		20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	6/н	
		<b>Итого за обед:</b>	<b>580 / 700</b>	<b>26,98 / 33,98</b>	<b>19,43 / 24,62</b>	<b>95,13 / 116,1</b>	<b>663,88 / 822,63</b>	
	ПОЛДНИК	Суп вермишелевый с курицей	180/200	1,56/1,73	2,04/2,26	10,28/11,4	65,88/73,2	80
Плошка с сахаром		40	2,82	5,25	22,29	148,0	415	
Чай с сахаром		150 / 180	0,04/0,05	0,01/0,02	45,75/54,9	31,57/37,89	392	
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>370 / 420</b>	<b>4,42 / 4,6</b>	<b>7,3 / 7,71</b>	<b>78,32 / 88,59</b>	<b>245,45 / 259,09</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1455 / 1725</b>	<b>44,18 / 53,78</b>	<b>38,77 / 46,57</b>	<b>234,4 / 272,63</b>	<b>1441,94 / 1598,26</b>		

**ДЕНЬ 3**  
**СРЕДА – 05 марта 2025 года**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	173
	Бутерброд с маслом и сыром	25	1,13	1,78	13,12	73,17	2
	Чай с конфетой	150/180	2,22/2,66	1,95/2,34	11,92/14,31	74,16/88,99	394
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>325/405</b>	<b>7,86/9,81</b>	<b>8,44/10,4</b>	<b>45,3/54,45</b>	<b>303,44/350,54</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочные продукты («Снежок»)	100	2,9	2,5	4,00	53,0	401
	Яблоко свежее	80/100	0,32/0,4	0,24/0,4	8,24/10,30	36,8/46,0	368
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>180/200</b>	<b>3,22/3,3</b>	<b>2,74/2,9</b>	<b>12,24/14,3</b>	<b>89,8/99,0</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с гречневой крупой	180/200	1,56/1,73	2,04/2,26	10,28/11,4	65,88/73,2	80
	Суфле из рыбы и риса	150/200	18,15/24,2	10,47/13,96	13,11/17,48	220,39/293,86	239
	Соус сметанный с томатом	15/30	0,26/0,52	0,75/1,5	1,05/2,1	12,01/24,03	331
	Салат из белокочанной капусты и консервированной кукурузы	30/50	0,42/0,7	1,52/2,53	2,59/4,32	25,77/42,95	20
	Компот из смеси сухофруктов	150 / 180	0,78/0,93	0,0/0,0	20,22/24,26	80,58/96,69	349
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	б/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	б/н
	<b>Итого за обед:</b>	<b>575/730</b>	<b>24,77/33,1</b>	<b>15,26/20,93</b>	<b>68,69/89,26</b>	<b>509,93/676,93</b>	
	Пудинг манный со сгущенным молоком	150/200	3,52/4,70	14,64/19,52	39,82/53,10	301,5/408,0	190
	Вафли	20	0,58	0,66	15,5	70,83	152
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,05	0,01/0,02	45,75/54,9	31,57/37,89	392
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>320/300</b>	<b>4,14/5,33</b>	<b>15,31/20,2</b>	<b>101,07/123,5</b>	<b>403,9/516,72</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1400/1635</b>	<b>39,99/51,54</b>	<b>41,75/54,43</b>	<b>227,3/281,51</b>	<b>1307,07/1643,19</b>	

**ДЕНЬ 4**  
**ЧЕТВЕРГ – 06 марта 2025 года**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная 5 злаков «Царь»	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	173
	Бутерброд с маслом	25	1,13	1,78	13,12	73,17	2
	Чай с лимоном	150/180	0,09/0,10	0,01/0,01	8,49/10,18	34,15/40,98	393
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>325/405</b>	<b>5,73/7,25</b>	<b>6,5/8,07</b>	<b>41,87/50,32</b>	<b>248,6/302,53</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочные продукты («Йогурт»)	100	2,9	2,5	4,00	53,0	401
	Груша свежая	80/100	1,20/1,50	0,40/0,50	6,4/8	76/95	368
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>180/200</b>	<b>4,1/4,4</b>	<b>2,9/3</b>	<b>10,4/12</b>	<b>129/148</b>	
ОБЕД	Борщ со сметаной	180/200	1,30/1,44	3,53/3,92	9,17/10,19	73,8/82,0	82
	Запеканка картофельная с говяжьей печенью	150/200	13,87/18,5	13,72/18,3	21,75/29,0	267,75/357,0	284
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30/50	0,32/0,53	1,84/3,07	1,03/1,72	22,11/36,85	15
	Напиток из плодов шиповника	150/180	0,49/0,59	0,19/0,23	15,55/18,66	65,7/78,84	398
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	6/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	6/н
	<b>Итого за обед:</b>	<b>560/700</b>	<b>19,58/26,08</b>	<b>19,76/26,2</b>	<b>68,94/89,27</b>	<b>534,66/700,89</b>	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые	130/150	14,59/16,95	15,53/17,92	15,15/17,47	258,0/297,75	218
	Соус молочный (сладкий)	15/30	0,62/1,24	0,51/1,03	1,21/2,42	17,65/35,50	327
	Печенье витаминизированное (в ассортименте)	20	4,10	2,30	13,20	94,0	151
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,05	0,01/0,02	45,75/54,9	31,57/37,89	392
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>315/380</b>	<b>19,35/22,34</b>	<b>18,35/21,27</b>	<b>75,31/87,99</b>	<b>401,22/465,14</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1380/1685</b>	<b>59,56/61,17</b>	<b>47,51/58,54</b>	<b>196,49/239,58</b>	<b>1313,48/1616,56</b>	

**ДЕНЬ 5**  
**ПЯТНИЦА – 07 марта 2025 года**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	173
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,3	2,1	15,7	87,8	2
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,37/2,84	1,99/2,39	11,95/14,34	75,82/90,99	395
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>330/410</b>	<b>8,18/10,16</b>	<b>8,8/10,77</b>	<b>47,91/57,06</b>	<b>304,9/367,17</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочные продукты («Снежок»)	100	2,9	2,5	4,00	53,0	401
	Яблоко свежее	80/100	0,32/0,4	0,24/0,4	8,24/10,30	36,8/46,0	368
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>180/200</b>	<b>3,22/3,3</b>	<b>2,74/2,9</b>	<b>12,24/14,3</b>	<b>89,8/99,0</b>	
ОБЕД	Рассольник ленинградский со сметаной	180/200	1,43/1,59	3,67/4,08	12,18/13,52	87,66/97,4	76
	Голубцы с мясом говядины (ленивые)	130/160	16,2/21,71	13,28/16,55	11,03/15,02	228,0/296,0	
	Соус томатный	15/30	0,17/0,34	0,63/1,26	1,2/2,4	11,17/22,35	348
	Салат из зеленого горошка	30/50	0,32/0,53	1,84/3,07	1,03/1,72	22,11/36,85	15
	Напиток лимонный	150/180	0,22/0,27	0,0/0,0	28,92/34,70	118,12/141,75	378
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	б/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	б/н
	<b>Итого за обед:</b>	<b>555/690</b>	<b>21,94/29,46</b>	<b>19,9/25,64</b>	<b>75,8/97,06</b>	<b>530,07/680,98</b>	
	Каша гречневая с маслом	120/150	6,87/8,59	4,86/6,05	30,90/38,64	195,0/243,75	171
	Сухари из батона	40	4,36	0,44	28,16	134,0	156
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	100	3,04	2,71	5,03	56,6	400
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>260/290</b>	<b>14,27/15,99</b>	<b>8,01/9,2</b>	<b>64,09/71,79</b>	<b>385,6/434,35</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1325/1590</b>	<b>47,61/58,91</b>	<b>39,45/48,51</b>	<b>200,04/240,21</b>	<b>1310,37/1581,5</b>	

**ДЕНЬ 6**  
**ПОНЕДЕЛЬНИК – 10 марта 2025 года**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Плов с изюмом	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	194
	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	25	1,13	1,78	13,12	73,17	2
	Какао на молоке	150/180	3,04/3,65	2,65/3,18	13,17/15,80	89,16/106,99	397
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>325/405</b>	<b>8,68/10,8</b>	<b>9,14/11,24</b>	<b>46,55/55,94</b>	<b>303,61/368,54</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочные продукты («Йогурт»)	100	2,9	2,5	4,00	53,0	401
	Груша свежая	80/100	0,32/0,4	0,32/0,4	7,84/9,8	35,2/44	368
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>180/200</b>	<b>3,22/3,3</b>	<b>2,82/2,9</b>	<b>11,84/13,8</b>	<b>88,2/97</b>	
ОБЕД	Суп лапша домашняя	180/200	1,59/1,76	3,64/4,04	8,58/9,53	73,62/81,8	86
	Гуляш из птицы	60/80	19,72/23,8	17,89/19,52	4,76/5,74	168,20/203,00	591
	Каша гречневая с маслом	120/150	6,87/8,59	4,86/6,05	30,90/38,64	195,0/243,75	171
	Салат из зеленого горошка консервированного	30/50	0,42/0,7	1,82/3,03	2,50/4,17	28,17/46,95	10
	Компот из смеси сухофруктов	150 / 180	0,78/0,93	0,0/0,0	20,22/24,26	80,58/96,69	349
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	б/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	б/н
	<b>Итого за обед:</b>	<b>590/730</b>	<b>32,98/40,80</b>	<b>28,69/33,32</b>	<b>88,40/112,04</b>	<b>650,87/818,39</b>	
ПОЛДНИК	Суп молочный вермишелевый	150/200	4,95/6,6	6,75/9,0	15,45/20,6	140,27/187,03	120
	Печенье витаминизированное (в ассортименте)	20	4,10	2,30	13,20	94,0	151
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	150 / 180	0,0/0,0	0,0/0,0	10,8/12,96	10,8/12,96	376
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>350/400</b>	<b>9,05/10,7</b>	<b>9,05/11,3</b>	<b>39,45/46,76</b>	<b>245,07/293,99</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1445/1735</b>	<b>53,93/65,60</b>	<b>49,7/58,76</b>	<b>186,24/228,54</b>	<b>1287,74/1577,92</b>	



**ДЕНЬ 7**  
**ВТОРНИК – 11 марта 2025 года**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы	150/200	3,34/4,45	4,42/5,89	19,12/25,49	129,67/172,89	181
	Бутерброд с маслом и сыром	35	4,41	7,84	13,5	129,7	3
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,05	0,01/0,02	45,75/54,9	31,57/37,89	392
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>335/415</b>	<b>7,79/8,91</b>	<b>12,27/13,75</b>	<b>78,37/93,89</b>	<b>290,94/340,48</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочные продукты («Снежок»)	100	2,9	2,5	4,00	53,0	401
	Яблоко свежее	80/100	1,20/1,50	0,40/0,50	6,4/8	76/95	368
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>180/200</b>	<b>4,1/4,4</b>	<b>2,9/3</b>	<b>10,4/12</b>	<b>129/148</b>	
ОБЕД	Суп гороховый	180/200	3,69/4,1	3,85/4,27	11,61/12,9	95,94/106,6	102
	Плов из говядины	160/200	15,68/19,60	15,9/19,88	30,35/37,94	330,06/412,58	244
	Салат из тушеной свеклы	30/50	0,42/0,7	1,52/2,53	2,59/4,32	25,77/42,95	20
	Напиток лимонный	150/180	0,22/0,27	0,0/0,0	28,92/34,70	118,12/141,75	378
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	б/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	б/н
	<b>Итого за обед:</b>		<b>590/730</b>	<b>18,55/23,98</b>	<b>53,17/67,2</b>	<b>84,09/106,29</b>	<b>554,05/706,9</b>
ПОЛДНИК	Каша вязкая молочная ячневая	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	173
	Кольцо в сахаре	40	2,82	5,25	22,29	148,0	415
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,05	0,01/0,02	45,75/54,9	31,57/37,89	392
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>340/420</b>	<b>7,37/8,89</b>	<b>9,97/11,55</b>	<b>88,3/104,21</b>	<b>320,85/374,27</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1445/1765</b>	<b>37,81/46,18</b>	<b>78,31/95,5</b>	<b>261,16/316,39</b>	<b>1294,84/1569,65</b>	

ДЕНЬ 8

СРЕДА – 12 марта 2025 года

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная «Дружба»	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	173
	Бутерброд с маслом	25	1,5	4,7	9,1	85,0	1
	Кофейный напиток на молоке	150/180	3,04/3,65	2,65/3,18	13,17/15,80	89,16/106,99	397
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>325/405</b>	<b>9,05/11,17</b>	<b>12,06/14,16</b>	<b>42,53/51,92</b>	<b>315,44/380,37</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочные продукты («Йогурт»)	100	2,9	2,5	4,00	53,0	401
	Груша свежая	80/100	0,32/0,4	0,24/0,3	8,24/10,3	36,8/46	368
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>180/200</b>	<b>3,22/3,3</b>	<b>2,74/2,8</b>	<b>12,24/14,3</b>	<b>89,8/99</b>	
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	180/200	1,80/2,0	2,01/2,23	12,24/13,60	74,34/82,6	98
	Тефтели рыбные с рисом	60/80	7,98/10,59	4,72/6,47	3,12/4,17	87/117	248
	Макароны отварные с маслом	120/150	3,07/3,84	0,43/0,54	12,17/15,22	82,68/103,35	204
	Соус сметанный с томатом	15/30	0,26/0,52	0,75/1,5	1,05/2,1	12,01/24,03	331
	Икра кабачковая	30/50	0,69/1,16	1,21/2,02	1,5/2,5	19,59/32,65	10
	Напиток из плодов шиповника	150/180	0,49/0,59	0,19/0,23	15,55/18,66	65,7/78,84	398
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	б/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	б/н
	<b>Итого за обед:</b>	<b>605/760</b>	<b>17,89/23,72</b>	<b>9,79/13,67</b>	<b>67,07/85,95</b>	<b>446,62/584,67</b>	<b>331</b>
	Омлет на натуральном молоке	130/150	15,67/18,09	26,65/30,75	2,08/2,88	231,4/267,0	216
ПОЛДНИК	Гребешок из дрожжевого теста с повидлом	40	3,66	5,64	20,11	146,0	417
	Сок фруктовый	150/180	0,75/0,9	0,0/0,0	15,15/18,18	63,3/75,96	399
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>320/400</b>	<b>8,45/9,8</b>	<b>6,17/7,37</b>	<b>40,97/48,21</b>	<b>256,6/302,36</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1415/1735</b>	<b>38,61/47,99</b>	<b>30,69/38</b>	<b>162,81/200,38</b>	<b>1108,46/1366,4</b>	

**ДЕНЬ 9**  
**ЧЕТВЕРГ – 13 марта 2025 года**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная кукурузная	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,38	174
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,3	2,1	15,7	87,8	2
	Чай с молоком	150/180	2,22/2,66	1,95/2,34	11,92/14,31	74,16/88,99	394
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>330/410</b>	<b>8,03/9,98</b>	<b>8,76/10,72</b>	<b>47,88/57,03</b>	<b>303,24/365,17</b>	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочные продукты («Снежок»)	100	2,9	2,5	4,00	53,0	401
	Яблоко свежее	80/100	1,2/1,5	0,40/0,50	6,4/8	76/95	368
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>180/200</b>	<b>4,1/4,4</b>	<b>2,9/3</b>	<b>10,4/12</b>	<b>129/148</b>	
ОБЕД	Борщ со сметаной	180/200	1,30/1,44	3,53/3,92	9,17/10,19	73,8/82,0	82
	Курник с курицей и картофелем	120/150	8,56/10,7	3,68/4,6	30,88/38,6	189,6/237,0	591
	Салат из свежих овощей	30/50	0,42/0,7	1,82/3,03	2,5/4,17	28,17/46,95	33
	Компот из свежих яблок	150/180	0,22/0,27	0,0/0,0	28,92/34,70	118,12/141,75	378
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	6/н
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	6/н
	<b>Итого за обед:</b>	<b>530/650</b>	<b>14,1/18,13</b>	<b>9,51/12,23</b>	<b>92,91/117,36</b>	<b>514,99/653,9</b>	
Полдник	Каша вязкая молочная овсяная	150/200	4,51/6,02	4,71/6,28	20,26/27,02	141,28/188,28	173
	Пряник	40	2,70	5,57	20,8	144,8	425
	Кисель витаминизированный из концентрата промышленного производства	150 / 180	0,0/0,0	0,0/0,0	10,8/12,96	10,8/12,96	376
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>340/420</b>	<b>7,21/8,72</b>	<b>10,28/11,85</b>	<b>51,86/60,78</b>	<b>296,88/346,04</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1380/1780</b>	<b>33,44/41,23</b>	<b>31,45/37,8</b>	<b>203,05/247,17</b>	<b>1244,11/1513,11</b>	

**ДЕНЬ 10**  
**ПЯТНИЦА – 14 марта 2025 года**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с изюмом	130/150	15,14/17,47	13,37/15,43	30,9/35,66	304,2/351	238	
	Соус молочный (сладкий)	15/30	0,62/1,24	0,51/1,03	1,21/2,42	17,65/35,3	327	
	Бутерброд с маслом	25	1,13	1,78	13,12	73,17	2	
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,05	0,01/0,02	45,75/54,9	31,57/37,89	392	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>320/385</b>	<b>16,93/19,89</b>	<b>15,67/18,26</b>	<b>90,98/106,1</b>	<b>426,59/497,36</b>		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кисломолочные продукты («Йогурт»)	100	2,9	2,5	4,00	53,0	401	
	Груша свежая	80/100	0,32/0,4	0,32/0,4	7,84/9,8	35,2/44,0	368	
	<b>Итого за второй завтрак:</b>	<b>180/200</b>	<b>3,22/3,3</b>	<b>2,82/2,9</b>	<b>11,84/13,8</b>	<b>88,2/97,0</b>		
ОБЕД	Суп овсяной со сметаной	180 / 200	3,69/4,1	3,85/4,27	11,61/12,9	95,94/106,6	102	
		20	2,18	0,22	14,08	67,0	156	
	Свежий помидор	60/80	9,89/13,19	10,02/13,36	1,95/2,6	137,34/183,12	246	
	Картофельная запеканка с говяжьей печенью	120/150	6,87/8,59	4,86/6,09	30,90/38,64	195,0/243,75	171	
	Компот из сухофруктов	150 / 180	0,22/0,27	0,0/0,0	28,92/34,70	118,12/141,75	378	
	Хлеб пшеничный	30/40	2,28/3,04	0,24/0,32	14,76/19,68	70,50/94,0	б/н	
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,98	0,24/0,36	6,68/10,02	34,80/52,20	б/н	
		<b>Итого за обед:</b>	<b>580 / 700</b>	<b>26,98 / 33,98</b>	<b>19,43 / 24,62</b>	<b>95,13 / 116,1</b>	<b>663,88 / 822,63</b>	
	Суп молочный с пшеном	150/200	3,6/4,8	3,8/5,07	12,62/16,83	99,3/132,4	121	
	Домашнее печенье	20	0,58	0,66	15,5	70,83	152	
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,05	0,01/0,02	45,75/54,9	31,57/37,89	392	
		<b>Итого за полдник:</b>	<b>320/400</b>	<b>9,05/10,7</b>	<b>39,45/46,76</b>	<b>245,07/293,99</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1400/1685</b>	<b>56,18/67,87</b>	<b>46,97/57,08</b>	<b>237,4/282,76</b>	<b>1423,74/1710,98</b>		