



ЗАВЕДУЮЩАЯ МДОУ ДС № 3

Ж.В.Карпова

2025 г.

Примерное 10-ти дневное меню при организации питания дошкольников для МДОУ УО УКМО г.Усть - Кута и Усть - Кутского района.

Наименование блюд	рецептура	Выход в гр.		Белки в гр.		Жиры в гр.		Углеводы в гр.		Калорийность в
		1 - 3 лет	3 - 7 лет	1 - 3 лет	3 - 7 лет	1 - 3 лет	3 - 7 лет	1 - 3 лет	3 - 7 лет	3 - 7 лет
1 день										
ЗАВТРАК										
Сыр твердых сортов в нарезке	54-1з	8	10	1,8	2,3	2,4	3,0	0,0	0,0	36,3
Суп молочный с макаронными изд.	160, 2004 г.	150	200	3,8	5,0	5,0	6,6	14,6	19,4	153,3
Какао с молоком	693, 2004 г.	150	190	1,8	2,3	2,4	3,0	19,5	24,7	112,1
Мандарины	пром.выпуск	85,5	90	0,7	0,7	0,1	0,1	6,4	6,8	31,6
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	1,0	1,0	0,4	0,4	4,7	4,7	27,4
	итого	403,5	500	9,1	11,3	10,3	13,1	45,2	55,6	360,7
2-ой завтрак										
Снежок	пром.выпуск	100	120	2,7	3,2	2,5	3,0	10,8	12,9	91,8
	итого	100	120	2,7	3,2	2,5	3	10,8	12,9	91,8
ОБЕД										
Помидоры свежие	54-3з	30	60	0,2	0,3	0,0	0,0	1,2	2,4	11,4
Суп из овощей с мясом, сметаной	135, сб 2004 г.	150	200	0,8	1,1	5,4	7,2	5,3	7,1	100,0
Фрикадельки из говядины с соусом	471, сб 2004 г.	50/25	70/30	5,5	7,2	5,3	7,1	4,0	5,8	106,0
Рис припущенный	512, сб 2004 г.	130	150	3,2	3,6	6,5	7,5	33,8	39,0	205,9
Компот из сухофруктов	639, сб 2004 г.	150	200	0,1	0,1	0,1	0,1	22,4	25,2	93,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	20	1,6	2,1	0,7	0,8	7,1	9,4	54,8
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	30	0,7	2,1	0,1	0,3	4,6	13,8	63,0
	итого	565	760	12	17	18	23	78	103	634
уплотненный полдник										
Суфле из кур	54-22м	50	85	8,7	14,9	4,5	7,6	0,2	0,4	147,6
Капуста тушеная	534, сб 2004 г.	110	150	2,4	3,3	2,7	3,7	8,8	12,0	114,9
Чай с сахаром	685, сб 2004 г.	150	200	0,1	0,2	0,0	0,0	10,5	14,0	56,0
Булочка ванильная	54-10в	50	50	3,8	3,8	3,4	3,4	25,4	25,4	147,5
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	1,0	1,0	0,4	0,4	4,7	4,7	27,4
Хлеб ржаной	пром.выпуск	15	25	1,0	1,4	0,2	0,2	6,9	9,2	42,0
	итого	385	520	17	24,6	11,2	15,3	56,5	65,7	535,4
Всего		1453,5	1900	40,9	55,6	42,1	54,4	190,9	236,9	1622,2

2 день										
ЗАВТРАК										
Сыр твердых сортов в нарезке	54-1з	5	10	1,2	2,3	1,5	3,0	0,0	0,0	36,3
Омлет натуральный	340, сб 2004 г.	90	120	8,1	11,4	11,4	16,0	4,5	6,0	200,0
Зеленый горошек	пром.выпуск	40	50	1,2	1,5	0,0	0,0	2,6	3,3	20,0
Яблоки свежие	пром.выпуск	85,5	90	0,3	0,3	0,3	0,3	8,4	8,8	40,0
Чай полусладкий	685	150	180	0,1	0,1	0,0	0,0	5,2	6,3	25,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	15	1,6	1,6	0,7	0,7	7,1	7,1	41,1
	итого	385,5	465	12,5	17,2	13,9	20	27,8	31,5	362,6
2-ой завтрак										
Биойогурт	пром.выпуск	120	150	3,5	4,4	3,2	4,0	14,0	17,5	105,1
	итого	120	150	3,5	4,4	3,2	4	14	17,5	105,1
ОБЕД										
Салат из тертой моркови с сахаром	46, сб 2004 г.	30	60	0,3	0,6	3,0	6,0	2,7	5,4	79,6
Борщ с капустой, картофелем, сметаной	110, сб 2004 г.	150	200	1,5	1,8	3,6	4,8	7,5	10,0	80,0
Тефтели рыбные	54-11р	50	70	6,4	8,9	4,0	5,6	6,2	8,8	121,6
Соус белый основной	54-2соус	20	20	0,4	0,4	0,7	0,7	0,8	0,8	12,4
Картофельное пюре	520, сб 2004 г.	110	130	2,5	2,9	3,5	4,1	12,2	14,4	126,5
Компот из сухофруктов	639, сб 2004 г.	150	200	0,1	0,1	0,1	0,1	22,4	29,8	110,4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	18	18	1,8	1,8	0,7	0,7	8,4	8,4	49,3
Хлеб ржаной	пром.выпуск	25	25	1,7	1,7	0,2	0,2	11,5	11,5	52,5
	итого	553	723	14,7	18,2	15,8	22,2	71,7	89,1	632,3
уплотненный полдник										
Пудинг из творога с яблоками	362, сб 2004 г.	120	120	20,0	20,0	7,8	7,8	23,6	23,6	247,5
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	15	0,7	1,0	0,1	0,2	4,6	6,9	31,5
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	15	1,0	1,6	0,4	0,7	4,7	7,1	41,1
Чай с вареньем	685, сб 2004 г.	150	180	0,1	0,2	0,0	0,0	10,5	12,6	50,4
Печенье	пром.выпуск	20	40	1,5	30,0	2,0	3,9	14,9	29,8	166,3
	итого	310	370	23,3	52,8	10,3	12,6	58,3	80	536,8
Всего		1368,5	1708	54	92,6	43,2	58,8	171,8	218,1	1636,8

3 день										
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная кукурузная	54-1к	180	220	5,8	7,0	5,8	7,0	29,7	36,3	228,5
Чай полусладкий	685, сб 2004 г.	150	180	0,1	0,1	0,0	0,0	5,2	6,3	25,2
Груша свежая	пром.выпуск	85,5	90	0,3	0,3	0,2	0,2	8,8	9,2	33,5
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	30	1,5	2,8	0,6	1,1	7,0	13,0	76,7
	итого	430,5	520	7,7	10,2	6,6	8,3	50,7	64,8	363,9
2-ой завтрак										
Сок абрикосовый	пром.выпуск	170	180	0,8	0,9	0,0	0,0	21,6	22,9	95,0
	итого	170	180	0,8	0,9	0	0	21,6	22,9	95
ОБЕД										
Салат "Степной"	252, сб 2004 г.	30	60	0,4	0,8	3,0	6,0	1,2	2,5	77,7
Суп картофельный с крупой, рыбой	131, сб 2004 г.	150	200	1,4	1,8	4,3	4,7	7,2	9,6	124,5
Тефтели из говядины паровые с соусом	54-8м/54-3соус	50/25	70/30	7,8	10,8	5,7	7,8	6,2	8,2	145,8
Каша гречневая рассыпчатая	297, сб 2004 г.	140	140	4,4	4,4	4,6	4,6	19,9	19,9	140,0
Компот из кураги	638	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	16,5	19,8	94,7
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	25	2,1	2,5	0,8	1,0	9,4	11,7	68,5
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	15	0,7	1,0	0,1	0,2	4,6	6,9	31,5
	итого	575	740	16,8	21,3	18,5	24,3	65	78,6	682,7
уплотненный полдник										
Капуста тушеная с мясом	54-10м	120	160	13,3	17,6	13,0	17,2	7,8	10,4	271,2
Чай с сахаром	685, сб 2004 г.	150	200	0,1	0,2	0,0	0,0	10,5	14,0	56,0
Булочка "Творожная"	786, сб 2004 г.	50	50	6,6	6,6	1,8	1,8	27,8	27,8	147,5
Хлеб ржаной	пром.выпуск	15	30	1,0	2,1	0,2	0,3	6,9	13,8	63,0
	итого	335	440	21	26,5	15	19,3	53	66	537,7
Всего										
		1510,5	1880	46,3	58,9	40,1	51,9	190,3	232,3	1679,3

4 день										
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная пшенная	311, сб 2004 г.	150	200	5,6	7,5	6,0	8,0	27,2	36,3	247,8
Чай полусладкий	685, сб 2004 г.	200	200	0,1	0,1	0,0	0,0	7,0	7,0	28,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	22	30	2,2	3,0	0,8	1,2	10,2	14,1	82,2
	итого	372	430	7,9	10,6	6,8	9,2	44,4	57,4	358
2-ой завтрак										
Снежок	пром.выпуск	100	120	2,7	3,2	2,5	3,0	10,8	12,9	91,8
	итого	100	120	2,7	3,2	2,5	3	10,8	12,9	91,8
ОБЕД										
Салат из свеклы отварной	54-13з	30	60	0,4	0,8	1,3	2,7	2,3	4,6	45,6
Суп картофельный с клецками	160, сб 2004 г.	150	200	2,4	3,2	2,4	3,2	8,5	11,4	140,0
Суфле из печени	476, сб 2004 г.	60	80	12,9	17,2	3,1	4,1	11,6	16,4	98,4
Рагу из овощей	54-9г	120	150	2,2	2,8	5,9	7,4	10,9	13,6	133,4
Кисель из каркаде	638, сб 2004 г.	150	200	0,1	0,2	0,0	0,0	20,2	27,0	108,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	18	30	1,8	3,2	0,7	1,3	8,4	14,3	82,2
Хлеб ржаной	пром.выпуск	15	10	1,0	0,7	0,2	0,1	6,9	4,6	21,0
	итого	543	730	20,8	28,1	13,6	18,8	68,8	91,9	628,6
уплотненный полдник										
Суфле творожное	365, сб 2004 г.	90	120	15,4	20,6	6,0	8,1	14,5	19,4	234,3
Повидло яблочное	пром.выпуск	12	20	0,1	0,1	0,0	0,0	7,5	12,7	52,1
Бананы	пром.выпуск	85,5	90	1,3	1,3	0,5	0,5	18,0	18,9	85,1
Чай с молоком	507, сб 2012 г.	150	200	1,2	1,6	1,2	1,6	14,5	19,4	87,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	12	1,0	1,2	0,4	0,4	4,7	5,6	32,8
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	25	1,4	1,7	0,2	0,2	9,2	11,5	52,5
	итого	367,5	467	20,4	26,5	8,3	10,8	68,4	87,5	543,8
Всего										
		1382,5	1747	51,8	68,4	31,2	41,8	192,4	249,7	1622,2

5 день										
ЗАВТРАК										
Сыр твердых сортов в нарезке	54-1з	7	10	1,6	2,3	2,1	3,0	0,0	0,0	36,3
Каша жидкая молочная манная	311, сб 2004 г.	150	200	4,7	6,3	5,4	7,2	24,0	32,0	219,0
Чай полусладкий	685, сб 2004 г.	200	200	0,1	0,1	0,0	0,0	7,0	7,0	28,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	14	1,0	1,4	0,4	0,5	4,7	6,5	38,3
Яблоки свежие	пром.выпуск	85,5	90	0,3	0,3	0,3	0,3	8,4	8,8	40,0
	итого	452,5	514	7,7	10,4	8,2	11	44,1	54,3	361,6
2-ой завтрак										
Сок абрикосовый	пром.выпуск	170	180	0,8	0,9	0,0	0,0	21,6	22,9	95,0
	итого	130	170	3,8	4,9	3,2	4,2	6,2	8,1	90,5
ОБЕД										
Огурцы свежие	54-2з	30	60	0,2	0,5	0,0	0,1	0,7	1,5	8,5
Свекольник	145, сб 2012 г.	150	200	1,3	2,0	4,9	6,1	8,2	11,8	80,0
Суфле рыбное	400, сб 2004 г.	60	80	12,5	17,3	7,0	9,7	2,0	2,8	169,0
Соус белый основной	54-2соус	20	40	0,4	0,8	0,7	1,4	0,8	1,6	24,8
Картофель отварной	518, сб 2004 г.	120	150	2,4	3,0	3,5	4,3	19,5	24,3	150,0
Напиток из шиповника	705, сб 2004 г.	150	200	0,1	0,2	0,0	0,0	13,7	18,3	76,6
Хлеб ржаной	пром.выпуск	25	25	1,7	1,7	0,2	0,2	11,5	11,5	52,5
хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	25	2,1	2,5	0,8	1,0	9,4	11,7	68,5
	итого	575	780	20,7	28	17,1	22,8	65,8	83,5	629,9
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Помидоры соленые	121, сб 2012 г.	30	60	0,3	0,6	0,0	0,0	0,8	1,7	12,0
Печень по-строгановски	431, сб 2004 г.	50/20	70/30	10,1	11,5	10,0	14,1	3,7	5,4	200,6
Рис припущенный	512, сб 2004 г.	110	130	2,7	3,2	5,5	6,5	28,6	33,8	178,5
Чай с сахаром	685, сб 2004 г.	180	180	0,2	0,2	0,0	0,0	12,6	12,6	50,4
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	20	0,7	1,4	0,1	0,2	4,6	9,2	42,0
хлеб пшеничный	пром.выпуск	18	20	1,8	2,1	0,7	0,8	8,4	9,4	54,8
	итого	418	510	15,8	19	16,3	21,6	58,7	72,1	538,3
Всего										
		1575,5	1974	48	62,3	44,8	59,6	174,8	218	1620,3

6 день										
ЗАВТРАК										
Сыр твердых сортов в нарезке	54-1з	9	15	2,1	3,5	2,7	4,5	0,0	0,0	54,5
Суп молочный с гречневой крупой	161, сб 2004 г.	150	200	3,3	4,5	4,5	6,0	12,9	17,2	104,4
Груши свежие	пром.выпуск	85,5	90	0,3	0,3	0,2	0,2	8,8	9,2	33,5
Какао с молоком	693, сб 2004 г.	180	180	2,2	2,2	2,8	2,8	23,4	23,4	106,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	25	1,0	2,5	0,4	1,0	4,7	11,7	68,5
	итого	434,5	510	8,9	13	10,6	14,5	49,8	61,5	367,1
2-ОИ ЗАВТРАК										
Биойогурт	пром.выпуск	120	150	3,5	4,4	3,2	4,0	14,0	17,5	105,1
	итого	120	150	3,5	4,4	3,2	4	14	17,5	105,1
ОБЕД										
Салат из свеклы с курагой и изюмом	54-14з	30	60	0,5	1,0	1,6	3,2	5,2	10,3	73,4
Рассольник Ленинградский	131, сб 2004 г.	150	200	1,4	1,8	5,9	7,0	10,5	14,0	108,0
Тефтели рыбные	54-11р	50	70	6,3	8,9	4,0	5,6	6,2	8,8	121,6
Картофельный пудинг	54-26г	120	150	4,0	5,0	6,3	8,0	20,7	26,0	197,5
Компот из сухофруктов	639, сб 2004 г.	150	200	0,1	0,1	0,1	0,1	22,4	29,8	110,4
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	12	10,0	12,0	0,4	0,4	4,7	5,6	32,8
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	25	1,4	1,7	0,2	0,2	9,2	11,5	52,5
	итого	530	717	23,7	30,5	18,5	24,5	78,9	106	696,2
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Запеканка из творога с морковью	54-2т	120	150	12,4	15,5	7,4	9,2	21,0	26,3	249,5
Соус сметанный	54-1соус	20	30	0,3	0,4	1,6	2,4	0,6	0,9	27,7
Чай полусладкий	685	180	200	0,2	0,2	0,0	0,0	6,3	7,0	28,0
Коржик молочный	54-2в	40	50	2,6	3,3	3,9	4,9	20,8	26,1	162,5
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	26	1,6	2,7	0,7	1,1	7,1	12,6	71,2
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	10	0,7	0,7	0,1	0,1	4,6	4,6	21,0
		445	536	17,8	22,8	13,7	17,7	60,4	77,5	559,9
Всего										
		1529,5	1913	53,9	70,7	46	60,7	203,1	262,5	1728,3

7 день										
ЗАВТРАК										
Каша кукурузная вязкая молочная с курагой	54-3к	120	150	4,4	5,6	5,3	6,6	27,8	34,8	220,4
Мандарины	пром.выпуск	85,5	90	0,7	0,7	0,1	0,1	6,4	6,8	31,6
Чай с сахаром	685,сб 2004 г.	160	200	0,1	0,2	0,0	0,0	11,2	14,0	56,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	20	1,0	2,1	0,4	0,8	4,7	9,4	54,8
	итого	375,5	460	6,2	8,6	5,8	7,5	50,1	65	362,8
2-ой ЗАВТРАК										
Снежок	пром.выпуск	100	120	2,7	3,2	2,5	3,0	10,8	12,9	91,8
	итого	100	120	2,7	3,2	2,5	3	10,8	12,9	91,8
ОБЕД										
Огурцы свежие	54-2к	30	60	0,2	0,5	0,1	0,1	0,7	1,5	8,5
Суп крестьянский с крупой	134, сб 2004 г.	150	180	1,4	1,6	5,5	7,4	6,7	9,0	129,0
Котлеты из курицы	54-5м	50	70	9,6	13,5	2,3	3,2	6,2	8,7	119,7
Макароны отварные с овощами	54-2г	120	140	3,6	4,3	4,8	5,6	21,1	24,7	168,7
Сок абрикосовый	пром.выпуск	170	180	0,8	0,9	0,0	0,0	21,6	22,9	95,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	1,0	1,0	0,4	0,4	4,7	4,7	27,4
Хлеб ржаной	пром.выпуск	22	25	1,5	1,7	0,2	0,2	10,1	11,5	52,5
	итого	552	665	18,1	23,5	13,3	16,9	71,1	83	600,8
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Жаркое по-домашнему	436	180	220	11,7	14,3	7,4	8,8	12,5	15,3	304,5
Бананы	пром.выпуск	85,5	90	1,3	1,3	0,5	0,5	18,0	18,9	85,1
Кисель из вишни	54-23хн	150	200	0,2	0,2	0,1	0,1	9,2	12,3	50,5
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	20	2,1	2,1	0,8	0,8	9,4	9,4	54,8
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	20	0,7	1,4	0,1	0,2	4,6	9,2	42,0
	итого	445,5	550	16	19,3	8,9	10,4	53,7	65,1	536,9
Всего										
		1473	1795	43	54,6	30,5	37,8	185,7	226	1592,3

8 день										
ЗАВТРАК										
Горошек зеленый	54-20з	0	30	0,0	0,8	0,0	0,1	0,0	1,7	11,0
Омлет натуральный	340, сб 2004 г.	90	140	8,6	13,4	12,0	18,7	2,1	3,4	234,2
Чай с вареньем	685	180	200	0,2	0,2	0,0	0,0	13,5	15,0	58,0
Фруктовое пюре	пром.выпуск	80	0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	0,0	0,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	30	2,1	3,0	0,8	1,2	9,4	14,1	82,2
	итого	370	400	10,9	17,4	12,8	20	37	34,2	385,4
2-ой завтрак										
Йогурт	пром.выпуск	120	160	4,0	5,4	3,0	4,0	6,6	8,8	93,0
	итого	120	160	4	5,4	3	4	6,6	8,8	93
ОБЕД										
Салат из б/к капусты, помидорами, огурцами	54-6з	30	50	0,6	1,0	3,2	5,3	1,2	2,0	61,5
Суп-лапша домашняя с птицей	148, сб 2004 г.	150	200	2,7	3,2	4,0	5,4	8,4	11,3	114,8
Котлеты из говядины	54-4м	50	70	9,1	12,8	8,7	12,2	8,2	11,6	206,5
Рагу из овощей	54-9г	120	140	2,1	2,4	5,9	6,9	10,9	12,7	124,4
Напиток лимонный	699	160	180	0,0	0,0	0,0	0,0	14,7	16,6	69,0
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	35	2,1	2,4	0,3	0,3	13,8	16,1	73,5
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	10	1,0	1,0	0,4	0,4	4,7	4,7	27,4
	итого	550	685	17,6	22,8	22,5	30,5	61,9	75	677,1
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК										
Суфле из моркови с творогом	54-3т	120	120	9,2	9,2	5,5	5,5	18,6	18,6	160,7
Печенье	пром.выпуск	18	37	1,3	2,7	1,8	6,2	13,4	27,5	153,8
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	30	1,6	3,2	0,7	1,3	7,1	14,3	82,2
Сок виноградный	пром.выпуск	180	180	0,5	0,5	0,4	0,4	29,3	29,3	122,8
Хлеб ржаной	пром.выпуск	10	10	0,7	0,7	0,1	0,1	4,6	4,6	21,0
	итого	343	377	13,3	16,3	8,5	13,5	73	94,3	540,5
Всего		1383	1622	45,8	61,9	46,8	68	178,5	212,3	1696

9 день										
ЗАВТРАК										
Сыр твердых сортов в нарезке	54-1з	7	9	1,6	2,1	2,1	2,7	0,0	0,0	32,7
Каша жидкая молочная пшеничная	311, сб 2004 г.	150	200	5,1	5,3	4,4	7,2	24,1	33,1	219,0
Яблоки свежие	пром.выпуск	85,5	90	0,3	0,3	0,3	0,3	8,4	8,8	40,0
Чай полусладкий	685, сб 2004 г.	150	180	0,1	0,2	0,0	0,0	5,3	6,3	25,2
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	15	15	1,6	1,6	0,7	0,7	7,1	7,1	41,1
	итого	407,5	494	8,7	9,5	7,5	10,9	44,9	55,3	358
2-ой ЗАВТРАК										
Йогурт	пром.выпуск	120	160	4,0	5,4	3,0	4,0	6,6	8,8	93,0
		120	160	4	5,4	3	4	6,6	8,8	93
ОБЕД										
Салат из свеклы с курагой и изюмом	54-14з	30	50	0,5	0,8	1,6	2,6	5,2	8,6	61,1
Суп картофельный с мясными фрикад.	137, сб 2004 г.	150	200	0,8	1,1	3,1	4,1	5,7	7,6	89,3
Суфле рыбное	54-8р	50	70	8,5	12,0	3,6	5,1	2,1	2,9	106,6
Картофельное пюре	520, сб 2004 г.	110	130	2,5	3,0	3,5	4,1	12,2	14,4	126,6
Соус сметанный	54-1соус	20	20	0,2	0,2	1,6	1,6	0,6	0,6	18,5
Компот из смеси сухофруктов	639, сб 2004 г.	150	190	0,1	0,1	0,1	0,1	22,4	28,2	104,7
Хлеб ржаной	пром.выпуск	33	40	2,3	2,8	0,3	0,4	15,1	18,4	84,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	12	15	1,2	1,6	0,5	0,7	5,6	7,1	41,1
	итого	555	715	16,1	21,6	14,3	18,7	68,9	87,8	631,9
УПЛОТНЕННЫЙ ПОДНИК										
Капуста тушеная с мясом	54-10м	120	150	13,3	16,6	13,0	16,2	7,8	9,7	254,4
Чай полусладкий	685	180	200	0,2	0,2	0,0	0,0	6,3	7,0	28,0
Коржик молочный	54-2в	40	60	2,6	3,9	4,0	6,0	21,0	31,5	194,8
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	16	22	1,6	2,2	0,7	0,9	7,5	10,4	48,2
Хлеб ржаной	пром.выпуск	15	15	1,0	1,0	0,2	0,2	6,9	6,9	31,5
	итого	371	447	18,7	23,9	17,9	23,3	49,5	65,5	556,9
Всего										
		1453,5	1816	47,5	60,4	42,7	56,9	169,9	217,4	1639,8

10 день										
ЗАВТРАК										
Суп молочный с макаронными изделиями	160, сб 2004 г.	150	200	3,8	5,0	5,0	6,6	14,6	19,4	153,3
Груши свежие	пром.выпуск	85,5	90	0,3	0,3	0,2	0,2	8,8	9,2	34,0
Какао с молоком	693, сб 2004 г.	150	200	1,8	2,5	2,4	3,2	23,4	26,0	118,0
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	20	20	2,0	2,0	0,8	0,8	9,4	9,4	54,8
	итого	405,5	510	7,9	9,8	8,4	10,8	56,2	64	360,1
2-ой завтрак										
Сок виноградный	пром.выпуск	180	180	0,5	0,5	0,4	0,4	29,3	29,3	122,8
	итого	180	180	0,5	0,5	0,4	0,4	29,3	29,3	122,8
ОБЕД										
Помидоры свежие	54-3з	30	60	0,2	0,4	0,0	0,0	1,2	2,5	11,5
Суп картофельный с бобовыми	139, сб 2004 г.	150	200	1,4	1,8	2,9	3,4	11,6	15,5	110,7
Тефтели из говядины паровые	54-8м	60	80	8,2	10,9	7,1	9,5	5,0	6,7	156,1
Каша гречневая рассыпчатая	297, сб 2004 г.	130	150	3,9	4,5	4,2	4,9	13,7	15,9	150,0
Кисель из вишни	54-23хн	150	200	0,2	0,2	0,1	0,1	9,2	12,3	50,5
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	12	22	1,2	2,2	0,4	0,8	5,6	10,3	60,3
Хлеб ржаной	пром.выпуск	30	30	2,1	2,1	0,3	0,3	13,8	13,8	63,0
	итого	562	742	17,2	22,1	15	19	60,1	77	602,1
ПОЛДНИК										
Суфле из курицы	506, сб 2004 г.	50	80	11,1	17,9	4,5	7,3	0,3	0,4	139,1
Макаронные отварные с овощами	54-2г	110	130	3,4	4,0	4,5	5,3	19,4	22,9	156,6
Чай с сахаром	54-2гн	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	6,5	6,5	26,8
Хлеб пшеничный	пром.выпуск	10	25	1,0	2,6	0,4	1,1	4,7	11,9	68,5
Хлеб ржаной	пром.выпуск	20	20	1,4	1,4	0,2	0,2	9,2	9,2	42,0
Снежок	пром.выпуск	100	120	2,7	3,2	2,5	3,0	10,8	12,9	91,8
	итого	490	575	19,8	29,3	12,1	16,9	50,9	63,8	524,8
Всего										
		1637,5	2007	45,4	61,7	35,9	47,1	196,5	234,1	1609,8
Всего за 10 дней										
				476,6	647,1	403,3	537	1853,9	2307,3	16447
Средняя за 10 дней										
				47,2	64,3	40,0	53,5	179,5	224,1	1620,0

Использован " Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах", выпуск 2004 года., Новосибирск 2022 г.

При приготовлении блюд применяется йодированная соль.

Инженер - технолог:

Прусакова Т.А.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 291718813045304637327042788702896724730795857099

Владелец Карпова Жанна Валерьевна

Действителен с 10.03.2025 по 10.03.2026