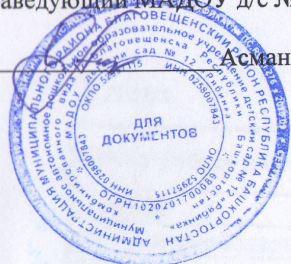


СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МАДОУ д/с №12 «Рябинка»

Асмандиярова О.П.



## Основное меню

для организации питания воспитанников  
муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
детский сад № 12 «Рябинка» комбинированного вида г.Благовещенска  
Республики Башкортостан

Возрастная категория: 1-3 года

Сезон: весна-лето 2026г.

# 1 день

| Прием пищи, наименование блюд           | № ТК | Масса порции (г.) | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы  | Ккал           |
|-----------------------------------------|------|-------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>завтрак</b>                          |      |                   |              |              |               |                |
| Макаронные изделия отварные             | 227  | 140/5             | 5,1          | 4,2          | 31,1          | 189            |
| Батон нарезной                          | 1.   | 20                | 1,54         | 0,16         | 13,16         | 61             |
| Чай с сахаром                           | 300  | 180               | 0,1          | 0            | 8,2           | 32             |
| <b>итого</b>                            |      | <b>345</b>        | <b>6,74</b>  | <b>4,36</b>  | <b>52,46</b>  | <b>282</b>     |
| <b>второй завтрак</b>                   |      |                   |              |              |               |                |
| Сок                                     |      | 100               | 0            | 0            | 11            | 50             |
| <b>обед</b>                             |      |                   |              |              |               |                |
| Салат из белокачанной капусты           | 6    | 30                | 0,6          | 1,5          | 3,08          | 29,25          |
| Рассольник ленинградский                | 56   | 150               | 1,4          | 3,4          | 9,4           | 78             |
| Птица, тушенная в соусе с овощами       | 143  | 150               | 15,58        | 12,25        | 13,75         | 232,5          |
| Компот из смеси сухофруктов             | 310  | 180               | 0,5          | 0,1          | 27,8          | 111            |
| Хлеб пшенично ржаной витаминизированный | 1,6  | 20                | 1,32         | 0,24         | 6,68          | 38,6           |
| Хлеб пшеничный витаминизированный       | 1,5  | 20                | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 49,2           |
| <b>итого</b>                            |      | <b>550</b>        | <b>20,98</b> | <b>17,69</b> | <b>70,37</b>  | <b>538,55</b>  |
| <b>уплотненный полдник</b>              |      |                   |              |              |               |                |
| Омлет натуральный                       | 234  | 130/5             | 12,6         | 19,3         | 2,3           | 233            |
| Чай с сахаром                           | 300  | 180               | 0,1          | 0            | 8,2           | 32             |
| Хлеб пшеничный витаминизированный       |      | 20                | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 49,2           |
| <b>итого</b>                            |      | <b>335</b>        | <b>14,28</b> | <b>19,5</b>  | <b>20,16</b>  | <b>314,2</b>   |
| <b>всего</b>                            |      |                   | <b>42</b>    | <b>41,55</b> | <b>153,99</b> | <b>1184,75</b> |

## 2 день

| Прием пищи,<br>наименование блюд        | № ТК               | Масса порции<br>(г.) | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы  | Ккал           |
|-----------------------------------------|--------------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>завтрак</b>                          |                    |                      |              |              |               |                |
| Каша пшеничная молочная жидкая          | 208                | 140/5                | 5,1          | 7,3          | 23,4          | 182            |
| Бутерброд с джемом                      | 86, сб. Могильного | 20/4                 | 1,54         | 0,16         | 13,16         | 61             |
| Кофейный напиток (1 вариант)            | 304                | 180                  | 2,6          | 2,5          | 14,9          | 90             |
| <b>итого</b>                            |                    | <b>349</b>           | <b>9,24</b>  | <b>9,96</b>  | <b>51,46</b>  | <b>333</b>     |
| <b>второй завтрак</b>                   |                    |                      |              |              |               |                |
| Молоко кипяченое                        | 299                | 100                  | 2,8          | 2,9          | 4,5           | 55,5           |
| <b>обед</b>                             |                    |                      |              |              |               |                |
| Салат из свеклы с растительным маслом   | 25                 | 30                   | 0,37         | 2,62         | 1,87          | 32,25          |
| Суп картофельный с бобовыми             | 65                 | 150                  | 4,4          | 3            | 18,6          | 125            |
| Рагу из овощей                          | 158                | 115                  | 1,9          | 8,5          | 10,4          | 130            |
| Биточки рубленые из птицы (паровые)     | 135                | 40/10                | 5,8          | 6,8          | 4,5           | 104            |
| Компот из свежих плодов                 | 311                | 180                  | 0,1          | 0,1          | 15,5          | 63             |
| Хлеб пшенично ржаной витаминизированный | 1,6                | 20                   | 1,32         | 0,24         | 6,68          | 38,6           |
| Хлеб пшеничный витаминизированный       | 1,5                | 20                   | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 49,2           |
| <b>итого</b>                            |                    | <b>565</b>           | <b>15,47</b> | <b>21,46</b> | <b>67,21</b>  | <b>542,05</b>  |
| <b>уплотненный полдник</b>              |                    |                      |              |              |               |                |
| Суп молочный с крупой                   | 76                 | 150                  | 3,3          | 3,1          | 12,3          | 91             |
| Чай с сахаром                           | 300                | 180                  | 0,1          | 0            | 8,2           | 32             |
| Булочка молочная                        | 291                | 50                   | 4,7          | 1,1          | 25,9          | 137            |
| <b>итого</b>                            |                    | <b>380</b>           | <b>8,1</b>   | <b>4,2</b>   | <b>46,4</b>   | <b>260</b>     |
| <b>всего</b>                            |                    |                      | <b>35,61</b> | <b>38,52</b> | <b>169,57</b> | <b>1190,55</b> |

### 3 день

| Прием пищи,<br>наименование блюд        | № ТК     | Масса порции<br>(г.) | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы  | Ккал           |
|-----------------------------------------|----------|----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>завтрак</b>                          |          |                      |              |              |               |                |
| Суп молочный с макаронными изделиями    | 78       | 150                  | 3,3          | 3,1          | 11,9          | 90             |
| Батон нарезной                          | 1.       | 20                   | 1,54         | 0,16         | 13,16         | 61             |
| Чай с сахаром                           | 300      | 180                  | 0,1          | 0            | 8,2           | 32             |
| <b>итого</b>                            |          | <b>350</b>           | <b>4,94</b>  | <b>3,26</b>  | <b>33,26</b>  | <b>183</b>     |
| <b>второй завтрак</b>                   |          |                      |              |              |               |                |
| Сок                                     |          | 100                  | 0            | 0            | 11            | 50             |
| <b>обед</b>                             |          |                      |              |              |               |                |
| Маринад овощной без томата              | 50       | 40                   | 0,5          | 3,6          | 3,9           | 51             |
| Суп картофельный с клецками             | 64       | 150                  | 1,6          | 1,6          | 9,5           | 61             |
| Плов и курицы..                         | 138      | 140                  | 13,38        | 16,1         | 23,8          | 298,37         |
| Компот из смеси сухофруктов             | 310      | 180                  | 0,5          | 0,1          | 27,8          | 111            |
| Хлеб пшенично ржаной витаминизированный | 1,6      | 20                   | 1,32         | 0,24         | 6,68          | 38,6           |
| Хлеб пшеничный витаминизированный       | 1,5      | 20                   | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 49,2           |
| <b>итого</b>                            |          | <b>550</b>           | <b>18,88</b> | <b>21,84</b> | <b>81,34</b>  | <b>609,17</b>  |
| <b>уплотненный полдник</b>              |          |                      |              |              |               |                |
| Ватрушка с повидлом                     | 190301-1 | 100                  | 6,16         | 4,11         | 59,91         | 297            |
| Чай с сахаром                           | 300      | 180                  | 0,1          | 0            | 8,2           | 32             |
| Фрукт                                   |          | 100                  | 0,27         | 0            | 7,8           | 32,28          |
| <b>всего</b>                            |          | <b>380</b>           | <b>6,53</b>  | <b>4,11</b>  | <b>75,91</b>  | <b>361,28</b>  |
| <b>всего</b>                            |          |                      | <b>30,35</b> | <b>29,21</b> | <b>201,51</b> | <b>1203,45</b> |

# 4 день

| Прием пищи,<br>наименование блюд        | № ТК | Масса порции<br>(г.) | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы  | Ккал           |
|-----------------------------------------|------|----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>завтрак</b>                          |      |                      |              |              |               |                |
| Каша овсяная молочная жидкая            | 206  | 140/5                | 5,4          | 8            | 22,4          | 188            |
| Бутерброд с сыром                       | 3    | 20/10                | 4,1          | 2,8          | 9,5           | 82             |
| Чай с сахаром                           | 300  | 180                  | 0,1          | 0            | 8,2           | 32             |
| <b>итого</b>                            |      | <b>355</b>           | <b>9,6</b>   | <b>10,8</b>  | <b>40,1</b>   | <b>302</b>     |
| <b>второй завтрак</b>                   |      |                      |              |              |               |                |
| Кефир                                   | 298  | 100/5                | 2,8          | 3,09         | 9,28          | 77,36          |
| <b>обед</b>                             |      |                      |              |              |               |                |
| Салат Витаминный                        | 21   | 30                   | 0,45         | 1,5          | 35,25         | 30,75          |
| Борщ с капустой и картофелем            | 58   | 150                  | 1,2          | 3,7          | 7,7           | 71             |
| Каша гречневая рассыпчатая              | 183  | 110/5                | 6,5          | 5,7          | 283           | 205            |
| Фрикадельки из кур                      | 134  | 50/3                 | 7,7          | 9,6          | 4,3           | 135            |
| Компот из свежих плодов                 | 311  | 180                  | 0,1          | 0,1          | 15,5          | 63             |
| Хлеб пшенично ржаной витаминизированный | 1,6  | 20                   | 1,32         | 0,24         | 6,68          | 38,6           |
| Хлеб пшеничный витаминизированный       | 1,5  | 20                   | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 49,2           |
| <b>итого</b>                            |      | <b>568</b>           | <b>18,85</b> | <b>21,04</b> | <b>362,09</b> | <b>592,55</b>  |
| <b>уплотненный полдник</b>              |      |                      |              |              |               |                |
| Пюре картофельное                       | 146  | 120                  | 2,4          | 3,8          | 16            | 113            |
| Фрикадельки рыбные                      | 86   | 50/5                 | 6,3          | 4,6          | 3,6           | 81             |
| Чай с сахаром                           | 300  | 180                  | 0,1          | 0            | 8,2           | 32             |
| Хлеб пшеничный витаминизированный       | 1,5  | 20                   | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 49,2           |
| <b>итого</b>                            |      | <b>375</b>           | <b>10,38</b> | <b>8,6</b>   | <b>37,46</b>  | <b>275,2</b>   |
| <b>всего</b>                            |      |                      | <b>41,63</b> | <b>43,53</b> | <b>448,93</b> | <b>1247,11</b> |

# 5 день

| Прием пищи,<br>наименование блюд        | № ТК | Масса порции<br>(г.) | Белки         | Жиры         | Углевод<br>ы  | Ккал           |
|-----------------------------------------|------|----------------------|---------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>завтрак</b>                          |      |                      |               |              |               |                |
| Каша рисовая молочная жидкая            | 207  | 140/5                | 3,5           | 6,5          | 21,5          | 160            |
| Бутерброд с маслом                      | 1.   | 20/5                 | 1,6           | 4,3          | 9,7           | 86             |
| Какао с молоком(1вариант)               | 306  | 180                  | 3,5           | 3,4          | 14            | 99             |
| <b>итого</b>                            |      | <b>345</b>           | <b>8,6</b>    | <b>14,2</b>  | <b>45,2</b>   | <b>345</b>     |
| <b>второй завтрак</b>                   |      |                      |               |              |               |                |
| Сок                                     |      | 100                  | 0             | 0            | 11            | 50             |
| <b>обед</b>                             |      |                      |               |              |               |                |
| Винегрет овощной                        | 42   | 30                   | 0,375         | 0,75         | 2,25          | 18,75          |
| Суп картофельный с лапшой домашней      | 62   | 150                  | 1,8           | 1,6          | 11,5          | 71             |
| Макаронные изделия отварные             | 227  | 110/3                | 4             | 2,6          | 24,4          | 142            |
| Шницель(говядина)                       | 99   | 50                   | 4,7           | 4,9          | 6,3           | 89             |
| Кисель                                  | 324  | 180                  | 0             | 0            | 18            | 68             |
| Хлеб пшенично ржаной витаминизированный | 1,6  | 20                   | 1,32          | 0,24         | 6,68          | 38,6           |
| Хлеб пшеничный витаминизированный       | 1,5  | 20                   | 1,58          | 0,2          | 9,66          | 49,2           |
| <b>итого</b>                            |      | <b>563</b>           | <b>13,775</b> | <b>10,29</b> | <b>78,79</b>  | <b>476,55</b>  |
| <b>уплотненный полдник</b>              |      |                      |               |              |               |                |
| Пирожки печеные с картофелем            | 267  | 60                   | 3,6           | 3,5          | 21            | 134            |
| Чай с сахаром                           | 300  | 180                  | 0,1           | 0            | 8,2           | 32             |
| Фрукт                                   |      | 100                  | 0,27          | 0            | 7,8           | 32,28          |
| <b>итого</b>                            |      | <b>340</b>           | <b>3,97</b>   | <b>3,5</b>   | <b>37</b>     | <b>198,28</b>  |
| <b>всего</b>                            |      |                      | <b>26,345</b> | <b>27,99</b> | <b>171,99</b> | <b>1069,83</b> |

6 день

| Прием пищи, наименование блюд           | № ТК               | Масса порции (г.) | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | Ккал  |
|-----------------------------------------|--------------------|-------------------|-------|-------|--------------|-------|
| <b>завтрак</b>                          |                    |                   |       |       |              |       |
| Каша манная молочная жидкая             | 205                | 140/5             | 4,3   | 6,7   | 21,2         | 164   |
| Бутерброд с джемом                      | 86, сб. Могильного | 20/4              | 1,54  | 0,16  | 13,16        | 61    |
| Чай                                     | 304                | 180               | 2,6   | 2,5   | 14,9         | 90    |
| <b>итого</b>                            |                    | 349               | 8,44  | 9,36  | 49,26        | 315   |
| <b>второй завтрак</b>                   |                    |                   |       |       |              |       |
| Сок                                     |                    | 100               | 0     | 0     | 11           | 50    |
| <b>обед</b>                             |                    |                   |       |       |              |       |
| Маринад овощной без томата              | 50                 | 40                | 0,5   | 3,6   | 3,9          | 51    |
| Щи из свежей капусты с картофелем       | 55                 | 150               | 1,2   | 3,7   | 5,3          | 62    |
| Пюре гороховое                          | 178                | 110/3             | 11,1  | 3,6   | 26           | 194   |
| Кнели куриные с рисом                   | 142                | 50/3              | 8,1   | 10,9  | 2,9          | 142   |
| Компот из смеси сухофруктов             | 310                | 180               | 0,5   | 0,1   | 27,8         | 111   |
| Хлеб пшенично ржаной витаминизированный | 1,6                | 20                | 1,32  | 0,24  | 6,68         | 38,6  |
| Хлеб пшеничный витаминизированный       | 1,5                | 20                | 1,58  | 0,2   | 9,66         | 49,2  |
| <b>итого</b>                            |                    | 566               | 24,3  | 22,34 | 82,24        | 647,8 |
| <b>уплотненный полдник</b>              |                    |                   |       |       |              |       |
| Суп молочный с макаронными изделиями    | 78                 | 150               | 3,3   | 3,1   | 11,9         | 90    |
| Хлеб пшеничный витаминизированный       | 1,5                | 20                | 1,58  | 0,2   | 9,66         | 49,2  |
| Чай с сахаром                           | 300                | 180               | 0,1   | 0     | 8,2          | 32    |
| <b>итого</b>                            |                    | 350               | 4,98  | 3,3   | 29,76        | 171,2 |
| <b>всего</b>                            |                    |                   | 37,72 | 35    | 172,26       | 1184  |

7 день

| Прием пищи,<br>наименование блюд        | № ТК     | Масса порции<br>(г.) | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы | Ккал           |
|-----------------------------------------|----------|----------------------|--------------|--------------|--------------|----------------|
| <b>завтрак</b>                          |          |                      |              |              |              |                |
| Каша молочная "Дружба"                  | 210      | 140/5                | 4,1          | 6,7          | 22,4         | 168            |
| Бутерброд с маслом                      | 1.       | 20/5                 | 1,6          | 4,3          | 9,7          | 86             |
| Чай с сахаром                           | 300      | 180                  | 0,1          | 0            | 8,2          | 32             |
| <b>итого</b>                            |          | <b>350</b>           | <b>5,8</b>   | <b>11</b>    | <b>40,3</b>  | <b>286</b>     |
| <b>второй завтрак</b>                   |          |                      |              |              |              |                |
| Молоко кипяченое                        | 299      | 100                  | 2,8          | 2,9          | 4,5          | 55,5           |
| <b>обед</b>                             |          |                      |              |              |              |                |
| Винегрет овощной                        | 42       | 30                   | 0,375        | 0,75         | 2,25         | 18,75          |
| Суп кудрявый                            | 3,5      | 150                  | 4,3          | 4,4          | 11,1         | 105            |
| Картофель отварной с/м                  | 144      | 110/3                | 2,2          | 2,9          | 16,5         | 106            |
| Биточки рубленые из птицы (паровые)     | 135      | 40/10                | 5,8          | 6,8          | 4,5          | 104            |
| Компот из свежих плодов                 | 311      | 180                  | 0,1          | 0,1          | 15,5         | 63             |
| Хлеб пшенично ржаной витаминизированный | 1,6      | 20                   | 1,32         | 0,24         | 6,68         | 38,6           |
| Хлеб пшеничный витаминизированный       | 1,5      | 20                   | 1,58         | 0,2          | 9,66         | 49,2           |
| <b>итого</b>                            |          | <b>563</b>           | <b>15,67</b> | <b>15,39</b> | <b>66,19</b> | <b>484,55</b>  |
| <b>уплотненный полдник</b>              |          |                      |              |              |              |                |
| Ватрушка с повидлом                     | 190301-1 | 100                  | 6,16         | 4,11         | 59,91        | 297            |
| Чай с сахаром                           | 300      | 180                  | 0,1          | 0            | 8,2          | 32             |
| Фрукт                                   |          | 100                  | 0,27         | 0            | 7,8          | 32,28          |
| <b>итого</b>                            |          | <b>380</b>           | <b>6,53</b>  | <b>4,11</b>  | <b>75,91</b> | <b>361,28</b>  |
| <b>всего</b>                            |          |                      | <b>30,8</b>  | <b>33,4</b>  | <b>186,9</b> | <b>1187,33</b> |

# 8 день

| Прием пищи,<br>наименование блюд        | № ТК | Масса порции<br>(г.) | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы  | Ккал           |
|-----------------------------------------|------|----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>завтрак</b>                          |      |                      |              |              |               |                |
| Каша овсяная молочная жидкая            | 206  | 140/5                | 5,4          | 8            | 22,4          | 188            |
| Бутерброд с сыром                       | 3    | 20/10                | 4,1          | 2,8          | 9,5           | 82             |
| Какао с молоком(1вариант)               | 306  | 180                  | 3,5          | 3,4          | 14            | 99             |
| <b>итого</b>                            |      | <b>355</b>           | <b>13</b>    | <b>14,2</b>  | <b>45,9</b>   | <b>369</b>     |
| <b>второй завтрак</b>                   |      |                      |              |              |               |                |
| Сок                                     |      | 100                  | 0            | 0            | 11            | 50             |
| <b>обед</b>                             |      |                      |              |              |               |                |
| Салат из белокачанной капусты           | 6    | 30                   | 0,6          | 1,5          | 3,08          | 29,25          |
| Свекольник                              | 70   | 150                  | 1,4          | 2,9          | 8,9           | 70             |
| Плов и курицы.                          | 138  | 140                  | 13,38        | 16,1         | 23,8          | 298,37         |
| Компот из смеси сухофруктов             | 310  | 180                  | 0,5          | 0,1          | 27,8          | 111            |
| Хлеб пшенично ржаной витаминизированный | 1,6  | 20                   | 1,32         | 0,24         | 6,68          | 38,6           |
| Хлеб пшеничный витаминизированный       | 1,5  | 20                   | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 49,2           |
| <b>итого</b>                            |      | <b>540</b>           | <b>18,78</b> | <b>21,04</b> | <b>79,92</b>  | <b>596,42</b>  |
| <b>уплотненный полдник</b>              |      |                      |              |              |               |                |
| Омлет натуральный                       | 234  | 130/5                | 12,6         | 19,3         | 2,3           | 233            |
| Чай с сахаром                           | 300  | 180                  | 0,1          | 0            | 8,2           | 32             |
| Хлеб пшеничный витаминизированный       | 1,5  | 20                   | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 49,2           |
| <b>итого</b>                            |      | <b>335</b>           | <b>14,28</b> | <b>19,5</b>  | <b>20,16</b>  | <b>314,2</b>   |
| <b>всего</b>                            |      |                      | <b>46,06</b> | <b>54,74</b> | <b>156,98</b> | <b>1329,62</b> |

9 день

| Прием пищи,<br>наименование блюд        | № ТК | Масса порции<br>(г.) | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы  | Ккал           |
|-----------------------------------------|------|----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>завтрак</b>                          |      |                      |              |              |               |                |
| Каша пшеничная молочная жидкая          | 208  | 140/5                | 5,1          | 7,3          | 23,4          | 182            |
| Батон нарезной                          | 1.   | 20                   | 1,54         | 0,16         | 13,16         | 61             |
| Кофейный напиток (1 вариант)            | 304  | 180                  | 2,6          | 2,5          | 14,9          | 90             |
| <b>итого</b>                            |      | <b>345</b>           | <b>9,24</b>  | <b>9,96</b>  | <b>51,46</b>  | <b>333</b>     |
| <b>второй завтрак</b>                   |      |                      |              |              |               |                |
| Кефир                                   | 298  | 100/5                | 2,8          | 3,09         | 9,28          | 77,36          |
| <b>обед</b>                             |      |                      |              |              |               |                |
| Салат "Студенческий"                    | 41   | 30                   | 1,12         | 3,52         | 2,32          | 46,5           |
| Суп картофельный с бобовыми             | 65   | 150                  | 4,4          | 3            | 18,6          | 125            |
| Каша гречневая рассыпчатая              | 183  | 110/5                | 6,5          | 5,7          | 28,3          | 205            |
| Котлета                                 | 99   | 50                   | 4,7          | 4,9          | 6,3           | 89             |
| Компот из свежих плодов                 | 311  | 180                  | 0,1          | 0,1          | 15,5          | 63             |
| Хлеб пшенично ржаной витаминизированный | 1,6  | 20                   | 1,32         | 0,24         | 6,68          | 38,6           |
| Хлеб пшеничный витаминизированный       | 1,5  | 20                   | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 49,2           |
| <b>итого</b>                            |      | <b>565</b>           | <b>19,72</b> | <b>17,66</b> | <b>87,36</b>  | <b>616,3</b>   |
| <b>уплотненный полдник</b>              |      |                      |              |              |               |                |
| Пюре картофельное                       | 146  | 120                  | 2,4          | 3,8          | 16            | 113            |
| Котлеты или биточки рыбные.             | 83   | 50                   | 7,8          | 5,9          | 7,4           | 115            |
| Чай с сахаром                           | 300  | 180                  | 0,1          | 0            | 8,2           | 32             |
| Хлеб пшеничный витаминизированный       | 1,5  | 20                   | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 49,2           |
| <b>итого</b>                            |      | <b>370</b>           | <b>11,88</b> | <b>9,9</b>   | <b>41,26</b>  | <b>309,2</b>   |
| <b>всего</b>                            |      |                      | <b>43,64</b> | <b>40,61</b> | <b>189,36</b> | <b>1335,86</b> |

# 10 день

| Прием пищи,<br>наименование блюд        | № ТК | Масса порции<br>(г.) | Белки        | Жиры         | Углевод<br>ы  | Ккал           |
|-----------------------------------------|------|----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>завтрак</b>                          |      |                      |              |              |               |                |
| Каша "Артек" молочная вязкая            | 195  | 140/5                | 5,7          | 6,6          | 29,2          | 203            |
| Батон нарезной                          | 1.   | 20                   | 1,54         | 0,16         | 13,16         | 61             |
| Чай с сахаром                           | 300  | 180                  | 0,1          | 0            | 8,2           | 32             |
| <b>итого</b>                            |      | <b>349</b>           | <b>7,34</b>  | <b>6,76</b>  | <b>50,56</b>  | <b>296</b>     |
| <b>второй завтрак</b>                   |      |                      |              |              |               |                |
| Сок                                     |      | 100                  | 0            | 0            | 11            | 50             |
| <b>обед</b>                             |      |                      |              |              |               |                |
| Салат из свеклы с растительным маслом   | 25   | 30                   | 0,37         | 2,62         | 1,87          | 32,25          |
| Суп картофельный с лапшой домашней      | 62   | 150                  | 1,8          | 1,6          | 11,5          | 71             |
| Макаронные изделия отварные             | 227  | 110/3                | 4            | 2,6          | 24,4          | 142            |
| Суфле куриное (паровое)                 | 140  | 50/5                 | 14,9         | 18,3         | 1,5           | 231            |
| Кисель                                  | 324  | 180                  | 0            | 0            | 18            | 68             |
| Хлеб пшенично ржаной витаминизированный | 1,6  | 20                   | 1,32         | 0,24         | 6,68          | 38,6           |
| Хлеб пшеничный витаминизированный       | 1,5  | 20                   | 1,58         | 0,2          | 9,66          | 49,2           |
| <b>итого</b>                            |      | <b>568</b>           | <b>23,97</b> | <b>25,56</b> | <b>73,61</b>  | <b>632,05</b>  |
| <b>уплотненный полдник</b>              |      |                      |              |              |               |                |
| Ватрушки                                | 280  | 50                   | 5,8          | 3,4          | 19,7          | 136            |
| Чай с сахаром                           | 300  | 180                  | 0,1          | 0            | 8,2           | 32             |
| Фрукт                                   |      | 100                  | 0,27         | 0            | 7,8           | 32,28          |
| <b>итого</b>                            |      | <b>330</b>           | <b>6,17</b>  | <b>3,4</b>   | <b>35,7</b>   | <b>200,28</b>  |
| <b>всего</b>                            |      |                      | <b>37,48</b> | <b>35,72</b> | <b>170,87</b> | <b>1178,33</b> |