



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МБДОУ КГО  
«Дети-сад № 7 «Таурух»  
Лукавнёва Д.Н.  
2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МБДОУ №7 «ТАУРУХ» г.ТЕБЕРДА»  
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД  
2024-2025 УЧ.ГОД**

Сборник рецептов  
М.А. Могильный,  
В.А. Тутельян  
2011г.

## Меню 1 День

| Рецепт  | Наименование блюд          | Масса порции |           | Пищевые вещества |      |       |                | Витамин |       |       | Минераль<br>ные<br>вещества |      |
|---------|----------------------------|--------------|-----------|------------------|------|-------|----------------|---------|-------|-------|-----------------------------|------|
|         |                            | 1-<br>3г.    | 3-<br>7г. | Б                | Ж    | У     | К              | С       | В1    | В2    | Ca                          | Fe   |
| Завтрак |                            |              |           |                  |      |       |                |         |       |       |                             |      |
| 178     | Суп молочный с гречкой     | 180          | 200       | 7,94             | 8,21 | 35,13 | 246,2          | 0       | 0     | 0,11  | 28,3                        | 10,5 |
| 2       | Хлеб с маслом сливочным    | 30/<br>8     | 40/<br>10 | 3,6              | 9,4  | 19,1  | 170,0          | 0,6     | 0,04  | 0,00  | 12,2                        | 0,25 |
| 392     | Чай сладкий                | 180          | 200       | 4,28             | 4,8  | 22,0  | 143,7          | 1,20    | 0,04  | 0,14  | 113,9                       | 0,37 |
| Обед    |                            |              |           |                  |      |       |                |         |       |       |                             |      |
| 58      | Суп свекольник со сметаной | 200          | 250       | 2,54             | 5,07 | 14,04 | 209,75         | 8,94    | 0,07  | 0,04  | 24,08                       | 0,52 |
| 242     | Плов с говядиной           | 180          | 200       | 7,74             | 10,4 | 19,66 | 239,2          | 17,2    | 0,62  | 0,45  | 12,2                        | 4,06 |
| 33      | Овощная нарезка            | 50           | 60        | 0,71             | 3,04 | 4,18  | 46,95          | 4,75    | 0,009 | 0,019 | 17,6                        | 0,66 |
| 372     | Компот из с/ф              | 180          | 200       | 0,50             | 20,4 | 14,9  | 0,00           | 0,11    | 0,03  | 18,9  | 1,3                         | 1,16 |
| 1       | Хлеб ржаной, пшеничный     | 40           | 60        | 3,45             | 8,56 | 18,61 | 144,0          | 0,00    | 0,04  | 0,02  | 12,2                        | 0,45 |
| Полдник |                            |              |           |                  |      |       |                |         |       |       |                             |      |
| 218     | Оладьи                     | 80           | 85        | 24,7             | 5,72 | 29,7  | 170,9          | 6,34    | 7,6   | 35,3  | 12,0                        | 0,15 |
| 393     | Чай с лимоном              | 180          | 200       | 0,12             | 0,02 | 0,02  | 10,2           | 48,0    | 2,83  | 0,00  | 0,00                        | 12,8 |
|         | Итого:                     |              |           | 58,3             | 53,3 | 241,0 | 1631,6<br>ккал |         |       |       |                             |      |

## Меню 2 День

| Рецепт  | Наименование блюд          | Масса порции |           | Пищевые вещества |      |       |                | Витамин |      |      | Минераль<br>ные<br>вещества |      |
|---------|----------------------------|--------------|-----------|------------------|------|-------|----------------|---------|------|------|-----------------------------|------|
|         |                            | 1-<br>3г.    | 3-<br>7г. | Б                | Ж    | У     | К              | С       | В1   | В2   | Ca                          | Fe   |
| Завтрак |                            |              |           |                  |      |       |                |         |      |      |                             |      |
| 93      | Суп молочный вермишелевый  | 180          | 200       | 5,58             | 6,12 | 19,73 | 256,08         | 1,13    | 0,10 | 2,25 | 2,02                        | 0,63 |
| 2       | Хлеб с маслом сливочным    | 30/<br>7     | 40/<br>10 | 3,6              | 9,4  | 19,0  | 170,0          | 0,6     | 0,04 | 0,0  | 12,2                        | 0,25 |
| 392     | Чай сладкий                | 180          | 200       | 0,06             | 0,02 | 9,06  | 137,9          | 0,03    | 0,00 | 0,00 | 0,00                        | 0,96 |
| Обед    |                            |              |           |                  |      |       |                |         |      |      |                             |      |
| 75      | Суп-рассольник со сметаной | 200          | 250       | 12,18            | 2,84 | 14,3  | 491,5          | 8,25    | 0,11 | 0,05 | 24,0                        | 0,96 |
| 300     | Гуляш из курицы            | 75           | 80        | 23,27            | 2,12 | 2,3   | 165,0          | 7,6     | 3,2  | 0,13 | 0,14                        | 1,93 |
| 323     | Макароны отварные с маслом | 130          | 150       | 3,5              | 3,2  | 0,7   | 228,0          | 0,00    | 0,47 | 0,80 | 45,2                        | 5,0  |
| 20      | Салат из свежей капусты    | 50           | 60        | 0,72             | 2,84 | 5,3   | 26,5           | 0,5     | 0,02 | 0,03 | 5,3                         | 0,12 |
| 1       | Хлеб ржаной, пшеничный     | 40           | 60        | 3,45             | 8,56 | 18,61 | 144,0          | 0,00    | 0,04 | 0,02 | 12,2                        | 0,42 |
| 372     | Компот из с/фруктов        | 180          | 200       | 2,25             | 0,50 | 20,4  | 149            | 0,00    | 0,11 | 0,03 | 18,9                        | 1,1  |
| Полдник |                            |              |           |                  |      |       |                |         |      |      |                             |      |
| 458     | Ватрушка с творогом        | 55           | 60        | 4,43             | 7,64 | 12,48 | 136,0          | 0,02    | 0,04 | 0,05 | 25,2                        | 0,43 |
| 392     | Чай сладкий                | 180          | 200       | 0,06             | 0,02 | 9,06  | 137,9          | 0,03    | 0,00 | 0,00 | 0,00                        | 0,96 |
|         | Итого:                     |              |           | 59,2             | 57,8 | 127,3 | 1849,6<br>ккал |         |      |      |                             |      |

### Меню 3 День

| Рецепт  | Наименование блюд               | Масса порции |                 | Пищевые вещества |       |       |                | Витамин |       |       | Минераль<br>ные<br>вещества |      |
|---------|---------------------------------|--------------|-----------------|------------------|-------|-------|----------------|---------|-------|-------|-----------------------------|------|
|         |                                 | 1-<br>3г.    | 3-<br>7г.       | Б                | Ж     | У     | К              | С       | В1    | В2    | Ca                          | Fe   |
| Завтрак |                                 |              |                 |                  |       |       |                |         |       |       |                             |      |
| 165     | Каша манная молочная            | 180          | 200             | 6,20             | 8,05  | 31,09 | 322,09         | 1,95    | 1,13  | 0,12  | 0,00                        | 0,96 |
| 3       | Хлеб с маслом сливочным и сыром | 30           | 40/<br>10/<br>8 | 4,73             | 6,88  | 14,56 | 239            | 0,07    | 0,05  | 8,08  | 142,2                       | 0,96 |
| 393     | Чай с лимоном                   | 180          | 200             | 0,12             | 0,02  | 10,2  | 48,6           | 2,83    | 0,00  | 0,00  | 12,8                        | 0,32 |
| Обед    |                                 |              |                 |                  |       |       |                |         |       |       |                             |      |
| 80      | Суп-харчо на курином бульоне    | 200          | 250             | 2,18             | 2,84  | 14,29 | 247,3          | 8,25    | 1,15  | 0,11  | 1,21                        | 0,54 |
| 300     | Куры отварные в соусе           | 75           | 80              | 12,44            | 9,24  | 12,56 | 283,0          | 0,12    | 0,08  | 0,13  | 35,0                        | 1,20 |
| 167     | Г-р: перловка с маслом          | 130          | 150             | 4,05             | 5,7   | 20,4  | 249,6          | 0,00    | 0,11  | 0,03  | 18,9                        | 1,2  |
| 33      | Овощной салат                   | 50           | 60              | 0,71             | 3,04  | 4,18  | 46,95          | 4,75    | 0,009 | 0,019 | 17,6                        | 0,66 |
| 372     | Компот из с/ф                   | 180          | 200             | 0,50             | 20,4  | 14,9  | 0,00           | 0,11    | 0,03  | 18,9  | 1,3                         | 1,16 |
| 1       | Хлеб ржаной, пшеничный          | 40           | 60              | 3,45             | 8,56  | 18,61 | 144,0          | 0,00    | 0,04  | 0,02  | 12,2                        | 0,42 |
| Полдник |                                 |              |                 |                  |       |       |                |         |       |       |                             |      |
| 215     | Омлет                           | 65           | 85              | 7,52             | 13,48 | 1,51  | 157,0          | 0,15    | 0,5   | 0,7   | 140                         | 1,5  |
| 1       | Хлеб пшеничный                  | 30           | 40              | 3,45             | 8,56  | 18,61 | 144,0          | 0,00    | 0,04  | 0,02  | 12,2                        | 0,42 |
| 376     | Кисель                          | 180          | 200             | 0,4              | 0,012 | 25,5  | 202,7          | 28,9    | 0,01  | 0,35  | 18,0                        | 1,4  |
|         | Итого:                          |              |                 | 60,2             | 68,7  | 178,8 | 2220,0<br>ккал |         |       |       |                             |      |

## Меню 4 День

| Рецепт  | Наименование блюд                    | Масса порции |       | Пищевые вещества |       |        |              | Витамин |      |      | Минераль<br>ные<br>вещества |      |
|---------|--------------------------------------|--------------|-------|------------------|-------|--------|--------------|---------|------|------|-----------------------------|------|
|         |                                      | 1-3г.        | 3-7г. | Б                | Ж     | У      | К            | С       | В1   | В2   | Ca                          | Fe   |
| Завтрак |                                      |              |       |                  |       |        |              |         |      |      |                             |      |
| 173     | Суп молочный с пшеном                | 180          | 200   | 7,68             | 9,7   | 32,1   | 240,0        | 0,07    | 0,36 | 0,25 | 29,5                        | 0,85 |
| 2       | Хлеб с маслом сливочным              | 30/8         | 40/10 | 4,73             | 6,88  | 14,56  | 139          | 0,07    | 0,65 | 0,05 | 96,1                        | 0,71 |
| 393     | Чай с лимоном                        | 180          | 200   | 0,12             | 0,02  | 10,2   | 48,6         | 2,83    | 0,00 | 0,00 | 12,8                        | 0,32 |
| Обед    |                                      |              |       |                  |       |        |              |         |      |      |                             |      |
| 37      | Суп гороховый на мясокостном бульоне | 200          | 250   | 2,34             | 3,89  | 16,61  | 198,8        | 0,85    | 0,02 | 0,03 | 8,12                        | 1,32 |
| 278     | Бефстроганов                         | 120          | 130   | 15,51            | 12,43 | 3,28   | 381,4        | 0,01    | 0,11 | 0,03 | 18,9                        | 1,16 |
| 323     | Макароны отварные с маслом           | 130          | 150   | 3,5              | 3,2   | 0,7    | 228,0        | 0,00    | 0,47 | 0,80 | 4,5                         | 5,0  |
| 20      | Овощной салат                        | 50           | 55    | 0,72             | 2,84  | 5,3    | 26,5         | 0,5     | 0,02 | 0,03 | 5,3                         | 0,12 |
| 372     | Компот из с/ф                        | 180          | 200   | 0,50             | 20,4  | 14,9   | 0,00         | 0,11    | 0,03 | 18,9 | 1,3                         | 1,16 |
| 1       | Хлеб ржаной, пшеничный               | 40           | 60    | 3,45             | 8,56  | 18,61  | 144,0        | 0,00    | 0,04 | 0,02 | 12,2                        | 0,42 |
| Полдник |                                      |              |       |                  |       |        |              |         |      |      |                             |      |
| 117     | Гренки с сыром                       | 40           | 50    | 17,11            | 3,2   | 27,4   | 301,2        | 1,83    | 2,11 | 1,65 | 19,2                        | 27,8 |
| 392     | Чай сладкий                          | 180          | 200   | 0,06             | 0,02  | 9,46   | 37,9         | 0,03    | 0,00 | 9,47 | 9,42                        | 0,27 |
|         | Итого:                               |              |       | 71,5             | 61,7  | 242,12 | 1862<br>ккал |         |      |      |                             |      |

## Меню 5 День

| Рецепт  | Наименование блюд                   | Масса порции |            | Пищевые вещества |       |       |              | Витамин |      |      | Минераль<br>ные<br>вещества |      |
|---------|-------------------------------------|--------------|------------|------------------|-------|-------|--------------|---------|------|------|-----------------------------|------|
|         |                                     | 1-<br>3г.    | 3-7г.      | Б                | Ж     | У     | К            | С       | В1   | В2   | Ca                          | Fe   |
| Завтрак |                                     |              |            |                  |       |       |              |         |      |      |                             |      |
| 1       | Каша молочная «Дружба»              | 180          | 200        | 6,55             | 8,33  | 35,09 | 241,11       | 1,95    | 1,03 | 0,12 | 14,5                        | 0,67 |
| 2       | Хлеб с маслом сливочным             | 30/8         | 40/10      | 3,6              | 9,4   | 19,1  | 170,0        | 0,6     | 0,04 | 0,00 | 12,2                        | 0,25 |
| 394     | Чай с молоком                       | 180          | 200        | 2,67             | 2,34  | 14,31 | 89,0         | 1,20    | 0,04 | 0,14 | 113,9                       | 9,3  |
| Обед    |                                     |              |            |                  |       |       |              |         |      |      |                             |      |
| 56      | Борщ со сметаной на курином бульоне | 200/<br>8    | 250/<br>10 | 7,27             | 15,0  | 14,10 | 409,8        | 8,78    | 0,07 | 0,05 | 3,7                         | 1,33 |
| 302     | Куры отварные                       | 75           | 80         | 12,44            | 9,24  | 12,56 | 283,0        | 0,12    | 0,08 | 0,13 | 35,0                        | 1,20 |
| 348     | Соус томатный                       | 25           | 30         | 4,3              | 12,2  | 30,2  | 316,1        | 8,4     | 0,20 | 0,18 | 4,4                         | 1,32 |
| 168     | Гречка с маслом                     | 130          | 140        | 4,05             | 15,7  | 12,43 | 343,3        | 0,00    | 0,12 | 0,00 | 0,04                        | 1,02 |
| 30      | Овощной салат                       | 50           | 60         | 0,72             | 2,84  | 5,3   | 26,5         | 0,5     | 0,02 | 0,03 | 5,3                         | 0,12 |
| 1       | Хлеб ржаной, пшеничный              | 40           | 60         | 3,45             | 8,56  | 18,61 | 144,0        | 0,00    | 0,04 | 0,02 | 12,2                        | 0,42 |
| 372     | Компот из с/ф                       | 180          | 200        | 0,50             | 20,4  | 14,9  | 0,00         | 0,11    | 0,03 | 18,9 | 1,3                         | 1,16 |
| Полдник |                                     |              |            |                  |       |       |              |         |      |      |                             |      |
| 237     | Творожная запеканка                 | 180          | 190        | 17,54            | 16.51 | 29,2  | 247          | 0,34    | 0,03 | 0,05 | 0,26                        | 0,69 |
| 392     | Чай сладкий                         | 180          | 200        | 0,06             | 0,06  | 0,02  | 37,9         | 0,03    | 0,00 | 0,0  | 9,47                        | 0,27 |
|         | Итого:                              |              |            | 63,05            | 89,2  | 215,8 | 2237<br>ккал |         |      |      |                             |      |

## Меню 6 День

| Рецепт  | Наименование блюд       | Масса порции |           | Пищевые вещества |       |        |                | Витамин |      |      | Минераль<br>ные<br>вещества |      |
|---------|-------------------------|--------------|-----------|------------------|-------|--------|----------------|---------|------|------|-----------------------------|------|
|         |                         | 1-<br>3г.    | 3-<br>7г. | Б                | Ж     | У      | К              | С       | В1   | В2   | Ca                          | Fe   |
| Завтрак |                         |              |           |                  |       |        |                |         |      |      |                             |      |
| 165     | Каша манная молочная    | 180          | 200       | 6,20             | 8,05  | 31,09  | 322,09         | 1,95    | 1,13 | 0,12 | 0,00                        | 0,96 |
| 2       | Хлеб с маслом сливочным | 30/<br>8     | 40/<br>10 | 4,73             | 6,88  | 14,56  | 239            | 0,07    | 0,05 | 8,08 | 142,0                       | 0,96 |
| 393     | Чай с лимоном           | 180          | 200       | 0,12             | 0,02  | 10,2   | 48,0           | 2,83    | 0,00 | 0,00 | 12,8                        | 0,32 |
| Обед    |                         |              |           |                  |       |        |                |         |      |      |                             |      |
| 85      | Суп с клецками          | 200          | 250       | 1,67             | 2,68  | 9,7    |                | 5,75    | 0,21 | 0,9  | 0,8                         | 0,94 |
| 276     | Соус из мяса говядины   | 80/<br>25    | 90/<br>30 | 21,0             | 14,0  | 5,2    | 229,5          | 0,74    | 0,05 | 0,09 | 2,49                        | 1,05 |
| 167     | Г-р: перловка с маслом  | 130          | 140       | 4,05             | 5,69  | 20,36  | 349,6          | 0,00    | 0,11 | 0,03 | 18,9                        | 1,16 |
| 1       | Хлеб ржаной, пшеничный  | 40           | 50        | 3,45             | 8,56  | 18,61  | 144,0          | 0,00    | 0,04 | 0,02 | 12,2                        | 0,42 |
| 372     | Компот из с/ф           | 180          | 200       | 0,50             | 20,4  | 14,9   | 0,00           | 0,11    | 0,03 | 18,9 | 1,3                         | 1,16 |
| 20      | Овощной салат           | 50           | 60        | 0,83             | 2,08  | 4,09   | 38,6           | 4,9     | 0,02 | 0,01 | 28,60                       | 0,65 |
| Полдник |                         |              |           |                  |       |        |                |         |      |      |                             |      |
| 23      | Печенье                 | 35           | 35        | 6,2              | 11,7  | 23,4   | 213            | 12,3    | 0,03 | 0,01 | 15,1                        | 2,3  |
|         | Сыр                     | 5            | 6         | 8,3              | 9,8   | 16,4   | 202,0          | 8,6     | 0,01 | 0,3  | 7,8                         | 8,4  |
| 392     | Чай сладкий             | 180          | 200       | 0,06             | 0,02  | 9,46   | 37,9           | 0,03    | 0,00 | 9,47 | 9,42                        | 0,27 |
|         | Итого:                  |              |           | 63,74            | 69,96 | 180,53 | 1680,2<br>ккал |         |      |      |                             |      |

## Меню 7 День

| Рецепт  | Наименование блюд        | Масса порции |           | Пищевые вещества |       |       |              | Витамин |      |      | Минераль<br>ные<br>вещества |      |
|---------|--------------------------|--------------|-----------|------------------|-------|-------|--------------|---------|------|------|-----------------------------|------|
|         |                          | 1-<br>3г.    | 3-<br>7г. | Б                | Ж     | У     | К            | С       | В1   | В2   | Ca                          | Fe   |
| Завтрак |                          |              |           |                  |       |       |              |         |      |      |                             |      |
| 196     | Каша пшеничная, молочная | 180          | 200       | 7,68             | 9,7   | 32,1  | 240,0        | 0,07    | 0,36 | 0,25 | 295,2                       | 0,85 |
| 2       | Хлеб с маслом сливочным  | 30           | 40/<br>10 | 4,73             | 9,3   | 23,0  | 112          | 0,6     | 0,04 | 0,00 | 12,8                        | 0,25 |
| 394     | Чай с молоком            | 180          | 200       | 5,21             | 2,34  | 14,31 | 89,0         | 1,20    | 0,04 | 0,14 | 113,9                       | 0,37 |
| Обед    |                          |              |           |                  |       |       |              |         |      |      |                             |      |
| 86      | Суп - лапша домашняя     | 200          | 250       | 2,18             | 28,3  | 14,3  | 391,5        | 8,25    | 0,11 | 0,05 | 24,0                        | 0,96 |
| 282     | Котлета из говядины      | 75           | 80        | 10,6             | 10,7  | 11,7  | 455,74       | 6,8     | 0,07 | 0,05 | 22,6                        | 1,2  |
| 168     | Гречка с маслом          | 130          | 140       | 4,05             | 15,7  | 12,43 | 343,3        | 0,00    | 0,12 | 0,00 | 0,04                        | 1,02 |
| 20      | Овощная нарезка          | 50           | 60        | 0,70             | 2,51  | 4,50  | 143,7        | 18,7    | 0,25 | 0,01 | 1,0                         | 13,2 |
| 372     | Компот из с/ф            | 180          | 200       | 0,50             | 20,4  | 14,9  | 0,00         | 0,11    | 0,03 | 18,9 | 1,3                         | 1,16 |
| 1       | Хлеб ржаной, пшеничный   | 40           | 60        | 3,45             | 8,56  | 18,61 | 144,0        | 0,00    | 0,04 | 0,02 | 12,2                        | 0,42 |
| Полдник |                          |              |           |                  |       |       |              |         |      |      |                             |      |
| 117     | Печенье                  | 35           | 35        | 17,11            | 3,2   | 27,4  | 301,2        | 1,83    | 2,11 | 1,65 | 19,2                        | 27,8 |
| 392     | Чай с сахаром            | 160          | 180       | 0,06             | 0,02  | 9,46  | 37,89        | 0,03    | 0,04 | 0,00 | 0,00                        | 0,25 |
|         | Итого:                   |              |           | 55,72            | 753,4 | 187,3 | 2236<br>ккал |         |      |      |                             |      |

## Меню 8 День

| Рецепт  | Наименование блюд           | Масса порции |           | Пищевые вещества |       |       |              | Витамин |      |      | Минераль<br>ные<br>вещества |      |
|---------|-----------------------------|--------------|-----------|------------------|-------|-------|--------------|---------|------|------|-----------------------------|------|
|         |                             | 1-<br>3г.    | 3-<br>7г. | Б                | Ж     | У     | К            | С       | В1   | В2   | Ca                          | Fe   |
| Завтрак |                             |              |           |                  |       |       |              |         |      |      |                             |      |
| 173     | Каша геркулесовая, молочная | 180          | 200       | 6,33             | 8,9   | 25,5  | 207,8        | 1,95    | 0,42 | 241  | 3,07                        | 1,23 |
| 2       | Хлеб с маслом сливочным     | 30/<br>8     | 40/<br>10 | 4,73             | 9,3   | 23,0  | 172          | 0,6     | 0,04 | 0,04 | 12,8                        | 0,25 |
| 392     | Чай сладкий                 | 180          | 200       | 0,06             | 0,02  | 9,46  | 37,9         | 0,03    | 0,00 | 0,00 | 9,5                         | 0,27 |
| Обед    |                             |              |           |                  |       |       |              |         |      |      |                             |      |
| 84      | Суп рыбный с крупой         | 200          | 250       | 10,09            | 3,55  | 12,19 | 119,0        | 11,2    | 0,14 | 0,09 | 48,9                        | 1,36 |
| 286     | Тефтели из говядины         | 60           | 70        | 5,6              | 6,4   | 7,34  | 213,0        | 0,65    | 0,03 | 24,3 | 24,4                        | 1,2  |
| 347     | Соус томатный               | 25           | 30        | 4,3              | 12,2  | 30,2  | 316,1        | 8,4     | 0,20 | 0,18 | 4,4                         | 1,32 |
| 321     | Картофельное пюре           | 130          | 150       | 3,40             | 53,37 | 20,52 | 452,5        | 41,08   | 0,06 | 0,03 | 8,12                        | 2,13 |
| 20      | Овощная нарезка             | 50           | 50        | 0,704            | 2,54  | 4,50  | 43,7         | 18,68   | 0,25 | 0,01 | 0,00                        | 13,2 |
| 1       | Хлеб ржаной, пшеничный      | 40           | 60        | 3,45             | 8,56  | 18,61 | 144,0        | 0,00    | 0,04 | 0,02 | 12,2                        | 0,42 |
| 372     | Компот из с/ф               | 180          | 200       | 0,50             | 20,4  | 14,9  | 0,00         | 0,11    | 0,03 | 18,9 | 1,3                         | 1,16 |
| Полдник |                             |              |           |                  |       |       |              |         |      |      |                             |      |
| 23      | Печенье                     | 35           | 35        | 48,0             | 6,1   | 15,6  | 154          | 6,7     | 0,04 | 0,12 | 13,2                        | 21   |
| 397     | Какао                       | 180          | 200       | 6,84             | 3,19  | 15,82 | 107          | 1,43    | 0,05 | 0,17 | 137                         | 0,43 |
| 368     | Свежее яблоко               | 100          | 110       | 0,40             | -     | 9,80  | 44,0         | 10,0    | 0,03 | 0,02 | 16,0                        | 2,20 |
|         | Итого:                      |              |           | 91,85            | 78,6  | 115,0 | 2010<br>ккал |         |      |      |                             |      |

## Меню 9 День

| Рецепт  | Наименование блюд              | Масса порции |           | Пищевые вещества |       |       |              | Витамин |      |      | Минераль<br>ные<br>вещества |      |
|---------|--------------------------------|--------------|-----------|------------------|-------|-------|--------------|---------|------|------|-----------------------------|------|
|         |                                | 1-<br>3г.    | 3-<br>7г. | Б                | Ж     | У     | К            | С       | В1   | В2   | Ca                          | Fe   |
| Завтрак |                                |              |           |                  |       |       |              |         |      |      |                             |      |
| 177     | Каша молочная ячневая          | 180          | 200       | 7,23             | 6,67  | 39,54 | 246,9        | 10,3    | 9,16 | 0    | 2,2                         | 1,0  |
| 2       | Хлеб с маслом сливочным        | 30/<br>7     | 40/<br>10 | 3,6              | 9,4   | 19,0  | 170,0        | 0,6     | 0,04 | 0,0  | 12,2                        | 0,25 |
| 392     | Чай сладкий                    | 180          | 200       | 0,06             | 0,02  | 9,46  | 37,9         | 0,03    | 0,00 | 0,00 | 9,5                         | 0,27 |
| Обед    |                                |              |           |                  |       |       |              |         |      |      |                             |      |
| 80      | Суп рисовый на курином бульоне | 200          | 250       | 2,18             | 2,84  | 14,29 | 291,5        | 8,25    | 0,11 | 0,05 | 24,0                        | 0,96 |
| 247     | Рыба припущенная с овощами     | 65           | 80        | 6,12             | 25,71 | 0,81  | 262,54       | 42,0    | 0,77 | 0,04 | 10,3                        | 0,43 |
| 167     | Г-р: перловка с маслом         | 130          | 150       | 4,05             | 5,7   | 20,4  | 249,6        | 0,00    | 0,11 | 0,03 | 18,9                        | 1,2  |
| 372     | Компот из с/ф                  | 180          | 200       | 0,50             | 20,4  | 14,9  | 0,00         | 0,11    | 0,03 | 18,9 | 1,3                         | 1,16 |
| 1       | Хлеб ржаной, пшеничный         | 40           | 60        | 3,45             | 8,56  | 18,61 | 144,0        | 0,00    | 0,04 | 0,02 | 12,2                        | 0,42 |
| Полдник |                                |              |           |                  |       |       |              |         |      |      |                             |      |
| 213     | Яйцо вареное                   | 40           | 40        | 5,08             | 9,06  | 0,28  | 163,0        | 0       | 0,3  | 0,18 | 22,0                        | 1,0  |
| 53      | Икра кабачковая                | 60           | 60        | 9,06             | 4,7   | 59,2  | 69,6         | 5,53    | 0,02 | 0,02 | 18,1                        | 0,61 |
| 1       | Хлеб пшеничный                 | 30           | 40        | 2,45             | 7,55  | 14,62 | 136          | 0,00    | 0,05 | 0,03 | 9,3                         | 0,62 |
| 392     | Чай сладкий                    | 160          | 180       | 0,06             | 0,02  | 9,46  | 37,89        | 0,03    | 0,00 | 9,47 | 9,42                        | 0,27 |
|         | Итого:                         |              |           | 55,59            | 80,73 | 247,4 | 1913<br>ккал |         |      |      |                             |      |

## Меню 10 День

| Рецепт  | Наименование блюд         | Масса порции |           | Пищевые вещества |        |              |       | Витамин |      |      | Минераль<br>ные<br>вещества |      |
|---------|---------------------------|--------------|-----------|------------------|--------|--------------|-------|---------|------|------|-----------------------------|------|
|         |                           | 1-<br>3г.    | 3-<br>7г. | Б                | Ж      | У            | К     | С       | В1   | В2   | Ca                          | Fe   |
| Завтрак |                           |              |           |                  |        |              |       |         |      |      |                             |      |
| 177     | Каша молочная, кукурузная | 180          | 200       | 7,44             | 8,07   | 35,3         | 243,9 | 0,07    | 0,36 | 0,02 | 295                         | 0,67 |
| 2       | Хлеб с маслом сливочным   | 40           | 50        | 3,6              | 9,4    | 19,1         | 170,0 | 0,6     | 0,04 | 0,0  | 12,2                        | 0,25 |
| 392     | Чай сладкий               | 180          | 200       | 0,06             | 0,02   | 9,46         | 37,9  | 0,03    | 0,00 | 0,00 | 9,5                         | 0,27 |
| Обед    |                           |              |           |                  |        |              |       |         |      |      |                             |      |
| 80      | Суп полевой с курицей     | 200          | 250       | 2,18             | 2,84   | 14,29        | 247,3 | 8,25    | 1,15 | 0,11 | 1,21                        | 0,54 |
| 331     | Овощное рагу из говядины  | 180          | 200       | 1,9              | 241,89 | 7,34         | 213,0 | 0,65    | 0,03 | 24,3 | 24,4                        | 1,2  |
| 376     | Кисель фруктовый          | 180          | 200       | 0,4              | 0,012  | 25,94        | 202,7 | 28,9    | 0,01 | 0,35 | 18,0                        | 1,4  |
| 1       | Хлеб ржаной, пшеничный    | 40           | 60        | 3,45             | 8,56   | 18,61        | 144,0 | 0,00    | 0,04 | 0,02 | 12,2                        | 0,42 |
| Полдник |                           |              |           |                  |        |              |       |         |      |      |                             |      |
| 117     | Печенье                   | 35           | 35        | 17,11            | 3,2    | 27,4         | 301,2 | 1,83    | 2,11 | 1,65 | 19,2                        | 27,8 |
| 368     | Яблоко свежее             | 100          | 110       | 0,40             | 0,40   | 9,80         | 44,0  | 10,0    | 0,03 | 0,02 | 16,0                        | 2,20 |
| 392     | Чай сладкий               | 170          | 180       | 0,06             | 0,02   | 9,46         | 37,9  | 0,03    | 0,00 | 9,47 | 8,45                        | 0,65 |
|         | Итого:                    |              | 68,9      | 56,7             | 157,4  | 1774<br>ккал |       |         |      |      |                             |      |