

Утверждено приказом заведующего  
МБДОУ детского сада №8  
от 14.03.2025 № 89-ос

\_\_\_\_\_ Шевякова О. В.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №8"  
ГОРОДА ВОТКИНСКА УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ**

**Примерное десятидневное меню  
основного (организационного) питания  
для детей 1-3 лет**

<b>1 день</b>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-гическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	<b>150</b>	4,13	2,87	25,67	144,77	0,00	ТТК№184
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	Масло порциями	<b>6</b>	0,06	4,35	0,08	39,72	0,00	Б/Н
	Хлеб пшеничный	<b>27</b>	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>363</b>	<b>6,32</b>	<b>7,49</b>	<b>47,77</b>	<b>283,16</b>	<b>0,02</b>	<b>22,22%</b>
<b>2 завтрак</b>	Снежок	<b>120</b>	3,12	3,84	13,20	99,60	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>120</b>	<b>3,12</b>	<b>3,84</b>	<b>13,20</b>	<b>99,60</b>	<b>0,00</b>	<b>7,8%</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с пшеном со сметаной	<b>150</b>	1,35	2,57	8,78	63,74	3,24	ТТК№101
	Пюре картофельное	<b>120</b>	2,16	5,09	14,09	110,95	6,78	ТТК№321
	Тефтели из мяса говядины	<b>60</b>	4,88	6,77	5,48	102,76	0,22	ТТК№287
	Компот из сухих фруктов	<b>180</b>	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	ТТК№376
	Хлеб пшеничный	<b>27</b>	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	<b>18</b>	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>555</b>	<b>11,60</b>	<b>14,89</b>	<b>62,76</b>	<b>431,81</b>	<b>10,24</b>	<b>33,88%</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Суп молочный с крупой	<b>150</b>	6,72	7,62	20,66	179,42	1,10	ТТК№94
	Ватрушка с повидлом	<b>70</b>	3,75	1,41	43,53	200,77	0,06	ТТК№453
	Кофейный напиток без молока	<b>180</b>	0,36	0,00	10,58	43,78	0,00	ТТК№513
	Хлеб ржаной	<b>18</b>	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	<b>Итого:</b>	<b>418</b>	<b>12,02</b>	<b>9,23</b>	<b>82,15</b>	<b>459,96</b>	<b>1,15</b>	<b>36,09%</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1456</b>	<b>33,06</b>	<b>35,45</b>	<b>205,88</b>	<b>1274,53</b>	<b>11,41</b>	<b>100%</b>

<b>2 день</b>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	<b>150</b>	4,55	6,63	20,12	158,84	0,59	ТТК№190
	Какао с молоком	<b>180</b>	3,56	2,95	14,99	101,93	0,58	ТТК№397
	Масло порциями	<b>6</b>	0,06	4,35	0,08	39,72	0,00	Б/Н
	Сыр порциями	<b>10</b>	2,57	2,63	0,13	33,87	0,03	Б/Н
	Хлеб пшеничный	<b>27</b>	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>373</b>	<b>12,76</b>	<b>16,83</b>	<b>48,42</b>	<b>397,00</b>	<b>1,19</b>	<b>28,17%</b>
<b>2 завтрак</b>	Молоко кипяченое	<b>120</b>	3,60	3,00	5,64	63,60	0,62	Б/Н
	Яйцо отварное	<b>40</b>	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>160</b>	<b>8,56</b>	<b>7,49</b>	<b>5,91</b>	<b>124,89</b>	<b>0,62</b>	<b>8,86%</b>
<b>ОБЕД</b>	Свекольник	<b>150</b>	1,31	6,32	8,52	96,18	3,60	ТТК№67
	Макаронны отварные	<b>120</b>	2,24	0,26	14,36	68,86	0,00	ТТК№206
	Бефстроганов из отварнойго мяса	<b>60</b>	9,10	8,45	1,49	118,35	0,01	ТТК№278
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб пшеничный	<b>27</b>	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	<b>18</b>	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>555</b>	<b>15,97</b>	<b>15,50</b>	<b>53,78</b>	<b>418,06</b>	<b>3,62</b>	<b>29,67%</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Запеканка творожная	<b>120</b>	16,07	10,07	13,75	212,65	0,19	ТТК№237
	Повидло	<b>30</b>	0,12	0,00	19,21	77,29	0,06	Б/Н
	Салат овощной	<b>40</b>	0,48	2,02	3,47	34,10	1,67	ТТК№28/1
	Чай с молоком	<b>180</b>	3,08	2,63	18,18	109,26	0,56	ТТК№394
	Хлеб ржаной	<b>18</b>	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	<b>Итого:</b>	<b>388</b>	<b>20,93</b>	<b>14,92</b>	<b>61,99</b>	<b>469,30</b>	<b>2,48</b>	<b>33,30%</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1476</b>	<b>58,22</b>	<b>54,74</b>	<b>170,09</b>	<b>1409,25</b>	<b>7,92</b>	<b>100%</b>

<b>3 день</b>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-гетическая ценность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная со сливочным маслом	<b>150</b>	4,56	5,16	23,18	157,10	0,42	ТТК№416
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2,79	2,18	13,57	85,61	0,47	ТТК№395
	Хлеб пшеничный	<b>27</b>	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Повидло	<b>12</b>	0,05	0,00	7,32	29,28	1,51	Б/Н
	Масло порциями	<b>6</b>	0,06	4,35	0,08	39,72	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>375</b>	<b>9,48</b>	<b>11,96</b>	<b>57,25</b>	<b>374,34</b>	<b>2,40</b>	<b>27,45%</b>
<b>2 завтрак</b>	Кефир	<b>120</b>	3,60	3,00	4,80	61,20	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>120</b>	<b>3,60</b>	<b>3,00</b>	<b>4,80</b>	<b>61,20</b>	<b>0,00</b>	<b>4,49%</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный со сметаной	<b>150</b>	0,89	1,01	5,70	35,48	2,67	ТТК№78
	Свекла тушеная в сметане или в соусе	<b>120</b>	2,58	5,69	13,03	113,75	5,92	ТТК№172
	Суфле куриное	<b>60</b>	10,56	9,70	6,79	156,83	0,52	ТТК№310
	Компот из сухофруктов	<b>180</b>	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	ТТК№376
	Хлеб пшеничный	<b>27</b>	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	<b>18</b>	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>555</b>	<b>17,24</b>	<b>16,86</b>	<b>59,94</b>	<b>460,42</b>	<b>9,10</b>	<b>33,76%</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Котлета рыбная	<b>60</b>	14,59	11,15	5,37	180,28	0,14	ТТТК№307
	Каша гречневая с овощами	<b>120</b>	7,04	6,60	32,06	215,58	0,72	ТТК№44/3
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб ржаной	<b>18</b>	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>378</b>	<b>22,93</b>	<b>17,95</b>	<b>53,74</b>	<b>467,90</b>	<b>0,88</b>	<b>34,31%</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1428</b>	<b>53,25</b>	<b>49,77</b>	<b>175,73</b>	<b>1363,86</b>	<b>12,38</b>	<b>100%</b>

<b>4 день</b>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная	<b>150</b>	5,33	5,46	26,79	178,25	0,39	ТТК№198
	Какао с молоком	<b>180</b>	3,67	3,01	14,67	101,66	0,58	ТТК№397
	Сыр порциями	<b>10</b>	2,57	2,63	0,13	33,87	0,03	Б/Н
	Масло порциями	<b>6</b>	0,06	4,35	0,08	39,72	0,00	Б/Н
	Хлеб пшеничный	<b>27</b>	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>196</b>	<b>6,30</b>	<b>9,99</b>	<b>14,88</b>	<b>175,25</b>	<b>0,61</b>	<b>13,02%</b>
<b>2 завтрак</b>	Снежок	<b>120</b>	3,12	3,84	13,20	99,60	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>120</b>	<b>3,12</b>	<b>3,84</b>	<b>13,20</b>	<b>99,60</b>	<b>0,00</b>	<b>7,40%</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп "Пуштыёшyd"	<b>150</b>	8,54	8,40	8,84	145,14	4,20	ТТК№63
	Кашуста тушеная с мясом	<b>150</b>	16,22	30,74	12,62	393,57	23,22	ТТК№371
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб пшеничный	<b>27</b>	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	<b>18</b>	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>525</b>	<b>28,07</b>	<b>39,60</b>	<b>50,85</b>	<b>673,39</b>	<b>27,44</b>	<b>50,03%</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Сочни с творогом	<b>60</b>	5,29	4,02	31,96	185,44	0,03	ТТК№488
	Картофель в молоке	<b>130</b>	2,90	1,29	16,76	90,62	7,79	ТТК№126
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2,79	2,18	13,57	85,61	0,47	ТТК№395
	Хлеб ржаной	<b>18</b>	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>388</b>	<b>12,16</b>	<b>7,68</b>	<b>69,67</b>	<b>397,67</b>	<b>8,29</b>	<b>29,55%</b>
	<b>итого за день:</b>	<b>1229</b>	<b>49,66</b>	<b>61,11</b>	<b>148,61</b>	<b>1345,91</b>	<b>36,33</b>	<b>100%</b>

<b>5 день</b>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-ская цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Геркулес"	<b>130</b>	4,12	2,37	20,49	119,93	0,16	ТТК№413
	Омлет	<b>30</b>	2,84	3,48	0,53	44,87	0,04	ТТК№215
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб пшеничный	<b>27</b>	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Повидло	<b>12</b>	0,05	0,00	7,32	29,28	1,51	Б/Н
	Масло порциями	<b>6</b>	0,06	4,35	0,08	39,72	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>385</b>	<b>9,20</b>	<b>10,47</b>	<b>50,45</b>	<b>332,47</b>	<b>1,73</b>	<b>24,80%</b>
<b>2 завтрак</b>	Кефир	<b>120</b>	3,60	3,00	4,80	61,20	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>120</b>	<b>3,60</b>	<b>3,00</b>	<b>4,80</b>	<b>61,20</b>	<b>0,00</b>	<b>4,57%</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с крупой перловой	<b>150</b>	1,41	1,43	10,56	60,87	3,32	ТТК№244
	Пюре морковное	<b>130</b>	1,96	4,88	8,65	87,49	1,74	ТТК№171
	Котлета из говядины	<b>60</b>	10,10	10,39	5,87	157,32	0,07	ТТК№339
	Компот из сухих фруктов	<b>180</b>	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	ТТК№376
	Хлеб пшеничный	<b>27</b>	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	<b>18</b>	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>565</b>	<b>16,69</b>	<b>17,16</b>	<b>59,50</b>	<b>460,05</b>	<b>5,13</b>	<b>34,32%</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Суп картофельный с рыбой	<b>150</b>	6,44	2,91	9,44	90,08	4,76	ТТК№119
	Плюшка новомосковская	<b>60</b>	10,82	9,35	32,87	258,89	0,02	ТТК№184
	Какао с молоком	<b>180</b>	3,56	2,95	14,99	101,93	0,58	ТТК№397
	Хлеб ржаной	<b>18</b>	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>408</b>	<b>22,01</b>	<b>15,41</b>	<b>64,68</b>	<b>486,90</b>	<b>5,36</b>	<b>36,32%</b>
	<b>итого за день:</b>	<b>1478</b>	<b>51,50</b>	<b>46,04</b>	<b>179,42</b>	<b>1340,61</b>	<b>12,21</b>	<b>100%</b>

<u>6 день</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-сая цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая со сливочным маслом	<b>150</b>	4,58	3,60	20,70	133,26	0,00	ТТК№414
	Кофейный напиток без молока	<b>180</b>	0,36	0,00	10,58	43,78	0,00	ТТК№513
	Хлеб пшеничный	<b>27</b>	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Повидло	<b>12</b>	0,05	0,00	7,32	29,28	1,51	Б/Н
	Масло порциями	<b>5</b>	0,05	3,63	0,07	33,10	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>374</b>	<b>7,06</b>	<b>7,50</b>	<b>51,77</b>	<b>302,06</b>	<b>1,51</b>	<b>24,98%</b>
<b>2 завтрак</b>	Снежок	<b>120</b>	3,12	3,84	13,20	99,60	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>120</b>	<b>3,12</b>	<b>3,84</b>	<b>13,20</b>	<b>99,60</b>	<b>0,00</b>	<b>8,24%</b>
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной	<b>30</b>	0,41	1,80	2,85	29,36	1,25	ТТК№45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	<b>150</b>	1,68	1,73	12,11	70,79	3,96	ТТК№82
	Запеканка картофельная с мясом	<b>120</b>	9,80	6,66	20,02	179,46	9,53	ТТК№291
	Соус томатный	<b>30</b>	0,33	0,02	1,89	9,27	0,53	ТТК№348
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб пшеничный	<b>27</b>	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	<b>18</b>	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>555</b>	<b>15,55</b>	<b>10,67</b>	<b>66,27</b>	<b>423,54</b>	<b>15,28</b>	<b>35,03%</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Рыба отварная с овощами	<b>60</b>	12,01	1,73	0,41	65,33	0,48	ТТК№242
	Каша перловая вязкая	<b>150</b>	5,04	6,11	26,52	180,93	0,98	ТТК№60
	Какао с молоком	<b>180</b>	3,67	3,01	14,67	101,66	0,58	ТТК№397
	Хлеб ржаной	<b>18</b>	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>408</b>	<b>21,91</b>	<b>11,04</b>	<b>48,98</b>	<b>383,93</b>	<b>2,03</b>	<b>31,75%</b>
	<b>итого за день:</b>	<b>1457</b>	<b>47,63</b>	<b>33,05</b>	<b>180,22</b>	<b>1209,13</b>	<b>18,83</b>	<b>100%</b>

<u>7 день</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-ская цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	<b>150</b>	7,61	7,28	33,65	231,00	1,82	ТТК№1141
	Какао с молоком	<b>180</b>	3,67	3,01	14,67	101,66	0,58	ТТК№397
	Хлеб пшеничный	<b>27</b>	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Сыр порциями	<b>10</b>	2,57	2,63	0,13	33,87	0,03	Б/Н
	Масло порциями	<b>6</b>	0,06	4,35	0,08	39,72	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>373</b>	<b>15,93</b>	<b>17,53</b>	<b>61,62</b>	<b>468,89</b>	<b>2,42</b>	<b>33,35%</b>
<b>2 завтрак</b>	Молоко кипяченое	<b>120</b>	3,60	3,00	5,64	63,60	0,62	Б/Н
	Яйцо отварное	<b>40</b>	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>160</b>	<b>8,56</b>	<b>7,49</b>	<b>5,91</b>	<b>124,89</b>	<b>0,62</b>	<b>8,88%</b>
<b>ОБЕД</b>	Борщ со сметаной	<b>150</b>	1,28	4,52	6,18	70,74	5,07	ТТК№56
	Жаркое по-домашнему с курицей	<b>150</b>	12,75	13,91	22,07	264,96	11,69	ТТК№328
	Компот из сухих фруктов	<b>180</b>	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	ТТК№376
	Хлеб пшеничный	<b>27</b>	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	<b>18</b>	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>525</b>	<b>17,24</b>	<b>18,89</b>	<b>62,66</b>	<b>490,07</b>	<b>16,76</b>	<b>34,86%</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Маринад морковный	<b>40</b>	0,37	3,91	3,36	50,44	0,70	Б/Н
	Запеканка творожная	<b>110</b>	14,62	7,73	12,44	180,43	0,15	ТТК№237
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	Соус сладкий (молочный)	<b>40</b>	0,79	0,51	2,81	19,15	0,10	ТТК№350
	Хлеб ржаной	<b>18</b>	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>388</b>	<b>17,08</b>	<b>12,36</b>	<b>34,92</b>	<b>322,06</b>	<b>0,28</b>	<b>22,91%</b>
	<b>итого за день:</b>	<b>1446</b>	<b>58,81</b>	<b>56,26</b>	<b>165,11</b>	<b>1405,91</b>	<b>20,08</b>	<b>100%</b>

<b>8 день</b>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-ская цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая жидкая	<b>150</b>	3,54	1,49	30,98	151,73	0,26	ТТК№415
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2,79	2,18	13,57	85,61	0,47	ТТК№395
	Хлеб пшеничный	<b>27</b>	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Повидло	<b>12</b>	0,05	0,00	7,32	29,28	1,51	Б/Н
	Масло порциями	<b>6</b>	0,06	4,35	0,08	39,72	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>375</b>	<b>8,46</b>	<b>8,28</b>	<b>65,05</b>	<b>368,97</b>	<b>2,24</b>	<b>31,81%</b>
<b>2 завтрак</b>	Кефир	<b>120</b>	3,60	3,00	4,80	61,20	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>120</b>	<b>3,60</b>	<b>3,00</b>	<b>4,80</b>	<b>61,20</b>	<b>0,00</b>	<b>5,28%</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с клецками	<b>150</b>	3,00	2,63	15,08	95,90	2,76	ТТК№85
	Голубцы ленивые	<b>120</b>	11,18	7,70	16,32	179,77	13,36	ТТК№298
	Соус сметанно - томатный	<b>30</b>	0,56	1,12	2,33	21,90	0,55	ТТК№355
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб пшеничный	<b>27</b>	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	<b>18</b>	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>525</b>	<b>18,07</b>	<b>11,92</b>	<b>63,13</b>	<b>432,24</b>	<b>16,68</b>	<b>37,26%</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Суфле из рыбы	<b>60</b>	8,51	4,15	6,20	96,57	0,26	ТТК№268
	Свекла тушеная	<b>120</b>	2,54	4,40	14,88	109,31	7,07	ТТК№134
	Компот из сухих фруктов	<b>180</b>	0,00	0,00	13,94	55,73	0,00	ТТК№376
	Хлеб ржаной	<b>18</b>	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>378</b>	<b>12,24</b>	<b>8,75</b>	<b>42,41</b>	<b>297,61</b>	<b>7,33</b>	<b>25,66%</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1398</b>	<b>42,37</b>	<b>31,95</b>	<b>175,38</b>	<b>1160,02</b>	<b>26,25</b>	<b>100%</b>

<u>9 день</u>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер- гетическая цен- ность, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным	<b>150</b>	4,65	5,18	23,81	159,96	0,42	ТТК№268
	Какао с молоком	<b>180</b>	3,56	2,95	14,99	101,93	0,58	ТТК№397
	Хлеб пшеничный	<b>27</b>	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Сыр порциями	<b>10</b>	2,57	2,63	0,13	33,87	0,03	Б/Н
	Масло порциями	<b>6</b>	0,06	4,35	0,08	39,72	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>373</b>	<b>12,87</b>	<b>15,38</b>	<b>52,11</b>	<b>398,12</b>	<b>1,03</b>	<b>29,84%</b>
<b>2 завтрак</b>	Снежок	<b>120</b>	3,12	3,84	13,20	99,60	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>120</b>	<b>3,12</b>	<b>3,84</b>	<b>13,20</b>	<b>99,60</b>	<b>0,00</b>	<b>7,46%</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп из разных овощей со сметаной	<b>150</b>	1,05	3,62	5,55	59,22	4,50	ТТК№35
	Суфле из отварной говядины	<b>60</b>	17,60	18,28	0,67	237,25	0,00	ТТК№346
	Пюре из моркови	<b>120</b>	1,81	4,50	7,98	80,76	1,61	ТТК№171
	Компот из сухофруктов	<b>180</b>	0,00	0,00	13,93	54,00	0,00	ТТК№376
	Хлеб пшеничный	<b>27</b>	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Хлеб ржаной	<b>18</b>	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>555</b>	<b>23,68</b>	<b>26,86</b>	<b>48,61</b>	<b>529,87</b>	<b>6,11</b>	<b>39,71%</b>
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Суп молочный	<b>150</b>	3,05	2,57	6,57	62,12	0,54	ТТК№93
	Ватрушка с творогом	<b>60</b>	6,84	5,77	23,21	172,58	0,04	ТТК№267
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб ржаной	<b>18</b>	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>408</b>	<b>11,18</b>	<b>8,53</b>	<b>46,09</b>	<b>306,73</b>	<b>0,59</b>	<b>22,99%</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1456</b>	<b>50,85</b>	<b>54,61</b>	<b>160,01</b>	<b>1334,33</b>	<b>7,73</b>	<b>100%</b>

<b>10 день</b>	Наименование блюда	выход	белки, г	жиры, г	углеводы, г	Энер-ская цен-ть, Ккал.	Вит. "С"	тех.карта
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая с маслом сливочным	<b>150</b>	5,27	6,15	26,24	183,30	0,98	ТТК№184
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2,79	2,18	13,57	85,61	0,47	ТТК№395
	Хлеб пшеничный	<b>27</b>	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Повидло	<b>12</b>	0,05	0,00	7,32	29,28	1,51	Б/Н
	Масло порциями	<b>6</b>	0,06	4,35	0,08	39,72	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>375</b>	<b>10,19</b>	<b>12,95</b>	<b>60,31</b>	<b>400,55</b>	<b>2,96</b>	<b>27,30%</b>
<b>2 завтрак</b>	Кефир	<b>120</b>	3,60	3,00	4,80	61,20	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>120</b>	<b>3,60</b>	<b>3,00</b>	<b>4,80</b>	<b>61,20</b>	<b>0,00</b>	<b>4,17%</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми	<b>150</b>	3,45	2,73	11,27	83,52	2,76	ТТК№113
	Котлета из говядины	<b>60</b>	10,10	10,39	5,87	157,32	0,07	ТТК№339
	Рагу из овощей	<b>120</b>	1,21	4,52	6,29	71,46	3,90	ТТК№137
	Чай с сахаром	<b>180</b>	0,11	0,00	8,93	36,04	0,02	ТТК№286
	Хлеб пшеничный	<b>27</b>	2,03	0,27	13,10	62,64	0,00	Б/Н
	Хлеб дарницкий	<b>18</b>	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>555</b>	<b>18,09</b>	<b>18,11</b>	<b>52,83</b>	<b>446,98</b>	<b>6,75</b>	<b>30,46%</b>
<b>УПЛОТНЕННЫ Й ПОЛДНИК</b>	Пирожок с яйцом и луком	<b>60</b>	19,47	17,55	23,71	330,57	0,48	ТТК№509
	Суп картофельный с рыбой	<b>150</b>	6,44	2,91	9,44	90,08	4,76	ТТК№119
	Какао с молоком	<b>180</b>	3,56	2,95	14,99	101,93	0,58	ТТК№397
	Хлеб ржаной	<b>18</b>	1,19	0,20	7,38	36,00	0,00	Б/Н
	<b>итого:</b>	<b>408</b>	<b>30,66</b>	<b>23,61</b>	<b>55,52</b>	<b>558,58</b>	<b>5,81</b>	<b>38,07%</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1458</b>	<b>62,53</b>	<b>57,67</b>	<b>173,45</b>	<b>1467,30</b>	<b>15,52</b>	<b>100%</b>