

Согласовано:  
На Совете Учреждения  
Протокол № 1 от 16.01.2023

Утверждено:  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 58  
Горбунова И.Б.  
Приказ № 22/1 от 30.01.2023

**ПРИМЕРНОЕ  
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ  
МЕНЮ**

МБДОУ «Детский сад № 58»

г. Бийск

ИСПОЛЬЗОВАНЫ: Сборник рецептов для детей дошкольных организаций под редакцией М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. -М. : ДеЛи принт. 2012

## Меню приготавливаемых блюд

### Возрастная категория с 3-7 лет

| прием пищи              | наименование блюда                    | вес блюда        | Пищевые вещества |             |              | энергетическая ценность | № Рецептуры   |
|-------------------------|---------------------------------------|------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|---------------|
|                         |                                       |                  | белки            | жиры        | углеводы     |                         |               |
| Неделя первая<br>День 1 | Каша гречневая с маслом               | 165              | 4,9              | 4,5         | 21,9         | 147,3                   | № 414         |
| завтрак                 | Бутерброд с маслом                    | 30/5             | 2,1              | 4,3         | 24,6         | 146,2                   | № к/к<br>№ 13 |
|                         | Чай с лимоном                         | 200              | 0,1              |             | 10,1         | 41,8                    | № 19          |
| <b>Итого завтрак</b>    |                                       | <b>400</b>       | <b>7,6</b>       | <b>8,9</b>  | <b>61,4</b>  | <b>355,5</b>            |               |
| <b>2-завтрак</b>        | <b>Йогурт</b>                         | <b>100</b>       | <b>2,8</b>       | <b>2,5</b>  | <b>4,5</b>   | <b>56,5</b>             | <b>№ 401</b>  |
| обед                    | Нарезка из лука (до 01.01.) или       | 25               | 0,4              | 0,1         | 2,0          | 10,0                    | № 45          |
|                         | Кукуруза консервированная             | 60               | 1,8              | 0,1         | 3,8          | 23,3                    | № 100         |
|                         | Суп картофельный с клецками и курицей | 180              | 6,8              | 8,4         | 20,8         | 186,0                   | № 85          |
|                         | Капуста тушеная с курицей             | 180              | 13,5             | 17,6        | 11,9         | 262,3                   | № 336         |
|                         | Компот из сушеных фруктов             | 180              |                  |             | 9,7          | 38,7                    | № 376         |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 30               | 2,6              | 0,3         | 29,5         | 130,6                   | № к/к         |
|                         | Хлеб ржаной                           | 30               | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                    | №             |
| <b>Итого обед</b>       |                                       | <b>625-650</b>   | <b>25,3</b>      | <b>26,7</b> | <b>86,6</b>  | <b>688,8</b>            |               |
| <b>Полдник</b>          |                                       |                  |                  |             |              |                         |               |
|                         | Запеканка из творога                  | 150              | 20,4             | 12,4        | 19,1         | 272,1                   | № 237         |
|                         | Соус молочный                         | 30               | 1,1              | 2,4         | 6,7          | 52,3                    | № 351         |
|                         | Какао с молоком                       | 180              | 3,6              | 3,1         | 15,4         | 104,4                   | № 397         |
| <b>Итого полд</b>       |                                       | <b>360</b>       | <b>25,1</b>      | <b>17,9</b> | <b>41,2</b>  | <b>428,8</b>            |               |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | <b>1485-1500</b> | <b>60,8</b>      | <b>56,0</b> | <b>193,8</b> | <b>1531,2</b>           |               |

| прием пищи                 | наименование<br>блюда                      | вес<br>блюда | Пищевые вещества |             |              | энергетическая<br>ценность | №<br>Рецептуры |
|----------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|----------------|
|                            |  |              | белки            | жиры        | углеводы     |                            |                |
| Неделя<br>первая<br>День 2 | Суп молочный с<br>макаронными<br>изделиями | 200          | 6,6              | 7,2         | 25,9         | 195,3                      | № 93           |
| <b>завтрак</b>             | Бутерброд с<br>маслом                      | 30/5         | 2,1              | 4,3         | 24,6         | 146,2                      | № к/к<br>№ 13  |
|                            | Кофейный<br>напиток с<br>молоком           | 200          | 1,7              | 1,5         | 13,0         | 72,6                       | № 395          |
| <b>Итого<br/>завтрак</b>   |  | <b>435</b>   | <b>10,9</b>      | <b>13,1</b> | <b>68,4</b>  | <b>435,9</b>               |                |
|                            |  |              |                  |             |              |                            |                |
| <b>2-завтрак</b>           | <b>Сок</b>                                 | <b>100</b>   | <b>0,5</b>       | <b>0,1</b>  | <b>9,9</b>   | <b>43,0</b>                | № 442          |
|                            |  |              |                  |             |              |                            |                |
| <b>обед</b>                | Свекла отварная<br>порционная              | 50           | 0,8              | 0,1         | 4,3          | 20,4                       | № 33           |
|                            | Щи со сметаной и<br>курицей                | 180          | 5,3              | 8,3         | 13,6         | 155,0                      | № 70           |
|                            | Рыба тушеная с<br>овощами                  | 100          | 18,3             | 10,5        | 4,6          | 185,1                      | № 247          |
|                            | Картофельное<br>пюре                       | 130          | 3,0              | 4,2         | 20,8         | 132,9                      | № 321          |
|                            | Компот из свежих<br>фруктов                | 180          | 0,1              | 0,1         | 13,0         | 54,7                       | № 373          |
|                            | Хлеб пшеничный                             | 30           | 2,6              | 0,3         | 29,5         | 130,6                      | № к/к          |
|                            | Хлеб ржаной                                | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                       |                |
| <b>Итого обед</b>          |  |              | <b>32,1</b>      | <b>23,8</b> | <b>98,5</b>  | <b>739,9</b>               |                |
|                            |  |              |                  |             |              |                            |                |
| <b>Полдник</b>             | Булочка с джемом                           | 80           | 6,0              | 8,1         | 38,3         | 248,9                      | № 468          |
|                            | Молоко                                     | 180          | 5,0              | 4,4         | 8,3          | 94,3                       | № 400          |
|                            | Яблоко                                     | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47,0                       | № 371          |
| <b>Итого полд</b>          |  | <b>360</b>   | <b>11,4</b>      | <b>12,9</b> | <b>56,4</b>  | <b>390,2</b>               |                |
|                            |  |              |                  |             |              |                            |                |
| <b>Итого за<br/>день</b>   |  | <b>1495</b>  | <b>54,9</b>      | <b>49,9</b> | <b>233,2</b> | <b>1609,0</b>              |                |

| прием пищи                 | наименование<br>блюда                  | вес<br>блюда | Пищевые вещества |             |              | энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>Рецептуры |
|----------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|
|                            |  |              | белки            | жиры        | углеводы     |                                |                |
| Неделя<br>первая<br>День 3 | Каша пшеничная<br>молочная с<br>маслом | 200          | 6,8              | 7,5         | 26,4         | 200,8                          | № 167          |
| <b>завтрак</b>             | Бутерброд с<br>маслом                  | 30/5         | 2,1              | 4,3         | 24,6         | 146,2                          | № к/к<br>№ 13  |
|                            | Какао с молоком                        | 200          | 3,6              | 3,1         | 15,4         | 104,4                          | № 397          |
| <b>Итого<br/>завтрак</b>   |  | <b>435</b>   | <b>13,0</b>      | <b>15,0</b> | <b>71,3</b>  | <b>473,2</b>                   |                |
| <b>2-завтрак</b>           | <b>Йогурт</b>                          | <b>100</b>   | <b>2,8</b>       | <b>2,5</b>  | <b>4,5</b>   | <b>56,5</b>                    | <b>№ 401</b>   |
| <b>обед</b>                | Морковь отварная<br>порционная         | 50           | 0,7              | 0,1         | 3,5          | 17,7                           | № 407          |
|                            | Борщ со сметаной<br>и курицей          | 180          | 5,7              | 8,2         | 15,9         | 165,5                          | № 56           |
|                            | Гуляш из<br>отварного сердца           | 70           | 12,4             | 5,4         | 4,2          | 116,5                          | № 277          |
|                            | Каша гороховая с<br>маслом             | 130          | 8,9              | 3,8         | 18,5         | 144,4                          | № 175          |
|                            | Кисель ягодный<br>(конц-й)             | 180          |                  |             | 23,2         | 92,7                           | № 406          |
|                            | Хлеб пшеничный                         | 30           | 2,6              | 0,3         | 29,5         | 130,6                          | № к/к          |
|                            | Хлеб ржаной                            | 30,          | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                           |                |
| <b>Итого обед</b>          |  | <b>670</b>   | <b>32,3</b>      | <b>18,1</b> | <b>107,5</b> | <b>728,6</b>                   |                |
| <b>Полдник</b>             | Сдоба<br>обыкновенная                  | 70           | 5,9              | 8,1         | 32,2         | 225,3                          | № 466          |
|                            | Чай с сахаром                          | 180          | 0,1              |             | 8,1          | 32,5                           | № 18           |
| <b>Итого полд</b>          |  | <b>250</b>   | <b>6,0</b>       | <b>8,1</b>  | <b>40,3</b>  | <b>257,8</b>                   |                |
| <b>Итого за<br/>день</b>   |  | <b>1470</b>  | <b>54,0</b>      | <b>43,6</b> | <b>223,5</b> | <b>1514,4</b>                  |                |

| прием пищи                 | наименование<br>блюда                         | вес<br>блюда   | Пищевые вещества |             |              | энергетическая<br>ценность | №<br>Рецептуры |
|----------------------------|---|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|----------------|
|                            |   |                | белки            | жиры        | углеводы     |                            |                |
| Неделя<br>первая<br>День 4 | Каша рисовая<br>молочная с<br>маслом          | 200            | 5,9              | 7,1         | 27,2         | 196,6                      | № 415          |
| <b>завтрак</b>             | Бутерброд с<br>сыром                          | 30/12          | 4,8              | 3,6         | 24,6         | 151,2                      | № к/к<br>№ 14  |
|                            | Кофейный<br>напиток с<br>молоком              | 200            | 2,6              | 2,2         | 14,4         | 88,3                       | № 395          |
| <b>Итого<br/>завтрак</b>   |   | <b>442</b>     | <b>12,9</b>      | <b>12,3</b> | <b>69,7</b>  | <b>442,2</b>               |                |
|                            |   |                |                  |             |              |                            |                |
| <b>2-й Завтрак</b>         | <b>Сок</b>                                    | <b>100</b>     | <b>0,5</b>       | <b>0,1</b>  | <b>9,9</b>   | <b>43,0</b>                | № 442          |
|                            |   |                |                  |             |              |                            |                |
| <b>обед</b>                | Нарезка из лука<br>(до 01.01.)или             | 25             | 0,4              | 0,1         | 2,1          | 10,0                       | № 45           |
|                            | Свекла отварная<br>порционная                 | 50             | 0,8              | 0,1         | 4,3          | 20,4                       | № 33           |
|                            | Суп «уральский»<br>с мясом                    | 180            | 6,3              | 8,7         | 11,4         | 149,5                      | № 91           |
|                            | Запеканка<br>картофельная с<br>мясом          | 180            | 13,6             | 16,8        | 23,8         | 302,4                      | № 299          |
|                            | Компот из<br>сушеных фруктов                  | 180            |                  |             | 9,7          | 38,7                       | № 376          |
|                            | Хлеб пшеничный                                | 30             | 2,6              | 0,3         | 29,5         | 130,6                      | № к/к          |
|                            | Хлеб ржаной                                   | 30,            | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                       | №              |
| <b>Итого обед</b>          |   | <b>675-700</b> | <b>24,9</b>      | <b>26,2</b> | <b>89,1</b>  | <b>692,4</b>               |                |
|                            |   |                |                  |             |              |                            |                |
| <b>Полдник</b>             | Пирожок с<br>картошкой из<br>дрожжевого теста | 100            | 7,1              | 8,3         | 39,4         | 261,3                      | № 454          |
|                            | Молоко  | 180            | 5,0              | 4,4         | 8,3          | 94,3                       | № 400          |
|                            |   |                |                  |             |              |                            |                |
| <b>Итого полд</b>          |   | <b>280</b>     | <b>12,1</b>      | <b>12,7</b> | <b>47,7</b>  | <b>355,6</b>               |                |
|                            |   |                |                  |             |              |                            |                |
| <b>Итого за<br/>день</b>   |   | <b>1522</b>    | <b>50,4</b>      | <b>51,3</b> | <b>216,4</b> | <b>1533,2</b>              |                |

| прием пищи                 | наименование<br>блюда                        | вес<br>блюда | Пищевые вещества |             |              | энергетическая<br>ценность | №<br>Рецептуры |
|----------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|----------------|
|                            |  |              | белки            | жиры        | углеводы     |                            |                |
| Неделя<br>первая<br>День 5 | Каша молочная<br>«Дружба» с<br>маслом        | 200          | 6,5              | 7,3         | 27,5         | 202,0                      | № 190          |
| <b>завтрак</b>             | Бутерброд с<br>маслом                        | 30/5         | 2,1              | 4,3         | 24,6         | 146,2                      | № к/к<br>№ 13  |
|                            | Кофейный<br>напиток с<br>молоком             | 200          | 1,7              | 1,5         | 13,0         | 72,6                       | № 395          |
| <b>Итого<br/>завтрак</b>   |  | <b>435</b>   | <b>10,8</b>      | <b>13,2</b> | <b>70,0</b>  | <b>442,6</b>               |                |
|                            |  |              |                  |             |              |                            |                |
| <b>2-завтрак</b>           | <b>Сок</b>                                   | <b>100</b>   | <b>0,5</b>       | <b>0,1</b>  | <b>9,9</b>   | <b>43,0</b>                | № 442          |
|                            |  |              |                  |             |              |                            |                |
| <b>обед</b>                | Морковь отварная<br>порционная               | 50           | 0,7              | 0,1         | 3,5          | 17,5                       | № 407          |
|                            | Рассольник<br>домашний с курой<br>и сметаной | 180          | 4,8              | 8,3         | 13,5         | 152,6                      | № 90           |
|                            | Котлета мясная                               | 70           | 13,8             | 13,6        | 14,2         | 233,4                      | № 281          |
|                            | Макаронные<br>изделия отварные               | 130          | 4,3              | 3,7         | 27,4         | 160,1                      | №204           |
|                            | Компот из св.<br>фруктов                     | 180          | 0,1              | 0,1         | 13,0         | 54,7                       | № 373          |
|                            | Хлеб пшеничный                               | 30           | 2,6              | 0,3         | 29,5         | 130,6                      | № к/к          |
|                            | Хлеб ржаной                                  | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                       | №              |
| <b>Итого обед</b>          |  | <b>650</b>   | <b>28,3</b>      | <b>26,4</b> | <b>113,8</b> | <b>810,1</b>               |                |
|                            |  |              |                  |             |              |                            |                |
| <b>Полдник</b>             |  |              |                  |             |              |                            |                |
|                            | Яйцо вареное                                 | 40           | 4,9              | 4,5         | 0,3          | 61,3                       | № 213          |
|                            | Хлеб пшеничный                               | 20           | 1,7              | 0,2         | 19,7         | 87,1                       | № К/К          |
|                            | Печенье                                      | 25           | 1,9              | 2,5         | 18,6         | 104,3                      | № 22           |
|                            | Чай с сахаром                                | 180          | 0,1              |             | 8,1          | 32,5                       |                |
|                            | Яблоко                                       | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47,0                       | № 371          |
| <b>Итого полд</b>          |  | <b>265</b>   | <b>9,0</b>       | <b>7,6</b>  | <b>56,5</b>  | <b>332,2</b>               |                |
|                            |  |              |                  |             |              |                            |                |
| <b>Итого за<br/>день</b>   |  |              | <b>48,6</b>      | <b>47,3</b> | <b>250,2</b> | <b>1627,9</b>              |                |

| прием пищи                 | наименование<br>блюда                     | вес<br>блюда | Пищевые вещества |             |              | энергетическая<br>ценность | №<br>Рецептуры |
|----------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|----------------|
|                            |   |              | белки            | жиры        | углеводы     |                            |                |
| Неделя<br>вторая<br>День 1 | Макароны<br>отварные с<br>маслом          | 200          | 5,3              | 3,9         | 34,2         | 192,9                      | № 205          |
| <b>завтрак</b>             | Бутерброд с<br>маслом                     | 30/5         | 2,1              | 4,3         | 24,6         | 146,2                      | № к/к<br>№ 13  |
|                            | Чай с                                     | 180          | 0,1              |             | 0,3          | 1,6                        | № 18           |
|                            | Шоколадной<br>конфетой                    | 25           |                  |             |              |                            | № 42           |
| <b>Итого<br/>завтрак</b>   |   | <b>440</b>   | <b>8,0</b>       | <b>8,3</b>  | <b>64,0</b>  | <b>362,5</b>               |                |
| <b>2-завтрак</b>           | <b>Йогурт</b>                             | <b>100</b>   | <b>2,8</b>       | <b>2,5</b>  | <b>4,5</b>   | <b>56,5</b>                | <b>№ 401</b>   |
| <b>обед</b>                | Нарезка из лука<br>(до 01.01)             | 25           | 0,4              | 0,1         | 2,0          | 10,0                       | № 45           |
|                            | Суп гречневый со<br>сметаной и<br>курицей | 180          | 4,8              | 8,4         | 13,4         | 152,7                      | № 102          |
|                            | Рулет с яйцом                             | 80           | 14,5             | 17,6        | 1,1          | 221,5                      | № 295          |
|                            | Свекла тушеная в<br>сливочном масле       | 130          | 2,0              | 3,3         | 11,8         | 85,3                       | № 134          |
|                            | Компот из суш.<br>фруктов                 | 180          |                  |             | 9,7          | 38,7                       | № 376          |
|                            | Хлеб пшеничный                            | 30           | 2,6              | 0,3         | 29,5         | 130,6                      | № к/к          |
|                            | Хлеб ржаной                               | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                       |                |
| <b>Итого обед</b>          |   | <b>655</b>   | <b>26,3</b>      | <b>30,0</b> | <b>80,2</b>  | <b>700,0</b>               |                |
| <b>Полдник</b>             |   |              |                  |             |              |                            |                |
|                            | Пудинг творожно<br>морковный              | 180          | 21,1             | 12,7        | 21,1         | 285,4                      | № 237          |
|                            | Соус шоколадный<br>(сладкий)              | 30           | 1,2              | 2,5         | 6,8          | 53,7                       | № 351          |
|                            | Какао                                     | 180          | 3,6              | 3,1         | 15,4         | 104,4                      | № 397          |
| <b>Итого полд</b>          |   | <b>390</b>   | <b>25,9</b>      | <b>18,3</b> | <b>43,3</b>  | <b>443,5</b>               |                |
| <b>Итого за<br/>день</b>   |   | <b>1585</b>  | <b>62,9</b>      | <b>59,0</b> | <b>191,9</b> | <b>1560,8</b>              |                |

| прием пищи                 | наименование<br>блюда                             | вес<br>блюда | Пищевые вещества |             |              | энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>Рецептуры |
|----------------------------|---|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|
|                            |   |              | белки            | жиры        | углеводы     |                                |                |
| Неделя<br>вторая<br>День 2 | Каша овсяная<br>молочная с<br>маслом              | 200          | 7,3              | 8,5         | 25,9         | 208,5                          | № 189          |
| <b>завтрак</b>             | Бутерброд с<br>сыром                              | 30/12        | 4,8              | 3,6         | 24,6         | 1521,2                         | № к/к<br>№ 13  |
|                            | Кофейный<br>напиток с<br>молоком                  | 200          | 1,7              | 1,5         | 13,0         | 72,6                           | № 395          |
| <b>Итого<br/>завтрак</b>   |   | <b>435</b>   | <b>14,3</b>      | <b>13,8</b> | <b>68,4</b>  | <b>455,4</b>                   |                |
| <b>2-завтрак</b>           | <b>Сок</b>  | <b>100</b>   | <b>0,5</b>       | <b>0,1</b>  | <b>9,9</b>   | <b>43,0</b>                    | № 442          |
| <b>обед</b>                | Свекла отварная<br>порционная                     | 50           | 0,8              | 0,1         | 4,3          | 20,4                           | № 33           |
|                            | Суп<br>картофельный с<br>макаронными<br>изделиями | 180          | 4,7              | 7,1         | 14,3         | 141,5                          | № 82           |
|                            | Рыба, запеченная<br>в молочном соусе              | 70/30        | 18,5             | 9,2         | 2,8          | 166,8                          | № 251          |
|                            | Картофельное<br>пюре                              | 130          | 3,0              | 4,2         | 20,8         | 132,9                          | № 321          |
|                            | Компот из свежих<br>фруктов                       | 180          | 0,1              | 0,1         | 13,0         | 54,7                           | № 373          |
|                            | Хлеб пшеничный                                    | 30           | 2,6              | 0,3         | 29,5         | 130,6                          | № к/к          |
|                            | Хлеб ржаной                                       | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                           |                |
| <b>Итого обед</b>          |   | <b>690</b>   | <b>31,7</b>      | <b>31,3</b> | <b>97,4</b>  | <b>708,1</b>                   |                |
| <b>Полдник</b>             | Яйцо вареное                                      | 40           | 4,9              | 4,5         | 0,3          | 61,3                           | № 213          |
|                            | хлеб  | 20           | 1,7              | 0,2         | 19,7         | 87,1                           | № к/к          |
|                            | вафля   | 25           | 0,7              | 0,8         | 19,3         | 88,5                           | № 25           |
|                            | какао   | 180          | 3,6              | 3,1         | 11,5         | 88,9                           | № 397          |
| <b>Итого полд</b>          |   | <b>265</b>   | <b>10,9</b>      | <b>8,6</b>  | <b>50,8</b>  | <b>325,8</b>                   |                |
| <b>Итого за<br/>день</b>   |   | <b>1490</b>  | <b>57,4</b>      | <b>43,8</b> | <b>226,5</b> | <b>1532,3</b>                  |                |



| прием пищи                 | наименование<br>блюда               | вес<br>блюда | Пищевые вещества |             |              | энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>Рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|
|                            |                                     |              | белки            | жиры        | углеводы     |                                |                |
| Неделя<br>вторая<br>День 3 | Каша манная<br>молочная с<br>маслом | 200          | 5,8              | 7,1         | 21,2         | 171,0                          | № 416          |
| <b>завтрак</b>             | Бутерброд с<br>маслом               | 30/5         | 2,1              | 4,3         | 24,6         | 146,2                          | № к/к<br>№13   |
|                            | Кофейный<br>напиток с<br>молоком    | 200          | 1,7              | 1,5         | 13,0         | 72,6                           | № 397          |
| <b>Итого<br/>завтрак</b>   |                                     | <b>435</b>   | <b>10,1</b>      | <b>13,0</b> | <b>63,7</b>  | <b>411,6</b>                   |                |
| <b>2-завтрак</b>           | <b>Йогурт</b>                       | <b>100</b>   | <b>2,8</b>       | <b>2,5</b>  | <b>4,5</b>   | <b>56,5</b>                    | <b>№ 401</b>   |
| <b>обед</b>                | Морковь отварная<br>порционная      | 50           | 0,7              | 0,1         | 3,5          | 17,6                           | № 407          |
|                            | Суп гороховый с<br>курицей          | 180          | 8,6              | 7,3         | 20,6         | 184,1                          | № 81           |
|                            | Котлета из сердца                   | 70           | 13,8             | 6,2         | 14,2         | 167,5                          | № 280          |
|                            | Пшенная каша<br>жидкая с маслом     | 130          | 2,2              | 3,7         | 13,5         | 96,6                           | № 167          |
|                            | Компот из<br>сушеных фруктов        | 180          |                  |             | 9,7          | 38,7                           | № 376          |
|                            | Хлеб пшеничный                      | 30           | 2,6              | 0,3         | 29,5         | 130,6                          | № к/к          |
|                            | Хлеб ржаной                         | 30           | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                           | №              |
| <b>Итого обед</b>          |                                     | <b>670</b>   | <b>29,9</b>      | <b>17,9</b> | <b>103,7</b> | <b>696,3</b>                   |                |
| <b>Полдник</b>             |                                     |              |                  |             |              |                                |                |
|                            | Сырники из<br>творога с джемом      | 120          | 18,2             | 10,7        | 29,0         | 286,8                          | № 231          |
|                            | Чай с шоколадной<br>конфет          | 180          | 0,1              |             | 0,3          | 1,6                            | № 18<br>№      |
|                            | Яблоко                              | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47,0                           | № 371          |
| <b>Итого полд</b>          |                                     | <b>300</b>   | <b>18,7</b>      | <b>11,1</b> | <b>39,1</b>  | <b>335,4</b>                   |                |
| <b>Итого за<br/>день</b>   |                                     | <b>1505</b>  | <b>61,4</b>      | <b>44,4</b> | <b>210,9</b> | <b>1498,1</b>                  |                |

| прием пищи                 | наименование<br>блюда                   | вес<br>блюда   | Пищевые вещества |             |              | энергетическая<br>ценность | №<br>Рецептуры |
|----------------------------|---|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|----------------|
|                            |   |                | белки            | жиры        | углеводы     |                            |                |
| Неделя<br>вторая<br>День 4 | Каша ячневая<br>молочная с<br>маслом    | 200            | 6,5              | 7,2         | 25,4         | 192,3                      | № 418          |
| <b>завтрак</b>             | Бутерброд с<br>маслом                   | 30/5           | 2,1              | 4,3         | 24,6         | 146,2                      | № к/к<br>№13   |
|                            | Чай с лимоном                           | 200            | 0,1              |             | 10,1         | 41,8                       | № 19           |
| <b>Итого<br/>завтрак</b>   |   | <b>442</b>     | <b>9,2</b>       | <b>11,6</b> | <b>65,0</b>  | <b>402,1</b>               |                |
| <b>2-й Завтрак</b>         | <b>Сок</b>                              | <b>100</b>     | <b>0,5</b>       | <b>0,1</b>  | <b>9,9</b>   | <b>43,0</b>                | № 442          |
| <b>обед</b>                | Нарезка из лука<br>(до 01.01.) или      | 25             | 0,4              | 0,1         | 2,0          | 10,0                       | № 45           |
|                            | Свекла отварная                         | 50             | 0,8              | 0,1         | 4,3          | 20,4                       | № 33           |
|                            | Суп овощной со<br>сметаной и<br>курицей | 180            | 5,0              | 8,2         | 12,3         | 147,9                      | № 100          |
|                            | Плов с курицей                          | 180            | 12,1             | 14,5        | 31,4         | 305,6                      | № 304          |
|                            | Кисель ягодный<br>(концент-й)           | 180            |                  |             | 23,2         | 92,7                       | № 406          |
|                            | Хлеб пшеничный                          | 30             | 2,6              | 0,3         | 29,5         | 130,6                      | № к/к          |
|                            | Хлеб ржаной                             | 30             | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                       | №              |
| <b>Итого обед</b>          |   | <b>625-650</b> | <b>22,1</b>      | <b>23,4</b> | <b>111,1</b> | <b>748,0</b>               |                |
| <b>Полдник</b>             |   |                |                  |             |              |                            |                |
|                            | Лепешка с сыром                         | 80             | 11,0             | 14,6        | 30,2         | 297,8                      | № 450          |
|                            | Какао                                   | 180            | 3,6              | 3,1         | 15,4         | 104,4                      | № 397          |
| <b>Итого полд</b>          |   | <b>260</b>     | <b>14,6</b>      | <b>17,7</b> | <b>45,6</b>  | <b>402,2</b>               |                |
| <b>Итого за<br/>день</b>   |   | <b>1427</b>    | <b>46,4</b>      | <b>52,8</b> | <b>231,6</b> | <b>1595,3</b>              |                |

| прием пищи                 | наименование блюда                     | вес блюда   | Пищевые вещества |             |              | энергетическая ценность | № Рецептуры   |
|----------------------------|--|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|---------------|
|                            |  |             | белки            | жиры        | углеводы     |                         |               |
| Неделя<br>вторая<br>День 5 | Каша пшеничная<br>молочная             | 200         | 6,8              | 7,5         | 26,4         | 200,8                   | № 167         |
| <b>завтрак</b>             | Бутерброд с<br>маслом                  | 30/5        | 2,1              | 4,3         | 24,6         | 146,2                   | № к/к<br>№ 13 |
|                            | Кофейный<br>напиток с<br>молоком       | 200         | 2,9              | 2,4         | 12,0         | 82,0                    | № 395         |
| <b>Итого<br/>завтрак</b>   |  | <b>435</b>  | <b>11,1</b>      | <b>13,4</b> | <b>68,9</b>  | <b>441,4</b>            |               |
| <b>2-завтрак</b>           | <b>Сок</b>                             | <b>100</b>  | <b>0,5</b>       | <b>0,1</b>  | <b>9,9</b>   | <b>43,0</b>             | № 442         |
| <b>обед</b>                | Морковь отварная<br>порционная         | 50          | 0,7              | 0,1         | 3,4          | 17,0                    | № 407         |
|                            | Свекольник со<br>сметаной и<br>курицей | 180         | 5,0              | 8,2         | 15,2         | 159,4                   | № 103         |
|                            | Печень по -<br>строгановски            | 70          | 12,9             | 6,3         | 3,4          | 139,7                   | № 331         |
|                            | Картофельное<br>пюре                   | 130         | 3,0              | 4,2         | 20,8         | 132,9                   | № 321         |
|                            | Компот из<br>сушеных фруктов           | 180         |                  |             | 9,7          | 38,7                    | № 376         |
|                            | Хлеб пшеничный                         | 30          | 2,6              | 0,3         | 29,5         | 130,6                   | к/к           |
|                            | Хлеб ржаной                            | 30          | 2,0              | 0,3         | 12,7         | 61,2                    | №             |
| <b>Итого обед</b>          |  | <b>670</b>  | <b>26,3</b>      | <b>19,4</b> | <b>94,7</b>  | <b>679,5</b>            |               |
| <b>Полдник</b>             |  |             |                  |             |              |                         |               |
|                            | Калач на сметане                       | 70          | 5,5              | 8,8         | 35,5         | 246,5                   | № 490         |
|                            | Молоко                                 | 180         | 5,0              | 4,4         | 8,3          | 94,3                    | № 400         |
|                            | Груша                                  | 100         | 0,4              | 0,3         | 9,3          | 42,3                    | № 3           |
| <b>Итого полд</b>          |  | <b>350</b>  | <b>10,9</b>      | <b>13,5</b> | <b>53,1</b>  | <b>383,1</b>            |               |
| <b>Итого за<br/>день</b>   |  | <b>1555</b> | <b>48,7</b>      | <b>46,4</b> | <b>226,6</b> | <b>1547,0</b>           |               |

## Возрастная категория от 1,5-3 лет

| прием пищи                        | наименование<br>блюда                          | вес<br>блюда   | Пищевые вещества |             |              | энергетическая<br>ценность | №<br>Рецептуры |
|-----------------------------------|--|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|----------------|
|                                   |  |                | белки            | жиры        | углеводы     |                            |                |
| Неделя<br>первая<br><b>День 1</b> | Каша гречневая с<br>маслом                     | 150            | 4,3              | 3,5         | 19,2         | 125,2                      | № 414          |
| <b>завтрак</b>                    | Бутерброд с<br>маслом                          | 25/5           | 2,6              | 4,3         | 24,6         | 146,2                      | № к/к<br>№ 13  |
|                                   | Чай с лимоном                                  | 180            | 0,1              |             | 8,1          | 33,3                       | № 19           |
| <b>Итого<br/>завтрак</b>          |  | <b>360</b>     | <b>7,0</b>       | <b>7,9</b>  | <b>56,8</b>  | <b>326,5</b>               |                |
| <b>2-завтрак</b>                  | <b>Йогурт</b>                                  | <b>100</b>     | <b>2,8</b>       | <b>2,5</b>  | <b>4,5</b>   | <b>56,5</b>                | <b>№ 401</b>   |
| <b>обед</b>                       | Нарезка из лука<br>(до 01.01.)<br>или          | 25             | 0,4              | 0,1         | 2,0          | 10,0                       | № 45           |
|                                   | Кукуруза<br>консервированная                   | 40             | 1,3              | 0,1         | 2,6          | 16,3                       | №              |
|                                   | Суп<br>картофельный с<br>клецками и<br>курицей | 150            | 5,4              | 5,8         | 17,3         | 142,2                      | № 85           |
|                                   | Капуста тушеная с<br>курицей                   | 150            | 12,3             | 15,0        | 10,2         | 226,4                      | № 336          |
|                                   | Компот из<br>сушеных фруктов                   | 150            |                  |             | 7,8          | 30,9                       | № 376          |
|                                   | Хлеб пшеничный                                 | 30             | 2,6              | 0,3         | 29,5         | 130,6                      | № к/к          |
|                                   | Хлеб ржаной                                    | 20             | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                       | №              |
| <b>Итого обед</b>                 |  | <b>525-540</b> | <b>22,0</b>      | <b>21,4</b> | <b>75,3</b>  | <b>580,9</b>               |                |
| <b>полдник</b>                    |  |                |                  |             |              |                            |                |
|                                   | Запеканка из<br>творога                        | 120            | 19,4             | 11,7        | 15,1         | 246,7                      | № 237          |
|                                   | Соус молочный<br>(сладкий)                     | 20             | 0,8              | 2,1         | 5,3          | 43,2                       | № 351          |
|                                   | Какао с молоком                                | 150            | 3,0              | 2,6         | 12,6         | 86,1                       | № 397          |
| <b>Итого<br/>полдник</b>          |  | <b>290</b>     | <b>23,2</b>      | <b>16,4</b> | <b>33,0</b>  | <b>376,0</b>               |                |
| <b>Итого за<br/>день</b>          |  | <b>1180</b>    | <b>55,0</b>      | <b>48,2</b> | <b>169,6</b> | <b>1339,9</b>              |                |

| прием пищи                     | наименование блюда                   | вес блюда   | Пищевые вещества |             |              | энергетическая ценность | № Рецептуры   |
|--------------------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|---------------|
|                                |                                      |             | белки            | жиры        | углеводы     |                         |               |
| Неделя первая<br><b>День 2</b> | Суп молочный с макаронными изделиями | 150         | 5,8              | 5,9         | 22,6         | 167,0                   | № 93          |
| <b>завтрак</b>                 | Бутерброд с маслом                   | 25/5        | 2,6              | 4,3         | 24,6         | 146,2                   | № к/к<br>№ 13 |
|                                | Кофейный напиток с молоком           | 180         | 1,6              | 1,3         | 10,6         | 59,6                    | № 395         |
| <b>Итого завтрак</b>           |                                      | <b>360</b>  | <b>9,5</b>       | <b>11,5</b> | <b>57,8</b>  | <b>372,8</b>            |               |
| <b>2-й завтрак</b>             | Сок                                  | <b>100</b>  | <b>0,5</b>       | <b>0,1</b>  | <b>9,9</b>   | <b>43,0</b>             | № 442         |
| <b>обед</b>                    | Свекла отварная порционная           | 30          | 0,5              |             | 2,5          | 12,2                    | № 33          |
|                                | Щи со сметаной и курицей             | 150         | 4,3              | 5,6         | 11,8         | 117,8                   | № 70          |
|                                | Рыба тушеная с овощами               | 80          | 16,2             | 8,8         | 3,8          | 159,2                   | № 247         |
|                                | Картофельное пюре                    | 120         | 2,6              | 3,3         | 18,8         | 115,5                   | № 321         |
|                                | Компот из свежих фруктов             | 150         | 0,1              | 0,1         | 10,3         | 42,9                    | № 373         |
|                                | Хлеб пшеничный                       | 30          | 2,6              | 0,3         | 29,5         | 130,6                   | № к/к         |
|                                | Хлеб ржаной                          | 20          | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                    | №             |
| <b>Итого обед</b>              |                                      | <b>565</b>  | <b>27,6</b>      | <b>18,3</b> | <b>85,2</b>  | <b>619,0</b>            |               |
| <b>Полдник</b>                 |                                      |             |                  |             |              |                         |               |
|                                | Булочка с джемом                     | 70          | 4,9              | 5,0         | 33,5         | 195,6                   | № 468         |
|                                | Молоко                               | 150         | 4,3              | 3,7         | 7,0          | 78,6                    | № 400         |
|                                | Яблоко                               | 100         | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47,0                    | № 371         |
| <b>Итого полд</b>              |                                      | <b>320</b>  | <b>9,6</b>       | <b>9,1</b>  | <b>50,3</b>  | <b>321,2</b>            |               |
| <b>Итого за день</b>           |                                      | <b>1345</b> | <b>47,2</b>      | <b>39,0</b> | <b>203,2</b> | <b>1356,0</b>           |               |

| прием пищи                        | наименование<br>блюда                | вес<br>блюда | Пищевые вещества |             |              | энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>Рецептуры |
|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|
|                                   |                                      |              | белки            | жиры        | углеводы     |                                |                |
| Неделя<br>первая<br><b>День 3</b> | Каша пшенная<br>молочная с<br>маслом | 150          | 5,9              | 6,1         | 22,4         | 169,0                          | № 167          |
| <b>завтрак</b>                    | Бутерброд с<br>маслом                | 25/5         | 2,1              | 4,3         | 24,6         | 146,2                          | № к/к<br>№ 13  |
|                                   | Какао с молоком                      | 180          | 3,0              | 2,6         | 12,6         | 86,1                           | № 397          |
| <b>Итого<br/>завтрак</b>          |                                      | <b>360,0</b> | <b>11,0</b>      | <b>13,0</b> | <b>59,6</b>  | <b>401,3</b>                   |                |
|                                   |                                      |              |                  |             |              |                                |                |
| <b>2-й Завтрак</b>                | <b>Йогурт</b>                        | <b>100</b>   | <b>2,7</b>       | <b>2,4</b>  | <b>4,4</b>   | <b>54,8</b>                    | <b>№ 401</b>   |
|                                   |                                      |              |                  |             |              |                                |                |
| <b>обед</b>                       | Морковь отварная<br>порционная       | 30           | 0,4              |             | 2,1          | 10,6                           | № 407          |
|                                   | Борщ со сметаной<br>и курицей        | 150          | 4,5              | 5,6         | 13,4         | 125,5                          | № 56           |
|                                   | Гуляш из сердца                      | 60           | 9,9              | 3,9         | 3,7          | 90,8                           | № 277          |
|                                   | Каша гороховая с<br>маслом           | 120          | 7,8              | 3,0         | 16,3         | 122,7                          | № 175          |
|                                   | Кисель ягодный<br>(конц-й)           | 150          |                  |             | 18,1         | 72,6                           | № 406          |
|                                   | Хлеб пшеничный                       | 30           | 2,6              | 0,3         | 29,5         | 130,6                          | № к/к          |
|                                   | Хлеб ржаной                          | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                           | №              |
| <b>Итого обед</b>                 |                                      | <b>560</b>   | <b>26,5</b>      | <b>13,0</b> | <b>91,6</b>  | <b>593,6</b>                   |                |
|                                   |                                      |              |                  |             |              |                                |                |
| <b>Полдник</b>                    | Сдоба<br>обыкновенная                | 60           | 4,7              | 5,0         | 27,4         | 171,8                          | № 466          |
|                                   | Чай с сахаром                        | 150          | 0,1              |             | 6,1          | 24,7                           | № 18           |
|                                   |                                      |              |                  |             |              |                                |                |
|                                   |                                      |              |                  |             |              |                                |                |
| <b>Итого полд</b>                 |                                      | <b>205</b>   | <b>4,8</b>       | <b>5,0</b>  | <b>33,5</b>  | <b>196,5</b>                   |                |
|                                   |                                      |              |                  |             |              |                                |                |
| <b>Итого за<br/>день дедень</b>   |                                      | <b>1250</b>  | <b>45,0</b>      | <b>33,4</b> | <b>189,1</b> | <b>1246,2</b>                  |                |

| прием пищи                        | наименование<br>блюда                         | вес<br>блюда   | Пищевые вещества |             |              | энергетическая<br>ценность | №<br>Рецептуры |
|-----------------------------------|---|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|----------------|
|                                   |   |                | белки            | жиры        | углеводы     |                            |                |
| Неделя<br>первая<br><b>День 4</b> | Каша рисовая<br>молочная с<br>маслом          | 150            | 5,1              | 5,8         | 23,2         | 165,3                      | № 415          |
| <b>завтрак</b>                    | Бутерброд с<br>сыром                          | 25/12          | 4,8              | 3,6         | 24,6         | 151,2                      | № к/к<br>№ 14  |
|                                   | Кофейный<br>напиток с<br>молоком              | 180            | 1,6              | 1,3         | 10,6         | 59,6                       | № 395          |
| <b>Итого<br/>завтрак</b>          |   | <b>367,0</b>   | <b>11,5</b>      | <b>10,7</b> | <b>58,4</b>  | <b>376,1</b>               |                |
| <b>2-й Завтрак</b>                | <b>Сок</b>                                    | <b>100</b>     | <b>0,5</b>       | <b>0,1</b>  | <b>9,9</b>   | <b>43</b>                  | № 442          |
| <b>обед</b>                       | Нарезка из лука<br>(до 01.01.)или             | 25             | 0,4              | 0,1         | 2,0          | 10,0                       | № 45           |
|                                   | Свекла отварная<br>порционная                 | 30,0           | 0,5              |             | 2,5          | 12,2                       | № 33           |
|                                   | Суп «уральский»<br>с мясом                    | 150            | 4,6              | 5,8         | 9,4          | 107,3                      | № 91           |
|                                   | Запеканка<br>картофельная с<br>мясом          | 150,0          | 11,1             | 12,4        | 20,0         | 235,0                      | № 299          |
|                                   | Компот из<br>сушеных фруктов                  | 150            |                  |             | 7,8          | 30,9                       | № 376          |
|                                   | Хлеб пшеничный                                | 30             | 2,6              | 0,3         | 29,5         | 130,6                      | № к/к          |
|                                   | Хлеб ржаной                                   | 20             | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                       | №              |
| <b>Итого обед</b>                 |   | <b>525-530</b> | <b>16,6</b>      | <b>18,7</b> | <b>91,0</b>  | <b>613,4</b>               |                |
| <b>Полдник</b>                    |   |                |                  |             |              |                            |                |
|                                   | Пирожок с<br>картошкой из<br>дрожжевого теста | 100            | 5,6              | 5,2         | 32,7         | 197,9                      | № 454          |
|                                   | Молоко<br>кипяченое                           | 150            | 4,3              | 3,7         | 7,0          | 78,6                       | № 400          |
| <b>Итого полд</b>                 |   | <b>250</b>     | <b>9,9</b>       | <b>8,9</b>  | <b>39,7</b>  | <b>276,5</b>               |                |
| <b>Итого за<br/>день</b>          |   | <b>1245</b>    | <b>41,9</b>      | <b>38,5</b> | <b>185,2</b> | <b>1250,2</b>              |                |

| прием пищи                        | наименование<br>блюда                        | вес<br>блюда | Пищевые вещества |             |              | энергети-<br>ческая<br>ценность | №<br>Рецептуры |
|-----------------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|---------------------------------|----------------|
|                                   |  |              | белки            | жиры        | углеводы     |                                 |                |
| Неделя<br>первая<br><b>День 5</b> | Каша молочная<br>«Дружба» с<br>маслом        | 150          | 5,5              | 6,0         | 22,8         | 167,2                           | № 190          |
| <b>завтрак</b>                    | Бутерброд с<br>маслом                        | 25/5         | 2,1              | 4,3         | 24,6         | 146,2                           | № к/к<br>№ 13  |
|                                   | Кофейный<br>напиток с<br>молоком             | 180          | 1,6              | 1,3         | 10,6         | 59,6                            | № 395          |
| <b>Итого<br/>завтрак</b>          |  | <b>360</b>   | <b>9,2</b>       | <b>11,6</b> | <b>58,0</b>  | <b>373,0</b>                    |                |
|                                   |  |              |                  |             |              |                                 |                |
| <b>2-й завтрак</b>                | <b>Сок</b>                                   | <b>100</b>   | <b>0,5</b>       | <b>0,1</b>  | <b>9,9</b>   | <b>43,0</b>                     | № 442          |
|                                   |  |              |                  |             |              |                                 |                |
| <b>обед</b>                       | Морковь отварная<br>порционная               | 30           | 0,4              |             | 2,0          | 10,5                            | № 407          |
|                                   | Рассольник<br>домашний с курой<br>и сметаной | 150          | 3,8              | 5,7         | 11,3         | 113,7                           | № 90           |
|                                   | Котлета мясная                               | 60           | 11,1             | 10,4        | 13,6         | 192,2                           | № 281          |
|                                   | Макаронными<br>изделиями                     | 120          | 3,8              | 2,9         | 24,0         | 136,5                           | № 204          |
|                                   | Компот из св.<br>фруктов                     | 150          | 0,1              | 0,1         | 10,3         | 42,9                            | № 373          |
|                                   | Хлеб пшеничный                               | 30,0         | 2,6              | 0,3         | 29,5         | 130,6                           | № к/к          |
|                                   | Хлеб ржаной                                  | 20,0         | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                            | №              |
| <b>Итого обед</b>                 |  | <b>560</b>   | <b>23,1</b>      | <b>19,6</b> | <b>99,2</b>  | <b>667,2</b>                    |                |
|                                   |  |              |                  |             |              |                                 |                |
| <b>Полдник</b>                    |  |              |                  |             |              |                                 |                |
|                                   | Яйцо вареное                                 | 40           | 4,9              | 4,5         | 0,3          | 61,3                            | № 215          |
|                                   | Хлеб пшеничный                               | 20           | 1,7              | 0,2         | 19,7         | 87,1                            | № К/К          |
|                                   | Печенье                                      | 20           | 1,5              | 2,0         | 14,9         | 83,4                            | № 22           |
|                                   | Чай с сахаром                                | 150          | 0,1              |             | 6,1          | 24,7                            | № 18           |
|                                   | Яблоко                                       | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47,0                            | № 371          |
| <b>Итого полд</b>                 |  | <b>330</b>   | <b>8,6</b>       | <b>7,1</b>  | <b>50,8</b>  | <b>303,5</b>                    |                |
|                                   |  |              |                  |             |              |                                 |                |
| <b>Итого за<br/>день</b>          |  | <b>1350</b>  | <b>41,4</b>      | <b>38,4</b> | <b>217,9</b> | <b>1386,7</b>                   |                |



| прием пищи                        | наименование блюда                  | вес блюда        | Пищевые вещества |             |              | энергетическая ценность | № Рецептуры   |
|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|---------------|
|                                   |                                     |                  | белки            | жиры        | углеводы     |                         |               |
| Неделя<br>вторая<br><b>День 1</b> | Макароны отварные с маслом          | 150              | 4,3              | 2,9         | 27,4         | 152,8                   | № 205         |
| <b>завтрак</b>                    | Бутерброд с маслом                  | 25/5             | 2,1              | 4,3         | 24,6         | 146,2                   | № к/к<br>№ 13 |
|                                   | Чай с Шоколадной конфетой           | 150/20           | 0,1              |             | 0,3          | 1,6                     | № 18<br>№ 42  |
| <b>Итого завтрак</b>              |                                     | <b>360</b>       | <b>6,5</b>       | <b>7,2</b>  | <b>52,3</b>  | <b>300,6</b>            |               |
| <b>2-й завтрак</b>                | <b>Йогурт</b>                       | <b>100</b>       | <b>2,7</b>       | <b>2,4</b>  | <b>4,4</b>   | <b>54,8</b>             | <b>№ 401</b>  |
| <b>обед</b>                       | Нарезка из лука (до 01.01)или       | 25               | 0,4              | 0,1         | 2,0          | 10,0                    | № 45          |
|                                   | Кукуруза консервированная           | 40               | 1,3              | 0,1         | 2,6          | 16,3                    | № 100         |
|                                   | Суп гречневый со сметаной и курицей | 150              | 3,8              | 5,8         | 11,3         | 114,6                   | № 102         |
|                                   | Рулет с яйцом                       | 70               | 13,4             | 15,0        | 0,8          | 191,2                   | № 295         |
|                                   | Свекла тушеная в сливочном масле    | 130              | 1,8              | 2,5         | 10,7         | 72,6                    | № 134         |
|                                   | Компот из сушеных фруктов           | 150              |                  |             | 7,8          | 30,9                    | № 376         |
|                                   | Хлеб пшеничный                      | 30,              | 2,6              | 0,3         | 29,5         | 130,6                   | № к/к         |
|                                   | Хлеб ржаной                         | 20               | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                    | №             |
| <b>Итого обед</b>                 |                                     |                  |                  |             |              |                         |               |
| <b>Полдник</b>                    | Пудинг творожно-морковный           | 150              | 19,7             | 11,7        | 16,7         | 254,4                   | № 237         |
|                                   | Соус шоколадный (сладкий)           | 20               | 0,9              | 2,2         | 5,4          | 44,6                    | № 351         |
|                                   | Какао с молоком                     | 150              | 3,0              | 2,6         | 12,6         | 86,1                    | № 397         |
| <b>Итого полд</b>                 |                                     | <b>320</b>       | <b>23,6</b>      | <b>16,5</b> | <b>34,7</b>  | <b>385,1</b>            |               |
| <b>Итого за день</b>              |                                     | <b>1355-1370</b> | <b>56,1</b>      | <b>50,0</b> | <b>162,0</b> | <b>1331,2</b>           |               |

| прием пищи                     | наименование блюда                       | вес блюда   | Пищевые вещества |             |              | энергетическая ценность | № Рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                                |  |             | белки            | жиры        | углеводы     |                         |             |
| Неделя вторая<br><b>День 2</b> | Каша овсяная молочная с маслом           | 150         | 7,0              | 7,5         | 23,7         | 190,5                   | № 189       |
| <b>завтрак</b>                 | Бутерброд с сыром                        | 25/12       | 4,8              | 3,6         | 24,6         | 151,2                   | № к/к № 14  |
|                                | Кофейный напиток с молоком               | 180         | 1,6              | 1,3         | 110,5        | 59,6                    | № 395       |
| <b>Итого завтрак</b>           |  | <b>367</b>  | <b>13,4</b>      | <b>12,5</b> | <b>58,9</b>  | <b>402,6</b>            |             |
|                                |  |             |                  |             |              |                         |             |
| <b>2-завтрак</b>               | <b>Сок яблочный</b>                      | <b>100</b>  | <b>0,5</b>       | <b>0,1</b>  | <b>9,9</b>   | <b>43,0</b>             | № 442       |
|                                |  |             |                  |             |              |                         |             |
| <b>обед</b>                    | Свекла отварная порционная               | 30          | 0,5              |             | 2,5          | 12,2                    | № 33        |
|                                | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150         | 3,5              | 4,8         | 11,0         | 100,5                   | № 82        |
|                                | Рыба, запеченная в молочном соусе        | 60/30       | 16,6             | 8,6         | 2,8          | 154,3                   | № 251       |
|                                | Картофельное пюре                        | 120         | 2,6              | 3,3         | 18,8         | 115,3                   | № 321       |
|                                | Компот из св. фруктов                    | 150         | 0,1              | 0,1         | 10,3         | 42,9                    | № 373       |
|                                | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,6              | 0,3         | 29,5         | 130,6                   | № к/к       |
|                                | Хлеб ржаной                              | 20          | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                    | №           |
| <b>Итого обед</b>              |  |             |                  |             |              |                         |             |
|                                |  |             |                  |             |              |                         |             |
| <b>Полдник</b>                 | Яйцо вареное                             | 40          | 4,9              | 4,5         | 0,3          | 61,3                    | № 213       |
|                                | хлеб                                     | 20          | 1,7              | 0,2         | 19,7         | 87,1                    | № к/к       |
|                                | Вафля                                    | 20          | 0,6              | 0,7         | 15,5         | 70,8                    | № 5         |
|                                | какао                                    | 150         | 3,0              | 2,6         | 9,7          | 74,6                    | № 397       |
| <b>Итого полд</b>              |  | <b>230</b>  | <b>10,2</b>      | <b>8,0</b>  | <b>45,2</b>  | <b>293,8</b>            |             |
| <b>Итого за день день</b>      |  | <b>1287</b> | <b>51,3</b>      | <b>37,9</b> | <b>197,4</b> | <b>1336,0</b>           |             |

| прием пищи                        | наименование<br>блюда               | вес<br>блюда | Пищевые вещества |             |              | энергетическая<br>ценность | №<br>Рецептуры |
|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|--------------|----------------------------|----------------|
|                                   |                                     |              | белки            | жиры        | углеводы     |                            |                |
| Неделя<br>вторая<br><b>День 3</b> | Каша манная<br>молочная с<br>маслом | 150          | 5,0              | 5,7         | 17,8         | 142,9                      | № 416          |
| <b>завтрак</b>                    | Бутерброд с<br>маслом               | 25/5         | 2,1              | 4,3         | 24,6         | 146,2                      | № к/к<br>№ 13  |
|                                   | Кофейный<br>напиток с<br>молоком    | 180          | 1,6              | 1,3         | 10,6         | 59,6                       | № 395          |
| <b>Итого<br/>завтрак</b>          |                                     | <b>360</b>   | <b>8,7</b>       | <b>11,3</b> | <b>53,0</b>  | <b>348,7</b>               |                |
| <b>2-завтрак</b>                  | <b>Йогурт</b>                       | <b>100</b>   | <b>2,8</b>       | <b>2,5</b>  | <b>4,5</b>   | <b>56,5</b>                | <b>№ 401</b>   |
| <b>обед</b>                       | Морковь отварная<br>порционная      | 30           | 0,4              |             | 2,0          | 10,6                       | № 407          |
|                                   | Суп гороховый с<br>курицей          | 150          | 6,5              | 4,9         | 17,0         | 138,6                      | № 81           |
|                                   | Котлета из сердца                   | 60           | 12,1             | 4,8         | 13,6         | 146,9                      | № 280          |
|                                   | Пшенная каша<br>жидкая с маслом     | 120          | 1,6              | 2,8         | 10,2         | 72,4                       | № 167          |
|                                   | Компот из<br>сушеных фруктов        | 150          |                  |             | 7,8          | 30,9                       | № 376          |
|                                   | Хлеб пшеничный                      | 30           | 2,6              | 0,3         | 29,5         | 130,6                      | № к/к          |
|                                   | Хлеб ржаной                         | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,5                       | №              |
| <b>Итого обед</b>                 |                                     |              |                  |             |              |                            |                |
| <b>Полдник</b>                    | Сырники из<br>творога с джемом      | 100          | 15,7             | 9,5         | 21,1         | 234,0                      | № 231          |
|                                   | Чай с конфетой<br>шоколадной        | 150/20       | 0,1              |             | 0,3          | 1,6                        | № 42           |
|                                   | Яблоко                              | 100          | 0,4              | 0,4         | 9,8          | 47,0                       | № 371          |
| <b>Итого полд</b>                 |                                     | <b>250</b>   | <b>16,2</b>      | <b>9,9</b>  | <b>31,2</b>  | <b>282,6</b>               |                |
| <b>Итого за<br/>день</b>          |                                     | <b>1240</b>  | <b>52,1</b>      | <b>36,6</b> | <b>177,2</b> | <b>1256,9</b>              |                |

| прием пищи                 | наименование блюда                        | вес блюда      | Пищевые вещества |             |              | энергетическая ценность | № Рецептуры  |
|----------------------------|---|----------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------|--------------|
|                            |   |                | белки            | жиры        | углеводы     |                         |              |
| Неделя<br>вторая<br>День 4 | Каша ячневая<br>молочная с<br>маслом      | 150            | 5,6              | 5,9         | 21,4         | 161,5                   | № 418        |
| <b>завтрак</b>             | Бутерброд с<br>маслом                     | 25/5           | 2,1              | 4,3         | 24,6         | 146,2                   | № к/к<br>№13 |
|                            | Чай с лимоном                             | 180            | 0,1              |             | 8,1          | 33,3                    | № 19         |
| <b>Итого<br/>завтрак</b>   |   | <b>360</b>     | <b>7,8</b>       | <b>10,2</b> | <b>54,1</b>  | <b>341,0</b>            |              |
|                            |   |                |                  |             |              |                         |              |
| <b>2-й Завтрак</b>         | <b>Сок</b>                                | <b>100</b>     | <b>0,5</b>       | <b>0,1</b>  | <b>9,9</b>   | <b>43,0</b>             | № 442        |
|                            |   |                |                  |             |              |                         |              |
| <b>обед</b>                | Нарезка из лука<br>(до 01.01.) или        | 25             | 0,4              | 0,1         | 2,0          | 10,0                    | № 45         |
|                            | Свекла отварная                           | 30             | 0,5              |             | 2,5          | 12,2                    | № 33         |
|                            | Суп овощной со<br>сметаной и<br>курицей   | 150            | 3,9              | 5,6         | 10,4         | 110,8                   | № 100        |
|                            | Плов с курицей                            | 150            | 10,5             | 12,3        | 27,2         | 262,6                   | № 304        |
|                            | Кисель ягодный<br>(концент-й)             | 150            |                  |             | 12,3         | 49,4                    | № 406        |
|                            | Хлеб пшеничный                            | 30             | 2,6              | 0,3         | 29,5         | 130,6                   | № к/к        |
|                            | Хлеб ржаной                               | 20             | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                    |              |
| <b>Итого обед</b>          |   | <b>525-530</b> | <b>18,7</b>      | <b>18,5</b> | <b>95,7</b>  | <b>627,4</b>            |              |
|                            |   |                |                  |             |              |                         |              |
| <b>Полдник</b>             | Лепешка с сыром<br>из дрожжевого<br>теста | 70             | 8,8              | 10,2        | 25,5         | 228,3                   | № 450        |
|                            | Какао с молоком                           | 150            | 3,0              | 2,6         | 12,6         | 86,1                    | № 397        |
|                            |   |                |                  |             |              |                         |              |
| <b>Итого полд</b>          |   | <b>220</b>     | <b>11,8</b>      | <b>12,8</b> | <b>38,1</b>  | <b>314,4</b>            |              |
|                            |   |                |                  |             |              |                         |              |
| <b>Итого за<br/>день</b>   |   | <b>1210</b>    | <b>38,8</b>      | <b>41,6</b> | <b>197,8</b> | <b>1325,8</b>           |              |

| прием пищи                 | наименование<br>блюда                  | вес<br>блюда | Пищевые вещества |             |              | энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>Рецептуры |
|----------------------------|--|--------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|
|                            |  |              | белки            | жиры        | углеводы     |                                |                |
| Неделя<br>вторая<br>День 5 | Каша пшеничная<br>молочная             | 150          | 5,9              | 6,1         | 22,4         | 169,0                          | № 167          |
| <b>завтрак</b>             | Бутерброд с<br>маслом                  | 25/5         | 2,1              | 4,3         | 24,6         | 146,2                          | № к/к<br>№ 13  |
|                            | Кофейный<br>напиток с<br>молоком       | 180          | 1,6              | 1,3         | 10,6         | 59,6                           | № 395          |
| <b>Итого<br/>завтрак</b>   |  | <b>360</b>   | <b>9,6</b>       | <b>11,7</b> | <b>57,6</b>  | <b>374,8</b>                   |                |
| <b>2-завтрак</b>           | <b>Сок</b>                             | <b>100</b>   | <b>0,5</b>       | <b>0,1</b>  | <b>9,9</b>   | <b>43,0</b>                    | № 442          |
| <b>обед</b>                | Морковь отварная<br>порционная         | 30           | 0,4              |             | 2,0          | 10,2                           | № 407          |
|                            | Свекольник со<br>сметаной и<br>курицей | 150          | 4,4              | 7,9         | 12,3         | 142,0                          | № 103          |
|                            | Печень по -<br>строгоновски            | 60           | 11,0             | 4,8         | 2,9          | 114,5                          | № 331          |
|                            | Картофельное<br>пюре                   | 120          | 2,7              | 3,3         | 19,7         | 119,2                          | № 321          |
|                            | Компот из<br>сушеных фруктов           | 150          |                  |             | 7,8          | 30,9                           | № 376          |
|                            | Хлеб пшеничный                         | 30           | 2,6              | 0,3         | 29,5         | 130,6                          | к/к            |
|                            | Хлеб ржаной                            | 20           | 1,3              | 0,2         | 8,5          | 40,8                           | №              |
| <b>Итого обед</b>          |  |              |                  |             |              |                                |                |
| <b>Полдник</b>             | Калач на сметане                       | 60           | 4,5              | 6,7         | 30,0         | 200,4                          | №490           |
|                            | молоко                                 | 150          | 4,3              | 3,7         | 7,0          | 78,6                           | № 400          |
|                            | Груша                                  | 100          | 0,4              | 0,3         | 9,3          | 42,3                           | № 3            |
| <b>Итого полд</b>          |  | <b>310</b>   | <b>9,2</b>       | <b>10,7</b> | <b>46,3</b>  | <b>321,3</b>                   |                |
| <b>Итого за<br/>день</b>   |  | <b>1230</b>  | <b>41,7</b>      | <b>39,0</b> | <b>196,5</b> | <b>1327,3</b>                  |                |