

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ детский сад № 9



Е.В. Васкецова

## **МЕНЮ**

**(питание детей 1-3 года)**

**12-часовой режим пребывания**

№  
рецептур  
ы

|                        |                                                                |                 |                      |       |        |                                   |              |                    |  |
|------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|--------------|--------------------|--|
| I день:<br>понедельник |                                                                | Неделя: первая  |                      |       |        |                                   |              |                    |  |
| Прием пищи             | Наименование<br>блюда                                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептур<br>ы |  |
|                        |                                                                |                 | Б                    | Ж     | У      |                                   |              |                    |  |
| Завтрак                | Суп молочный с гречневой крупой и сл. маслом                   | 150             | 4,47                 | 4,1   | 12,8   | 106,8                             | 0,7          | 222                |  |
|                        | Хлеб пшеничный                                                 | 30              | 2,4                  | 0,30  | 15,0   | 78                                |              |                    |  |
|                        | Масло сливочное                                                | 5               | 0,02                 | 3,6   | 0,04   | 33,0                              |              | 6                  |  |
|                        | Сыр                                                            | 10              | 2,32                 | 2,95  | -      | 36                                |              | 7                  |  |
|                        | Кофейный напиток с молоком                                     | 150             | 2,4                  | 2,0   | 12,0   | 75,8                              | 0,9          | 414                |  |
|                        | Итого:                                                         | 345             | 11,32                | 13,2  | 46,55  | 357,6                             | 1,6          |                    |  |
| 2 завтрак              | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100             | 0,5                  | -     | 10,1   | 42,4                              | 2,0          | 418                |  |
|                        | итого                                                          | 100             | 0,5                  | -     | 10,1   | 42,4                              | 2,0          |                    |  |
| Обед                   | Салат из свеклы с луком (чесноком)                             | 30              | 0,4                  | 1,8   | 1,1    | 28,2                              | 2,85         | 34                 |  |
|                        | Щи на мясном б-не со сметаной свеж. Капустой, картоф.          | 150             | 1,2                  | 4,1   | 5,2    | 53,3                              | 13,3         | 73                 |  |
|                        | Плов с мясом птицы                                             | 160             | 16,3                 | 14,9  | 27,1   | 309,4                             | 0,8          | 321                |  |
|                        | Кисель                                                         | 150             | 0,16                 | 0,01  | 26,4   | 106,5                             | 0,1          | 397                |  |
|                        | Хлеб ржаной                                                    | 15              | 0,99                 | 0,18  | 5,1    | 25,6                              |              |                    |  |
|                        | Хлеб пшеничный                                                 | 15              | 1,2                  | 0,15  | 7,5    | 39,0                              |              |                    |  |
|                        | Итого:                                                         | 520             | 20,25                | 21,14 | 72,4   | 562,0                             | 17,05        |                    |  |
| Полдник                | Кисломолочный напиток                                          | 150             | 4,2                  | 4,8   | 6,0    | 84,2                              | 1,2          | 420                |  |
|                        | Печенье пром.                                                  | 30              | 2,0                  | 4,2   | 21,0   | 131,0                             | -            |                    |  |
|                        | Итого:                                                         | 180             | 6,2                  | 9,0   | 27,0   | 215,2                             | 1,2          |                    |  |
| Ужин                   | Сырники с морковью                                             | 120             | 16,9                 | 13,8  | 25,3   | 294                               | 0,8          | 247                |  |
|                        | Соус молочный сладкий                                          | 30              | 0,6                  | 1,4   | 3,97   | 30,45                             | 0,09         | 369                |  |
|                        | Салат из яблок с изюмом                                        | 30              | 0,3                  | 0,3   | 2,4    | 25,9                              | 1,9          | (сб. 011)          |  |
|                        | Чай черный с сахаром                                           | 150             | 0                    | 0     | 10     | 40,0                              | 0,02         | 411                |  |
|                        | Итого:                                                         | 330             | 17,8                 | 15,5  | 41,67  | 390,35                            | 2,81         |                    |  |
| Итого за I день:       |                                                                | 1475            | 56,07                | 58,84 | 197,72 | 1567,55                           | 24,66        |                    |  |



|                     |                |  |
|---------------------|----------------|--|
| II день:<br>вторник | Неделя: первая |  |
|---------------------|----------------|--|



| Прием пищи       | Наименование<br>блюда                                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность | Витамины<br>и С | №<br>рецептуры |  |
|------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|----------------------------|-----------------|----------------|--|
|                  |                                                                |                 | Б                    | Ж     | У      |                            |                 |                |  |
| Завтрак          | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                     | 150             | 3,4                  | 3,1   | 23,3   | 136,5                      | -               | 199            |  |
|                  | Какао с молоком                                                | 150             | 3,2                  | 2,8   | 12,9   | 88,3                       | 1,2             | 416            |  |
|                  | Бутерброд с маслом сливочным, сыром                            | 40/5/10         | 5,82                 | 6,93  | 20,01  | 163                        | 0,07            |                |  |
|                  | Итого:                                                         | 355             | 12,42                | 12,83 | 56,3   | 387,7                      | 1,51            |                |  |
| 2 завтрак        | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100             | 0,5                  | -     | 10,1   | 42,4                       | 2,0             | 418            |  |
|                  | итого                                                          | 100             | 0,5                  | -     | 10,1   | 42,4                       | 2,0             |                |  |
|                  |                                                                |                 |                      |       |        |                            |                 |                |  |
| Обед             | Салат из моркови с раст. маслом                                | 30              | 0,4                  | 1,8   | 1,98   | 25,9                       | 0,1             | 42             |  |
|                  | Суп вермишелевый на курином бульоне                            | 150             | 1,8                  | 2,8   | 10,4   | 80,9                       | 4,9             | 88             |  |
|                  | Суфле куриное                                                  | 50              | 7,25                 | 9,3   | 1,5    | 118,6                      | 0,1             | 310            |  |
|                  | Капуста тушеная                                                | 110             | 2,64                 | 4,0   | 7,9    | 90,1                       | 0,04            | 200            |  |
|                  | Компот из яблок                                                | 150             | 0,1                  | 0,1   | 19,9   | 81,3                       | 1,4             | 390            |  |
|                  | Хлеб ржаной                                                    | 15              | 0,99                 | 0,18  | 5,1    | 25,6                       |                 |                |  |
|                  | Хлеб пшеничный                                                 | 15              | 1,2                  | 0,15  | 7,5    | 39,0                       |                 |                |  |
|                  | Итого :                                                        | 520             | 14,38                | 18,33 | 54,28  | 467,4                      | 6,54            |                |  |
|                  |                                                                |                 |                      |       |        |                            |                 |                |  |
| Полдник          | Кисломолочный напиток с м.д.ж 2,5-3,2%                         | 150             | 4,2                  | 4,8   | 6,0    | 84,2                       | 1,2             | 420            |  |
|                  | Плюшка с сахаром                                               | 50              | 3,88                 | 2,36  | 26,15  | 141                        | -               | 449            |  |
|                  | Итого:                                                         | 180             | 8,08                 | 7,16  | 32,15  | 225,2                      | 1,2             |                |  |
| Ужин             | Салат из свежей капусты со свеклой                             | 30              | 0,3                  | 1,3   | 1,74   | 19,02                      | 6,9             | 21             |  |
|                  | Котлета рыбная                                                 | 50              | 7,2                  | 2,3   | 4,9    | 69,3                       | 0,2             | 255            |  |
|                  | Пюре картофельное                                              | 120             | 2,4                  | 3,8   | 16,3   | 110,4                      | 14,5            | 206            |  |
|                  | Чай черн. с сахаром                                            | 150             | 0                    | 0     | 10     | 40,0                       | 0,02            | 150            |  |
|                  | Хлеб ржаной                                                    | 20              | 1,32                 | 0,24  | 6,8    | 34,1                       |                 |                |  |
| Итого:           |                                                                | 420             | 11,22                | 7,64  | 39,74  | 272,82                     | 21,62           |                |  |
| Итого за II день |                                                                | 1575            | 46,6                 | 45,96 | 192,57 | 1395,52                    | 32,87           |                |  |



III день:  
среда

Неделя: первая



| Прием пищи                | Каша геркулесовая молочная                                     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С  | № рецептуры |  |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|-------------|--|
|                           |                                                                |              | Б                    | Ж            | У             |                                |             |             |  |
| Завтрак                   | Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным | 150          | 3,8                  | 4,6          | 1,4           | 147,8                          | -           | 182         |  |
|                           | Кофейный напиток с молоком                                     | 150          | 2,4                  | 2,0          | 12,0          | 75,8                           | 0,9         | 414         |  |
|                           | Хлеб пшеничный                                                 | 30           | 2,4                  | 0,30         | 15,0          | 78                             | -           |             |  |
|                           | Масло сливочное                                                | 5            | 0,02                 | 3,6          | 0,04          | 33,0                           |             | 6           |  |
|                           | <i>Итого</i>                                                   | <b>335</b>   | <b>8,62</b>          | <b>10,5</b>  | <b>28,44</b>  | <b>334,6</b>                   | <b>0,9</b>  |             |  |
| 2 завтрак                 | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100          | 0,5                  | -            | 10,1          | 42,4                           | 2,0         | 418         |  |
|                           |                                                                | 100          | <b>0,5</b>           | -            | <b>10,1</b>   | <b>42,4</b>                    | <b>2,0</b>  | <b>418</b>  |  |
| Обед                      | Салат из свеклы с солёным огурцом                              | 30           | 0,4                  | 1,8          | 2,0           | 26,2                           | 3,3         | 37          |  |
|                           | Суп крестьянский со сметаной                                   | 150          | 1,4                  | 2,85         | 6,96          | 45,8                           | 3,9         | 86          |  |
|                           | Гуляш из отварного мяса                                        | 30/30        | 7,6                  | 6,1          | 1,9           | 94,5                           | 0,3         | 293         |  |
|                           | Греча отварная                                                 | 110          | 5,5                  | 3,9          | 23,9          | 155,2                          | 0           | 330         |  |
|                           | Компот из сухофруктов                                          | 150          | 0,3                  | 0,0          | 20,8          | 85,8                           | 0,3         | 394         |  |
|                           | Хлеб ржаной                                                    | 15           | 0,99                 | 0,18         | 5,1           | 25,6                           | -           |             |  |
|                           | Хлеб пшеничный                                                 | 15           | 1,2                  | 0,15         | 7,5           | 39,0                           |             |             |  |
|                           | <i>Итого:</i>                                                  | <b>530</b>   | <b>17,39</b>         | <b>14,98</b> | <b>68,16</b>  | <b>472,1</b>                   | <b>9,6</b>  |             |  |
| Полдник                   | Кисломолочный напиток                                          | 150          | 4,2                  | 4,8          | 6,0           | 84,2                           | 1,2         | 420         |  |
|                           | Булочка домашняя                                               | 50           | 3,6                  | 6,3          | 26,9          | 178,6                          | -           |             |  |
|                           | <i>Итого:</i>                                                  | 200          | <b>7,8</b>           | <b>11,1</b>  | <b>32,9</b>   | <b>262,8</b>                   | <b>1,2</b>  |             |  |
| Ужин                      | Омлет натуральный                                              | 60           | 5,6                  | 7,5          | 0,8           | 111,0                          | 0,1         | 229         |  |
|                           | Рагу из овощей с соусом №366 3-й вариант                       | 120          | 2,2                  | 4,9          | 12,7          | 103,1                          | 8,8         | 362         |  |
|                           | Хлеб ржаной                                                    | 20           | 1,32                 | 0,24         | 6,8           | 34,1                           |             |             |  |
|                           | Чай черный с сахаром                                           | 150          | 0                    | 0            | 10            | 40,0                           | 0,02        | 411         |  |
|                           | <i>Итого:</i>                                                  | <b>350</b>   | <b>9,12</b>          | <b>12,64</b> | <b>42,94</b>  | <b>288,2</b>                   | <b>8,92</b> |             |  |
| <i>Итого за III день:</i> |                                                                | <b>1515</b>  | <b>43,43</b>         | <b>49,22</b> | <b>182,54</b> | <b>1400,1</b>                  | <b>21,9</b> |             |  |



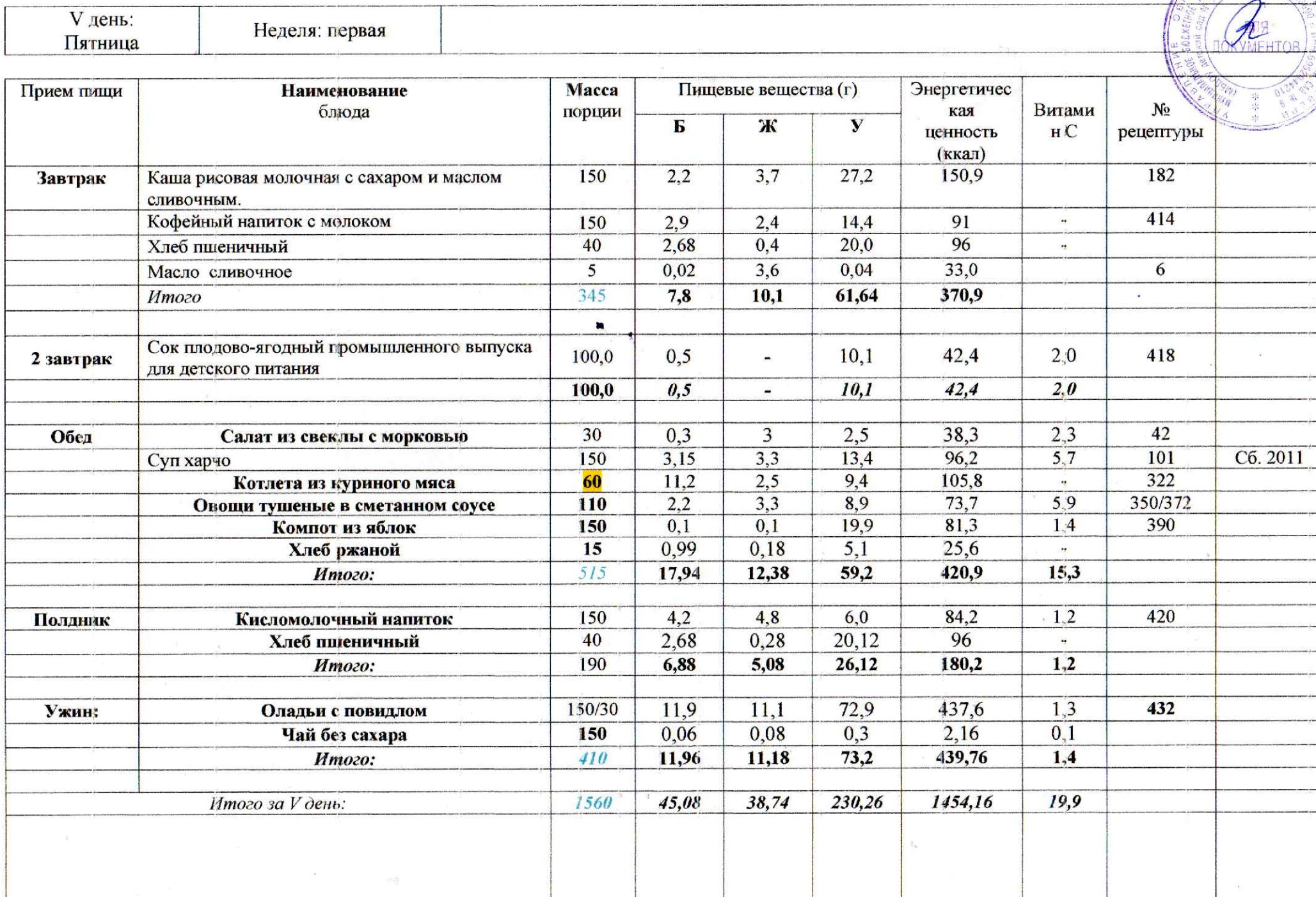
IV день:  
Четверг

Неделя: первая



| Прием пищи        | Наименование блюда                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | № рецептуры |
|-------------------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|------------|-------------|
|                   |                                                |              | Б                    | Ж     | У      |                                |            |             |
| Завтрак           | Каша манная молочная вязкая с маслом сливочным | 150          | 2,4                  | 2,9   | 19,5   | 114,8                          | 1,0        | 182         |
|                   | Какао с молоком                                | 150          | 3,2                  | 2,8   | 12,9   | 88,3                           | 1,2        | 416         |
|                   | Бутерброд с маслом сливочным, сыром            | 40/5/10      | 5,82                 | 6,93  | 20,01  | 163                            | 0,07       |             |
|                   | Итого:                                         | 355          | 11,42                | 12,63 | 52,41  | 366,1                          | 2,27       |             |
| 2 завтрак         | Яблоко печеное с сахаром                       | 100          | 0,3                  | 0,3   | 31,0   | 130,0                          | 4,2        | 403         |
|                   |                                                | 100          | 0,3                  | 0,3   | 31,0   | 130,0                          | 4,2        | 403         |
|                   |                                                |              |                      |       |        |                                |            |             |
| Обед:             | Салат витаминный                               | 30           | 0,4                  | 1,8   | 2,7    | 26,2                           | 9,7        |             |
|                   | Борщ со сметаной на м/б-не                     | 150          | 1,2                  | 4,1   | 7,35   | 78,0                           | 6,2        | 63          |
|                   | Запеканка картофельная с куриным мясом         | 120          | 9,1                  | 7,1   | 19,3   | 177,8                          | 2,9        | 308         |
|                   | Соус сметанный                                 | 30           | 0,4                  | 1,5   | 1,8    | 22,2                           | 0,01       | 372         |
|                   | Компот из сухофруктов                          | 150          | 0,3                  | 0,0   | 20,8   | 85,8                           | 0,3        | 394         |
|                   | Хлеб ржаной                                    | 20           | 1,32                 | 0,24  | 6,8    | 34,1                           |            |             |
|                   | Итого:                                         | 500          | 12,72                | 14,74 | 58,75  | 424,1                          | 19,11      |             |
|                   |                                                |              |                      |       |        |                                |            |             |
| Полдник           | Кисломолочный напиток                          | 150          | 4,2                  | 4,8   | 6,0    | 84,2                           | 1,2        | 420         |
|                   | Булочка ванильная                              | 50           | 3,95                 | 4,06  | 27,24  | 161                            | -          | 430         |
|                   | Итого:                                         | 200          | 8,15                 | 8,86  | 33,24  | 245,2                          | 1,2        |             |
| Ужин:             | Салат из моркови с маслом растительным         | 30           | 0,4                  | 1,8   | 1,9    | 25,9                           | 0,1        | 42          |
|                   | Запеканка рисовая с творогом                   | 120          | 7,28                 | 5,9   | 39,9   | 242,4                          | 0,06       | 203         |
|                   | Соус молочный сладкий                          | 30           | 0,6                  | 1,4   | 3,97   | 30,45                          | 0,09       | 369         |
|                   | Чай с сахаром                                  | 150          | 0                    | 0     | 10     | 40,0                           | 0,02       | 411         |
|                   | Итого:                                         | 330          | 8,28                 | 9,1   | 55,77  | 338,75                         | 0,27       |             |
| Итого за IV день: |                                                | 1485         | 30,87                | 45,63 | 231,17 | 1504,15                        | 27,05      |             |







|                         |                |
|-------------------------|----------------|
| VI день:<br>понедельник | Неделя: вторая |
|-------------------------|----------------|



| Прием пищи        | Наименование<br>блюда                                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины С | № рецептуры |  |
|-------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|------------|-------------|--|
|                   |                                                                |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      |            |             |  |
| Завтрак           | Каша «Дружба» с маслом сливочным (пшено, рис)                  | 150             | 3,4                  | 3,8   | 23,3   | 140,3                                | 0,1        | 199         |  |
|                   | Какао с молоком                                                | 150             | 3,2                  | 2,8   | 12,9   | 88,3                                 | 1,2        | 416         |  |
|                   | Хлеб пшеничный                                                 | 40              | 2,68                 | 0,4   | 20,0   | 96                                   | -          |             |  |
|                   | Итого:                                                         | 340             | 9,28                 | 7,0   | 56,2   | 380,8                                | 1,3        |             |  |
| 2 завтрак         | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100             | 0,5                  | -     | 10,1   | 42,4                                 | 2,0        | 418         |  |
|                   | Итого:                                                         | 100             | 0,5                  | -     | 10,1   | 42,4                                 | 2,0        |             |  |
| Обед<br>95        | Салат из свеклы с луком (чесноком)                             | 30              | 0,4                  | 1,8   | 2,5    | 28,2                                 | 2,9        | 34          |  |
|                   | Суп с рыбными консервами                                       | 150             | 5,2                  | 5,0   | 8,6    | 100,3                                | 5,5        | 95          |  |
|                   | Фрикадельки из филе птицы                                      | 30/30           | 10,8                 | 0,9   | 5,2    | 71,3                                 | -          | 325         |  |
|                   | Рис отварной                                                   | 110             | 2,64                 | 3,2   | 27,5   | 149,3                                | -          | 330         |  |
|                   | Компот из сухофруктов без сахара                               | 150             | 0,3                  | 0,01  | 20,8   | 80,8                                 | 0,3        |             |  |
|                   | Хлеб ржаной                                                    | 30              | 1,98                 | 0,36  | 10,2   | 51,2                                 | -          |             |  |
|                   | Итого:                                                         | 530             | 21,32                | 11,27 | 74,8   | 481,1                                | 8,7        |             |  |
| Полдник           | Кисломолочный напиток                                          | 150             | 4,2                  | 4,8   | 6,0    | 84,2                                 | 1,2        | 420         |  |
|                   | Гренка из хлеба пшеничного                                     | 20              | 2,5                  | 0,32  | 15,2   | 73,64                                | -          | 123         |  |
|                   | Итого:                                                         | 170             | 6,7                  | 5,12  | 21,2   | 157,84                               | 1,2        |             |  |
| Ужин              | Салат из моркови с раст. маслом                                | 30              | 0,4                  | 1,8   | 1,9    | 25,9                                 | 0,1        | 42          |  |
|                   | Крупеник с творогом                                            | 120             | 14,48                | 10,48 | 26,8   | 259,2                                | 0,3        | 200         |  |
|                   | Соус молочный сладкий                                          | 30              | 0,6                  | 1,4   | 3,97   | 30,45                                | 0,09       | 369         |  |
|                   | Чай с сахаром                                                  | 150             | 0                    | 0     | 10     | 40                                   | 0,02       | 411         |  |
|                   | Итого:                                                         | 330             | 15,48                | 13,68 | 42,67  | 355,55                               | 0,51       |             |  |
| Итого за VI день: |                                                                | 1470            | 53,28                | 37,07 | 204,97 | 1417,69                              | 13,71      |             |  |



| VII день:<br>вторник |                                                                   | Неделя: вторая  |                      |       |        |                                      |                 |                |            |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------------|----------------|------------|
| Прием пищи           | Наименование<br>блюда                                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>и С | №<br>рецептуры |            |
|                      |                                                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      |                 |                |            |
| Завтрак              | Суп вермишелевый молочный с маслом слив.                          | 150             | 4,3                  | 3,9   | 14,1   | 108,9                                | 0,7             | 100            |            |
|                      | Кофейный напиток с молоком                                        | 150             | 2,9                  | 2,4   | 14,4   | 91                                   | -               | 414            |            |
|                      | Бутерброд с маслом сливочным, сыром                               | 40/5/10         | 5,06                 | 7,27  | 14,62  | 162,25                               | 0,19            |                |            |
|                      | Итого:                                                            | 355             | 12,26                | 13,57 | 43,12  | 362,15                               | 0,89            |                |            |
|                      |                                                                   |                 |                      |       |        |                                      |                 |                |            |
| 2 завтрак            | Сок плодово-ягодный промышленного<br>выпуска для детского питания | 100             | 0,5                  | -     | 10,1   | 42,4                                 | 2,0             | 418            |            |
|                      | Итого:                                                            | 100             | 0,5                  | -     | 10,1   | 42,4                                 | 2,0             |                |            |
|                      |                                                                   |                 |                      |       |        |                                      |                 |                |            |
| Обед                 | Салат из свеклы с раст. маслом                                    | 30              | 0,4                  | 1,9   | 2,5    | 28,2                                 | 2,9             | 34             |            |
|                      | Суп овощной на курином бульоне                                    | 150             | 1,6                  | 2,9   | 10,1   | 63,2                                 | 7,2             | 83             |            |
|                      | Печень тушеная в сметане                                          | 30/30           | 7,7                  | 4,5   | 5,4    | 91,6                                 | 17,9            |                | сб. 2011г. |
|                      | Макароны отварные                                                 | 120             | 4,6                  | 3,4   | 21,3   | 132,4                                | -               | 219            |            |
|                      | Кисель                                                            | 150             | 0,16                 | 0,01  | 26,4   | 106,6                                | 0,1             | 397            |            |
|                      | Хлеб ржаной                                                       | 15              | 0,99                 | 0,18  | 5,1    | 25,6                                 |                 |                |            |
|                      | Хлеб пшеничный                                                    | 15              | 1,2                  | 0,15  | 7,5    | 39,0                                 | -               |                |            |
|                      | Итого:                                                            | 540             | 16,65                | 13,04 | 78,3   | 486,6                                | 28,1            |                |            |
|                      |                                                                   |                 |                      |       |        |                                      |                 |                |            |
| Полдник              | Кисломолочный напиток                                             | 150             | 4,2                  | 4,8   | 6,0    | 84,2                                 | 1,2             | 420            |            |
|                      | Вафли                                                             | 40              | 1,3                  | 11,7  | 25,1   | 205,6                                | -               |                |            |
|                      | Итого:                                                            | 190             | 5,5                  | 16,5  | 31,1   | 289,8                                | 1,2             |                |            |
|                      |                                                                   |                 |                      |       |        |                                      |                 |                |            |
| Ужин:                | Салат из белокочанной капусты                                     | 30              | 0,4                  | 1,5   | 2,6    | 25,8                                 | 10,4            | 21             |            |
|                      | Рыба, запеченная в омлете                                         | 60              | 9,8                  | 3,3   | 1,9    | 76,5                                 | 0,1             | 263            |            |
|                      | Картофельное пюре                                                 | 120             | 2,4                  | 3,8   | 16,3   | 110,4                                | 14,5            | 206            |            |
|                      | Чай с сахаром                                                     | 180             | 0                    | 0     | 10     | 40                                   | 0,02            | 411            |            |
|                      | Хлеб ржаной                                                       | 30              | 1,98                 | 0,36  | 10,2   | 51,2                                 | -               |                |            |
| Итого:               |                                                                   | 420             | 14,58                | 8,96  | 41,0   | 303,9                                | 25,02           |                |            |
| Итого за VII день:   |                                                                   | 1605            | 49,49                | 52,07 | 203,62 | 1484,9                               | 57,21           |                |            |





|                     |                |  |
|---------------------|----------------|--|
| VIII день:<br>Среда | Неделя: вторая |  |
|---------------------|----------------|--|

| Прием пищи | Наименование<br>блюда                                          | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептур<br>ы<br>по<br>ментор<br>199 |  |
|------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|--------------|-------------------------------------------|--|
|            |                                                                |                       | Б                    | Ж     | У      |                                   |              |                                           |  |
| Завтрак    | Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром           | 150                   | 1,5                  | 3,0   | 20,3   | 115,5                             |              |                                           |  |
|            | Какао с молоком                                                | 150                   | 3,2                  | 2,8   | 12,9   | 88,3                              | 1,2          | 416                                       |  |
|            | Хлеб пшеничный                                                 | 40                    | 2,68                 | 0,4   | 20,0   | 96                                | -            | 6                                         |  |
|            | Масло сливочное                                                | 5                     | 0,02                 | 3,6   | 0,04   | 33,0                              |              |                                           |  |
|            | Итого:                                                         | 345                   | 7,4                  | 9,8   | 53,24  | 332,8                             | 1,2          |                                           |  |
| 2 завтрак  | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100                   | 0,5                  | -     | 10,1   | 42,4                              | 2,0          | 418                                       |  |
|            | итого                                                          | 100                   | 0,5                  | -     | 10,1   | 42,4                              | 2,0          |                                           |  |
| Обед       | Салат из свеклы с яблоком                                      | 30                    | 0,33                 | 1,6   | 3,4    | 29,01                             | 2,8          | 36                                        |  |
|            | Суп картофельный с клецками на кур. бульоне                    | 150                   | 2,0                  | 3,6   | 10,3   | 72,9                              | 3,5          | 91                                        |  |
|            | Курица тушеная в соусе                                         | 60                    | 7,5                  | 2,3   | 2,4    | 60                                | 0,3          | 318                                       |  |
|            | Каша гречневая рассыпчатая                                     | 110                   | 5,5                  | 3,9   | 23,9   | 155,2                             | 0            | 330                                       |  |
|            | Компот из сухофруктов                                          | 150                   | 0,3                  | 0,0   | 20,8   | 85,8                              | 0,3          | 394                                       |  |
|            | Хлеб ржаной                                                    | 15                    | 0,99                 | 0,18  | 5,1    | 25,6                              | -            |                                           |  |
|            | Хлеб пшеничный                                                 | 15                    | 1,2                  | 0,15  | 7,5    | 39,0                              | -            |                                           |  |
|            | Итого:                                                         | 530                   | 17,82                | 11,73 | 73,4   | 467,51                            | 6,9          |                                           |  |
| Полдник    | Кисломолочный продукт                                          | 150                   | 4,2                  | 4,8   | 6,0    | 84,2                              | 1,2          | 420                                       |  |
|            | Сушка                                                          | 30                    | 2,82                 | 1,8   | 20,1   | 107,7                             | -            |                                           |  |
|            | Итого:                                                         | 180                   | 7,02                 | 6,6   | 26,1   | 191,9                             | 1,2          |                                           |  |
| Ужин       | Винегрет                                                       | 70                    | 1,9                  | 7,8   | 11,8   | 132,7                             | 14,3         | 46                                        |  |
|            | Омлет натуральный                                              | 60                    | 5,6                  | 7,5   | 0,7    | 95,3                              | 0,12         | 229                                       |  |
|            | Чай с сахаром                                                  | 150                   | 0                    | 0     | 10     | 40                                | 0,02         | 411                                       |  |
|            | Хлеб пшеничный                                                 | 30                    | 1,98                 | 0,36  | 10,2   | 51,2                              | -            |                                           |  |
| Итого:     |                                                                | 310                   | 9,48                 | 15,66 | 32,7   | 319,2                             | 14,44        |                                           |  |
|            | Итого за VIII день:                                            | 1465                  | 42,22                | 43,79 | 195,54 | 1353,81                           | 25,74        |                                           |  |





IX день:  
Четверг

Неделя: вторая



| Прием пищи        | Наименование блюда                                             | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины С | № рецептуры |
|-------------------|----------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|------------|-------------|
|                   |                                                                |              | Б                    | Ж     | У      |                                |            |             |
| Завтрак           | Каша пшеничная молочная с маслом сливочн., вязкая              | 150          | 3,4                  | 3,1   | 23,3   | 136,5                          | 1,5        | 182         |
|                   | Кофейный напиток с молоком                                     | 150          | 2,9                  | 2,4   | 14,4   | 91                             | -          | 414         |
|                   | Хлеб пшеничный                                                 | 40           | 2,68                 | 0,4   | 20,0   | 96                             | -          |             |
|                   | Масло сливочное                                                | 5            | 0,02                 | 3,6   | 0,04   | 33,0                           |            | 6           |
|                   | Итого:                                                         | 345          | 9,0                  | 9,5   | 57,74  | 356,5                          | 1,5        |             |
| 2 завтрак         | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100          | 0,5                  | -     | 10,1   | 42,4                           | 2,0        | 418         |
|                   | Итого                                                          | 100          | 0,5                  | -     | 10,1   | 42,4                           | 2,0        | 418         |
|                   |                                                                |              |                      |       |        |                                |            |             |
| Обед              | Салат из Моркови с сахаром                                     | 30           | 0,4                  | 0,06  | 3,5    | 15,7                           | 1,4        | 42          |
|                   | Суп картофельный на курином бульоне                            | 150          | 1,6                  | 2,9   | 10,1   | 63,2                           | 7,2        | 83          |
|                   | Запеканка капустная с мясом                                    | 120          | 10,7                 | 12,9  | 13,5   | 212,8                          | 28         | 166         |
|                   | Кисель                                                         | 150          | 0,16                 | 0,01  | 26,4   | 106,6                          | 0,1        | 397         |
|                   | Хлеб ржаной                                                    | 15           | 0,99                 | 0,18  | 5,1    | 25,6                           |            |             |
|                   | Хлеб пшеничный                                                 | 15           | 1,2                  | 0,15  | 7,5    | 39,0                           |            |             |
|                   | Итого:                                                         | 480          | 15,05                | 16,2  | 66,1   | 462,9                          | 36,7       |             |
|                   |                                                                |              |                      |       |        |                                |            |             |
| Полдник           | Кисломолочный напиток                                          | 150          | 4,2                  | 4,8   | 6,0    | 84,2                           | 1,2        | 420         |
|                   | Булочка домашняя                                               | 50           | 3,64                 | 6,26  | 26,96  | 179                            | -          | 452         |
|                   | Итого:                                                         | 200          | 7,84                 | 11,06 | 32,96  | 263,2                          | 1,2        |             |
| Ужин              | Салат из белокочанной капусты                                  | 30           | 0,4                  | 1,5   | 2,6    | 25,8                           | 10,5       | 21          |
|                   | Вареники ленивые                                               | 150          | 20,2                 | 10,1  | 37,2   | 306,8                          | 1,1        | 244         |
|                   | Соус молочный сладкий                                          | 30           | 0,6                  | 1,4   | 3,97   | 30,45                          | 0,09       | 369         |
|                   | Чай с сахаром                                                  | 150          | 0                    | 0     | 10,0   | 40,0                           | 0,02       | 411         |
|                   | Итого:                                                         |              | 21,2                 | 13,0  | 53,77  | 403,05                         | 11,71      |             |
|                   |                                                                | 360          |                      |       |        |                                |            |             |
| Итого IX за день: |                                                                | 1485         | 53,59                | 49,76 | 220,67 | 1528,05                        | 53,11      |             |
|                   |                                                                |              |                      |       |        |                                |            |             |



Х день:  
Пятница

Неделя: вторая



| Прием пищи       | Наименование<br>блюда                                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>и С | №<br>рецептуры |  |
|------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|-----------------|----------------|--|
|                  |                                                                |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      |                 |                |  |
| Завтрак          | Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис)           | 150             | 3,4                  | 3,8   | 23,3   | 140,3                                | 0,1             | 199            |  |
|                  | Какао с молоком                                                | 150             | 3,2                  | 2,8   | 12,9   | 88,3                                 | 1,2             | 416            |  |
|                  | Хлеб пшеничный                                                 | 40              | 2,68                 | 0,4   | 20,0   | 96                                   | -               |                |  |
|                  | Масло сливочное                                                | 5               | 0,02                 | 3,6   | 0,04   | 33,0                                 |                 | 6              |  |
|                  | Итого:                                                         | 345             | 9,3                  | 10,6  | 56,24  | 357,6                                | 1,3             |                |  |
| 2 завтрак        | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100             | 0,5                  | -     | 10,1   | 42,4                                 | 2,0             | 418            |  |
|                  | итого                                                          | 100             | 0,5                  | -     | 10,1   | 42,4                                 | 2,0             |                |  |
| Обед             | Салат из свеклы с раст. маслом                                 | 30              | 0,4                  | 1,9   | 2,5    | 28,2                                 | 2,9             | 34             |  |
|                  | Суп картоф. с мясными фрикадельками                            | 150             | 3,2                  | 2,9   | 9,9    | 77,9                                 | 6,6             | 89             |  |
|                  | Котлеты рыбные                                                 | 50              | 6,4                  | 2,1   | 4,4    | 61,6                                 | 0,1             | 271            |  |
|                  | Картофельное пюре                                              | 120             | 2,5                  | 3,8   | 14,6   | 98,0                                 | 12,9            | 339            |  |
|                  | Компот из сухофруктов                                          | 150             | 0,3                  | 0,0   | 20,8   | 85,8                                 | 0,3             | 394            |  |
|                  | Хлеб ржаной                                                    | 15              | 0,99                 | 0,18  | 5,1    | 25,6                                 |                 |                |  |
|                  | Хлеб пшеничный                                                 | 15              | 1,2                  | 0,15  | 7,5    | 39,0                                 | -               |                |  |
|                  | Итого:                                                         | 530             | 14,99                | 11,03 | 64,8   | 415,5                                | 22,8            |                |  |
| Полдник          | Кисломолочный напиток                                          | 150             | 4,2                  | 4,8   | 6,0    | 84,2                                 | 1,2             | 420            |  |
|                  | Ватрушка (пирожок) с джемом                                    | 60              | 3,8                  | 2,6   | 37,8   | 190                                  | 0,06            | 441            |  |
|                  | Итого:                                                         | 210             | 8,0                  | 7,4   | 43,8   | 274,2                                | 1,26            |                |  |
| Ужин             | Оладьи с повидлом                                              | 150/30          | 11,9                 | 11,1  | 72,9   | 437,6                                | 1,3             | 432            |  |
|                  | Чай с молоком                                                  | 150             | 2,2                  | 1,95  | 11,9   | 74,2                                 | 1,2             | 413            |  |
|                  | Итого:                                                         | 330             | 14,1                 | 13,05 | 84,8   | 511,8                                | 2,5             |                |  |
| Итого за Х день: |                                                                | 1515            | 46,89                | 42,08 | 259,74 | 1601,5                               | 29,86           |                |  |



XI день:  
Понедельник

Неделя: третья

3-7 лет

| Прием пищи               | Наименование<br>блюда                                          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витам<br>ин С | №<br>рецептуры |  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|-----------------------------------|---------------|----------------|--|
|                          |                                                                |                | Б                    | Ж            | У             |                                   |               |                |  |
| Завтрак                  | Каша манная молочная вязкая с маслом слив.                     | 150            | 2,4                  | 2,9          | 19,5          | 114,8                             |               | 182            |  |
|                          | Кофейный напиток с молоком                                     | 150            | 2,9                  | 2,4          | 14,4          | 91                                | -             | 414            |  |
|                          | Хлеб пшеничный                                                 | 40             | 2,68                 | 0,4          | 20,0          | 96                                | -             |                |  |
|                          | Масло сливочное                                                | 5              | 0,02                 | 3,6          | 0,04          | 33,0                              |               | 6              |  |
|                          | <b>Итого:</b>                                                  | <b>345</b>     | <b>8,0</b>           | <b>9,3</b>   | <b>53,94</b>  | <b>334,8</b>                      |               |                |  |
|                          |                                                                |                |                      |              |               |                                   |               |                |  |
| 2 завтрак                | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100            | 0,5                  | -            | 10,1          | 42,4                              | 2,0           | 418            |  |
|                          | <b>итого</b>                                                   | <b>100</b>     | <b>0,5</b>           | <b>-</b>     | <b>10,1</b>   | <b>42,4</b>                       | <b>2,0</b>    |                |  |
|                          |                                                                |                |                      |              |               |                                   |               |                |  |
| Обед                     | Салат из белокочанной капусты с раст. маслом                   | 30             | 0,4                  | 1,5          | 2,6           | 26,3                              | 10,4          | 21             |  |
|                          | Щи на мясном б-не со сметаной свеж. капустой, картоф.          | 150            | 1,26                 | 5,0          | 5,2           | 53,3                              | 13,3          | 73             |  |
|                          | Тефтели мясные                                                 | 30/30          | 4,3                  | 4,8          | 5,6           | 82,5                              | 0,3           | 303            |  |
|                          | Греча отварная                                                 | 110            | 5,5                  | 3,9          | 23,9          | 155,2                             | 0             | 330            |  |
|                          | Компот из сухофруктов                                          | 150            | 0,3                  | 0,0          | 20,8          | 85,8                              | 0,3           | 394            |  |
|                          | Хлеб ржаной                                                    | 30             | 1,98                 | 0,36         | 10,2          | 51,2                              |               |                |  |
|                          | <b>Итого:</b>                                                  | <b>530</b>     | <b>12,74</b>         | <b>15,56</b> | <b>68,3</b>   | <b>454,3</b>                      | <b>24,3</b>   |                |  |
|                          |                                                                |                |                      |              |               |                                   |               |                |  |
| Полдник                  | Кисломолочный напиток                                          | 150            | 4,2                  | 4,8          | 6,0           | 84,2                              | 1,2           | 420            |  |
|                          | Гренка из пшеничного хлеба                                     | 40             | 4,9                  | 0,63         | 30,4          | 147,28                            | -             | 123            |  |
|                          | <b>Итого:</b>                                                  | <b>190</b>     | <b>9,1</b>           | <b>5,43</b>  | <b>36,4</b>   | <b>231,48</b>                     | <b>1,2</b>    |                |  |
|                          |                                                                |                |                      |              |               |                                   |               |                |  |
| Ужин                     | Салат из моркови и яблок                                       | 30             | 0,2                  | 1,6          | 6,1           | 24,6                              | 2,1           | 41             |  |
|                          | Сырники запеченные с повидлом 100/30                           | 130            | 18,81                | 12,67        | 30,9          | 309                               | 0,40          | 245            |  |
|                          | Чай с сахаром                                                  | 150            | 0                    | 0            | 10,0          | 40,0                              | 0,02          | 411            |  |
|                          | <b>Итого:</b>                                                  | <b>310</b>     | <b>19,01</b>         | <b>14,27</b> | <b>47,0</b>   | <b>373,6</b>                      | <b>2,52</b>   |                |  |
|                          |                                                                |                |                      |              |               |                                   |               |                |  |
| <b>Итого за XI день:</b> |                                                                | <b>1475</b>    | <b>49,35</b>         | <b>44,56</b> | <b>215,74</b> | <b>1436,58</b>                    | <b>30,02</b>  |                |  |





|                     |                |  |
|---------------------|----------------|--|
| ХП день:<br>Вторник | Неделя: третья |  |
|---------------------|----------------|--|



| Прием пищи        | Наименование<br>блюда                                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |  |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|--------------|----------------|--|
|                   |                                                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |                                   |              |                |  |
| Завтрак           | Каша «Янтарная» (пшеничная с яблоками) и<br>сл. маслом            | 150             | 6,1                  | 7,3   | 28,8   | 204,8                             | 1,1          | 194            |  |
|                   | Какао с молоком                                                   | 150             | 3,2                  | 2,8   | 12,9   | 88,3                              | 1,2          | 416            |  |
|                   | Бутерброд с маслом сливочным, сыром                               | 40/5/10         | 5,06                 | 7,27  | 14,62  | 162,25                            | 0,19         |                |  |
|                   | Итого:                                                            | 355             | 14,36                | 17,37 | 56,32  | 455,35                            | 2,49         |                |  |
| 2 завтрак         | Сок плодово-ягодный промышленного<br>выпуска для детского питания | 100             | 0,5                  | -     | 10,1   | 42,4                              | 2,0          | 418            |  |
|                   | ИТОГО                                                             | 100             | 0,5                  | -     | 10,1   | 42,4                              | 2,0          |                |  |
|                   |                                                                   |                 |                      |       |        |                                   |              |                |  |
| Обед              | Огурец соленый                                                    | 30              | 0,3                  | 0,06  | 1,4    | 12,0                              | 4,3          |                |  |
|                   | Суп гороховый на мясном б-не с<br>гречками                        | 150/10          | 4,4                  | 3,4   | 15,9   | 112,6                             | 3,5          | 87             |  |
|                   | Суфле из отварного мяса (куриное)                                 | 60              | 10,26                | 5,3   | 1,8    | 96                                | 0,02         | 327            |  |
|                   | Картофельное пюре                                                 | 120             | 2,5                  | 3,8   | 14,6   | 98,0                              | 12,9         | 339            |  |
|                   | Компот из сухофруктов                                             | 150             | 0,3                  | 0,0   | 20,8   | 85,8                              | 0,3          | 394            |  |
|                   | Хлеб ржаной                                                       | 30              | 1,98                 | 0,36  | 10,2   | 51,2                              |              |                |  |
|                   | Итого :                                                           | 550             | 19,74                | 12,92 | 64,7   | 455,6                             | 21,02        |                |  |
|                   |                                                                   |                 |                      |       |        |                                   |              |                |  |
| Полдник           | Кисломолочный напиток                                             | 150             | 4,2                  | 4,8   | 6,0    | 84,2                              | 1,2          | 420            |  |
|                   | Хлеб пшеничный                                                    | 40              | 2,68                 | 0,28  | 20,12  | 96                                |              |                |  |
|                   | Итого:                                                            | 190             | 6,88                 | 5,08  | 26,12  | 180,2                             | 1,2          |                |  |
| Ужин              | Оладьи с повидлом                                                 | 150/30          | 11,9                 | 11,1  | 72,9   | 437,6                             | 1,3          | 432            |  |
|                   | Чай с сахаром                                                     | 150             | 0                    | 0     | 10,0   | 40,0                              | 0,02         | 411            |  |
|                   | Итого:                                                            | 330             | 11,9                 | 11,1  | 82,9   | 477,6                             | 1,32         |                |  |
|                   |                                                                   |                 |                      |       |        |                                   |              |                |  |
| Итого за ХП день: |                                                                   | 1525            | 53,38                | 46,47 | 240,14 | 1611,15                           | 28,03        |                |  |



| XIII день:<br>Среда |                                                                | Неделя: третья  |                      |       |        |                                   |              |             |
|---------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|--------------|-------------|
| Прием пищи          | Наименование<br>блюда                                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | № рецептуры |
|                     |                                                                |                 | Б                    | Ж     | У      |                                   |              |             |
| Завтрак             | Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром           | 150             | 1,5                  | 3,0   | 20,3   | 115,5                             |              | 199         |
|                     | Кофейный напиток с молоком                                     | 150             | 2,9                  | 2,4   | 14,4   | 91                                | -            | 414         |
|                     | Хлеб пшеничный                                                 | 40              | 2,68                 | 0,4   | 20,0   | 96                                | -            |             |
|                     | Масло сливочное                                                | 5               | 0,02                 | 3,6   | 0,04   | 33,0                              |              | 6           |
|                     | Итого                                                          | 345             | 7,1                  | 9,4   | 54,74  | 335,5                             |              |             |
| 2 завтрак           | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100             | 0,5                  | -     | 10,1   | 42,4                              | 2,0          | 418         |
|                     | Итого                                                          | 100             | 0,5                  | -     | 10,1   | 42,4                              | 2,0          |             |
| Обед                | Салат из свеклы с маслом растительным                          | 30              | 0,4                  | 1,9   | 2,5    | 28,2                              | 2,9          | 34          |
|                     | Свекольник со сметаной                                         | 150             | 1,6                  | 4,0   | 8,9    | 78,9                              | 5,3          | 64          |
|                     | Жаркое по-домашнему                                            | 160             | 20,0                 | 5,4   | 15,9   | 180,7                             | 1,4          | 292         |
|                     | Компот из сухофруктов                                          | 150             | 0,3                  | 0,0   | 20,8   | 85,8                              | 0,3          | 394         |
|                     | Хлеб ржаной                                                    | 15              | 0,99                 | 0,18  | 5,1    | 25,6                              |              |             |
|                     | Хлеб пшеничный                                                 | 15              | 1,2                  | 0,15  | 7,5    | 39,0                              | -            |             |
|                     | Итого:                                                         | 520             | 24,49                | 11,63 | 60,7   | 438,2                             | 9,9          |             |
| Полдник             | Кисломолочный напиток                                          | 150             | 4,2                  | 4,8   | 6,0    | 84,2                              | 1,2          | 420         |
|                     | Печенье                                                        | 35              | 2,1                  | 2,7   | 21,3   | 166,8                             | -            |             |
|                     | Итого:                                                         | 185             | 6,3                  | 7,5   | 27,3   | 251                               | 1,2          |             |
| Ужин                | Салат из белокочанной капусты с морковью                       | 30              | 0,4                  | 2,2   | 2,7    | 26,3                              | 9,7          | 21          |
|                     | Котлета рыбная любительская                                    | 50              | 6,7                  | 2,1   | 5,4    | 67,5                              | 1,7          | 272         |
|                     | Соус томатный                                                  | 30              | 0,3                  | 1,3   | 2,4    | 22,35                             | 0,7          | 366         |
|                     | Рис отварной                                                   | 110             | 2,64                 | 3,2   | 27,5   | 149,3                             | -            | 330         |
|                     | Чай с сахаром и лимоном                                        | 150             | 0,1                  | 0,01  | 12,2   | 49,5                              | 2,8          | 412         |
|                     | Хлеб ржаной                                                    | 30              | 1,98                 | 0,36  | 10,2   | 42,7                              |              |             |
|                     | Итого:                                                         | 400             | 11,82                | 9,17  | 60,4   | 357,65                            | 14,9         |             |
| Итого за XIII день: |                                                                | 1550            | 50,21                | 37,7  | 213,24 | 1424,75                           | 28,0         |             |





|                      |                |
|----------------------|----------------|
| XIV день:<br>Четверг | Неделя: третья |
|----------------------|----------------|



| Прием пищи         | Наименование<br>блюда                                             | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины С | №<br>рецептуры  |         |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|------------|-----------------|---------|
|                    |                                                                   |                 | Б                    | Ж     | У      |                                      |            |                 |         |
| Завтрак            | Каша пшенная молочная с тыквой и маслом сл.                       | 150             | 5,5                  | 5,0   | 26,4   | 172,7                                | 2,4        | 183             |         |
|                    | Какао с молоком                                                   | 150             | 3,2                  | 2,8   | 12,9   | 88,3                                 | 1,2        | 416             |         |
|                    | Бутерброд с сыром и маслом слив.                                  | 40/5/10         | 5,06                 | 7,27  | 14,62  | 162,25                               | 0,19       | -               |         |
|                    | Итого:                                                            | 435             | 13,76                | 15,07 | 53,92  | 423,25                               | 3,79       |                 |         |
| 2 завтрак          | Сок плодово-ягодный промышленного<br>выпуска для детского питания | 100             | 0,5                  | -     | 10,1   | 42,4                                 | 2,0        | 418             |         |
|                    | Итого                                                             | 100             | 0,5                  | -     | 10,1   | 42,4                                 | 2,0        |                 |         |
| Обед:              | Салат витаминный                                                  | 30              | 0,4                  | 1,8   | 2,7    | 26,2                                 | 9,7        | 22 <sup>4</sup> | C6.2011 |
|                    | Суп лапша с курицей                                               | 150             | 1,5                  | 3,1   | 7,3    | 63,8                                 | 0,3        | 94              |         |
|                    | Голубцы ленивые с куриным мясом                                   | 130             | 11,4                 | 7,3   | 16,4   | 177,9                                | 16,2       | 315             |         |
|                    | Компот из сухофруктов без сахара                                  | 150             | 0,3                  | 0,0   | 9,2    | 39,2                                 | 0,3        | 394             |         |
|                    | Хлеб ржаной                                                       | 30              | 1,98                 | 0,36  | 10,2   | 51,2                                 |            |                 |         |
|                    | Итого:                                                            | 490             | 15,58                | 12,56 | 45,8   | 358,3                                | 26,5       |                 |         |
| Полдник            | Кисломолочный напиток                                             | 150             | 4,2                  | 4,8   | 6,0    | 84,2                                 | 1,2        | 420             |         |
|                    | Гренка из хлеба пшеничного                                        | 40              | 4,9                  | 0,63  | 30,4   | 147,28                               | -          | 123             |         |
|                    | Итого:                                                            | 190             | 9,1                  | 5,43  | 36,4   | 195,48                               | 1,2        |                 |         |
| Ужин:              | Салат из моркови с яблоком                                        | 30              | 0,3                  | 0,2   | 2,8    | 26,1                                 | 1,7        | 45              |         |
|                    | Запеканка рисовая с творогом                                      | 120             | 7,3                  | 5,9   | 39,9   | 242,4                                | 0,06       | 203             |         |
|                    | Соус молочный                                                     | 30              | 0,6                  | 1,4   | 3,9    | 30,5                                 | 0,09       | 369             |         |
|                    | Чай с сахаром                                                     | 150             | 0                    | 0     | 10,0   | 40,0                                 | 0,02       | 411             |         |
|                    | Итого:                                                            | 330             | 10,2                 | 9,17  | 70,36  | 425,05                               | 3,1        |                 |         |
| Итого за XIV день: |                                                                   | 1545            | 55,27                | 48,63 | 237,71 | 1636,18                              | 46,79      |                 |         |



XV день:  
Пятница

Неделя: третья



| Прием пищи               | Наименование<br>блюда                                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины | № рецептуры |  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|----------|-------------|--|
|                          |                                                                |                 | Б                    | Ж     | У      |                                   | С        |             |  |
| <b>Завтрак</b>           | Каша пшеничная молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным    | 150             | 3,4                  | 3,1   | 23,3   | 136,5                             | -        | 199         |  |
|                          | Кофейный напиток с молоком                                     | 150             | 2,9                  | 2,4   | 14,4   | 91                                | -        | 414         |  |
|                          | Хлеб пшеничный                                                 | 40              | 2,68                 | 0,4   | 20,0   | 96                                | -        |             |  |
|                          | Масло сливочное                                                | 5               | 0,02                 | 3,6   | 0,04   | 33,0                              |          | 6           |  |
|                          | <i>Итого</i>                                                   | 345             | 9,0                  | 9,5   | 57,74  | 356,5                             |          |             |  |
| <b>2 завтрак</b>         | Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания | 100             | 0,5                  | -     | 10,1   | 42,4                              | 2,0      | 418         |  |
|                          | <i>Итого</i>                                                   | 100             | 0,5                  | -     | 10,1   | 42,4                              | 2,0      |             |  |
| <b>Обед</b>              | Икра свекольная                                                | 30              | 0,7                  | 1,4   | 3,6    | 18,0                              | 2        | 55          |  |
|                          | Рассольник «Ленинградский» со сметаной                         | 150             | 1,6                  | 4,1   | 10,4   | 85,5                              | 7,3      | 82          |  |
|                          | Тефтели из рыбы паровые                                        | 50              | 7,7                  | 0,6   | 4,4    | 47,5                              | 0,04     | 276         |  |
|                          | Картофельное пюре                                              | 120             | 2,5                  | 3,8   | 14,6   | 98,0                              | 12,9     | 339         |  |
|                          | Компот из яблок                                                | 150             | 0,1                  | 0,1   | 19,9   | 81,3                              | 1,4      | 390         |  |
|                          | Хлеб ржаной                                                    | 15              | 0,99                 | 0,18  | 5,1    | 25,6                              |          |             |  |
|                          | Хлеб пшеничный                                                 | 15              | 1,2                  | 0,15  | 7,5    | 39,0                              | -        |             |  |
|                          | <i>Итого:</i>                                                  | 530             | 14,79                | 10,33 | 65,5   | 394,9                             | 23,64    |             |  |
| <b>Полдник</b>           | Кисломолочный продукт                                          | 150             | 4,2                  | 4,8   | 6,0    | 84,2                              | 1,2      | 420         |  |
|                          | Булочка домашняя                                               | 50              | 3,6                  | 6,3   | 26,9   | 178,6                             | -        |             |  |
|                          | <i>Итого :</i>                                                 | 200             | 7,8                  | 11,1  | 32,9   | 262,8                             | 1,2      |             |  |
| <b>Ужин:</b>             | Салат из белокочанной капусты с морковью                       | 30              | 0,4                  | 2,2   | 2,7    | 26,3                              | 9,7      | 21          |  |
|                          | Котлета куриная                                                | 60              | 11,2                 | 2,5   | 9,4    | 105,8                             | -        | 322         |  |
|                          | Гречка отварная со слив. маслом                                | 110             | 5,5                  | 3,9   | 23,9   | 155,2                             | 0        | 330         |  |
|                          | Чай с сахаром                                                  | 150             | 0                    | 0     | 10     | 40                                | 0,02     | 411         |  |
|                          | Хлеб ржаной                                                    | 30              | 1,98                 | 0,36  | 10,2   | 51,2                              | -        |             |  |
|                          | <i>Итого:</i>                                                  | 380             | 19,08                | 8,96  | 56,2   | 378,5                             | 9,72     |             |  |
| <i>Итого за XV день:</i> |                                                                | 1555            | 51,17                | 39,89 | 221,54 | 1434,2                            | 36,56    |             |  |