

СОГЛАСОВАНО

Председатель

родительского совета

СП «Детский сад №66»

ГБОУ СОШ №17 г.Сызрани



Алашеева Е.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ СОШ №17

г.Сызрани

Т.В. Фомина

Приказ № 652 /од от 31.08.2021г



**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
структурного подразделения  
«Детский сад №66»  
ГБОУ СОШ № 17 г.Сызрани  
на осенне – зимний период  
возрастная группа: с 1г.6мес. до 3 лет**

# **Используемая литература**

- 1. «Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»  
М.П. Могильный, В.А. Тутельян.  
Издательство: 2015 г.**
- 2. «Организация рационального питания детей в ДОУ»  
Г.И. Беленова, Т.А. Павлова.  
Издательство: 2010 г.**

|         | Завтрак                                                                                                            | 2 завтрак                                | Обед                                                                                                                                                                  | Уплотнённый полдник                                                                                                                                                    |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 день  | Морковь резаная<br>Каша на сгущённом молоке<br>манная вязка я<br>Чай с сахаром<br>Булка с сыром                    | Фрукт                                    | Салат из репчатого лука<br>Щи со сметаной<br>Пирожки с мясом<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб ржаной                                                                  | Салат из зеленого горошка<br>Рисовая запеканка с<br>печенью<br>Хлеб пшеничный<br>Сок фруктовый<br>Кисломолочный продукт<br>Кондитерское изделие                        |
| 2 день  | Салат из свежих яблок и<br>моркови<br>Каша молочная геркулесовая<br>вязкая<br>Какао<br>Булка с повидлом            | Сок фруктовый                            | Салат из свежей капусты<br>Суп овощной на курином бульоне со<br>сметаной<br>Суфле куриное с макаронами<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб пшеничный                     | Икра свекольная<br>Рыбная котлета<br>любительская с<br>картофелем тушеным в<br>молоке<br>Хлеб ржаной<br>Чай с сахаром<br>Кондитерское изделие<br>Кисломолочный продукт |
| 3 день  | Суп молочный пшенный<br>Кофейный напиток с молоком<br>Булка с маслом                                               | Чай с сахаром<br>Кондитерское<br>изделие | Огурец солёный<br>Борщ с мясом со сметаной<br>Ленивые голубцы с мясом<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной                                       | Салат из моркови<br>Хлеб пшеничный<br>Запеканка из творога<br>Кисломолочный продукт<br>Фрукт                                                                           |
| 4 день  | Каша молочная гречневая<br>вязкая<br>Какао<br>Булка с повидлом                                                     | Фрукт                                    | Сельдь соленая с репчатым луком<br>Суп куриный с домашней лапшой<br>Котлета мясная с картофельным пюре<br>Кисель из кураги<br>Хлеб ржаной                             | Икра овощная<br>Омлет с сыром<br>Хлеб пшеничный<br>Сок фруктовый<br>Кисломолочный продукт<br>Кондитерское изделие                                                      |
| 5 день  | Каша молочная рисовая вязкая<br>Кофейный напиток с молоком<br>Булка с сыром                                        | Сок фруктовый                            | Свекла отварная<br>Рассольник ленинградский со<br>сметаной на мясном бульоне<br>Капустная запеканка с мясом<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной | Салат из свежих яблок и<br>моркови<br>Яйцо вареное<br>Ватрушка с творогом<br>Чай с сахаром<br>Кисломолочный продукт                                                    |
| 6 день  | Морковь резаная<br>Каша на сгущённом молоке<br>пшённая вязкая<br>Чай с сахаром<br>Булка с маслом                   | Фрукт                                    | Соленый огурец<br>Борщ вегитарианский со сметаной<br>Мясные зразы с гречкой<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб пшеничный                                                | Салат из свежей капусты<br>Картофельная запеканка с<br>печенью<br>Хлеб ржаной<br>Сок фруктовый<br>Кисломолочный продукт<br>Кондитерское изделие                        |
| 7 день  | Салат из свежих яблок и<br>моркови<br>Каша молочная ячневая вязкая<br>Какао<br>Булка с сыром                       | Сок фруктовый                            | Свекла отварная<br>Бульон куриный с гренками<br>Плов с курами<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб ржаной                                                                 | Рыба запеченная с<br>овощами<br>Хлеб пшеничный<br>Чай с сахаром<br>Кисломолочный продукт<br>Кондитерское изделие                                                       |
| 8 день  | Каша молочная пшеничная<br>вязкая<br>Кофейный напиток с молоком<br>Булка с повидлом                                | Чай с сахаром<br>Кондитерское<br>изделие | Салат витаминный<br>Щи со сметаной на мясном бульоне<br>Макаронник с мясом<br>Кисель из кураги<br>Хлеб ржаной                                                         | Салат из моркови<br>Хлеб пшеничный<br>Пудинг из творога с рисом<br>Кисломолочный продукт<br>Фрукт                                                                      |
| 9 день  | Каша сборная молочная вязкая<br>Какао<br>Булка с маслом                                                            | Фрукт                                    | Салат овощной<br>Суп куриный с клецками<br>Тефтели мясные с картофельным пюре<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб пшеничный                                              | Суфле из рыбы<br>Капуста тушеная в молоке<br>Хлеб ржаной<br>Чай с сахаром<br>Кисломолочный продукт<br>Кондитерское изделие                                             |
| 10 день | Салат из свежих яблок с<br>черносливом<br>Суп молочный с вермишелью<br>Кофейный напиток с молоком<br>Булка с сыром | Сок фруктовый                            | Икра свекольная<br>Рассольник домашний со сметаной на<br>мясном бульоне<br>Пирожки с мясом, рисом<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб ржаной                             | Салат из моркови<br>Хлеб пшеничный<br>Ленивые вареники с<br>маслом<br>Яйцо вареное<br>Чай с сахаром<br>Кисломолочный продукт                                           |

**на одного ребенка**

[illegible]

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1г.6мес. до 3 лет

|                           | Наименование блюд                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецепту<br>ры |
|---------------------------|------------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|--------------------|
|                           |                                          |                | Б                    | Ж            | У            |                                      |                    |
| <b>1 неделя</b>           | 1. Морковь резаная                       | 40             |                      |              |              |                                      | Стр107             |
| <b>1 день</b>             | 2.Каша на сгущенном молоке манная вязкая | 150            |                      |              |              |                                      | 182                |
| <b>1 завтрак</b>          | 3.Чай с сахаром                          | 150            |                      |              |              |                                      | 410, 411           |
|                           | 5.Булка с сыром                          | 20/8           |                      |              |              |                                      | 3                  |
|                           | Морковь                                  |                | 0,40                 | -            | 2,24         | 10,56                                |                    |
|                           |                                          |                |                      |              |              |                                      |                    |
|                           | Молоко сгущённое                         |                | 2,8                  | 3,2          | 22,4         | 129,6                                |                    |
|                           | Крупа манная                             |                | 1,68                 | 0,1          | 10,99        | 16,90                                |                    |
|                           | Сахар                                    |                | -                    | -            | 2,99         | 11,22                                |                    |
|                           | Масло сливочное                          |                | 0,02                 | 3,3          | 0,03         | 29,92                                |                    |
|                           |                                          |                |                      |              |              |                                      |                    |
|                           | Чай                                      |                | -                    | -            | -            | -                                    |                    |
|                           | Сахар                                    |                | -                    | -            | 6,98         | 26,18                                |                    |
|                           |                                          |                |                      |              |              |                                      |                    |
|                           | Булка                                    |                | 0,2                  | 0,19         | 10,20        | 35,0                                 |                    |
|                           | Сыр                                      |                | 1,87                 | 1,91         | -            | 25,27                                |                    |
| <b>Итого за 1 завтрак</b> |                                          |                | <b>6,97</b>          | <b>8,7</b>   | <b>55,43</b> | <b>314,65</b>                        |                    |
|                           |                                          |                |                      |              |              |                                      |                    |
| <b>2 завтрак</b>          | Фрукт                                    | 140            | <b>0,20</b>          | -            | <b>11,70</b> | <b>79</b>                            | 86                 |
|                           |                                          |                |                      |              |              |                                      |                    |
| <b>ОБЕД</b>               | 1.Салат из репчатого лука                | 40             |                      |              |              |                                      | 11                 |
|                           | 2.Щи со сметаной                         | 150            |                      |              |              |                                      | 73                 |
|                           | 3.Пирожки мясом                          | 150            |                      |              |              |                                      | 437<br>494         |
|                           | 4. Компот из сухофруктов                 | 150            |                      |              |              |                                      | 394                |
|                           | 5.Хлеб ржаной                            | 40             |                      |              |              |                                      | Стр 104            |
|                           | Лук репчатый                             |                | 0,60                 | -            | 3,44         | 15,48                                |                    |
|                           | Масло растительное                       |                | -                    | 1,99         | -            | 17,98                                |                    |
|                           |                                          |                |                      |              |              |                                      |                    |
|                           | Картофель                                |                | 0,70                 | -            | 6,9          | 29,05                                |                    |
|                           | Капуста свежая                           |                | 0,28                 | -            | 1,28         | 6,4                                  |                    |
|                           | Лук репчатый                             |                | 0,24                 | -            | 1,27         | 6,0                                  |                    |
|                           | Морковь                                  |                | 0,16                 | -            | 0,89         | 4,2                                  |                    |
|                           | Томатное пюре                            |                | 0,18                 | -            | 0,59         | 3,15                                 |                    |
|                           | Масло растительное                       |                | -                    | 2,99         | -            | 26,97                                |                    |
|                           | Сметана                                  |                | 0,24                 | 1,5          | 0,3          | 16,0                                 |                    |
|                           | Соль йодированная                        |                | -                    | -            | -            | -                                    |                    |
|                           |                                          |                |                      |              |              |                                      |                    |
|                           | Мука пшеничная                           |                | 5,3                  | 0,78         | 43,92        | 187,4                                |                    |
|                           | Сахар                                    |                | -                    | -            | 1,99         | 7,48                                 |                    |
|                           | Соль йодированная                        |                | -                    | -            | -            | -                                    |                    |
|                           | Дрожжи                                   |                | 0,12                 | 0,004        | 0,08         | 0,85                                 |                    |
|                           | Яйцо                                     |                | 0,63                 | 0,57         | 0,03         | 7,85                                 |                    |
|                           | Масло растительное                       |                | -                    | 1,99         | -            | 17,98                                |                    |
|                           |                                          |                |                      |              |              |                                      |                    |
|                           | Мясо говядина                            |                | 7,7                  | 2,67         | -            | 55,40                                |                    |
|                           | Лук репчатый                             |                | 0,12                 | -            | 0,68         | 3,0                                  |                    |
|                           | Масло сливочное                          |                | 0,02                 | 3,3          | 0,03         | 29,92                                |                    |
|                           | Соль йодированная                        |                | -                    | -            | -            | -                                    |                    |
|                           |                                          |                |                      |              |              |                                      |                    |
|                           | Сухофрукты                               |                | 0,14                 | -            | 5,8          | 24,12                                |                    |
|                           | Сахар                                    |                | -                    | -            | 6,98         | 26,18                                |                    |
|                           |                                          |                |                      |              |              |                                      |                    |
|                           | Хлеб ржаной                              |                | 0,3                  | 0,5          | 16,6         | 67                                   |                    |
|                           |                                          |                |                      |              |              |                                      |                    |
| <b>Итого за обед</b>      |                                          |                | <b>16,73</b>         | <b>16,29</b> | <b>90,78</b> | <b>552,53</b>                        |                    |

|                        |                               |     |              |              |               |                |         |
|------------------------|-------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|                        |                               |     |              |              |               |                |         |
| <b>Уплотненный</b>     | 1.Салат из зеленого горошка   | 40  |              |              |               |                | 10      |
| <b>полдник</b>         | 2.Рисовая запеканка с печенью | 165 |              |              |               |                | 311     |
|                        | 3.Хлеб пшеничный              | 40  |              |              |               |                | Стр.104 |
|                        | 4.Сок фруктовый               | 160 |              |              |               |                | 418     |
|                        | 5.Кисломолочный продукт       | 150 |              |              |               |                | 420     |
|                        | 6. Кондитерское изделие       | 10  |              |              |               |                | -       |
|                        | Зеленый горошек               |     | 0,77         | -            | 1,99          | 11,11          |         |
|                        | Масло растительное            |     | -            | 1,99         | -             | 17,98          |         |
|                        |                               |     |              |              |               |                |         |
|                        | Печень говяжья                |     | 10,58        | 2,1          | -             | 61,99          |         |
|                        | Крупа рисовая                 |     | 1,4          | 0,18         | 23,19         | 96,90          |         |
|                        | Лук репчатый                  |     | 0,12         | -            | 0,68          | 3,0            |         |
|                        | Яйца                          |     | 2,54         | 2,3          | 0,14          | 31,4           |         |
|                        | Молоко                        |     | 0,52         | 0,64         | 0,94          | 11,6           |         |
|                        | Соль йодированная             |     | -            | -            | -             | -              |         |
|                        | Масло сливочное               |     | 0,04         | 6,5          | 0,06          | 59,84          |         |
|                        | Масло сливочное               |     | 0,01         | 1,65         | 0,01          | 14,96          |         |
|                        |                               |     |              |              |               |                |         |
|                        | Хлеб пшеничный                |     | 0,3          | 0,5          | 19,5          | 79             |         |
|                        |                               |     |              |              |               |                |         |
|                        | Сок фруктовый                 |     | 0,64         | -            | 18,72         | 80             |         |
|                        |                               |     |              |              |               |                |         |
|                        | Кисломолочный продукт         |     | 4,1          | 4,8          | 7,05          | 101            |         |
|                        |                               |     |              |              |               |                |         |
|                        | Кондитерское изделие          |     | 0,3          | 1,0          | 7,62          | 40,60          |         |
| <b>Итого за обед</b>   |                               |     | <b>21,32</b> | <b>21,66</b> | <b>81,9</b>   | <b>609,38</b>  |         |
| <b>Итого за 1 день</b> |                               |     | <b>45,22</b> | <b>46,65</b> | <b>239,81</b> | <b>1555,56</b> |         |

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: с 1г.6мес. до 3 лет**

| Прием пищи                | Наименование блюд                            | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры   |
|---------------------------|----------------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|
|                           |                                              |             | Б                    | Ж            | У            |                                |               |
| <b>1 неделя</b>           |                                              |             |                      |              |              |                                |               |
| <b>2 день</b>             | 1.Салат из свежих яблок и моркови            | 35          |                      |              |              |                                | 50            |
| <b>1 завтрак</b>          | 2.Каша молочная геркулесовая вязкая          | 150         |                      |              |              |                                | 182           |
|                           | 3.Какао                                      | 150         |                      |              |              |                                | 416           |
|                           | 4.Булка с повидлом                           | 20/10       |                      |              |              |                                | 2             |
|                           | Яблоко свежее                                |             | 0,09                 | -            | 3,06         | 12,42                          |               |
|                           | Морковь                                      |             | 0,08                 | -            | 0,44         | 2,4                            |               |
|                           | Масло растительное                           |             | -                    | 0,99         | -            | 8,99                           |               |
|                           |                                              |             |                      |              |              |                                |               |
|                           | Молоко                                       |             | 2,8                  | 3,8          | 5,2          | 63,8                           |               |
|                           | Геркулес                                     |             | 1,58                 | 1,16         | 13,08        | 41,10                          |               |
|                           | Сахар                                        |             | -                    | -            | 1,99         | 7,48                           |               |
|                           | Масло сливочное                              |             | 0,01                 | 1,65         | 0,01         | 14,96                          |               |
|                           |                                              |             |                      |              |              |                                |               |
|                           | Какао                                        |             | 0,32                 | 0,22         | 0,02         | 0,36                           |               |
|                           | Сахар                                        |             | -                    | -            | 4,99         | 18,7                           |               |
|                           | Молоко                                       |             | 2,86                 | 3,52         | 5,2          | 63,8                           |               |
|                           |                                              |             |                      |              |              |                                |               |
|                           | Булка                                        |             | 0,2                  | 0,19         | 10,20        | 35                             |               |
|                           | Повидло                                      |             | 0,04                 | -            | 6,61         | 23,10                          |               |
| <b>Итого за 1 завтрак</b> |                                              |             | <b>7,98</b>          | <b>11,53</b> | <b>50,80</b> | <b>292,11</b>                  |               |
|                           |                                              |             |                      |              |              |                                |               |
| <b>2 завтрак</b>          | Сок фруктовый                                | 120         | 0,48                 | -            | 14,04        | 73,0                           | 418           |
|                           |                                              |             |                      |              |              |                                |               |
| <b>ОБЕД</b>               | 1.Салат из свежей капусты                    | 40          |                      |              |              |                                | 21            |
|                           | 2.Суп овощной на курином бульоне со сметаной | 150         |                      |              |              |                                | 116           |
|                           | 3.Суфле куриное с макаронами                 | 110/65      |                      |              |              |                                | 327, 371, 218 |

|                |                                                               |              |              |              |              |               |                  |
|----------------|---------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------|
|                | 4. Компот из сухофруктов                                      | 150          |              |              |              |               | 394              |
|                | 5. Хлеб пшеничный                                             | 30           |              |              |              |               | Стр104           |
|                |                                                               |              |              |              |              |               |                  |
|                | Капуста свежая                                                |              | 0,56         | -            | 1,72         | 8,98          |                  |
|                | Масло растительное                                            |              | -            | 1,99         | -            | 17,98         |                  |
|                |                                                               |              |              |              |              |               |                  |
|                | Куры                                                          |              | 1,78         | 0,66         | -            | 13,4          |                  |
|                | Картофель                                                     |              | 0,70         | -            | 6,9          | 29,05         |                  |
|                | Капуста свежая                                                |              | 0,56         | -            | 1,72         | 8,98          |                  |
|                | Лук репчатый                                                  |              | 0,12         | -            | 0,68         | 3,0           |                  |
|                | Морковь                                                       |              | 0,08         | -            | 0,44         | 2,4           |                  |
|                | Зелёный горошек                                               |              | 0,16         | -            | 0,36         | 2,12          |                  |
|                | Масло растительное                                            |              | -            | 1,99         | -            | 17,97         |                  |
|                | Сметана                                                       |              | 0,24         | 1,5          | 0,3          | 16,0          |                  |
|                | Соль йодированная                                             |              | -            | -            | -            | -             |                  |
|                |                                                               |              |              |              |              |               |                  |
|                | Куры                                                          |              | 5,3          | 1,98         | -            | 40,2          |                  |
|                | Яйца                                                          |              | 3,87         | 3,45         | 0,21         | 47,1          |                  |
|                | Масло сливочное                                               |              | 0,01         | 1,65         | 0,01         | 14,98         |                  |
|                | Соус 371                                                      |              |              |              |              |               |                  |
|                | Молоко                                                        |              | 1,3          | 1,6          | 2,35         | 29            |                  |
|                | Масло сливочное                                               |              | 0,01         | 1,65         | 0,01         | 17,98         |                  |
|                | Мука пшеничная                                                |              | 0,3          | 0,03         | 2,1          | 9,87          |                  |
|                | Соль йодированная                                             |              | -            | -            | -            | -             |                  |
|                |                                                               |              |              |              |              |               |                  |
|                | Макаронь                                                      |              | 1,16         | 0,27         | 22,56        | 89,6          |                  |
|                | Масло сливочное                                               |              | 0,03         | 4,1          | 0,04         | 37,40         |                  |
|                | Соль йодированная                                             |              | -            | -            | -            | -             |                  |
|                |                                                               |              |              |              |              |               |                  |
|                | Сухофрукты                                                    |              | 0,14         | -            | 5,8          | 24,12         |                  |
|                | Сахар                                                         |              | -            | -            | 6,98         | 26,18         |                  |
|                |                                                               |              |              |              |              |               |                  |
|                | Хлеб пшеничный                                                |              | 0,2          | 0,25         | 15           | 60            |                  |
|                |                                                               |              |              |              |              |               |                  |
|                | <b>Итого за обед</b>                                          |              | <b>16,52</b> | <b>21,12</b> | <b>67,17</b> | <b>512,33</b> |                  |
|                |                                                               |              |              |              |              |               |                  |
|                | <b>Уплотненный</b>                                            |              |              |              |              |               |                  |
| <b>полдник</b> | 1. Икра свекольная                                            | 40           |              |              |              |               | 55               |
|                | 2. Рыбная котлета любительская с картофелем тушенным в молоке | 60/10<br>120 |              |              |              |               | 272, 372,<br>137 |
|                | 3. Хлеб ржаной                                                | 40           |              |              |              |               | Стр104           |
|                | 4. Чай с сахаром                                              | 150          |              |              |              |               | 410, 411         |
|                | 5. Кондитерское изделие                                       | 20           |              |              |              |               | -                |
|                | 6. Кисломолочный продукт                                      | 150          |              |              |              |               | 420              |
|                | Свекла                                                        |              | 0,70         | -            | 0,90         | 19,20         |                  |
|                | Лук репчатый                                                  |              | 0,04         | -            | 0,25         | 1,16          |                  |
|                | Морковь                                                       |              | 0,03         | -            | 0,16         | 0,79          |                  |
|                | Масло растительное                                            |              | -            | 3,99         | -            | 35,96         |                  |
|                | Томат-пюре                                                    |              | 0,18         | -            | 0,59         | 3,15          |                  |
|                | Сахар                                                         |              | -            | -            | 0,99         | 3,74          |                  |
|                | Соль йодированная                                             |              | -            | -            | -            | -             |                  |
|                |                                                               |              |              |              |              |               |                  |
|                | Рыба свежая                                                   |              | 9,2          | 0,24         | -            | 40,0          |                  |
|                | Хлеб пшеничный                                                |              | 0,13         | 0,13         | 4,8          | 22,7          |                  |
|                | Молоко                                                        |              | 0,26         | 0,32         | 0,28         | 5,8           |                  |
|                | Масло сливочное                                               |              | 0,006        | 0,82         | 0,009        | 7,48          |                  |
|                | Яйца                                                          |              | 0,63         | 0,57         | 0,03         | 7,85          |                  |
|                | Морковь                                                       |              | 0,03         | -            | 0,03         | 0,79          |                  |
|                | Лук репчатый                                                  |              | 0,04         | -            | 0,25         | 1,16          |                  |
|                | Соус №372                                                     |              |              |              |              |               |                  |
|                | Сметана                                                       |              | 0,14         | 0,75         | 0,45         | 8,6           |                  |
|                | Мука пшеничная                                                |              | 0,2          | 0,02         | 1,46         | 6,58          |                  |
|                | Соль йодированная                                             |              | -            | -            | -            | -             |                  |
|                |                                                               |              |              |              |              |               |                  |
|                | Картофель                                                     |              | 1,12         | -            | 16,56        | 69,70         |                  |
|                | Молоко                                                        |              | 1,13         | 1,6          | 2,35         | 29            |                  |

|                                             |                       |     |              |              |               |                |  |
|---------------------------------------------|-----------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
|                                             | Соль иодированная     |     | -            | -            | -             | -              |  |
|                                             | Масло сливочное       |     | 0,03         | 4,1          | 0,04          | 37,4           |  |
|                                             |                       |     |              |              |               |                |  |
|                                             | Хлеб ржаной           |     | 0,3          | 0,5          | 19,6          | 67,0           |  |
|                                             |                       |     |              |              |               |                |  |
|                                             | Чай                   |     | -            | -            | -             | -              |  |
|                                             | Сахар                 |     | -            | -            | 8,98          | 33,66          |  |
|                                             |                       |     |              |              |               |                |  |
|                                             | Кондитерское изделие  | 20  | 0,48         | 2,0          | 15,24         | 81,20          |  |
|                                             |                       |     |              |              |               |                |  |
|                                             | Кисломолочный продукт | 150 | 4,1          | 4,8          | 9,05          | 101            |  |
|                                             |                       |     |              |              |               |                |  |
| <b>Итого за<br/>уплотненный<br/>полдник</b> |                       |     | <b>18,93</b> | <b>19,84</b> | <b>82,14</b>  | <b>583,09</b>  |  |
|                                             |                       |     |              |              |               |                |  |
| <b>ИТОГО<br/>за 2 день</b>                  |                       |     | <b>43,91</b> | <b>52,49</b> | <b>214,15</b> | <b>1460,44</b> |  |

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1г.6мес. до 3 лет

| Прием пищи                    | Наименование блюд            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецепту<br>ры |
|-------------------------------|------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|--------------------|
|                               |                              |                | Б                    | Ж            | У            |                                      |                    |
| <b>1 неделя</b>               |                              |                |                      |              |              |                                      |                    |
| <b>3 день</b>                 | 1.Суп молочный пшениный      | 150            |                      |              |              |                                      | 101                |
| <b>1 завтрак</b>              | 2.Кофейный напиток с молоком | 180            |                      |              |              |                                      | 415                |
|                               | 3.Булка с маслом             | 20/5           |                      |              |              |                                      | 1                  |
|                               | Молоко                       |                | 2,8                  | 3,2          | 5,2          | 63,8                                 |                    |
|                               | Пшено                        |                | 1,2                  | 0,29         | 6,33         | 24,14                                |                    |
|                               | Сахар                        |                | -                    | -            | 2,99         | 11,22                                |                    |
|                               | Масло сливочное              |                | 0,01                 | 1,65         | 0,02         | 14,96                                |                    |
|                               |                              |                |                      |              |              |                                      |                    |
|                               | Кофейный напиток             |                | 0,31                 | -            | 0,04         | 0,17                                 |                    |
|                               | Молоко                       |                | 2,6                  | 3,2          | 4,7          | 58                                   |                    |
|                               | Сахар                        |                | -                    | -            | 4,99         | 18,7                                 |                    |
|                               |                              |                |                      |              |              |                                      |                    |
|                               | Булка                        |                | 0,2                  | 0,19         | 10,20        | 35                                   |                    |
|                               | Масло сливочное              |                | 0,03                 | 4,1          | 0,04         | 37,4                                 |                    |
| <b>Итого<br/>за 1 завтрак</b> |                              |                | <b>7,15</b>          | <b>12,63</b> | <b>34,50</b> | <b>263,29</b>                        |                    |
|                               |                              |                |                      |              |              |                                      |                    |
| <b>2 завтрак</b>              | 1.Чай с сахаром              | 150            |                      |              |              |                                      | 410,411            |
|                               | 2.Кондитерское изделие       | 10             |                      |              |              |                                      | -                  |
|                               | Чай                          |                | -                    | -            | -            | -                                    |                    |
|                               | Сахар                        |                | -                    | -            | 6,98         | 26,18                                |                    |
|                               |                              |                |                      |              |              |                                      |                    |
|                               | Кондитерское изделие         |                | 0,3                  | 1,0          | 9,62         | 40,08                                |                    |
|                               |                              |                |                      |              |              |                                      |                    |
| <b>Итого<br/>за 2 завтрак</b> |                              |                | <b>0,3</b>           | <b>1,0</b>   | <b>16,6</b>  | <b>66,98</b>                         |                    |
|                               |                              |                |                      |              |              |                                      |                    |
| <b>ОБЕД</b>                   | 1.Огурец соленый             | 40             |                      |              |              |                                      | Стр.107            |
|                               | 2.Борщ с мясом со сметаной   | 150            |                      |              |              |                                      | 63                 |
|                               | 3.Ленивые голубцы с мясом    | 140/20         |                      |              |              |                                      | 314                |
|                               | 4.Компот из сухофруктов      | 150            |                      |              |              |                                      | 394                |
|                               | 5.Хлеб пшеничный             | 20             |                      |              |              |                                      | Стр.104            |
|                               | 6.Хлеб ржаной                | 40             |                      |              |              |                                      | Стр.104            |
|                               | Огурец соленый               |                | 0,24                 | -            | 0,44         | 2,8                                  |                    |
|                               |                              |                |                      |              |              |                                      |                    |
|                               | Мясо (говядина)              |                | 1,41                 | 0,49         | -            | 10,08                                |                    |
|                               | Картофель                    |                | 0,98                 | -            | 9,66         | 40,67                                |                    |
|                               | Капуста свежая               |                | 0,56                 | -            | 1,72         | 8,98                                 |                    |
|                               | Лук репчатый                 |                | 0,12                 | -            | 0,68         | 3,0                                  |                    |

|                      |                          |     |              |              |               |                |         |
|----------------------|--------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|                      | Морковь                  |     | 0,08         | -            | 0,44          | 2,4            |         |
|                      | Свекла                   |     | 0,98         | -            | 0,28          | 6,14           |         |
|                      | Сахар                    |     | -            | -            | 0,99          | 3,74           |         |
|                      | Сметана                  |     | 0,23         | 1,2          | 0,29          | 12,8           |         |
|                      | Масло растительное       |     | -            | 4,89         | -             | 44,89          |         |
|                      | Соль йодированная        |     | -            | -            | -             | -              |         |
|                      |                          |     |              |              |               |                |         |
|                      | Мясо (говядина)          |     | 7,05         | 2,45         | -             | 50,40          |         |
|                      | Крупа рисовая            |     | 0,35         | 0,03         | 3,86          | 16,15          |         |
|                      | Лук репчатый             |     | 0,12         | -            | 0,68          | 3,0            |         |
|                      | Яйца                     |     | 1,0          | 0,92         | 0,05          | 12,56          |         |
|                      | Масло сливочное          |     | 0,03         | 4,95         | 0,05          | 44,88          |         |
|                      | Капуста свежая           |     | 1,68         | -            | 5,16          | 27,28          |         |
|                      |                          |     |              |              |               |                |         |
|                      | Соус №372                |     |              |              |               |                |         |
|                      | Сметана                  |     | 0,87         | 0,45         | 0,09          | 4,8            |         |
|                      | Мука пшеничная           |     | 0,52         | 0,06         | 3,56          | 16,45          |         |
|                      | Соль йодированная        |     | -            | -            | -             | -              |         |
|                      |                          |     |              |              |               |                |         |
|                      | Сухофрукты               |     | 0,13         | -            | 5,16          | 21,88          |         |
|                      | Сахар                    |     | -            | -            | 8,98          | 33,66          |         |
|                      |                          |     |              |              |               |                |         |
|                      | Хлеб пшеничный           |     | 0,2          | 0,2          | 7,3           | 30             |         |
|                      | Хлеб ржаной              |     | 0,3          | 0,5          | 19,6          | 67             |         |
| <b>Итого за обед</b> |                          |     | <b>16,84</b> | <b>16,06</b> | <b>68,99</b>  | <b>463,54</b>  |         |
| <b>Уплотненный</b>   | 1. Салат из моркови      | 40  |              |              |               |                | 42      |
| <b>полдник</b>       | 2. Хлеб пшеничный        | 20  |              |              |               |                | Стр.104 |
|                      | 3.Запеканка из творога   | 155 |              |              |               |                | 249     |
|                      | 4. Кисломолочный продукт | 150 |              |              |               |                | 420     |
|                      | 5.Фрукт                  | 90  |              |              |               |                | 86      |
|                      | Морковь                  |     | 0,40         | -            | 2,24          | 10,56          |         |
|                      | Масло растительное       |     | -            | 2,99         | -             | 26,97          |         |
|                      |                          |     |              |              |               |                |         |
|                      | Хлеб пшеничный           |     | 0,2          | 0,2          | 7,3           | 30             |         |
|                      |                          |     |              |              |               |                |         |
|                      | Творог                   |     | 15,7         | 9,6          | 2,0           | 159,0          |         |
|                      | Крупа манная             |     | 1,43         | 0,07         | 7,33          | 32,60          |         |
|                      | Сахар                    |     | -            | -            | 5,98          | 22,44          |         |
|                      | Яйца                     |     | 2,54         | 2,3          | 0,14          | 31,4           |         |
|                      | Масло сливочное          |     | 0,03         | 4,1          | 0,05          | 37,40          |         |
|                      | Сметана                  |     | 0,1          | 0,6          | 0,1           | 6,4            |         |
|                      | Сухари                   |     | 0,13         | 0,13         | 4,8           | 22,7           |         |
|                      |                          |     |              |              |               |                |         |
|                      | Кисломолочный продукт    |     | 4,1          | 4,8          | 7,05          | 101            |         |
|                      |                          |     |              |              |               |                |         |
|                      | Фрукт                    |     | 0,27         | -            | 9,18          | 37,26          |         |
| <b>Итого за</b>      |                          |     | <b>24,6</b>  | <b>24,79</b> | <b>46,17</b>  | <b>517,73</b>  |         |
| <b>уплотненный</b>   |                          |     |              |              |               |                |         |
| <b>полдник</b>       |                          |     |              |              |               |                |         |
| <b>Итого за</b>      |                          |     | <b>48,99</b> | <b>54,48</b> | <b>116,26</b> | <b>1311,54</b> |         |
| <b>Здень</b>         |                          |     |              |              |               |                |         |

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1г.6мес. до 3 лет

| Прием пищи       | Наименование блюд                 | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецепту<br>ры |
|------------------|-----------------------------------|----------------|----------------------|------|-------|------------------------------------------|--------------------|
|                  |                                   |                | Б                    | Ж    | У     |                                          |                    |
| <b>1 неделя</b>  |                                   |                |                      |      |       |                                          |                    |
| <b>4 день</b>    | 1. Каша молочная гречневая вязкая | 150            |                      |      |       |                                          | 182<br>Стр198      |
| <b>1 завтрак</b> | 2. Какао                          | 180            |                      |      |       |                                          | 416                |
|                  | 3. Булка с повидлом               | 20/10          |                      |      |       |                                          | 2                  |
|                  | Молоко                            |                | 2,6                  | 3,2  | 4,7   | 58                                       |                    |
|                  | Крупа гречневая                   |                | 1,32                 | 0,52 | 13,60 | 63,80                                    |                    |
|                  | Сахар                             |                | -                    | -    | 2,99  | 11,22                                    |                    |

|                            |                                      |        |              |              |              |               |                 |
|----------------------------|--------------------------------------|--------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
|                            | Масло сливочное                      |        | 0,03         | 4,1          | 0,01         | 37,4          |                 |
|                            |                                      |        |              |              |              |               |                 |
|                            | Какао                                |        | 0,32         | 0,22         | 0,02         | 0,36          |                 |
|                            | Молоко                               |        | 2,6          | 3,2          | 4,7          | 58,0          |                 |
|                            | Сахар                                |        | -            | -            | 4,99         | 18,7          |                 |
|                            |                                      |        |              |              |              |               |                 |
|                            | Булка                                |        | 0,2          | 0,19         | 10,20        | 35            |                 |
|                            | Повидло                              |        | 0,04         | -            | 6,61         | 23,10         |                 |
| <b>Итого за 1 завтрак</b>  |                                      |        | <b>7,11</b>  | <b>11,43</b> | <b>47,82</b> | <b>305,58</b> |                 |
| <b>2 завтрак</b>           | Фрукт                                | 140    | 0,42         | -            | 14,28        | 77            | 86              |
|                            |                                      |        |              |              |              |               |                 |
| <b>ОБЕД</b>                | 1.Селедь соленая с репчатым луком    | 40     |              |              |              |               | 8               |
|                            | 2.Суп куриный с домашней лапшой      | 150    |              |              |              |               | 116,118,<br>126 |
|                            | 3.Котлета мясная с картофельным пюре | 60/120 |              |              |              |               | 299,339         |
|                            | 4. Кисель из кураги                  | 150    |              |              |              |               | 398             |
|                            | 5. Хлеб ржаной                       | 40     |              |              |              |               | Стр.104         |
|                            | Селедь соленая                       |        | 3,48         | 0,09         | -            | 15            |                 |
|                            | Лук репчатый                         |        | 0,12         | -            | 0,68         | 3,0           |                 |
|                            | Масло растительное                   |        | -            | 1,99         | -            | 17,98         |                 |
|                            |                                      |        |              |              |              |               |                 |
|                            | Куры                                 |        | 1,78         | 0,66         | -            | 13,4          |                 |
|                            | Картофель                            |        | 0,98         | -            | 9,66         | 40,67         |                 |
|                            | Лук репчатый                         |        | 0,12         | -            | 0,68         | 3,0           |                 |
|                            | Морковь                              |        | 0,08         | -            | 0,44         | 2,4           |                 |
|                            | Мука пшеничная                       |        | 2,0          | 0,26         | 14,64        | 45,8          |                 |
|                            | Яйцо                                 |        | 0,63         | 0,57         | 0,03         | 7,85          |                 |
|                            | Соль йодированная                    |        | -            | -            | -            | -             |                 |
|                            | Масло растительное                   |        | -            | 1,99         | -            | 17,98         |                 |
|                            | Мясо (говядина)                      |        | 7,7          | 2,67         | -            | 55,40         |                 |
|                            | Хлеб пшеничный                       |        | 0,01         | 0,06         | 2,4          | 9,8           |                 |
|                            | Вода                                 |        | -            | -            | -            | -             |                 |
|                            | Лук репчатый                         |        | 0,12         | -            | 0,68         | 3,0           |                 |
|                            | Сухари                               |        | 0,01         | 0,06         | 2,4          | 9,8           |                 |
|                            | Масло сливочное                      |        | 0,01         | 1,65         | 0,01         | 14,96         |                 |
|                            | Соль йодированная                    |        |              |              |              |               |                 |
|                            |                                      |        |              |              |              |               |                 |
|                            | Картофель                            |        | 1,12         | -            | 16,56        | 69,70         |                 |
|                            | Молоко                               |        | 0,78         | 0,96         | 1,4          | 17,4          |                 |
|                            | Масло сливочное                      |        | 0,03         | 4,1          | 0,04         | 37,4          |                 |
|                            | Соль йодированная                    |        | -            | -            | -            | -             |                 |
|                            |                                      |        |              |              |              |               |                 |
|                            |                                      |        |              |              |              |               |                 |
|                            | Курага                               |        | 0,36         | -            | 5,2          | 24,7          |                 |
|                            | Сахар                                |        | -            | -            | 9,98         | 37,40         |                 |
|                            | Крахмал                              |        | 0,001        | -            | 8,6          | 19,9          |                 |
|                            | Вода                                 |        |              |              |              |               |                 |
|                            | Хлеб ржаной                          |        | 0,3          | 0,5          | 19,6         | 67            |                 |
| <b>Итого за обед</b>       |                                      |        | <b>19,63</b> | <b>16,15</b> | <b>92,32</b> | <b>533,54</b> |                 |
|                            |                                      |        |              |              |              |               |                 |
| <b>Уплотненный полдник</b> | 1.Икра овощная                       | 40     |              |              |              |               | 56              |
|                            | 2. Омлет с сыром                     | 150    |              |              |              |               | 230             |
|                            | 3. Хлеб пшеничный                    | 30     |              |              |              |               | Стр.104         |
|                            | 4.Сок фруктовый                      | 160    |              |              |              |               | 418             |
|                            | 5.Кисломолочный продукт              | 150    |              |              |              |               | 420             |
|                            | 6. Кондитерское изделие              | 20     |              |              |              |               | -               |
|                            | Свекла                               |        | 0,70         | -            | 0,90         | 19,20         |                 |
|                            | Морковь                              |        | 0,08         | -            | 0,44         | 2,4           |                 |
|                            | Лук репчатый                         |        | 0,12         | -            | 0,68         | 3,0           |                 |
|                            | Масло растительное                   |        | -            | 4,89         | -            | 44,89         |                 |
|                            |                                      |        |              |              |              |               |                 |
|                            | Яйцо                                 |        | 6,35         | 5,75         | 0,35         | 78,5          |                 |
|                            | Молоко                               |        | 2,6          | 3,2          | 4,7          | 58,0          |                 |

|                                             |                       |  |              |              |               |                |  |
|---------------------------------------------|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
|                                             | Сыр                   |  | 1,87         | 1,91         | -             | 25,27          |  |
|                                             | Масло сливочное       |  | 0,03         | 4,1          | 0,04          | 37,4           |  |
|                                             | Соль йодированная     |  | -            | -            | -             | -              |  |
|                                             |                       |  |              |              |               |                |  |
|                                             | Хлеб пшеничный        |  | 0,2          | 0,3          | 14,5          | 60             |  |
|                                             |                       |  |              |              |               |                |  |
|                                             | Сок фруктовый         |  | 0,64         | -            | 18,72         | 80             |  |
|                                             |                       |  |              |              |               |                |  |
|                                             | Кисломолочный продукт |  | 4,1          | 4,8          | 7,05          | 101            |  |
|                                             |                       |  |              |              |               |                |  |
|                                             | Кондитерское изделие  |  | 0,6          | 2,0          | 17,24         | 87,20          |  |
| <b>Итого за<br/>уплотненный<br/>полдник</b> |                       |  | <b>17,29</b> | <b>26,95</b> | <b>64,62</b>  | <b>596,66</b>  |  |
| <b>Итого за<br/>4день</b>                   |                       |  | <b>44,45</b> | <b>54,53</b> | <b>219,04</b> | <b>1512,78</b> |  |

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: с 1г.6мес. до 3 лет**

| Прием пищи                    | Наименование блюд                                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецепту<br>ры |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|--------------------|
|                               |                                                          |                | Б                    | Ж            | У            |                                      |                    |
| <b>1 неделя</b>               | 1.Каша молочная рисовая вязкая                           | 150            |                      |              |              |                                      | 182<br>стр.198     |
| <b>5 день</b>                 | 2.Кофейный напиток с молоком                             | 180            |                      |              |              |                                      | 415                |
| <b>1 завтрак</b>              | 3.Булка с сыром                                          | 20/8           |                      |              |              |                                      | 3                  |
|                               | Молоко                                                   |                | 3,1                  | 3,84         | 5,64         | 69,6                                 |                    |
|                               | Крупа рисовая                                            |                | 1,4                  | 0,12         | 15,46        | 54,60                                |                    |
|                               | Сахар                                                    |                | -                    | -            | 2,99         | 11,20                                |                    |
|                               | Масло сливочное                                          |                | 0,01                 | 2,47         | 0,01         | 22,44                                |                    |
|                               |                                                          |                |                      |              |              |                                      |                    |
|                               | Кофейный напиток                                         |                | 0,31                 | -            | 0,04         | 0,17                                 |                    |
|                               | Молоко                                                   |                | 2,8                  | 3,8          | 5,2          | 63,8                                 |                    |
|                               | Сахар                                                    |                | -                    | -            | 5,98         | 22,44                                |                    |
|                               |                                                          |                |                      |              |              |                                      |                    |
|                               | Булка                                                    | 30             | 0,2                  | 0,19         | 10,20        | 35                                   |                    |
|                               | Сыр                                                      | 12             | 1,87                 | 1,96         | -            | 25,27                                |                    |
| <b>Итого<br/>за 1 завтрак</b> |                                                          |                | <b>9,69</b>          | <b>12,38</b> | <b>45,52</b> | <b>304,52</b>                        |                    |
|                               |                                                          |                |                      |              |              |                                      |                    |
| <b>2 завтрак</b>              | Сок фруктовый                                            | 130            | 0,20                 | -            | 10,70        | 75                                   | 418                |
|                               |                                                          |                |                      |              |              |                                      |                    |
| <b>ОБЕД</b>                   | 1.Свекла отварная                                        | 35             |                      |              |              |                                      | Стр.107            |
|                               | 2.Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной | 150            |                      |              |              |                                      | 82                 |
|                               | 3.Капусная запеканка с мясом                             | 180            |                      |              |              |                                      | 166                |
|                               | 4. Компот из сухофруктов                                 | 150            |                      |              |              |                                      | 394                |
|                               | 5.Хлеб пшеничный                                         | 40             |                      |              |              |                                      | Стр.104            |
|                               | 6. Хлеб ржаной                                           | 40             |                      |              |              |                                      | Стр.104            |
|                               | Свекла                                                   |                | 0,77                 | -            | 0,99         | 21,11                                |                    |
|                               |                                                          |                |                      |              |              |                                      |                    |
|                               | Мясо (говядина)                                          |                | 1,41                 | 0,49         | -            | 10,08                                |                    |
|                               | Картофель                                                |                | 0,70                 | -            | 6,9          | 29,05                                |                    |
|                               | Лук репчатый                                             |                | 0,12                 | -            | 0,68         | 3,0                                  |                    |
|                               | Морковь                                                  |                | 0,08                 | -            | 0,44         | 2,4                                  |                    |
|                               | Огурец солёный                                           |                | 0,04                 | -            | 0,08         | 0,56                                 |                    |
|                               | Крупа перловая                                           |                | 0,45                 | 0,05         | 3,68         | 16,2                                 |                    |
|                               | Соль йодированная                                        |                | -                    | -            | -            | -                                    |                    |
|                               | Масло растительное                                       |                | -                    | 2,99         | -            | 26,97                                |                    |
|                               | Сметана                                                  |                | 0,23                 | 1,2          | 0,29         | 12,8                                 |                    |
|                               |                                                          |                |                      |              |              |                                      |                    |
|                               | Мясо (говядина)                                          |                | 8,46                 | 2,94         | -            | 60,48                                |                    |
|                               | Капуста свежая                                           |                | 1,68                 | -            | 5,16         | 26,88                                |                    |
|                               | Молоко                                                   |                | 1,6                  | 1,28         | 1,88         | 25,2                                 |                    |
|                               | Яйцо                                                     |                | 2,54                 | 2,3          | 0,14         | 31,4                                 |                    |

|                                             |                                   |     |              |              |               |                |                                            |
|---------------------------------------------|-----------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------------------------------------|
|                                             | Манная крупа                      |     | 0,55         | 0,03         | 3,66          | 21,30          |                                            |
|                                             | Масло сливочное                   |     | 0,03         | 4,1          | 0,04          | 37,4           |                                            |
|                                             | Соль йодированная                 |     | -            | -            | -             | -              |                                            |
|                                             | Сметана                           |     | 0,05         | 0,3          | 0,06          | 3,2            |                                            |
|                                             | Масло растительное                |     | -            | 0,99         | -             | 8,99           |                                            |
|                                             |                                   |     |              |              |               |                |                                            |
|                                             | Сухофрукты                        |     | 0,13         | -            | 5,16          | 21,88          |                                            |
|                                             | Сахар                             |     | -            | -            | 7,98          | 29,92          |                                            |
|                                             |                                   |     |              |              |               |                |                                            |
|                                             | Хлеб пшеничный                    |     | 0,3          | 0,5          | 19,5          | 79             |                                            |
|                                             | Хлеб ржаной                       |     | 0,3          | 0,5          | 19,6          | 67             |                                            |
| <b>Итого за обед</b>                        |                                   |     | <b>19,44</b> | <b>17,67</b> | <b>76,24</b>  | <b>534,82</b>  |                                            |
|                                             |                                   |     |              |              |               |                |                                            |
| <b>Уплотненный</b>                          | 1.Салат из свежих яблок и моркови | 40  |              |              |               |                | 50                                         |
| <b>полдник</b>                              | 2. Яйцо вареное                   | 40  |              |              |               |                | 227                                        |
|                                             | 3.Ватрушка с творогом             | 150 |              |              |               |                | 146<br>Павлова<br>Т.Н.,<br>Белеева<br>Г.И. |
|                                             | 4.Чай с сахаром                   | 150 |              |              |               |                | 410,411                                    |
|                                             | 5.Кисломолочный продукт           | 150 |              |              |               |                | 420                                        |
|                                             | Яблоко свежее                     |     | 0,09         | -            | 3,06          | 12,42          |                                            |
|                                             | Морковь                           |     | 0,08         | -            | 0,44          | 2,4            |                                            |
|                                             | Масло растительное                |     | -            | 1,99         | -             | 17,98          |                                            |
|                                             |                                   |     |              |              |               |                |                                            |
|                                             | Яйцо вареное                      |     | 5,08         | 4,6          | 0,28          | 62,8           |                                            |
|                                             |                                   |     |              |              |               |                |                                            |
|                                             | Мука пшеничная                    |     | 5,3          | 0,78         | 43,92         | 187,4          |                                            |
|                                             | Сахар                             |     | -            | -            | 2,99          | 11,22          |                                            |
|                                             | Яйцо                              |     | 0,5          | 0,46         | 0,02          | 6,28           |                                            |
|                                             | Масло сливочное                   |     | 0,03         | 4,1          | 0,04          | 37,4           |                                            |
|                                             | Соль йодированная                 |     | -            | -            | -             | -              |                                            |
|                                             | Дрожжи                            |     | 0,12         | 0,004        | 0,08          | 0,85           |                                            |
|                                             | Творог                            |     | 5,0          | 2,7          | 0,6           | 64,0           |                                            |
|                                             | Яйцо                              |     | 1,27         | 1,15         | 0,07          | 15,7           |                                            |
|                                             | Сахар                             |     | -            | -            | 5,98          | 22,44          |                                            |
|                                             | Масло растительное                |     | -            | 2,99         | -             | 26,97          |                                            |
|                                             |                                   |     |              |              |               |                |                                            |
|                                             | Чай                               |     | -            | -            | -             | -              |                                            |
|                                             | Сахар                             |     | -            | -            | 8,98          | 33,66          |                                            |
|                                             |                                   |     |              |              |               |                |                                            |
|                                             | Кисломолочный продукт             | 150 | 4,1          | 4,8          | 7,05          | 101,0          |                                            |
| <b>Итого за<br/>уплотненный<br/>полдник</b> |                                   |     | <b>21,57</b> | <b>23,58</b> | <b>73,48</b>  | <b>602,52</b>  |                                            |
| <b>Итого<br/>за 5 день</b>                  |                                   |     | <b>50,90</b> | <b>53,63</b> | <b>206,00</b> | <b>1516,86</b> |                                            |

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1г.6мес. до 3 лет

| Прием пищи       | Наименование блюд                              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецепту<br>ры |
|------------------|------------------------------------------------|----------------|----------------------|------|-------|--------------------------------------|--------------------|
|                  |                                                |                | Б                    | Ж    | У     |                                      |                    |
| <b>2 неделя</b>  | 1.Морковь резаная                              | 40             |                      |      |       |                                      | Стр.107            |
| <b>6 день</b>    | 2.Каша на сгущенном молоке<br>пшеничная вязкая | 150            |                      |      |       |                                      | 182<br>стр.198     |
| <b>1 завтрак</b> | 3. Чай с сахаром                               | 150            |                      |      |       |                                      | 410,411            |
|                  | 4. Булка с маслом                              | 20/5           |                      |      |       |                                      | 1                  |
|                  | Морковь                                        |                | 0,40                 | -    | 2,24  | 10,56                                |                    |
|                  |                                                |                |                      |      |       |                                      |                    |
|                  | Молоко сгущённое                               |                | 2,8                  | 3,2  | 22,0  | 129,6                                |                    |
|                  | Пшено                                          |                | 0,9                  | 0,58 | 12,66 | 56,80                                |                    |
|                  | Сахар                                          |                | -                    | -    | 1,99  | 7,48                                 |                    |
|                  | Масло сливочное                                |                | 0,01                 | 1,65 | 0,01  | 14,96                                |                    |

|                            |                                    |       |             |              |              |               |          |
|----------------------------|------------------------------------|-------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------|
|                            |                                    |       |             |              |              |               |          |
|                            | Чай                                |       | -           | -            | -            | -             |          |
|                            | Сахар                              |       | -           | -            | 4,99         | 18,17         |          |
|                            |                                    |       |             |              |              |               |          |
|                            | Булка                              |       | 0,2         | 0,19         | 10,20        | 35            |          |
|                            | Масло сливочное                    |       | 0,03        | 4,1          | 0,04         | 37,4          |          |
| <b>Итого за 1 завтрак</b>  |                                    |       | <b>4,61</b> | <b>9,72</b>  | <b>54,13</b> | <b>309,97</b> |          |
|                            |                                    |       |             |              |              |               |          |
| <b>2 завтрак</b>           | Фрукт                              | 140   | 0,20        | -            | 10,70        | 75,0          | 86       |
|                            |                                    |       |             |              |              |               |          |
| <b>ОБЕД</b>                | 1.Соленый огурец                   | 40    |             |              |              |               | Стр.107  |
|                            | 2.Борщ вегетарианский со сметаной  | 150   |             |              |              |               | 65       |
|                            | 3.Мясные зразы с гречкой           | 70/65 |             |              |              |               | 312, 330 |
|                            | 4. Компот из сухофруктов           | 150   |             |              |              |               | 394      |
|                            | 5.Хлеб пшеничный                   | 25    |             |              |              |               | Стр.104  |
|                            |                                    |       |             |              |              |               |          |
|                            | Огурец солёный                     |       | 0,24        | -            | 0,44         | 2,8           |          |
|                            |                                    |       |             |              |              |               |          |
|                            | Картофель                          |       | 0,98        | -            | 9,66         | 40,67         |          |
|                            | Капуста свежая                     |       | 0,66        | -            | 2,15         | 11,20         |          |
|                            | Лук репчатый                       |       | 0,24        | -            | 1,27         | 6,0           |          |
|                            | Морковь                            |       | 0,16        | -            | 0,89         | 4,2           |          |
|                            | Свекла                             |       | 0,42        | -            | 0,54         | 11,52         |          |
|                            | Сметана                            |       | 0,24        | 1,5          | 0,3          | 16,0          |          |
|                            | Масло растительное                 |       | -           | 3,99         | -            | 35,96         |          |
|                            | Соль йодированная                  |       | -           | -            | -            | -             |          |
|                            |                                    |       |             |              |              |               |          |
|                            | Мясо (говядина)                    |       | 7,7         | 2,67         | -            | 55,40         |          |
|                            | Хлеб пшеничный                     |       | 0,01        | 0,06         | 2,4          | 9,8           |          |
|                            | Молоко                             |       | 0,26        | 0,32         | 0,47         | 11,6          |          |
|                            | Лук репчатый                       |       | 0,12        | -            | 0,68         | 3,0           |          |
|                            | Яйцо                               |       | 1,5         | 1,38         | 0,08         | 18,84         |          |
|                            | Масло сливочное                    |       | 0,01        | 1,65         | 0,01         | 14,96         |          |
|                            | Соль йодированная                  |       | -           | -            | -            | -             |          |
|                            | Сухари                             |       | 0,01        | 0,06         | 2,4          | 9,8           |          |
|                            |                                    |       |             |              |              |               |          |
|                            | Крупа гречневая                    |       | 3,78        | 0,78         | 20,4         | 98,70         |          |
|                            | Масло сливочное                    |       | 0,03        | 4,1          | 0,04         | 37,4          |          |
|                            | Соль йодированная                  |       | -           | -            | -            | -             |          |
|                            |                                    |       |             |              |              |               |          |
|                            | Сухофрукты                         |       | 0,14        | -            | 5,8          | 24,12         |          |
|                            | Сахар                              |       | -           | -            | 10,97        | 41,14         |          |
|                            |                                    |       |             |              |              |               |          |
|                            | Хлеб пшеничный                     |       | 0,2         | 0,35         | 14,2         | 68            |          |
| <b>Итого за обед</b>       |                                    |       | <b>16,7</b> | <b>16,88</b> | <b>72,7</b>  | <b>521,11</b> |          |
|                            |                                    |       |             |              |              |               |          |
| <b>Уплотненный полдник</b> | 1.Салат из свежей капусты          | 40    |             |              |              |               | 21       |
|                            | 2.Картофельная запеканка с печенью | 180   |             |              |              |               | 164      |
|                            | 3.Хлеб ржаной                      | 40    |             |              |              |               | Стр.104  |
|                            | 4.Сок фруктовый                    | 160   |             |              |              |               | 418      |
|                            | 5.Кисломолочный продукт            | 150   |             |              |              |               | 420      |
|                            | 6.Кондитерское изделие             | 10    |             |              |              |               | -        |
|                            | Капуста свежая                     |       | 0,56        | -            | 1,72         | 8,98          |          |
|                            | Масло растительное                 |       | -           | 4,89         | -            | 44,89         |          |
|                            |                                    |       |             |              |              |               |          |
|                            | Картофель                          |       | 1,12        | -            | 16,56        | 69,70         |          |
|                            | Печень говяжья                     |       | 10,58       | 2,1          | -            | 61,99         |          |
|                            | Лук репчатый                       |       | 0,12        | -            | 0,68         | 3,0           |          |
|                            | Молоко                             |       | 0,52        | 0,64         | 0,94         | 11,6          |          |
|                            | Масло сливочное                    |       | 0,03        | 4,95         | 0,05         | 44,88         |          |
|                            | Яйцо                               |       | 2,28        | 2,07         | 0,12         | 28,26         |          |
|                            | Соль йодированная                  |       | -           | -            | -            | -             |          |
|                            | Сухари                             |       | 0,01        | 0,06         | 2,4          | 98,0          |          |
|                            | Масло растительное                 |       | -           | 0,99         | -            | 8,99          |          |
|                            |                                    |       |             |              |              |               |          |

|                                             |                       |  |              |             |               |                |  |
|---------------------------------------------|-----------------------|--|--------------|-------------|---------------|----------------|--|
|                                             | Хлеб ржаной           |  | 0,3          | 0,5         | 19,6          | 67             |  |
|                                             | Сок фруктовый         |  | 0,64         | -           | 18,72         | 80             |  |
|                                             | Кисломолочный продукт |  | 4,1          | 4,8         | 7,05          | 101            |  |
|                                             | Кондитерское изделие  |  | 0,3          | 1,0         | 9,62          | 40,60          |  |
| <b>Итого за<br/>уплотненный<br/>полдник</b> |                       |  | <b>20,56</b> | <b>22,0</b> | <b>77,46</b>  | <b>580,69</b>  |  |
| <b>ИТОГО<br/>за 6 день</b>                  |                       |  | <b>42,06</b> | <b>48,6</b> | <b>214,98</b> | <b>1486,77</b> |  |

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1г.6мес. до 3 лет

| Прием пищи                    | Наименование блюд                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецепт<br>уры |
|-------------------------------|------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|--------------------|
|                               |                                    |                | Б                    | Ж            | У            |                                      |                    |
| <b>2 неделя</b>               | 1. Салат из свежих яблок и моркови | 35             |                      |              |              |                                      | 50                 |
| <b>7 день</b>                 | 2. Каша молочная ячневая вязкая    | 150            |                      |              |              |                                      | 182,<br>стр.197    |
| <b>1 завтрак</b>              | 3. Какао                           | 150            |                      |              |              |                                      | 416                |
|                               | 4. Булка с сыром                   | 20/8           |                      |              |              |                                      | 3                  |
|                               | Яблоко свежее                      |                | 0,09                 | -            | 3,06         | 12,42                                |                    |
|                               | Морковь                            |                | 0,08                 | -            | 0,44         | 2,42                                 |                    |
|                               | Масло растительное                 |                | -                    | 0,99         | -            | 8,99                                 |                    |
|                               | Молоко                             |                | 2,6                  | 3,2          | 4,7          | 58,0                                 |                    |
|                               | Крупа ячневая                      |                | 1,26                 | 0,14         | 14,66        | 54,17                                |                    |
|                               | Сахар                              |                | -                    | -            | 1,99         | 7,48                                 |                    |
|                               | Масло сливочное                    |                | 0,01                 | 1,65         | 0,01         | 14,96                                |                    |
|                               | Какао                              |                | 0,31                 | 0,21         | 0,02         | 0,35                                 |                    |
|                               | Молоко                             |                | 2,0                  | 2,56         | 3,76         | 46,4                                 |                    |
|                               | Сахар                              |                | -                    | -            | 4,99         | 18,7                                 |                    |
|                               | Булка                              |                | 0,2                  | 0,19         | 10,20        | 35                                   |                    |
|                               | Сыр                                |                | 1,87                 | 1,91         | -            | 25,27                                |                    |
| <b>Итого<br/>за 1 завтрак</b> |                                    |                | <b>8,42</b>          | <b>10,85</b> | <b>43,84</b> | <b>284,16</b>                        |                    |
| <b>2 завтрак</b>              | Сок фруктовый                      | 130            | 0,48                 | -            | 14,0         | 69                                   | 418                |
| <b>ОБЕД</b>                   | 1. Свекла отварная                 | 35             |                      |              |              |                                      | Стр.107            |
|                               | 2.Бульон куриный с гренками        | 150            |                      |              |              |                                      | 116,117<br>123     |
|                               | 3.Плов с курами                    | 180            |                      |              |              |                                      | 321                |
|                               | 4. Компот из сухофруктов           | 150            |                      |              |              |                                      | 394                |
|                               | 5.Хлеб ржаной                      | 40             |                      |              |              |                                      | Стр.104            |
|                               | Свекла отварная                    |                | 0,77                 | -            | 0,99         | 21,11                                |                    |
|                               | Бульон из кур                      |                | -                    | -            | -            | -                                    |                    |
|                               | Яйца                               |                | 2,28                 | 2,07         | 0,12         | 28,26                                |                    |
|                               | Морковь                            |                | 0,08                 | -            | 0,44         | 2,4                                  |                    |
|                               | Масло сливочное                    |                | 0,04                 | 5,77         | 0,06         | 52,36                                |                    |
|                               | Гренки пшеничные                   |                | 0,13                 | 0,13         | 4,8          | 22,7                                 |                    |
|                               | Соль йодированная                  |                | -                    | -            | -            | -                                    |                    |
|                               | Куры                               |                | 7,12                 | 2,64         | -            | 53,6                                 |                    |
|                               | Лук репчатый                       |                | 0,24                 | -            | 1,27         | 6,0                                  |                    |
|                               | Морковь                            |                | 0,08                 | -            | 0,44         | 2,4                                  |                    |
|                               | Крупа рисовая                      |                | 1,8                  | 0,24         | 30,92        | 126,20                               |                    |
|                               | Масло сливочное                    |                | 0,05                 | 7,42         | 0,08         | 67,32                                |                    |
|                               | Соль йодированная                  |                | -                    | -            | -            | -                                    |                    |

|                                     |                             |     |              |              |               |                |             |
|-------------------------------------|-----------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
|                                     |                             |     |              |              |               |                |             |
|                                     | Сухофрукты                  |     | 0,14         | -            | 5,8           | 24,12          |             |
|                                     | Сахар                       |     | -            | -            | 10,97         | 41,14          |             |
|                                     |                             |     |              |              |               |                |             |
|                                     | Хлеб ржаной                 |     | 0,3          | 0,5          | 19,6          | 67             |             |
| <b>Итого за обед</b>                |                             |     | <b>13,03</b> | <b>18,77</b> | <b>71,55</b>  | <b>493,67</b>  |             |
|                                     |                             |     |              |              |               |                |             |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | 1.Рыба запеченная с овощами | 180 |              |              |               |                | 283         |
|                                     | 2.Хлеб пшеничный            | 30  |              |              |               |                | Стр.10<br>4 |
|                                     | 3. Чай с сахаром            | 130 |              |              |               |                | 410,411     |
|                                     | 4.Кисломолочный продукт     | 170 |              |              |               |                | 420         |
|                                     | 5. Кондитерские изделия     | 20  |              |              |               |                | -           |
|                                     | Рыба свежая                 |     | 11,6         | 0,3          | -             | 50,0           |             |
|                                     | Картофель                   |     | 1,12         | -            | 16,56         | 69,70          |             |
|                                     | Лук репчатый                |     | 0,12         | -            | 0,68          | 3,0            |             |
|                                     | Морковь                     |     | 0,08         | -            | 0,44          | 2,4            |             |
|                                     | <i>Соус №370</i>            |     |              |              |               |                |             |
|                                     | Молоко                      |     | 1,0          | 1,28         | 1,88          | 23,2           |             |
|                                     | Масло сливочное             |     | 0,01         | 1,65         | 0,01          | 14,96          |             |
|                                     | Яйца                        |     | 2,28         | 2,07         | 0,12          | 28,26          |             |
|                                     | Масло растительное          |     | -            | 4,89         | -             | 44,8           |             |
|                                     | Соль йодированная           |     | -            | -            | -             | -              |             |
|                                     |                             |     |              |              |               |                |             |
|                                     | Хлеб пшеничный              |     | 0,2          | 0,3          | 14,5          | 60             |             |
|                                     |                             |     |              |              |               |                |             |
|                                     | Чай                         |     | -            | -            | -             | -              |             |
|                                     | Сахар                       |     | -            | -            | 10,97         | 41,14          |             |
|                                     |                             |     |              |              |               |                |             |
|                                     | Кисломолочный продукт       |     | 5,1          | 5,8          | 9,05          | 124            |             |
|                                     |                             |     |              |              |               |                |             |
|                                     | Кондитерское изделие        |     | 0,48         | 2,0          | 17,24         | 81,20          |             |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |                             |     | <b>21,99</b> | <b>18,29</b> | <b>71,45</b>  | <b>542,66</b>  |             |
| <b>ИТОГО за 7 день</b>              |                             |     | <b>43,92</b> | <b>47,91</b> | <b>200,84</b> | <b>1389,49</b> |             |

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1г.6мес. до 3 лет

| Прием пищи                | Наименование блюд                | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры  |
|---------------------------|----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|
|                           |                                  |             | Б                    | Ж            | У            |                                |              |
| <b>2 неделя</b>           | 1.Каша молочная пшеничная вязкая | 150         |                      |              |              |                                | 182, стр.198 |
| <b>8 день</b>             | 2.Кофейный напиток с молоком     | 180         |                      |              |              |                                | 415          |
| <b>1 завтрак</b>          | 3.Булка с повидлом               | 20/10       |                      |              |              |                                | 2            |
|                           | Крупа пшеничная                  |             | 1,2                  | 0,29         | 9,33         | 43,40                          |              |
|                           | Молоко                           |             | 2,8                  | 3,8          | 5,2          | 65,8                           |              |
|                           | Сахар                            |             | -                    | -            | 1,99         | 7,48                           |              |
|                           | Масло сливочное                  |             | 0,03                 | 4,1          | 0,04         | 37,40                          |              |
|                           |                                  |             |                      |              |              |                                |              |
|                           | Кофейный напиток                 |             | 0,31                 | -            | 0,04         | 0,17                           |              |
|                           | Молоко                           |             | 2,6                  | 3,2          | 4,7          | 58                             |              |
|                           | Сахар                            |             | -                    | -            | 5,98         | 22,44                          |              |
|                           | Вода                             |             | -                    | -            | -            | -                              |              |
|                           |                                  |             |                      |              |              |                                |              |
|                           | Булка                            |             | 0,2                  | 0,19         | 10,20        | 35                             |              |
|                           | Повидло                          |             | 0,04                 | -            | 6,61         | 23,10                          |              |
| <b>Итого за 1 завтрак</b> |                                  |             | <b>7,18</b>          | <b>11,58</b> | <b>44,09</b> | <b>290,79</b>                  |              |
|                           |                                  |             |                      |              |              |                                |              |
| <b>2 завтрак</b>          | 1.Чай с сахаром                  | 150         |                      |              |              |                                | 410,411      |
|                           | 2.Кондитерское изделие           | 10          |                      |              |              |                                | -            |
|                           | Чай                              |             | -                    | -            | -            | -                              |              |

|                             |                                    |     |              |              |              |               |                                 |
|-----------------------------|------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------------|
|                             | Сахар                              |     | -            | -            | 7,98         | 29,92         |                                 |
|                             | Кондитерское изделие               | 10  | 0,3          | 1,0          | 9,63         | 42,8          |                                 |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>   |                                    |     | <b>0,3</b>   | <b>1,0</b>   | <b>17,61</b> | <b>72,72</b>  |                                 |
| <b>ОБЕД</b>                 | 1.Салат витаминный                 | 40  |              |              |              |               | Стр.119<br>Белинова,<br>Павлова |
|                             | 2.Щи на мясном бульоне со сметаной | 150 |              |              |              |               | 73                              |
|                             | 3Макаронник с мясом                | 150 |              |              |              |               | 309                             |
|                             | 4. Кисель из кураги                | 150 |              |              |              |               | 398                             |
|                             | 5. Хлеб ржаной                     | 40  |              |              |              |               | Стр.104                         |
|                             | Капуста свежая                     |     | 0,42         | -            | 1,29         | 6,72          |                                 |
|                             | Лук репчатый                       |     | 0,12         | -            | 0,68         | 3,0           |                                 |
|                             | Масло растительное                 |     | -            | 1,99         | -            | 17,98         |                                 |
|                             |                                    |     |              |              |              |               |                                 |
|                             | Мясо (говядина)                    |     | 1,41         | 0,49         | -            | 10,08         |                                 |
|                             | Картофель                          |     | 0,84         | -            | 8,28         | 34,86         |                                 |
|                             | Капуста свежая                     |     | 0,56         | -            | 1,72         | 8,96          |                                 |
|                             | Лук репчатый                       |     | 0,24         | -            | 1,27         | 6,0           |                                 |
|                             | Морковь                            |     | 0,16         | -            | 0,89         | 4,2           |                                 |
|                             | Масло растительное                 |     | -            | 2,99         | -            | 26,97         |                                 |
|                             | Сметана                            |     | 0,24         | 1,5          | 0,3          | 16,0          |                                 |
|                             | Соль йодированная                  |     | -            | -            | -            | -             |                                 |
|                             |                                    |     |              |              |              |               |                                 |
|                             | Мясо (говядина)                    |     | 7,05         | 2,45         | -            | 50,40         |                                 |
|                             | Макароны                           |     | 2,16         | 0,36         | 30,08        | 117,8         |                                 |
|                             | Яйца                               |     | 1,9          | 1,72         | 0,1          | 23,55         |                                 |
|                             | Лук репчатый                       |     | 0,12         | -            | 0,68         | 3,0           |                                 |
|                             | Молоко                             |     | 0,52         | 0,64         | 0,56         | 11,6          |                                 |
|                             | Масло сливочное                    |     | 0,01         | 1,65         | 0,01         | 14,96         |                                 |
|                             | Сухари                             |     | 0,01         | 0,06         | 2,4          | 9,8           |                                 |
|                             | Соль йодированная                  |     | --           | -            | -            | -             |                                 |
|                             | Масло растительное                 |     | -            | 0,99         | -            | 8,99          |                                 |
|                             |                                    |     |              |              |              |               |                                 |
|                             | Курага                             |     | 0,32         | -            | 4,8          | 21,2          |                                 |
|                             | Сахар                              |     | -            | -            | 6,98         | 26,18         |                                 |
|                             | Крахмал                            |     | 0,001        | -            | 8,6          | 19,9          |                                 |
|                             |                                    |     |              |              |              |               |                                 |
|                             | Хлеб ржаной                        |     | 0,3          | 0,5          | 19,6         | 67            |                                 |
| <b>Итого за обед</b>        |                                    |     | <b>16,38</b> | <b>15,38</b> | <b>88,24</b> | <b>509,15</b> |                                 |
|                             |                                    |     |              |              |              |               |                                 |
| <b>Уплотненный полдник</b>  | 1.Салат из моркови                 | 40  |              |              |              |               | 42                              |
|                             | 2. Хлеб пшеничный                  | 30  |              |              |              |               | Стр.104                         |
|                             | 3.Пудинг из творога с рисом        | 155 |              |              |              |               | 250                             |
|                             | 4. Кисломолочный продукт           | 150 |              |              |              |               | 420                             |
|                             | 5. Фрукт                           | 100 |              |              |              |               | 86                              |
|                             | Морковь                            |     | 0,40         | -            | 2,24         | 10,56         |                                 |
|                             | Масло растительное                 |     | -            | 2,99         | -            | 26,97         |                                 |
|                             |                                    |     |              |              |              |               |                                 |
|                             | Хлеб пшеничный                     |     | 0,2          | 0,3          | 14,5         | 60            |                                 |
|                             |                                    |     |              |              |              |               |                                 |
|                             | Творог                             |     | 15,7         | 9,6          | 2,0          | 159           |                                 |
|                             | Крупа рисовая                      |     | 0,70         | 0,06         | 7,73         | 32,30         |                                 |
|                             | Сахар                              |     | -            | -            | 6,98         | 26,18         |                                 |
|                             | Яйцо                               |     | 3,17         | 2,87         | 0,17         | 39,25         |                                 |
|                             | Масло сливочное                    |     | 0,06         | 8,25         | 0,09         | 74,80         |                                 |
|                             | Сметана                            |     | 0,19         | 0,75         | 0,15         | 8,6           |                                 |
|                             |                                    |     |              |              |              |               |                                 |
|                             | Кисломолочный продукт              |     | 4,1          | 4,8          | 7,05         | 101           |                                 |
|                             |                                    |     |              |              |              |               |                                 |
|                             | Фрукт                              |     | 0,30         | -            | 10,20        | 41,40         |                                 |
| <b>Итого за уплотненный</b> |                                    |     | <b>24,82</b> | <b>29,62</b> | <b>51,1</b>  | <b>580,6</b>  |                                 |

|                           |  |  |              |              |               |                |  |
|---------------------------|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| полдник                   |  |  |              |              |               |                |  |
| <b>ИТОГО</b><br>за 8 день |  |  | <b>48,68</b> | <b>57,58</b> | <b>201,04</b> | <b>1453,26</b> |  |

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1г.6мес. до 3 лет

| Прием пищи                | Наименование блюд                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецепт<br>уры             |
|---------------------------|--------------------------------------|----------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------------|--------------------------------|
|                           |                                      |                | Б                    | Ж           | У            |                                      |                                |
| <b>2 неделя</b>           | 1.Каша сборная молочная вязкая       | 150            |                      |             |              |                                      | Стр.135                        |
| <b>9 день</b>             | 3.Какао                              | 180            |                      |             |              |                                      | 416                            |
| <b>1 завтрак</b>          | 4.Булка с маслом                     | 20/5           |                      |             |              |                                      | 1                              |
|                           | Крупа рисовая                        |                | 0,70                 | 0,06        | 7,73         | 32,30                                |                                |
|                           | Крупа пшеничная                      |                | 1,2                  | 0,29        | 6,33         | 33,38                                |                                |
|                           | Молоко                               |                | 2,6                  | 3,2         | 4,7          | 58                                   |                                |
|                           | Сахар                                |                | -                    | -           | 1,99         | 7,48                                 |                                |
|                           | Масло сливочное                      |                | 0,01                 | 1,65        | 0,01         | 14,96                                |                                |
|                           |                                      |                |                      |             |              |                                      |                                |
|                           | Какао                                |                | 0,31                 | 0,21        | 0,02         | 0,35                                 |                                |
|                           | Молоко                               |                | 2,3                  | 2,8         | 4,2          | 52                                   |                                |
|                           | Сахар                                |                | -                    | -           | 4,99         | 18,7                                 |                                |
|                           |                                      |                |                      |             |              |                                      |                                |
|                           | Булка                                |                | 0,2                  | 0,19        | 10,20        | 35                                   |                                |
|                           | Масло сливочное                      |                | 0,03                 | 4,1         | 0,04         | 37,4                                 |                                |
| <b>Итого за 1 завтрак</b> |                                      |                | <b>7,35</b>          | <b>12,5</b> | <b>40,21</b> | <b>289,57</b>                        |                                |
|                           |                                      |                |                      |             |              |                                      |                                |
| <b>2 завтрак</b>          | Фрукт                                | 130            | <b>0,39</b>          | -           | <b>13,26</b> | <b>72</b>                            | 86                             |
|                           |                                      |                |                      |             |              |                                      |                                |
| <b>ОБЕД</b>               | 1.Салат овощной                      | 40             |                      |             |              |                                      | Стр.118<br>Беленова<br>Павлова |
|                           | 2.Суп куриный с клецками             | 150            |                      |             |              |                                      | 116,119,<br>128                |
|                           | 3.Тефтели мясные с картофельным пюре | 60/130         |                      |             |              |                                      | 303,<br>339                    |
|                           | 4. Компот из сухофруктов             | 150            |                      |             |              |                                      | 394                            |
|                           | 5.Хлеб пшеничный                     | 35             |                      |             |              |                                      | Стр.104                        |
|                           | Огурец соленый                       |                | 0,21                 | -           | 0,84         | 4,17                                 |                                |
|                           | Лук репчатый                         |                | 0,12                 | -           | 0,68         | 3,0                                  |                                |
|                           | Масло растительное                   |                | -                    | 0,99        | -            | 8,99                                 |                                |
|                           |                                      |                |                      |             |              |                                      |                                |
|                           | Куры                                 |                | 1,78                 | 0,66        | -            | 13,4                                 |                                |
|                           | Картофель                            |                | 0,98                 | -           | 9,66         | 40,67                                |                                |
|                           | Морковь                              |                | 0,16                 | -           | 0,89         | 4,2                                  |                                |
|                           | Лук репчатый                         |                | 0,24                 | -           | 1,27         | 6,0                                  |                                |
|                           | Масло растительное                   |                | -                    | 2,99        | -            | 26,97                                |                                |
|                           | Соль йодированная                    |                | -                    | -           | -            | -                                    |                                |
|                           | Мука пшеничная                       |                | 1,06                 | 0,13        | 7,3          | 32,9                                 |                                |
|                           | Яйцо                                 |                | 0,63                 | 0,57        | 0,03         | 7,85                                 |                                |
|                           | Масло сливочное                      |                | 0,01                 | 1,65        | 0,01         | 14,96                                |                                |
|                           | Вода                                 |                | -                    | -           | -            | -                                    |                                |
|                           |                                      |                |                      |             |              |                                      |                                |
|                           | Мясо (говядина)                      |                | 8,46                 | 2,94        | -            | 60,48                                |                                |
|                           | Хлеб пшеничный                       |                | 0,07                 | 0,08        | 2,11         | 11,3                                 |                                |
|                           | Молоко                               |                | 0,26                 | 0,32        | 0,47         | 5,8                                  |                                |
|                           | Лук репчатый                         |                | 0,12                 | -           | 0,68         | 3,0                                  |                                |
|                           | Мука пшеничная                       |                | 0,52                 | 0,06        | 5,66         | 16,43                                |                                |
|                           | Масло сливочное                      |                | 0,006                | 0,82        | 0,009        | 7,48                                 |                                |
|                           | Соль йодированная                    |                | -                    | -           | -            | -                                    |                                |
|                           | Масло растительное                   |                | -                    | 0,99        | -            | 8,99                                 |                                |
|                           |                                      |                |                      |             |              |                                      |                                |
|                           | Картофель                            |                | 1,12                 | -           | 16,50        | 69,70                                |                                |
|                           | Молоко                               |                | 0,78                 | 0,96        | 1,4          | 17,4                                 |                                |
|                           | Масло сливочное                      |                | 0,01                 | 2,47        | 0,02         | 22,44                                |                                |

|                                             |                          |     |              |              |               |                |         |
|---------------------------------------------|--------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|                                             | Соль иодированная        |     | -            | -            | -             | -              |         |
|                                             | Сухофрукты               |     | 0,14         | -            | 5,8           | 24,12          |         |
|                                             | Сахар                    |     | -            | -            | 6,98          | 26,18          |         |
|                                             | Хлеб пшеничный           |     | 0,2          | 0,3          | 14,5          | 60             |         |
| <b>Итого за обед</b>                        |                          |     | <b>16,77</b> | <b>15,93</b> | <b>75,0</b>   | <b>496,13</b>  |         |
| <b>Уплотненный</b>                          | 1.Суфле из рыбы          | 130 |              |              |               |                | 284,371 |
|                                             | Капуста тушёная в молоке | 120 |              |              |               |                | 355     |
| <b>полдник</b>                              | 2.Хлеб ржаной            | 40  |              |              |               |                | Стр.104 |
|                                             | 3.Чай с сахаром          | 150 |              |              |               |                | 410,411 |
|                                             | 4.Кисломолочный продукт  | 150 |              |              |               |                | 420     |
|                                             | 5. Кондитерское изделие  | 20  |              |              |               |                | -       |
|                                             | Рыба свежая              |     | 12,18        | 0,33         | -             | 52,5           |         |
|                                             | <i>Соус №371</i>         |     |              |              |               |                |         |
|                                             | Яйцо                     |     | 2,54         | 2,3          | 0,14          | 31,4           |         |
|                                             | Молоко                   |     | 1,3          | 1,6          | 2,35          | 29,0           |         |
|                                             | Масло сливочное          |     | 0,01         | 1,65         | 0,01          | 14,96          |         |
|                                             | Мука пшеничная           |     | 0,52         | 0,06         | 5,66          | 16,43          |         |
|                                             | Масло растительное       |     | -            | 3,99         | -             | 35,96          |         |
|                                             | Соль иодированная        |     | -            | -            | -             | -              |         |
|                                             | Капуста свежая           |     | 1,54         | -            | 4,74          | 24,64          |         |
|                                             | Молоко                   |     | 1,3          | 1,6          | 2,35          | 29             |         |
|                                             | Масло сливочное          |     | 0,03         | 4,95         | 0,05          | 44,88          |         |
|                                             | Сахар                    |     | -            | -            | 1,99          | 7,48           |         |
|                                             | Хлеб ржаной              |     | 0,3          | 0,5          | 19,6          | 67             |         |
|                                             | Чай                      |     |              |              |               |                |         |
|                                             | Сахар                    |     | -            | -            | 5,98          | 22,44          |         |
|                                             | Кисломолочный продукт    |     | 4,1          | 4,8          | 7,05          | 101            |         |
|                                             | Кондитерское изделие     |     | 0,48         | 2,0          | 17,24         | 81,20          |         |
| <b>Итого за<br/>уплотненный<br/>полдник</b> |                          |     | <b>24,31</b> | <b>23,78</b> | <b>67,1</b>   | <b>556,89</b>  |         |
| <b>ИТОГО<br/>за 9 день</b>                  |                          |     | <b>48,82</b> | <b>52,21</b> | <b>195,57</b> | <b>1414,59</b> |         |

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 1г.6мес. до 3 лет

| Прием пищи       | Наименование блюд                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецепт<br>а |
|------------------|---------------------------------------|----------------|----------------------|------|------|--------------------------------------|------------------|
|                  |                                       |                | Б                    | Ж    | У    |                                      |                  |
| <b>2 неделя</b>  |                                       |                |                      |      |      |                                      |                  |
| <b>10 день</b>   | 1.Салат из свежих яблок с черносливом | 30             |                      |      |      |                                      | 31               |
| <b>1 завтрак</b> | 2.Суп молочный вермишелевый           | 150            |                      |      |      |                                      | 100              |
|                  | 3.Кофейный напиток с молоком          | 150            |                      |      |      |                                      | 415              |
|                  | 4 .Булка с сыром                      | 20/8           |                      |      |      |                                      | 3                |
|                  | Яблоко свежее                         |                | 0,09                 | -    | 3,06 | 12,12                                |                  |
|                  | Чернослив                             |                | 0,12                 | -    | 1,8  | 8,0                                  |                  |
|                  | Сахар                                 |                | -                    | -    | 1,99 | 7,48                                 |                  |
|                  | Молоко                                |                | 2,8                  | 3,8  | 5,2  | 63,8                                 |                  |
|                  | Вермишель                             |                | 1,04                 | 0,04 | 7,52 | 33,2                                 |                  |
|                  | Сахар                                 |                | -                    | -    | 2,99 | 11,22                                |                  |
|                  | Масло сливочное                       |                | 0,03                 | 4,1  | 0,04 | 37,4                                 |                  |
|                  |                                       |                | -                    | -    | -    | -                                    |                  |
|                  | Кофейный напиток                      |                | 0,31                 | -    | 0,04 | 0,17                                 |                  |
|                  | Молоко                                |                | 2,6                  | 3,2  | 4,7  | 58                                   |                  |

|                            |                                                     |     |              |              |              |               |         |
|----------------------------|-----------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|---------|
|                            | Сахар                                               |     | -            | -            | 4,99         | 18,7          |         |
|                            |                                                     |     |              |              |              |               |         |
|                            | Булка                                               |     | 0,2          | 0,19         | 10,20        | 35            |         |
|                            | Сыр                                                 |     | 1,87         | 1,91         | -            | 25,27         |         |
| <b>Итого за 1 завтрак</b>  |                                                     |     | <b>9,06</b>  | <b>13,24</b> | <b>42,53</b> | <b>310,36</b> |         |
|                            |                                                     |     |              |              |              |               |         |
| <b>2 завтрак</b>           | Сок фруктовый                                       | 130 | 0,48         | -            | 12,0         | 77            | 418     |
|                            |                                                     |     |              |              |              |               |         |
| <b>ОБЕД</b>                | 1.Икра свекольная                                   | 30  |              |              |              |               | 55      |
|                            | 2.Рассольник домашний со сметаной на мясном бульоне | 150 |              |              |              |               | 81      |
|                            | 3.Пирожки с мясом, рисом                            | 150 |              |              |              |               | 437,495 |
|                            | 4. Компот из сухофруктов                            | 150 |              |              |              |               | 394     |
|                            | 5.Хлеб ржаной                                       | 40  |              |              |              |               | Стр.104 |
|                            | Свекла                                              |     | 0,56         | -            | 0,72         | 15,36         |         |
|                            | Лук репчатый                                        |     | 0,04         | -            | 0,25         | 1,16          |         |
|                            | Сахар                                               |     | -            | -            | 0,99         | 3,74          |         |
|                            | Масло растительное                                  |     | -            | 1,99         | -            | 17,98         |         |
|                            |                                                     |     |              |              |              |               |         |
|                            | Мясо (говядина)                                     |     | 1,4          | 0,49         | -            | 10,08         |         |
|                            | Капуста свежая                                      |     | 0,42         | -            | 1,29         | 6,72          |         |
|                            | Картофель                                           |     | 0,98         | -            | 9,66         | 40,67         |         |
|                            | Морковь                                             |     | 0,08         | -            | 0,44         | 2,4           |         |
|                            | Лук репчатый                                        |     | 0,12         | -            | 0,68         | 3,0           |         |
|                            | Солёный огурец                                      |     | 0,04         | -            | 0,08         | 0,56          |         |
|                            | Масло растительное                                  |     | -            | 2,99         | -            | 26,97         |         |
|                            | Сметана                                             |     | 0,48         | 2,2          | 0,4          | 24,6          |         |
|                            | Соль йодированная                                   |     | -            | -            | -            | -             |         |
|                            |                                                     |     |              |              |              |               |         |
|                            |                                                     |     |              |              |              |               |         |
|                            | Мука пшеничная                                      |     | 5,3          | 0,78         | 43,90        | 167,4         |         |
|                            | Сахар                                               |     | -            | -            | 0,99         | 3,74          |         |
|                            | Соль йодированная                                   |     | -            | -            | -            | -             |         |
|                            | Яйцо                                                |     | 0,5          | 0,46         | 0,02         | 6,28          |         |
|                            | Дрожжи                                              |     | 0,25         | 0,006        | 0,16         | 1,7           |         |
|                            | Вода                                                |     | -            | -            | -            | -             |         |
|                            |                                                     |     |              |              |              |               |         |
|                            | Мясо (говядина)                                     |     | 8,46         | 2,94         | -            | 60,48         |         |
|                            | Масло сливочное                                     |     | 0,01         | 1,65         | 0,01         | 14,96         |         |
|                            | Лук репчатый                                        |     | 0,02         | -            | 0,09         | 0,48          |         |
|                            | Рис                                                 |     | 0,35         | 0,03         | 3,8          | 16,15         |         |
|                            | Масло растительное                                  |     | -            | 0,99         | -            | 8,99          |         |
|                            | Соль йодированная                                   |     | -            | -            | -            | -             |         |
|                            |                                                     |     |              |              |              |               |         |
|                            | Сухофрукты                                          |     | 0,13         | -            | 5,16         | 21,88         |         |
|                            | Сахар                                               |     | -            | -            | 5,98         | 22,44         |         |
|                            |                                                     |     |              |              |              |               |         |
|                            | Хлеб ржаной                                         |     | 0,3          | 0,5          | 19,6         | 67            |         |
| <b>Итого за обед</b>       |                                                     |     | <b>19,44</b> | <b>15,02</b> | <b>94,22</b> | <b>544,75</b> |         |
|                            |                                                     |     |              |              |              |               |         |
| <b>Уплотненный полдник</b> | 1.Салат из моркови                                  | 40  |              |              |              |               | 42      |
|                            | 2.Хлеб пшеничный                                    | 40  |              |              |              |               | Стр.104 |
|                            | 3.Ленивые вареники с маслом                         | 110 |              |              |              |               | 245,244 |
|                            | 4. Вареное яйцо                                     | 40  |              |              |              |               | 227     |
|                            | 5. Чай с сахаром                                    | 150 |              |              |              |               | 410,411 |
|                            | 6.Кисломолочный продукт                             | 150 |              |              |              |               | 420     |
|                            | Морковь                                             |     | 0,40         | -            | 2,24         | 10,56         |         |
|                            | Масло растительное                                  |     | -            | 5,99         | -            | 53,94         |         |
|                            |                                                     |     |              |              |              |               |         |
|                            | Хлеб пшеничный                                      |     | 0,3          | 0,5          | 19,6         | 79            |         |
|                            |                                                     |     |              |              |              |               |         |
|                            | Яйцо вареное                                        |     | 5,08         | 4,6          | 0,28         | 62,8          |         |
|                            |                                                     |     |              |              |              |               |         |
|                            | Творог                                              |     | 11,69        | 6,3          | 1,4          | 98,7          |         |

|                                             |                       |  |              |              |               |                |  |
|---------------------------------------------|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
|                                             | Яйца                  |  | 1,0          | 0,92         | 0,05          | 12,56          |  |
|                                             | Мука пшеничная        |  | 1,8          | 0,26         | 14,64         | 65,8           |  |
|                                             | Сахар                 |  | -            | -            | 4,99          | 18,70          |  |
|                                             | Масло сливочное       |  | 0,07         | 9,9          | 0,1           | 89,76          |  |
|                                             |                       |  |              |              |               |                |  |
|                                             | Чай                   |  | -            | -            | -             | -              |  |
|                                             | Сахар                 |  | -            | -            | 4,99          | 18,70          |  |
|                                             |                       |  |              |              |               |                |  |
|                                             | Кисломолочный продукт |  | 4,1          | 4,8          | 7,05          | 101            |  |
| <b>Итого за<br/>уплотненный<br/>полдник</b> |                       |  | <b>24,44</b> | <b>33,27</b> | <b>55,34</b>  | <b>611,52</b>  |  |
| <b>ИТОГО<br/>за 10 день</b>                 |                       |  | <b>53,42</b> | <b>61,53</b> | <b>204,09</b> | <b>1543,63</b> |  |
|                                             |                       |  |              |              |               |                |  |
| <b>ИТОГО<br/>За 10 дней</b>                 |                       |  | <b>47</b>    | <b>52</b>    | <b>206</b>    | <b>1464,4</b>  |  |

Исполнитель:  
Медицинская сестра

/О.М. Овсиенко/

Заведующий СП

/И.В. Полуэктова/

СОГЛАСОВАНО  
Председатель  
родительского совета  
СП «Детский сад №66»  
ГБОУ СОШ №17 г.Сызрани  
 Алашеева Е.А.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБОУ СОШ №17 г.Сызрани  
 Т.В. Фомина  
Приказ № 652 /од от 31.08.2021г



**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
структурного подразделения  
«Детский сад №66»  
ГБОУ СОШ № 17 г.Сызрани  
на осенне – зимний период  
возрастная группа: с 3 до 7 лет**

# **Используемая литература**

- 1. «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»  
М.П. Могильный, В.А. Тутельян.  
Издательство: 2015 г.**
- 2. «Организация рационального питания детей в ДОУ»  
Г.И. Беленова, Т.А. Павлова.  
Издательство: 2010 г.**

|         | Завтрак                                                                                                            | 2 завтрак                                | Обед                                                                                                                                                                  | Уплотнённый полдник                                                                                                                                                    |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 день  | Морковь резаная<br>Каша на сгущённом молоке<br>манная вязка я<br>Чай с сахаром<br>Булка с сыром                    | Фрукт                                    | Салат из репчатого лука<br>Щи со сметаной<br>Пирожки с мясом<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб ржаной                                                                  | Салат из зеленого горошка<br>Рисовая запеканка с<br>печенью<br>Хлеб пшеничный<br>Сок фруктовый<br>Кисломолочный продукт<br>Кондитерское изделие                        |
| 2 день  | Салат из свежих яблок и<br>моркови<br>Каша молочная геркулесовая<br>вязкая<br>Какао<br>Булка с повидлом            | Сок фруктовый                            | Салат из свежей капусты<br>Суп овощной на курином бульоне со<br>сметаной<br>Суфле куриное с макаронами<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб пшеничный                     | Икра свекольная<br>Рыбная котлета<br>любительская с<br>картофелем тушеным в<br>молоке<br>Хлеб ржаной<br>Чай с сахаром<br>Кондитерское изделие<br>Кисломолочный продукт |
| 3 день  | Суп молочный пшенный<br>Кофейный напиток с молоком<br>Булка с маслом                                               | Чай с лимоном<br>Кондитерское<br>изделие | Огурец солёный<br>Борщ с мясом со сметаной<br>Ленивые голубцы с мясом<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной                                       | Салат из моркови<br>Хлеб пшеничный<br>Запеканка из творога<br>Кисломолочный продукт<br>Фрукт                                                                           |
| 4 день  | Каша молочная гречневая<br>вязкая<br>Какао<br>Булка с повидлом                                                     | Фрукт                                    | Сельдь соленая с репчатым луком<br>Суп куриный с домашней лапшой<br>Котлета мясная с картофельным пюре<br>Кисель из кураги<br>Хлеб ржаной                             | Икра овощная<br>Омлет с сыром<br>Хлеб пшеничный<br>Сок фруктовый<br>Кисломолочный продукт<br>Кондитерское изделие                                                      |
| 5 день  | Каша молочная рисовая вязкая<br>Кофейный напиток с молоком<br>Булка с сыром                                        | Сок фруктовый                            | Свекла отварная<br>Рассольник ленинградский со<br>сметаной на мясном бульоне<br>Капустная запеканка с мясом<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб пшеничный<br>Хлеб ржаной | Салат из свежих яблок и<br>моркови<br>Яйцо вареное<br>Ватрушка с творогом<br>Чай с сахаром<br>Кисломолочный продукт                                                    |
| 6 день  | Морковь резаная<br>Каша на сгущённом молоке<br>пшённая вязкая<br>Чай с сахаром<br>Булка с маслом                   | Фрукт                                    | Соленый огурец<br>Борщ вегетарианский со сметаной<br>Мясные зразы с гречкой<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб пшеничный                                                | Салат из свежей капусты<br>Картофельная запеканка с<br>печенью<br>Хлеб ржаной<br>Сок фруктовый<br>Кисломолочный продукт<br>Кондитерское изделие                        |
| 7 день  | Салат из свежих яблок и<br>моркови<br>Каша молочная ячневая вязкая<br>Какао<br>Булка с сыром                       | Сок фруктовый                            | Свекла отварная<br>Бульон куриный с гренками<br>Плов с курами<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб ржаной                                                                 | Рыба запеченная с<br>овощами<br>Хлеб пшеничный<br>Чай с сахаром<br>Кисломолочный продукт<br>Кондитерское изделие                                                       |
| 8 день  | Каша молочная пшеничная<br>вязкая<br>Кофейный напиток с молоком<br>Булка с повидлом                                | Чай с лимоном<br>Кондитерское<br>изделие | Салат витаминный<br>Щи со сметаной на мясном бульоне<br>Макаронник с мясом<br>Кисель из кураги<br>Хлеб ржаной                                                         | Салат из моркови<br>Хлеб пшеничный<br>Пудинг из творога с рисом<br>Кисломолочный продукт<br>Фрукт                                                                      |
| 9 день  | Каша сборная молочная вязкая<br>Какао<br>Булка с маслом                                                            | Фрукт                                    | Салат овощной<br>Суп куриный с клецками<br>Тефтели мясные с картофельным пюре<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб пшеничный                                              | Суфле из рыбы<br>Капуста тушеная в молоке<br>Хлеб ржаной<br>Чай с сахаром<br>Кисломолочный продукт<br>Кондитерское изделие                                             |
| 10 день | Салат из свежих яблок с<br>черносливом<br>Суп молочный с вермишелью<br>Кофейный напиток с молоком<br>Булка с сыром | Сок фруктовый                            | Икра свекольная<br>Рассольник домашний со сметаной на<br>мясном бульоне<br>Пирожки с мясом, рисом<br>Компот из сухофруктов<br>Хлеб ржаной                             | Салат из моркови<br>Хлеб пшеничный<br>Ленивые вареники с<br>маслом<br>Яйцо вареное<br>Чай с сахаром<br>Кисломолочный продукт                                           |

## Среднесуточный набор продуктов на одного ребенка

[illegible]

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| Прием пищи                     | Наименование блюд                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецепту<br>ры |
|--------------------------------|------------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|--------------------|
|                                |                                          |                | Б                    | Ж            | У             |                                      |                    |
| <b>1 неделя</b>                | 1. Морковь резаная                       | 40             |                      |              |               |                                      | Стр107             |
| <b>1 день</b>                  | 2.Каша на сгущенном молоке манная вязкая | 200            |                      |              |               |                                      | 182                |
| <b>1 завтрак</b>               | 3.Чай с сахаром                          | 180            |                      |              |               |                                      | 410, 411           |
|                                | 5.Булка с сыром                          | 30/12          |                      |              |               |                                      | 3                  |
|                                | Морковь                                  |                | 0,40                 | -            | 2,24          | 10,56                                |                    |
|                                |                                          |                |                      |              |               |                                      |                    |
|                                | Молоко сгущённое                         |                | 2,8                  | 3,2          | 22,4          | 129,6                                |                    |
|                                | Крупа манная                             |                | 1,86                 | 0,14         | 14,66         | 60,20                                |                    |
|                                | Сахар                                    |                | -                    | -            | 4,99          | 18,70                                |                    |
|                                | Масло сливочное                          |                | 0,03                 | 4,1          | 0,04          | 37,4                                 |                    |
|                                |                                          |                |                      |              |               |                                      |                    |
|                                | Чай                                      |                | -                    | -            | -             | -                                    |                    |
|                                | Сахар                                    |                | -                    | -            | 9,98          | 37,4                                 |                    |
|                                |                                          |                |                      |              |               |                                      |                    |
|                                | Булка                                    |                | 0,2                  | 0,3          | 14,5          | 60                                   |                    |
|                                | Сыр                                      |                | 3,1                  | 5,2          | -             | 43,9                                 |                    |
| <b>Итого за 1завтрак</b>       |                                          |                | <b>7,99</b>          | <b>10,94</b> | <b>69,81</b>  | <b>397,76</b>                        |                    |
|                                |                                          |                |                      |              |               |                                      |                    |
| <b>2 завтрак</b>               | <b>Фрукт</b>                             | <b>150</b>     | <b>0,45</b>          | <b>-</b>     | <b>15,30</b>  | <b>98</b>                            | <b>86</b>          |
|                                |                                          |                |                      |              |               |                                      |                    |
| <b>ОБЕД</b>                    | 1.Салат из репчатого лука                | 52             |                      |              |               |                                      | 11                 |
|                                | 2.Щи со сметаной                         | 200            |                      |              |               |                                      | 73                 |
|                                | 3.Пирожки мясом                          | 175            |                      |              |               |                                      | 437<br>494         |
|                                | 4. Компот из сухофруктов                 | 180            |                      |              |               |                                      | 394                |
|                                | 5.Хлеб ржаной                            | 50             |                      |              |               |                                      | Стр 104            |
|                                | Лук репчатый                             |                | 0,75                 | -            | 4,55          | 18,0                                 |                    |
|                                | Масло растительное                       |                | -                    | 1,99         | -             | 17,98                                |                    |
|                                |                                          |                |                      |              |               |                                      |                    |
|                                | Картофель                                |                | 1,26                 | -            | 12,42         | 52,29                                |                    |
|                                | Капуста свежая                           |                | 0,70                 | -            | 2,15          | 11,20                                |                    |
|                                | Лук репчатый                             |                | 0,24                 | -            | 1,27          | 6,0                                  |                    |
|                                | Морковь                                  |                | 0,16                 | -            | 0,89          | 4,2                                  |                    |
|                                | Томатное пюре                            |                | 0,18                 | -            | 0,59          | 3,15                                 |                    |
|                                | Масло растительное                       |                | -                    | 4,89         | -             | 44,89                                |                    |
|                                | Сметана                                  |                | 0,48                 | 2,2          | 0,45          | 24,6                                 |                    |
|                                | Соль йодированная                        |                | -                    | -            | -             | -                                    |                    |
|                                |                                          |                |                      |              |               |                                      |                    |
|                                | Мука пшеничная                           |                | 5,42                 | 0,91         | 51,24         | 205,52                               |                    |
|                                | Сахар                                    |                | -                    | -            | 1,99          | 7,48                                 |                    |
|                                | Соль йодированная                        |                | -                    | -            | -             | -                                    |                    |
|                                | Дрожжи                                   |                | 0,25                 | 0,008        | 0,16          | 1,7                                  |                    |
|                                | Яйцо                                     |                | 0,63                 | 0,57         | 0,03          | 7,85                                 |                    |
|                                | Масло растительное                       |                | -                    | 1,99         | -             | 17,98                                |                    |
|                                |                                          |                |                      |              |               |                                      |                    |
|                                | Мясо говядина                            |                | 9,87                 | 3,43         | -             | 70,56                                |                    |
|                                | Лук репчатый                             |                | 0,12                 | -            | 0,68          | 3,0                                  |                    |
|                                | Масло сливочное                          |                | 0,03                 | 4,95         | 0,05          | 44,88                                |                    |
|                                | Соль йодированная                        |                | -                    | -            | -             | -                                    |                    |
|                                |                                          |                |                      |              |               |                                      |                    |
|                                | Сухофрукты                               |                | 0,17                 | -            | 7,0           | 30,0                                 |                    |
|                                | Сахар                                    |                | -                    | -            | 8,98          | 33,60                                |                    |
|                                |                                          |                |                      |              |               |                                      |                    |
|                                | Хлеб ржаной                              |                | 0,35                 | 0,28         | 24,9          | 92                                   |                    |
| <b>Итого за обед</b>           |                                          |                | <b>20,68</b>         | <b>21,21</b> | <b>117,35</b> | <b>696,65</b>                        |                    |
|                                |                                          |                |                      |              |               |                                      |                    |
| <b>Уплотненный<br/>полдник</b> | 1.Салат из зеленого горошка              | 52             |                      |              |               |                                      | 10                 |
|                                | 2.Рисовая запеканка с печенью            | 185            |                      |              |               |                                      | 311                |

|                        |                         |     |              |              |               |                |         |
|------------------------|-------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|                        | 3.Хлеб пшеничный        | 50  |              |              |               |                | Стр.104 |
|                        | 4.Сок фруктовый         | 160 |              |              |               |                | 418     |
|                        | 5.Кисломолочный продукт | 180 |              |              |               |                | 420     |
|                        | 6. Кондитерское изделие | 20  |              |              |               |                | -       |
|                        | Зеленый горошек         |     | 1,2          | -            | 2,76          | 13,30          |         |
|                        | Масло растительное      |     | -            | 1,99         | -             | 17,98          |         |
|                        |                         |     |              |              |               |                |         |
|                        | Печень говяжья          |     | 12,9         | 2,32         | -             | 109,3          |         |
|                        | Крупа рисовая           |     | 1,8          | 0,24         | 30,92         | 129,20         |         |
|                        | Лук репчатый            |     | 0,12         | -            | 0,68          | 3,0            |         |
|                        | Яйца                    |     | 2,54         | 2,3          | 0,14          | 31,4           |         |
|                        | Молоко                  |     | 1,3          | 1,6          | 2,38          | 29             |         |
|                        | Соль йодированная       |     | -            | -            | -             | -              |         |
|                        | Масло сливочное         |     | 0,04         | 6,5          | 0,07          | 59,84          |         |
|                        | Масло сливочное         |     | 0,01         | 1,65         | 0,01          | 14,96          |         |
|                        |                         |     |              |              |               |                |         |
|                        | Хлеб пшеничный          |     | 0,4          | 0,65         | 24,9          | 98             |         |
|                        |                         |     |              |              |               |                |         |
|                        | Сок фруктовый           |     | 0,64         | -            | 18,72         | 80             |         |
|                        |                         |     |              |              |               |                |         |
|                        | Кисломолочный продукт   |     | 4,9          | 5,7          | 8,46          | 121,2          |         |
|                        |                         |     |              |              |               |                |         |
|                        | Кондитерское изделие    |     | 0,48         | 2,0          | 15,24         | 81,20          |         |
| <b>Итого</b>           |                         |     | <b>26,33</b> | <b>24,85</b> | <b>104,28</b> | <b>788,38</b>  |         |
| <b>Итого за 1 день</b> |                         |     | <b>55,42</b> | <b>57,0</b>  | <b>306,74</b> | <b>1980,79</b> |         |

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: с 3 до 7 лет**

| Прием пищи                | Наименование блюд                            | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры   |
|---------------------------|----------------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|
|                           |                                              |             | Б                    | Ж            | У            |                                |               |
| <b>1 неделя</b>           | 1.Салат из свежих яблок и моркови            | 45          |                      |              |              |                                | 50            |
| <b>2 день</b>             | 2.Каша молочная геркулесовая вязкая          | 200         |                      |              |              |                                | 182           |
| <b>1 завтрак</b>          | 3.Какао                                      | 180         |                      |              |              |                                | 416           |
|                           | 4.Булка с повидлом                           | 30/10       |                      |              |              |                                | 2             |
|                           | Яблоко свежее                                | 40          | 0,12                 | -            | 4,08         | 16,51                          |               |
|                           | Морковь                                      | 10/8        | 0,08                 | -            | 0,44         | 2,4                            |               |
|                           | Масло растительное                           | 2           | -                    | 1,99         | -            | 17,98                          |               |
|                           |                                              |             |                      |              |              |                                |               |
|                           | Молоко                                       | 120         | 3,1                  | 3,84         | 5,64         | 69,6                           |               |
|                           | Геркулес                                     | 25          | 1,93                 | 1,45         | 16,32        | 77,45                          |               |
|                           | Сахар                                        | 3           | -                    | -            | 2,99         | 11,25                          |               |
|                           | Масло сливочное                              | 2           | 0,01                 | 1,65         | 0,01         | 14,96                          |               |
|                           |                                              |             |                      |              |              |                                |               |
|                           | Какао                                        | 1,5         | 0,32                 | 0,25         | 0,03         | 0,36                           |               |
|                           | Сахар                                        | 5           | -                    | -            | 4,99         | 18,7                           |               |
|                           | Молоко                                       | 120         | 3,1                  | 3,84         | 5,64         | 69,6                           |               |
|                           |                                              |             |                      |              |              |                                |               |
|                           | Булка                                        | 30          | 0,2                  | 0,3          | 14,5         | 60                             |               |
|                           | Повидло                                      | 10          | 0,04                 | -            | 6,61         | 23,10                          |               |
|                           |                                              |             |                      |              |              |                                |               |
| <b>Итого за 1 завтрак</b> |                                              |             | <b>8,94</b>          | <b>13,32</b> | <b>61,49</b> | <b>386,53</b>                  |               |
|                           |                                              |             |                      |              |              |                                |               |
| <b>2 завтрак</b>          | Сок фруктовый                                | 130         | 0,52                 | -            | 15,21        | 93,0                           | 418           |
|                           |                                              |             |                      |              |              |                                |               |
| <b>ОБЕД</b>               | 1.Салат из свежей капусты                    | 50          |                      |              |              |                                | 21            |
|                           | 2.Суп овощной на курином бульоне со сметаной | 200         |                      |              |              |                                | 116           |
|                           | 3.Суфле куриное с макаронами                 | 125/105     |                      |              |              |                                | 327, 371, 218 |
|                           | 4. Компот из сухофруктов                     | 180         |                      |              |              |                                | 394           |
|                           | 5.Хлеб пшеничный                             | 40          |                      |              |              |                                | Стр104        |
|                           |                                              |             |                      |              |              |                                |               |

|                      |                                                              |              |              |              |              |               |                  |
|----------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------|
|                      | Капуста свежая                                               |              | 0,70         | -            | 2,15         | 11,20         |                  |
|                      | Масло растительное                                           |              | -            | 1,99         | -            | 17,98         |                  |
|                      |                                                              |              |              |              |              |               |                  |
|                      | Куры                                                         |              | 1,78         | 0,66         | -            | 13,4          |                  |
|                      | Картофель                                                    |              | 1,12         | -            | 11,04        | 46,48         |                  |
|                      | Капуста свежая                                               |              | 0,70         | -            | 2,15         | 11,20         |                  |
|                      | Лук репчатый                                                 |              | 0,24         | -            | 1,27         | 6,0           |                  |
|                      | Морковь                                                      |              | 0,16         | -            | 0,84         | 4,2           |                  |
|                      | Зелёный горошек                                              |              | 0,16         | -            | 0,36         | 2,12          |                  |
|                      | Масло растительное                                           |              | -            | 1,99         | -            | 17,97         |                  |
|                      | Сметана                                                      |              | 0,24         | 1,5          | 0,3          | 16,0          |                  |
|                      | Соль йодированная                                            |              | -            | -            | -            | -             |                  |
|                      |                                                              |              |              |              |              |               |                  |
|                      | Куры                                                         |              | 6,23         | 2,31         | -            | 46,9          |                  |
|                      | Яйца                                                         |              | 3,87         | 3,45         | 0,21         | 47,1          |                  |
|                      | Масло сливочное                                              |              | 0,01         | 1,65         | 0,01         | 14,96         |                  |
|                      | Соус 371                                                     |              |              |              |              |               |                  |
|                      | Молоко                                                       |              | 1,3          | 1,6          | 2,35         | 29            |                  |
|                      | Масло сливочное                                              |              | 0,01         | 1,65         | 0,01         | 14,96         |                  |
|                      | Мука пшеничная                                               |              | 0,3          | 0,03         | 2,1          | 9,87          |                  |
|                      | Вода                                                         |              |              |              |              |               |                  |
|                      | Соль йодированная                                            |              | -            | -            | -            | -             |                  |
|                      |                                                              |              |              |              |              |               |                  |
|                      | Макароны                                                     |              | 3,2          | 0,45         | 37,6         | 166           |                  |
|                      | Масло сливочное                                              |              | 0,03         | 4,1          | 0,04         | 37,40         |                  |
|                      | Соль йодированная                                            |              | -            | -            | -            | -             |                  |
|                      |                                                              |              |              |              |              |               |                  |
|                      | Сухофрукты                                                   |              | 0,17         | -            | 7,0          | 30,0          |                  |
|                      | Сахар                                                        |              | -            | -            | 9,98         | 37,40         |                  |
|                      |                                                              |              |              |              |              |               |                  |
|                      | Хлеб пшеничный                                               |              | 0,3          | 0,5          | 19,5         | 79            |                  |
|                      |                                                              |              |              |              |              |               |                  |
| <b>Итого за обед</b> |                                                              |              | <b>20,52</b> | <b>21,88</b> | <b>96,96</b> | <b>659,14</b> |                  |
|                      |                                                              |              |              |              |              |               |                  |
| <b>Уплотненный</b>   |                                                              |              |              |              |              |               |                  |
| <b>полдник</b>       | 1. Икра свекольная                                           | 55           |              |              |              |               | 55               |
|                      | 2.Рыбная котлета любительская с картофелем тушенным в молоке | 70/10<br>150 |              |              |              |               | 272, 372,<br>137 |
|                      | 3.Хлеб ржаной                                                | 50           |              |              |              |               | Стр104           |
|                      | 4.Чай с сахаром                                              | 180          |              |              |              |               | 410, 411         |
|                      | 5.Кондитерское изделие                                       | 40           |              |              |              |               | -                |
|                      | 6. Кисломолочный продукт                                     | 180          |              |              |              |               | 420              |
|                      | Свекла                                                       |              | 0,70         | -            | 0,90         | 19,20         |                  |
|                      | Лук репчатый                                                 |              | 0,12         | -            | 0,68         | 3,0           |                  |
|                      | Морковь                                                      |              | 0,08         | -            | 0,44         | 2,4           |                  |
|                      | Масло растительное                                           |              | -            | 4,89         | -            | 44,89         |                  |
|                      | Томат-пюре                                                   |              | 0,18         | -            | 0,59         | 3,15          |                  |
|                      | Сахар                                                        |              | -            | -            | 0,99         | 3,74          |                  |
|                      | Соль йодированная                                            |              | -            | -            | -            | -             |                  |
|                      |                                                              |              |              |              |              |               |                  |
|                      | Рыба свежая                                                  |              | 9,2          | 0,24         | -            | 40,0          |                  |
|                      | Хлеб пшеничный                                               |              | 0,13         | 0,13         | 4,8          | 22,7          |                  |
|                      | Молоко                                                       |              | 0,26         | 0,32         | 0,28         | 5,8           |                  |
|                      | Масло сливочное                                              |              | 0,01         | 2,47         | 0,02         | 22,94         |                  |
|                      | Яйца                                                         |              | 0,63         | 0,57         | 0,03         | 7,85          |                  |
|                      | Морковь                                                      |              | 0,03         | -            | 0,16         | 0,79          |                  |
|                      | Лук репчатый                                                 |              | 0,04         | -            | 0,25         | 1,16          |                  |
|                      | Соль йодированная                                            |              | -            | -            | -            | -             |                  |
|                      | Соус №372                                                    |              |              |              |              |               |                  |
|                      | Сметана                                                      |              | 0,14         | 0,75         | 0,45         | 8,6           |                  |
|                      | Мука пшеничная                                               |              | 0,2          | 0,02         | 1,46         | 6,58          |                  |
|                      |                                                              |              |              |              |              |               |                  |
|                      | Картофель                                                    |              | 1,82         | -            | 17,9         | 72,5          |                  |
|                      | Молоко                                                       |              | 1,3          | 1,6          | 2,35         | 29            |                  |
|                      | Соль йодированная                                            |              | -            | -            | -            | -             |                  |
|                      | Масло сливочное                                              |              | 0,03         | 4,1          | 0,04         | 37,4          |                  |

|                                             |                       |     |              |              |               |                |  |
|---------------------------------------------|-----------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
|                                             | Хлеб ржаной           | 50  | 0,35         | 0,28         | 24,9          | 92             |  |
|                                             | Чай                   | 0,7 | -            | -            | -             | -              |  |
|                                             | Сахар                 | 10  | -            | -            | 9,98          | 37,40          |  |
|                                             | Кондитерское изделие  | 40  | 0,96         | 4,0          | 30,4          | 162,4          |  |
|                                             | Кисломолочный продукт | 180 | 4,9          | 5,7          | 8,46          | 121,2          |  |
| <b>Итого за<br/>уплотненный<br/>полдник</b> |                       |     | <b>21,0</b>  | <b>25,07</b> | <b>105,1</b>  | <b>744,70</b>  |  |
| <b>ИТОГО<br/>за 2 день</b>                  |                       |     | <b>50,98</b> | <b>60,27</b> | <b>278,76</b> | <b>1883,37</b> |  |

**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория: с 3 до 7 лет**

| Прием пищи                    | Наименование блюд            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецепту<br>ры |
|-------------------------------|------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|--------------------|
|                               |                              |                | Б                    | Ж            | У            |                                      |                    |
| <b>1 неделя</b>               |                              |                |                      |              |              |                                      |                    |
| <b>3 день</b>                 | 1.Суп молочный пшениный      | 200            |                      |              |              |                                      | 101                |
| <b>1 завтрак</b>              | 2.Кофейный напиток с молоком | 180            |                      |              |              |                                      | 415                |
|                               | 3.Булка с маслом             | 30/7           |                      |              |              |                                      | 1                  |
|                               | Молоко                       |                | 3,1                  | 3,84         | 5,64         | 69,6                                 |                    |
|                               | Пшено                        |                | 1,2                  | 0,29         | 6,33         | 24,14                                |                    |
|                               | Сахар                        |                | -                    | -            | 2,99         | 11,22                                |                    |
|                               | Масло сливочное              |                | 0,01                 | 2,47         | 0,01         | 22,44                                |                    |
|                               | Кофейный напиток             |                | 0,45                 | -            | 0,09         | 0,21                                 |                    |
|                               | Молоко                       |                | 3,1                  | 3,84         | 5,64         | 69,6                                 |                    |
|                               | Сахар                        |                | -                    | -            | 7,98         | 29,92                                |                    |
|                               | Булка                        |                | 0,2                  | 0,3          | 14,5         | 60                                   |                    |
|                               | Масло сливочное              |                | 0,04                 | 5,77         | 0,06         | 52,36                                |                    |
| <b>Итого<br/>за 1 завтрак</b> |                              |                | <b>8,1</b>           | <b>16,51</b> | <b>43,24</b> | <b>339,49</b>                        |                    |
| <b>2 завтрак</b>              | 1.Чай с лимоном              | 180/10         |                      |              |              |                                      | 412                |
|                               | 2.Кондитерское изделие       | 10             |                      |              |              |                                      | -                  |
|                               | Чай                          | 0,6            | -                    | -            | -            | -                                    |                    |
|                               | Сахар                        | 10             | -                    | -            | 9,98         | 37,40                                |                    |
|                               | Лимон                        | 10             | 0,09                 | 0,01         | 0,3          | 4,6                                  |                    |
|                               | Кондитерское изделие         | 10             | 0,48                 | 2,0          | 15,24        | 43,0                                 |                    |
| <b>Итого<br/>за 2 завтрак</b> |                              |                | <b>0,57</b>          | <b>2,01</b>  | <b>25,52</b> | <b>85,0</b>                          |                    |
| <b>ОБЕД</b>                   | 1.Огурец соленый             | 40             |                      |              |              |                                      | Стр.107            |
|                               | 2.Борщ с мясом со сметаной   | 200            |                      |              |              |                                      | 63                 |
|                               | 3.Ленивые голубцы с мясом    | 190/20         |                      |              |              |                                      | 314                |
|                               | 4.Компот из сухофруктов      | 180            |                      |              |              |                                      | 394                |
|                               | 5.Хлеб пшеничный             | 20             |                      |              |              |                                      | Стр.104            |
|                               | 6.Хлеб ржаной                | 50             |                      |              |              |                                      | Стр.104            |
|                               | Огурец соленый               |                | 0,24                 | -            | 0,44         | 2,8                                  |                    |
|                               | Мясо (говядина)              |                | 1,41                 | 0,49         | -            | 10,08                                |                    |
|                               | Картофель                    |                | 1,12                 | -            | 11,04        | 46,48                                |                    |
|                               | Капуста свежая               |                | 0,56                 | -            | 1,72         | 8,98                                 |                    |
|                               | Лук репчатый                 |                | 0,12                 | -            | 0,68         | 3,0                                  |                    |
|                               | Морковь                      |                | 0,08                 | -            | 0,44         | 2,4                                  |                    |
|                               | Свекла                       |                | 0,28                 | -            | 0,36         | 7,68                                 |                    |

|                                     |                          |     |              |              |               |                |         |
|-------------------------------------|--------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|                                     | Сахар                    |     | -            | -            | 0,99          | 3,74           |         |
|                                     | Сметана                  |     | 0,24         | 1,5          | 0,3           | 16,0           |         |
|                                     | Масло растительное       |     | -            | 7,98         | -             | 71,92          |         |
|                                     | Соль йодированная        |     | -            | -            | -             | -              |         |
|                                     |                          |     |              |              |               |                |         |
|                                     | Мясо (говядина)          |     | 8,46         | 2,94         | -             | 60,48          |         |
|                                     | Крупа рисовая            |     | 0,7          | 0,06         | 7,7           | 32,26          |         |
|                                     | Лук репчатый             |     | 0,12         | -            | 0,68          | 3,0            |         |
|                                     | Яйца                     |     | 1,0          | 0,92         | 0,05          | 12,56          |         |
|                                     | Масло сливочное          |     | 0,06         | 8,25         | 0,01          | 74,8           |         |
|                                     | Капуста свежая           |     | 1,96         | -            | 6,0           | 31,36          |         |
|                                     |                          |     |              |              |               |                |         |
|                                     | <i>Соус №372</i>         |     |              |              |               |                |         |
|                                     | Сметана                  |     | 0,14         | 0,75         | 0,45          | 8,6            |         |
|                                     | Мука пшеничная           |     | 0,52         | 0,06         | 3,56          | 16,45          |         |
|                                     | Соль йодированная        |     | -            | -            | -             | -              |         |
|                                     |                          |     |              |              |               |                |         |
|                                     | Сухофрукты               |     | 0,17         | -            | 7,0           | 30,0           |         |
|                                     | Сахар                    |     | -            | -            | 8,98          | 33,66          |         |
|                                     |                          |     |              |              |               |                |         |
|                                     | Хлеб пшеничный           |     | 0,2          | 0,2          | 7,3           | 30             |         |
|                                     | Хлеб ржаной              |     | 0,35         | 0,28         | 24,9          | 92             |         |
| <b>Итого за обед</b>                |                          |     | <b>17,71</b> | <b>23,42</b> | <b>82,52</b>  | <b>598,25</b>  |         |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | 1. Салат из моркови      | 40  |              |              |               |                | 42      |
|                                     | 2. Хлеб пшеничный        | 20  |              |              |               |                | Стр.104 |
|                                     | 3.Запеканка из творога   | 200 |              |              |               |                | 249     |
|                                     | 4. Кисломолочный продукт | 180 |              |              |               |                | 420     |
|                                     | 5.Фрукт                  | 100 |              |              |               |                | 86      |
|                                     | Морковь                  |     | 0,40         | -            | 2,24          | 10,56          |         |
|                                     | Масло растительное       |     | -            | 1,99         | -             | 17,98          |         |
|                                     |                          |     |              |              |               |                |         |
|                                     | Хлеб пшеничный           |     | 0,2          | 0,2          | 7,3           | 30             |         |
|                                     |                          |     |              |              |               |                |         |
|                                     | Творог                   |     | 21,7         | 12,3         | 2,6           | 22,3           |         |
|                                     | Крупа манная             |     | 1,8          | 0,14         | 14,66         | 65,20          |         |
|                                     | Сахар                    |     | -            | -            | 8,98          | 33,66          |         |
|                                     | Яйца                     |     | 2,54         | 2,3          | 0,14          | 31,4           |         |
|                                     | Масло сливочное          |     | 0,05         | 7,42         | 0,08          | 67,32          |         |
|                                     | Сметана                  |     | 0,14         | 0,75         | 0,15          | 8,6            |         |
|                                     | Сухари                   |     | 0,13         | 0,13         | 4,8           | 22,7           |         |
|                                     |                          |     |              |              |               |                |         |
|                                     | Кисломолочный продукт    |     | 4,9          | 5,7          | 8,46          | 121,2          |         |
|                                     |                          |     |              |              |               |                |         |
|                                     | Фрукт                    |     | 0,30         | -            | 10,20         | 41,40          |         |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |                          |     | <b>32,16</b> | <b>30,93</b> | <b>59,62</b>  | <b>673,02</b>  |         |
| <b>Итого за 3день</b>               |                          |     | <b>58,54</b> | <b>72,87</b> | <b>210,90</b> | <b>1695,76</b> |         |

**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория: с 3 до 7 лет**

| Прием пищи       | Наименование блюд                 | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |      | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры   |
|------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|------|------|--------------------------------|---------------|
|                  |                                   |             | Б                    | Ж    | У    |                                |               |
| <b>1 неделя</b>  |                                   |             |                      |      |      |                                |               |
| <b>4 день</b>    | 1. Каша молочная гречневая вязкая | 200         |                      |      |      |                                | 182<br>Стр198 |
| <b>1 завтрак</b> | 2. Какао                          | 180         |                      |      |      |                                | 416           |
|                  | 3. Булка с повидлом               | 30/10       |                      |      |      |                                | 2             |
|                  | Молоко                            |             | 3,1                  | 3,84 | 5,64 | 69,6                           |               |
|                  | Крупа гречневая                   |             | 1,6                  | 0,65 | 17,0 | 82,0                           |               |
|                  | Сахар                             |             | -                    | -    | 2,99 | 11,22                          |               |
|                  | Масло сливочное                   |             | 0,02                 | 3,3  | 0,03 | 29,92                          |               |
|                  |                                   |             |                      |      |      |                                |               |

|                            |                                      |            |              |              |               |               |                 |
|----------------------------|--------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------------|
|                            | Какао                                |            | 0,32         | 0,25         | 0,03          | 0,36          |                 |
|                            | Молоко                               |            | 3,1          | 3,84         | 5,64          | 69,6          |                 |
|                            | Сахар                                |            | -            | -            | 6,98          | 26,18         |                 |
|                            |                                      |            |              |              |               |               |                 |
|                            | Булка                                |            | 0,2          | 0,3          | 14,5          | 60,0          |                 |
|                            | Повидло                              |            | 0,04         | -            | 6,64          | 23,10         |                 |
| <b>Итого за 1 завтрак</b>  |                                      |            | <b>8,38</b>  | <b>12,18</b> | <b>57,45</b>  | <b>371,98</b> |                 |
|                            |                                      |            |              |              |               |               |                 |
| <b>2 завтрак</b>           | <b>Фрукт</b>                         | <b>140</b> | <b>0,41</b>  | <b>-</b>     | <b>14,28</b>  | <b>92</b>     | <b>86</b>       |
|                            |                                      |            |              |              |               |               |                 |
| <b>ОБЕД</b>                | 1.Селедь соленая с репчатым луком    | 60         |              |              |               |               | 8               |
|                            | 2.Суп куриный с домашней лапшой      | 200        |              |              |               |               | 116,118,<br>126 |
|                            | 3.Котлета мясная с картофельным пюре | 70/150     |              |              |               |               | 299,339         |
|                            | 4. Кисель из кураги                  | 180        |              |              |               |               | 398             |
|                            | 5. Хлеб ржаной                       | 50         |              |              |               |               | Стр.104         |
|                            | Селедь соленая                       |            | 5,8          | 0,15         | -             | 25            |                 |
|                            | Лук репчатый                         |            | 0,12         | -            | 0,68          | 3,0           |                 |
|                            | Масло растительное                   |            | -            | 1,99         | -             | 17,98         |                 |
|                            |                                      |            |              |              |               |               |                 |
|                            | Куры                                 |            | 2,67         | 0,99         | -             | 20,1          |                 |
|                            | Картофель                            |            | 0,98         | -            | 9,66          | 40,67         |                 |
|                            | Лук репчатый                         |            | 0,24         | -            | 1,27          | 6,0           |                 |
|                            | Морковь                              |            | 0,16         | -            | 0,89          | 4,2           |                 |
|                            | Мука пшеничная                       |            | 2,0          | 0,26         | 14,64         | 45,8          |                 |
|                            | Яйцо                                 |            | 0,63         | 0,57         | 0,03          | 7,85          |                 |
|                            | Соль иодированная                    |            | -            | -            | -             | -             |                 |
|                            | Масло растительное                   |            | -            | 2,99         | -             | 26,97         |                 |
|                            |                                      |            |              |              |               |               |                 |
|                            | Мясо (говядина)                      |            | 9,87         | 3,46         | -             | 70,50         |                 |
|                            | Хлеб пшеничный                       |            | 0,01         | 0,06         | 2,4           | 9,8           |                 |
|                            | Лук репчатый                         |            | 0,12         | -            | 0,68          | 3,0           |                 |
|                            | Сухари                               |            | 0,01         | 0,06         | 2,4           | 9,8           |                 |
|                            | Масло сливочное                      |            | 0,01         | 1,65         | 0,01          | 14,96         |                 |
|                            | Соль иодированная                    |            |              |              |               |               |                 |
|                            |                                      |            |              |              |               |               |                 |
|                            | Картофель                            |            | 1,9          | -            | 19,3          | 83,2          |                 |
|                            | Молоко                               |            | 1,3          | 1,6          | 2,38          | 29,0          |                 |
|                            | Масло сливочное                      |            | 0,04         | 5,77         | 0,06          | 52,56         |                 |
|                            | Соль иодированная                    |            | -            | -            | -             | -             |                 |
|                            |                                      |            |              |              |               |               |                 |
|                            |                                      |            |              |              |               |               |                 |
|                            | Курага                               |            | 0,44         | -            | 6,35          | 27,9          |                 |
|                            | Сахар                                |            | -            | -            | 7,98          | 29,92         |                 |
|                            | Крахмал                              |            | 0,001        | -            | 9,5           | 29,85         |                 |
|                            |                                      |            |              |              |               |               |                 |
|                            | Хлеб ржаной                          |            | 0,35         | 0,28         | 24,9          | 92            |                 |
| <b>Итого за обед</b>       |                                      |            | <b>26,65</b> | <b>20,66</b> | <b>103,14</b> | <b>649,86</b> |                 |
|                            |                                      |            |              |              |               |               |                 |
| <b>Уплотненный полдник</b> | 1.Икра овощная                       | 45         |              |              |               |               | 56              |
|                            | 2. Омлет с сыром                     | 155        |              |              |               |               | 230             |
|                            | 3. Хлеб пшеничный                    | 40         |              |              |               |               | Стр.104         |
|                            | 4.Сок фруктовый                      | 160        |              |              |               |               | 418             |
|                            | 5.Кисломолочный продукт              | 180        |              |              |               |               | 420             |
|                            | 6. Кондитерское изделие              | 40         |              |              |               |               | -               |
|                            | Свекла                               |            | 0,70         | -            | 0,90          | 19,20         |                 |
|                            | Морковь                              |            | 0,08         | -            | 0,44          | 2,4           |                 |
|                            | Лук репчатый                         |            | 0,12         | -            | 0,68          | 3,0           |                 |
|                            | Масло растительное                   |            | -            | 5,99         | -             | 53,94         |                 |
|                            |                                      |            |              |              |               |               |                 |
|                            | Яйцо                                 |            | 6,35         | 5,75         | 0,35          | 78,5          |                 |
|                            | Молоко                               |            | 2,6          | 3,2          | 4,98          | 58,0          |                 |
|                            | Сыр                                  |            | 3,1          | 3,2          | -             | 43,9          |                 |
|                            | Масло сливочное                      |            | 0,02         | 3,3          | 0,08          | 29,92         |                 |

|                                             |                       |  |              |              |               |                |  |
|---------------------------------------------|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
|                                             | Соль йодированная     |  | -            | -            | -             | -              |  |
|                                             | Хлеб пшеничный        |  | 0,3          | 0,5          | 19,5          | 79             |  |
|                                             | Сок фруктовый         |  | 0,64         | -            | 18,72         | 80             |  |
|                                             | Кисломолочный продукт |  | 4,9          | 5,7          | 8,46          | 121,2          |  |
|                                             | Кондитерское изделие  |  | 0,96         | 4,0          | 30,4          | 162,4          |  |
| <b>Итого за<br/>уплотненный<br/>полдник</b> |                       |  | <b>19,77</b> | <b>31,64</b> | <b>84,46</b>  | <b>731,46</b>  |  |
| <b>Итого за<br/>4день</b>                   |                       |  | <b>52,22</b> | <b>64,5</b>  | <b>259,33</b> | <b>1845,33</b> |  |

**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория: с 3 до 7 лет**

| Прием пищи                    | Наименование блюд                                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецепту<br>ры |
|-------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|--------------------|
|                               |                                                          |                | Б                    | Ж            | У            |                                      |                    |
| <b>1 неделя</b>               | 1.Каша молочная рисовая вязкая                           | 200            |                      |              |              |                                      | 182<br>стр.198     |
| <b>5 день</b>                 | 2.Кофейный напиток с молоком                             | 180            |                      |              |              |                                      | 415                |
| <b>1 завтрак</b>              | 3.Булка с сыром                                          | 30/12          |                      |              |              |                                      | 3                  |
|                               | Молоко                                                   |                | 3,1                  | 3,84         | 5,64         | 69,6                                 |                    |
|                               | Крупа рисовая                                            |                | 1,75                 | 0,15         | 19,32        | 79,75                                |                    |
|                               | Сахар                                                    |                | -                    | -            | 1,99         | 7,48                                 |                    |
|                               | Масло сливочное                                          |                | 0,02                 | 3,3          | 0,03         | 29,92                                |                    |
|                               | Кофейный напиток                                         |                | 0,45                 | -            | 0,09         | 0,21                                 |                    |
|                               | Молоко                                                   |                | 3,1                  | 3,84         | 5,64         | 69,6                                 |                    |
|                               | Сахар                                                    |                | -                    | -            | 4,99         | 18,7                                 |                    |
|                               | Булка                                                    |                | 0,2                  | 0,3          | 14,5         | 60                                   |                    |
|                               | Сыр                                                      |                | 3,1                  | 3,2          | -            | 43,9                                 |                    |
| <b>Итого<br/>за 1 завтрак</b> |                                                          |                | <b>11,72</b>         | <b>14,63</b> | <b>52,2</b>  | <b>379,16</b>                        |                    |
| <b>2 завтрак</b>              | Сок фруктовый                                            | <b>130</b>     | <b>0,52</b>          | <b>-</b>     | <b>15,21</b> | <b>94</b>                            | <b>86</b>          |
| <b>ОБЕД</b>                   | 1.Свекла отварная                                        | 40             |                      |              |              |                                      | Стр.107            |
|                               | 2.Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной | 200            |                      |              |              |                                      | 82                 |
|                               | 3.Капусная запеканка с мясом                             | 220            |                      |              |              |                                      | 166                |
|                               | 4. Компот из сухофруктов                                 | 180            |                      |              |              |                                      | 394                |
|                               | 5.Хлеб пшеничный                                         | 50             |                      |              |              |                                      | Стр.104            |
|                               | 6. Хлеб ржаной                                           | 50             |                      |              |              |                                      | Стр.104            |
|                               | Свекла                                                   | 80/64          | 0,84                 | -            | 1,08         | 23,04                                |                    |
|                               | Мясо (говядина)                                          |                | 1,41                 | 0,49         | -            | 10,08                                |                    |
|                               | Картофель                                                |                | 1,12                 | -            | 11,04        | 46,48                                |                    |
|                               | Лук репчатый                                             |                | 0,24                 | -            | 1,27         | 6,0                                  |                    |
|                               | Морковь                                                  |                | 0,16                 | -            | 0,89         | 4,2                                  |                    |
|                               | Огурец солёный                                           |                | 0,09                 | -            | 0,16         | 1,05                                 |                    |
|                               | Крупа перловая                                           |                | 0,9                  | 0,11         | 7,37         | 30,40                                |                    |
|                               | Соль йодированная                                        |                | -                    | -            | -            | -                                    |                    |
|                               | Масло растительное                                       |                | -                    | 4,89         | -            | 44,89                                |                    |
|                               | Сметана                                                  |                | 0,29                 | 1,5          | 0,3          | 16,0                                 |                    |
|                               | Мясо (говядина)                                          |                | 8,46                 | 2,94         | -            | 60,48                                |                    |
|                               | Капуста свежая                                           |                | 2,2                  | -            | 6,88         | 35,84                                |                    |
|                               | Молоко                                                   |                | 1,3                  | 1,6          | 2,38         | 29,0                                 |                    |
|                               | Яйцо                                                     |                | 2,54                 | 2,3          | 0,14         | 31,4                                 |                    |
|                               | Манная крупа                                             |                | 0,9                  | 0,07         | 7,33         | 33,60                                |                    |

|                                     |                                   |     |              |              |               |                |                                             |
|-------------------------------------|-----------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------------------------|
|                                     | Масло сливочное                   |     | 0,01         | 1,65         | 0,01          | 14,96          |                                             |
|                                     | Соль йодированная                 | 1   | -            | -            | -             | -              |                                             |
|                                     | Сметана                           | 5   | 0,19         | 0,75         | 0,15          | 8,0            |                                             |
|                                     | Масло растительное                | 1   | -            | 0,99         | -             | 8,99           |                                             |
|                                     |                                   |     |              |              |               |                |                                             |
|                                     | Сухофрукты                        | 11  | 0,17         | -            | 7,0           | 30,0           |                                             |
|                                     | Сахар                             | 10  | -            | -            | 9,98          | 37,40          |                                             |
|                                     |                                   |     |              |              |               |                |                                             |
|                                     | Хлеб пшеничный                    | 50  | 0,4          | 0,65         | 24,9          | 98             |                                             |
|                                     | Хлеб ржаной                       | 50  | 0,35         | 0,28         | 24,9          | 92             |                                             |
| <b>Итого за обед</b>                |                                   |     | <b>21,57</b> | <b>18,22</b> | <b>105,78</b> | <b>660,89</b>  |                                             |
|                                     |                                   |     |              |              |               |                |                                             |
| <b>Уплотненный полдник</b>          | 1.Салат из свежих яблок и моркови | 55  |              |              |               |                | 50                                          |
|                                     | 2. Яйцо вареное                   | 50  |              |              |               |                | 227                                         |
|                                     | 3.Ватрушка с творогом             | 195 |              |              |               |                | 146<br>Павлова<br>Т.Н.,<br>Беленова<br>Г.И. |
|                                     | 4.Чай с сахаром                   | 180 |              |              |               |                | 410,411                                     |
|                                     | 5.Кисломолочный продукт           | 180 |              |              |               |                | 420                                         |
|                                     | Яблоко свежее                     |     | 0,12         | -            | 4,08          | 16,56          |                                             |
|                                     | Морковь                           |     | 0,16         | -            | 0,89          | 4,2            |                                             |
|                                     | Масло растительное                |     | -            | 1,99         | -             | 17,98          |                                             |
|                                     |                                   |     |              |              |               |                |                                             |
|                                     | Яйцо вареное                      |     | 5,08         | 4,6          | 0,28          | 62,8           |                                             |
|                                     |                                   |     |              |              |               |                |                                             |
|                                     | Мука пшеничная                    |     | 5,42         | 0,91         | 51,24         | 230,3          |                                             |
|                                     | Сахар                             |     | -            | -            | 2,99          | 11,22          |                                             |
|                                     | Яйцо                              |     | 0,5          | 0,46         | 0,02          | 6,28           |                                             |
|                                     | Масло сливочное                   |     | 0,05         | 7,42         | 0,08          | 67,32          |                                             |
|                                     | Соль йодированная                 |     | -            | -            | -             | -              |                                             |
|                                     | Дрожжи                            |     | 0,12         | 0,004        | 0,08          | 0,85           |                                             |
|                                     | Творог                            |     | 8,35         | 4,5          | 1,0           | 79,0           |                                             |
|                                     | Яйцо                              |     | 1,27         | 1,15         | 0,07          | 15,7           |                                             |
|                                     | Сахар                             |     | -            | -            | 7,98          | 29,92          |                                             |
|                                     | Масло растительное                |     | -            | 2,99         | -             | 26,97          |                                             |
|                                     |                                   |     |              |              |               |                |                                             |
|                                     | Чай                               |     | -            | -            | -             | -              |                                             |
|                                     | Сахар                             |     | -            | -            | 11,97         | 44,80          |                                             |
|                                     |                                   |     |              |              |               |                |                                             |
|                                     | Кисломолочный продукт             | 180 | 4,9          | 5,7          | 8,46          | 121,2          |                                             |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |                                   |     | <b>25,97</b> | <b>29,76</b> | <b>89,15</b>  | <b>735,18</b>  |                                             |
| <b>Итого за 5 день</b>              |                                   |     | <b>59,98</b> | <b>62,61</b> | <b>262,34</b> | <b>1869,24</b> |                                             |

**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория: с 3 до 7 лет**

| Прием пищи       | Наименование блюд                           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецепту ры   |
|------------------|---------------------------------------------|-------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|----------------|
|                  |                                             |             | Б                    | Ж    | У     |                                |                |
| <b>2 неделя</b>  | 1.Морковь резаная                           | 46          |                      |      |       |                                | Стр.107        |
| <b>6 день</b>    | 2.Каша на сгущенном молоке пшеничная вязкая | 200         |                      |      |       |                                | 182<br>стр.198 |
| <b>1 завтрак</b> | 3. Чай с сахаром                            | 180         |                      |      |       |                                | 410,411        |
|                  | 4. Булка с маслом                           | 30/7        |                      |      |       |                                | 1              |
|                  | Морковь                                     | 60/48       | 0,48                 | -    | 2,64  | 12,66                          |                |
|                  |                                             |             |                      |      |       |                                |                |
|                  | Молоко сгущённое                            | 40          | 2,8                  | 3,2  | 22,0  | 129,6                          |                |
|                  | Пшено                                       | 25          | 1,0                  | 0,72 | 15,82 | 70,5                           |                |
|                  | Сахар                                       | 3           | -                    | -    | 2,99  | 11,22                          |                |
|                  | Масло сливочное                             | 2           | 0,01                 | 1,65 | 0,01  | 14,96                          |                |

|                            |                                    |            |              |              |              |               |           |
|----------------------------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----------|
|                            |                                    |            |              |              |              |               |           |
|                            | Чай                                | 0,7        | -            | -            | -            | -             |           |
|                            | Сахар                              | 7          | -            | -            | 6,98         | 26,18         |           |
|                            |                                    |            |              |              |              |               |           |
|                            | Булка                              | 30         | 0,2          | 0,3          | 14,5         | 60            |           |
|                            | Масло сливочное                    | 7          | 0,04         | 5,77         | 0,06         | 52,36         |           |
| <b>Итого за 1 завтрак</b>  |                                    |            | <b>4,53</b>  | <b>11,64</b> | <b>65,0</b>  | <b>377,48</b> |           |
|                            |                                    |            |              |              |              |               |           |
| <b>2 завтрак</b>           | Фрукт                              | <b>150</b> | <b>0,45</b>  | -            | <b>15,30</b> | <b>91</b>     | <b>86</b> |
|                            |                                    |            |              |              |              |               |           |
| <b>ОБЕД</b>                | 1.Соленый огурец                   | 48         |              |              |              |               | Стр.107   |
|                            | 2.Борщ вегетарианский со сметаной  | 200        |              |              |              |               | 65        |
|                            | 3.Мясные зразы с гречкой           | 80/106     |              |              |              |               | 312, 330  |
|                            | 4. Компот из сухофруктов           | 200        |              |              |              |               | 394       |
|                            | 5.Хлеб пшеничный                   | 40         |              |              |              |               | Стр.104   |
|                            |                                    |            |              |              |              |               |           |
|                            | Огурец солёный                     |            | 0,30         | -            | 0,55         | 3,50          |           |
|                            |                                    |            |              |              |              |               |           |
|                            | Картофель                          |            | 1,12         | -            | 11,04        | 46,48         |           |
|                            | Капуста свежая                     |            | 0,66         | -            | 2,15         | 11,20         |           |
|                            | Лук репчатый                       |            | 0,24         | -            | 1,27         | 6,0           |           |
|                            | Морковь                            |            | 0,16         | -            | 0,89         | 4,2           |           |
|                            | Свекла                             |            | 0,28         | -            | 0,36         | 7,68          |           |
|                            | Сметана                            |            | 0,48         | 2,25         | 0,45         | 24,6          |           |
|                            | Масло растительное                 |            | -            | 4,89         | -            | 44,89         |           |
|                            | Соль йодированная                  |            | -            | -            | -            | -             |           |
|                            |                                    |            |              |              |              |               |           |
|                            | Мясо (говядина)                    |            | 8,87         | 3,43         | -            | 70,50         |           |
|                            | Хлеб пшеничный                     |            | 0,01         | 0,06         | 2,4          | 9,8           |           |
|                            | Молоко                             |            | 0,26         | 0,32         | 0,47         | 11,6          |           |
|                            | Лук репчатый                       |            | 0,12         | -            | 0,68         | 3,0           |           |
|                            | Яйцо                               |            | 1,5          | 1,38         | 0,08         | 18,84         |           |
|                            | Масло сливочное                    |            | 0,01         | 1,65         | 0,01         | 14,96         |           |
|                            | Соль иодированная                  |            | -            | -            | -            | -             |           |
|                            | Сухари                             |            | 0,01         | 0,06         | 2,4          | 9,8           |           |
|                            |                                    |            |              |              |              |               |           |
|                            | Крупа гречневая                    |            | 5,30         | 1,30         | 34           | 164,50        |           |
|                            | Масло сливочное                    |            | 0,03         | 4,95         | 0,05         | 44,88         |           |
|                            | Соль иодированная                  |            | -            | -            | -            | -             |           |
|                            |                                    |            |              |              |              |               |           |
|                            | Сухофрукты                         |            | 0,17         | -            | 7,0          | 30            |           |
|                            | Сахар                              |            | -            | -            | 10,97        | 41,14         |           |
|                            |                                    |            |              |              |              |               |           |
|                            | Хлеб пшеничный                     |            | 0,3          | 0,5          | 19,5         | 79            |           |
| <b>Итого за обед</b>       |                                    |            | <b>19,82</b> | <b>20,79</b> | <b>94,27</b> | <b>646,59</b> |           |
|                            |                                    |            |              |              |              |               |           |
| <b>Уплотненный полдник</b> | 1.Салат из свежей капусты          | 55         |              |              |              |               | 21        |
|                            | 2.Картофельная запеканка с печенью | 220        |              |              |              |               | 164       |
|                            | 3.Хлеб ржаной                      | 50         |              |              |              |               | Стр.104   |
|                            | 4.Сок фруктовый                    | 630        |              |              |              |               | 418       |
|                            | 5.Кисломолочный продукт            | 180        |              |              |              |               | 420       |
|                            | 6.Кондитерское изделие             | 40         |              |              |              |               | -         |
|                            | Капуста свежая                     |            | 0,66         | -            | 2,15         | 11,20         |           |
|                            | Масло растительное                 |            | -            | 4,89         | -            | 44,89         |           |
|                            |                                    |            |              |              |              |               |           |
|                            | Картофель                          |            | 1,82         | -            | 17,94        | 72,53         |           |
|                            | Печень говяжья                     |            | 12,9         | 2,32         | -            | 109,3         |           |
|                            | Лук репчатый                       |            | 0,12         | -            | 0,68         | 3,0           |           |
|                            | Молоко                             |            | 1,3          | 1,6          | 2,38         | 29,0          |           |
|                            | Масло сливочное                    |            | 0,03         | 4,1          | 0,04         | 37,40         |           |
|                            | Яйцо                               |            | 2,28         | 2,07         | 0,12         | 28,26         |           |
|                            | Соль йодированная                  |            | -            | -            | -            | -             |           |
|                            | Сухари                             |            | 0,01         | 0,06         | 2,4          | 9,8           |           |
|                            | Масло растительное                 |            | -            | 1,99         | -            | 17,98         |           |
|                            |                                    |            |              |              |              |               |           |

|                                             |                       |  |              |              |               |                |  |
|---------------------------------------------|-----------------------|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
|                                             | Хлеб ржаной           |  | 0,35         | 0,28         | 24,9          | 92             |  |
|                                             | Сок фруктовый         |  | 0,64         | -            | 18,72         | 80             |  |
|                                             | Кисломолочный продукт |  | 4,9          | 5,7          | 8,46          | 121,2          |  |
|                                             | Кондитерское изделие  |  | 0,96         | 4,0          | 30,4          | 162,4          |  |
| <b>Итого за<br/>уплотненный<br/>полдник</b> |                       |  | <b>25,97</b> | <b>27,01</b> | <b>108,19</b> | <b>718,96</b>  |  |
| <b>ИТОГО<br/>за 6 день</b>                  |                       |  | <b>50,77</b> | <b>59,44</b> | <b>182,76</b> | <b>1836,03</b> |  |

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| Прием пищи                    | Наименование блюд                  | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецепт<br>уры |
|-------------------------------|------------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|--------------------|
|                               |                                    |                | Б                    | Ж            | У            |                                      |                    |
| <b>2 неделя</b>               | 1. Салат из свежих яблок и моркови | 45             |                      |              |              |                                      | 50                 |
| <b>7 день</b>                 | 2. Каша молочная ячневая вязкая    | 200            |                      |              |              |                                      | 182,<br>стр.197    |
| <b>1 завтрак</b>              | 3. Какао                           | 180            |                      |              |              |                                      | 416                |
|                               | 4. Булка с сыром                   | 30/12          |                      |              |              |                                      | 3                  |
|                               | Яблоко свежее                      |                | 0,12                 | -            | 4,08         | 16,56                                |                    |
|                               | Морковь                            |                | 0,08                 | -            | 0,44         | 2,42                                 |                    |
|                               | Масло растительное                 |                | -                    | 0,99         | -            | 8,99                                 |                    |
|                               | Молоко                             |                | 2,6                  | 3,2          | 4,7          | 58,0                                 |                    |
|                               | Крупа ячневая                      |                | 1,8                  | 0,17         | 18,32        | 62,50                                |                    |
|                               | Сахар                              |                | -                    | -            | 1,99         | 7,48                                 |                    |
|                               | Масло сливочное                    |                | 0,01                 | 1,65         | 0,01         | 14,96                                |                    |
|                               | Какао                              |                | 0,32                 | 0,25         | 0,03         | 0,36                                 |                    |
|                               | Молоко                             |                | 2,6                  | 3,2          | 4,7          | 58                                   |                    |
|                               | Сахар                              |                | -                    | -            | 4,99         | 18,7                                 |                    |
|                               | Булка                              |                | 0,2                  | 0,3          | 14,5         | 60                                   |                    |
|                               | Сыр                                |                | 3,1                  | 3,2          | -            | 43,9                                 |                    |
| <b>Итого<br/>за 1 завтрак</b> |                                    |                | <b>10,83</b>         | <b>12,96</b> | <b>53,76</b> | <b>351,87</b>                        |                    |
| <b>2 завтрак</b>              | Сок фруктовый                      | <b>130</b>     | <b>0,52</b>          | <b>-</b>     | <b>15,21</b> | <b>90</b>                            | <b>418</b>         |
| <b>ОБЕД</b>                   | 1. Свекла отварная                 | 45             |                      |              |              |                                      | Стр.107            |
|                               | 2. Бульон куриный с гренками       | 200            |                      |              |              |                                      | 116,117<br>123     |
|                               | 3. Плов с курами                   | 190            |                      |              |              |                                      | 321                |
|                               | 4. Компот из сухофруктов           | 180            |                      |              |              |                                      | 394                |
|                               | 5. Хлеб ржаной                     | 50             |                      |              |              |                                      | Стр.104            |
|                               | Свекла отварная                    |                | 0,98                 | -            | 1,26         | 26,88                                |                    |
|                               | Бульон из кур                      |                | -                    | -            | -            | -                                    |                    |
|                               | Яйца                               |                | 2,28                 | 2,07         | 0,12         | 28,26                                |                    |
|                               | Морковь                            |                | 0,16                 | -            | 0,89         | 4,2                                  |                    |
|                               | Масло сливочное                    |                | 0,04                 | 5,77         | 0,06         | 52,36                                |                    |
|                               | Гренки пшеничные                   |                | 0,13                 | 0,13         | 4,8          | 22,7                                 |                    |
|                               | Соль йодированная                  |                | -                    | -            | -            | -                                    |                    |
|                               | Куры                               |                | 8,0                  | 2,97         | -            | 60,3                                 |                    |
|                               | Лук репчатый                       |                | 0,24                 | -            | 1,27         | 6,0                                  |                    |
|                               | Морковь                            |                | 0,16                 | -            | 0,89         | 4,2                                  |                    |
|                               | Крупа рисовая                      |                | 2,5                  | 0,30         | 38,65        | 161,50                               |                    |
|                               | Масло сливочное                    |                | 0,06                 | 8,25         | 0,09         | 74,80                                |                    |
|                               | Соль йодированная                  |                | -                    | -            | -            | -                                    |                    |

|                      |                             |     |              |              |               |                |         |
|----------------------|-----------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|                      |                             |     |              |              |               |                |         |
|                      | Сухофрукты                  |     | 0,17         | -            | 7,0           | 30             |         |
|                      | Сахар                       |     | -            | -            | 10,97         | 41,14          |         |
|                      |                             |     |              |              |               |                |         |
|                      | Хлеб ржаной                 |     | 0,35         | 0,28         | 24,9          | 92             |         |
| <b>Итого за обед</b> |                             |     | <b>15,05</b> | <b>19,77</b> | <b>90,9</b>   | <b>604,34</b>  |         |
|                      |                             |     |              |              |               |                |         |
| <b>Уплотненный</b>   | 1.Рыба запеченная с овощами | 220 |              |              |               |                | 283     |
| <b>полдник</b>       | 2.Хлеб пшеничный            | 50  |              |              |               |                | Стр.104 |
|                      | 3. Чай с сахаром            | 180 |              |              |               |                | 410,411 |
|                      | 4.Кисломолочный продукт     | 200 |              |              |               |                | 420     |
|                      | 5. Кондитерские изделия     | 20  |              |              |               |                | -       |
|                      |                             |     |              |              |               |                |         |
|                      | Рыба свежая                 |     | 11,6         | 0,3          | -             | 50,0           |         |
|                      | Картофель                   |     | 2,1          | -            | 20,7          | 87,1           |         |
|                      | Лук репчатый                |     | 0,12         | -            | 0,68          | 3,0            |         |
|                      | Морковь                     |     | 0,08         | -            | 0,44          | 2,4            |         |
|                      | Соус №370                   |     |              |              |               |                |         |
|                      | Молоко                      |     | 1,3          | 1,6          | 2,38          | 29,0           |         |
|                      | Масло сливочное             |     | 0,03         | 4,1          | 0,04          | 37,4           |         |
|                      | Яйца                        |     | 2,28         | 2,07         | 0,12          | 28,26          |         |
|                      | Масло растительное          |     | -            | 5,99         | -             | 53,94          |         |
|                      | Соль йодированная           |     | -            | -            | -             | -              |         |
|                      |                             |     |              |              |               |                |         |
|                      | Хлеб пшеничный              |     | 0,4          | 0,65         | 24,9          | 98             |         |
|                      |                             |     |              |              |               |                |         |
|                      | Чай                         |     | -            | -            | -             | -              |         |
|                      | Сахар                       |     | -            | -            | 16,96         | 63,58          |         |
|                      |                             |     |              |              |               |                |         |
|                      | Кисломолочный продукт       |     | 5,2          | 6,2          | 9,4           | 134,2          |         |
|                      |                             |     |              |              |               |                |         |
|                      | Кондитерское изделие        |     | 0,48         | 2,0          | 15,24         | 81,2           |         |
| <b>Итого за</b>      |                             |     | <b>23,23</b> | <b>22,91</b> | <b>91,86</b>  | <b>669,88</b>  |         |
| <b>уплотненный</b>   |                             |     |              |              |               |                |         |
| <b>полдник</b>       |                             |     |              |              |               |                |         |
| <b>ИТОГО</b>         |                             |     | <b>49,63</b> | <b>55,64</b> | <b>251,73</b> | <b>1716,09</b> |         |
| <b>за 7 день</b>     |                             |     |              |              |               |                |         |

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| Прием пищи          | Наименование блюд                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецепт<br>уры |
|---------------------|----------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|--------------------|
|                     |                                  |                | Б                    | Ж            | У            |                                      |                    |
| <b>2 неделя</b>     | 1.Каша молочная пшеничная вязкая | 200            |                      |              |              |                                      | 182,<br>стр.198    |
| <b>8 день</b>       | 2.Кофейный напиток с молоком     | 180            |                      |              |              |                                      | 415                |
| <b>1 завтрак</b>    | 3.Булка с повидлом               | 30/10          |                      |              |              |                                      | 2                  |
|                     | Крупа пшеничная                  |                | 1,4                  | 0,58         | 12,66        | 66,40                                |                    |
|                     | Молоко                           |                | 3,1                  | 3,84         | 5,64         | 69,6                                 |                    |
|                     | Сахар                            |                | -                    | -            | 1,99         | 7,48                                 |                    |
|                     | Масло сливочное                  |                | 0,04                 | 5,77         | 0,06         | 52,36                                |                    |
|                     |                                  |                |                      |              |              |                                      |                    |
|                     | Кофейный напиток                 |                | 0,45                 | -            | 0,09         | 0,21                                 |                    |
|                     | Молоко                           |                | 3,1                  | 3,84         | 5,64         | 69,6                                 |                    |
|                     | Сахар                            |                | -                    | -            | 5,98         | 22,44                                |                    |
|                     |                                  |                |                      |              |              |                                      |                    |
|                     | Булка                            |                | 0,2                  | 0,3          | 14,5         | 60                                   |                    |
|                     | Повидло                          |                | 0,04                 | -            | 6,61         | 23,10                                |                    |
| <b>Итого</b>        |                                  |                | <b>8,33</b>          | <b>14,33</b> | <b>53,17</b> | <b>371,19</b>                        |                    |
| <b>за 1 завтрак</b> |                                  |                |                      |              |              |                                      |                    |
|                     |                                  |                |                      |              |              |                                      |                    |
| <b>2 завтрак</b>    | 1.Чай с лимоном                  | 200/10         |                      |              |              |                                      | 412                |
|                     | 2.Кондитерское изделие           | 10             |                      |              |              |                                      | -                  |
|                     | Чай                              |                | -                    | -            | -            | -                                    |                    |

|                            |                                    |     |              |              |               |               |                                 |
|----------------------------|------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------------|
|                            | Сахар                              |     | -            | -            | 10,97         | 44,88         |                                 |
|                            | Лимон                              |     | 0,09         | 0,01         | 0,3           | 4,7           |                                 |
|                            |                                    |     |              |              |               |               |                                 |
|                            | Кондитерское изделие               |     | 0,3          | 1,0          | 9,63          | 43,0          |                                 |
| <b>Итого за 2 завтрак</b>  |                                    |     | <b>0,12</b>  | <b>1,01</b>  | <b>20,9</b>   | <b>82,58</b>  |                                 |
|                            |                                    |     |              |              |               |               |                                 |
| <b>ОБЕД</b>                | 1.Салат витаминный                 | 60  |              |              |               |               | Стр.119<br>Белинова,<br>Павлова |
|                            | 2.Щи на мясном бульоне со сметаной | 200 |              |              |               |               | 73                              |
|                            | 3Макаронник с мясом                | 180 |              |              |               |               | 309                             |
|                            | 4. Кисель из кураги                | 180 |              |              |               |               | 398                             |
|                            | 5. Хлеб ржаной                     | 50  |              |              |               |               | Стр.104                         |
|                            | Капуста свежая                     |     | 0,66         | -            | 2,15          | 11,20         |                                 |
|                            | Лук репчатый                       |     | 0,12         | -            | 0,68          | 3,0           |                                 |
|                            | Масло растительное                 |     | -            | 1,99         | -             | 17,98         |                                 |
|                            |                                    |     |              |              |               |               |                                 |
|                            | Мясо (говядина)                    |     | 1,41         | 0,49         | -             | 10,08         |                                 |
|                            | Картофель                          |     | 1,12         | -            | 11,04         | 46,48         |                                 |
|                            | Капуста свежая                     |     | 0,70         | -            | 2,15          | 11,20         |                                 |
|                            | Лук репчатый                       |     | 0,24         | -            | 1,27          | 6,0           |                                 |
|                            | Морковь                            |     | 0,16         | -            | 0,89          | 4,2           |                                 |
|                            | Масло растительное                 |     | -            | 2,99         | -             | 26,97         |                                 |
|                            | Сметана                            |     | 0,48         | 2,25         | 0,45          | 24,6          |                                 |
|                            | Соль йодированная                  |     | -            | -            | -             | -             |                                 |
|                            |                                    |     |              |              |               |               |                                 |
|                            | Мясо (говядина)                    |     | 7,7          | 2,67         | -             | 55,40         |                                 |
|                            | Макароны                           |     | 3,2          | 0,45         | 37,5          | 166           |                                 |
|                            | Яйца                               |     | 1,9          | 1,72         | 0,1           | 23,55         |                                 |
|                            | Лук репчатый                       |     | 0,12         | -            | 0,68          | 3,0           |                                 |
|                            | Молоко                             |     | 1,3          | 1,6          | 2,38          | 29            |                                 |
|                            | Масло сливочное                    |     | 0,01         | 2,48         | 0,02          | 22,94         |                                 |
|                            | Сухари                             |     | 0,01         | 0,06         | 2,4           | 9,8           |                                 |
|                            | Соль йодированная                  |     | --           | -            | -             | -             |                                 |
|                            | Масло растительное                 |     | -            | 0,99         | -             | 8,99          |                                 |
|                            |                                    |     |              |              |               |               |                                 |
|                            | Курага                             |     | 0,44         | -            | 6,35          | 27,9          |                                 |
|                            | Сахар                              |     | -            | -            | 4,99          | 18,7          |                                 |
|                            | Крахмал                            |     | 0,001        | -            | 9,5           | 29,85         |                                 |
|                            |                                    |     |              |              |               |               |                                 |
|                            | Хлеб ржаной                        |     | 0,35         | 0,28         | 24,9          | 92,0          |                                 |
| <b>Итого за обед</b>       |                                    |     | <b>19,95</b> | <b>17,96</b> | <b>107,55</b> | <b>648,34</b> |                                 |
|                            |                                    |     |              |              |               |               |                                 |
| <b>Уплотненный полдник</b> | 1.Салат из моркови                 | 60  |              |              |               |               | 42                              |
|                            | 2. Хлеб пшеничный                  | 30  |              |              |               |               | Стр.104                         |
|                            | 3.Пудинг из творога с рисом        | 205 |              |              |               |               | 250                             |
|                            | 4. Кисломолочный продукт           | 200 |              |              |               |               | 420                             |
|                            | 5. Фрукт                           | 100 |              |              |               |               | 86                              |
|                            | Морковь                            |     | 0,55         | -            | 3,08          | 14,52         |                                 |
|                            | Масло растительное                 |     | -            | 4,89         | -             | 44,89         |                                 |
|                            |                                    |     |              |              |               |               |                                 |
|                            | Хлеб пшеничный                     |     | 0,2          | 0,3          | 14,5          | 60            |                                 |
|                            |                                    |     |              |              |               |               |                                 |
|                            | Творог                             |     | 20           | 13,8         | 2,4           | 190,4         |                                 |
|                            | Крупа рисовая                      |     | 1,75         | 0,15         | 19,32         | 80,75         |                                 |
|                            | Сахар                              |     | -            | -            | 9,98          | 37,40         |                                 |
|                            | Яйцо                               |     | 3,17         | 2,87         | 0,17          | 39,25         |                                 |
|                            | Масло сливочное                    |     | 0,06         | 8,25         | 0,09          | 74,80         |                                 |
|                            | Сметана                            |     | 0,19         | 0,75         | 0,15          | 8,6           |                                 |
|                            |                                    |     |              |              |               |               |                                 |
|                            | Кисломолочный продукт              |     | 5,2          | 6,4          | 9,4           | 134           |                                 |
|                            |                                    |     |              |              |               |               |                                 |
|                            | Фрукт                              |     | 0,30         | -            | 10,20         | 41,40         |                                 |
| <b>Итого за</b>            |                                    |     | <b>31,42</b> | <b>37,41</b> | <b>69,29</b>  | <b>726,01</b> |                                 |

|                        |  |  |              |              |               |                |  |
|------------------------|--|--|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| уплотненный полдник    |  |  |              |              |               |                |  |
| <b>ИТОГО за 8 день</b> |  |  | <b>59,82</b> | <b>70,71</b> | <b>250,91</b> | <b>1838,02</b> |  |

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| Прием пищи                | Наименование блюд                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|
|                           |                                      |             | Б                    | Ж            | У            |                                |             |
| <b>2 неделя</b>           | 1.Каша сборная молочная вязкая       | 200         |                      |              |              |                                | 135         |
| <b>9 день</b>             | 3.Какао                              | 180         |                      |              |              |                                | 416         |
| <b>1 завтрак</b>          | 4.Булка с маслом                     | 25/6        |                      |              |              |                                | 1           |
|                           | Крупа рисовая                        |             | 1,0                  | 0,09         | 11,59        | 48,4                           |             |
|                           | Крупа пшеничная                      |             | 1,8                  | 0,43         | 9,49         | 50,1                           |             |
|                           | Молоко                               |             | 2,6                  | 3,2          | 4,7          | 58                             |             |
|                           | Сахар                                |             | -                    | -            | 1,99         | 7,48                           |             |
|                           | Масло сливочное                      |             | 0,01                 | 1,65         | 0,01         | 14,96                          |             |
|                           |                                      |             |                      |              |              |                                |             |
|                           | Какао                                |             | 0,32                 | 0,25         | 0,03         | 0,36                           |             |
|                           | Молоко                               |             | 2,3                  | 2,8          | 4,2          | 52                             |             |
|                           | Сахар                                |             | -                    | -            | 3,99         | 14,91                          |             |
|                           |                                      |             |                      |              |              |                                |             |
|                           | Булка                                |             | 0,2                  | 0,3          | 12,02        | 41,4                           |             |
|                           | Масло сливочное                      |             | 0,03                 | 4,95         | 0,05         | 44,88                          |             |
| <b>Итого за 1 завтрак</b> |                                      |             | <b>8,26</b>          | <b>13,67</b> | <b>48,07</b> | <b>332,54</b>                  |             |
|                           |                                      |             |                      |              |              |                                |             |
| <b>2 завтрак</b>          | <b>Фрукт</b>                         | <b>150</b>  | <b>0,25</b>          | <b>-</b>     | <b>13,30</b> | <b>86</b>                      | <b>86</b>   |
|                           |                                      |             |                      |              |              |                                |             |
| <b>ОБЕД</b>               | 1.Салат овощной                      | 60          |                      |              |              |                                | 56          |
|                           | 2.Суп куриный с клецками             | 200         |                      |              |              |                                | 116,119,128 |
|                           | 3.Тефтели мясные с картофельным пюре | 70/150      |                      |              |              |                                | 303,339     |
|                           | 4. Компот из сухофруктов             | 180         |                      |              |              |                                | 394         |
|                           | 5.Хлеб пшеничный                     | 40          |                      |              |              |                                | Стр.104     |
|                           | Огурец соленый                       |             | 0,28                 | -            | 0,52         | 3,36                           |             |
|                           | Лук репчатый                         |             | 0,12                 | -            | 0,68         | 3,0                            |             |
|                           | Масло растительное                   |             | -                    | 1,99         | -            | 17,98                          |             |
|                           |                                      |             |                      |              |              |                                |             |
|                           | Куры                                 |             | 2,67                 | 0,99         | -            | 20,1                           |             |
|                           | Картофель                            |             | 1,12                 | -            | 11,04        | 46,48                          |             |
|                           | Морковь                              |             | 0,16                 | -            | 0,89         | 4,2                            |             |
|                           | Лук репчатый                         |             | 0,24                 | -            | 1,27         | 6,0                            |             |
|                           | Масло растительное                   |             | -                    | 3,99         | -            | 35,96                          |             |
|                           | Соль йодированная                    |             | -                    | -            | -            | -                              |             |
|                           | Мука пшеничная                       |             | 1,06                 | 0,13         | 7,3          | 32,9                           |             |
|                           | Яйцо                                 |             | 0,63                 | 0,57         | 0,03         | 7,85                           |             |
|                           | Масло сливочное                      |             | 0,01                 | 1,65         | 0,01         | 14,96                          |             |
|                           | Вода                                 |             | -                    | -            | -            | -                              |             |
|                           |                                      |             |                      |              |              |                                |             |
|                           | Мясо (говядина)                      |             | 8,46                 | 2,94         | -            | 60,48                          |             |
|                           | Хлеб пшеничный                       |             | 0,07                 | 0,08         | 2,11         | 11,3                           |             |
|                           | Молоко                               |             | 0,26                 | 0,32         | 0,47         | 5,8                            |             |
|                           | Лук репчатый                         |             | 0,12                 | -            | 0,68         | 3,0                            |             |
|                           | Мука пшеничная                       |             | 0,52                 | 0,06         | 5,66         | 16,43                          |             |
|                           | Масло сливочное                      |             | 0,006                | 0,82         | 0,009        | 7,48                           |             |
|                           | Соль йодированная                    |             | -                    | -            | -            | -                              |             |
|                           | Масло растительное                   |             | -                    | 1,99         | -            | 17,97                          |             |
|                           |                                      |             |                      |              |              |                                |             |
|                           | Картофель                            |             | 1,82                 | -            | 17,94        | 72,63                          |             |
|                           | Молоко                               |             | 1,3                  | 1,6          | 2,35         | 29,0                           |             |
|                           | Масло сливочное                      |             | 0,01                 | 2,47         | 0,02         | 22,44                          |             |

|                                     |                          |     |              |              |               |                |         |
|-------------------------------------|--------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
|                                     | Соль иодированная        |     | -            | -            | -             | -              |         |
|                                     | Сухофрукты               |     | 0,16         | -            | 6,45          | 27,36          |         |
|                                     | Сахар                    |     | -            | -            | 8,98          | 33,66          |         |
|                                     | Хлеб пшеничный           |     | 0,3          | 0,5          | 19,5          | 79             |         |
| <b>Итого за обед</b>                |                          |     | <b>19,21</b> | <b>20,1</b>  | <b>85,99</b>  | <b>579,35</b>  |         |
| <b>Уплотненный</b>                  | 1.Суфле из рыбы          | 150 |              |              |               |                | 284,371 |
|                                     | Капуста тушёная в молоке | 150 |              |              |               |                | 355     |
| <b>полдник</b>                      | 2.Хлеб ржаной            | 50  |              |              |               |                | Стр.104 |
|                                     | 3.Чай с сахаром          | 180 |              |              |               |                | 410,411 |
|                                     | 4.Кисломолочный продукт  | 180 |              |              |               |                | 420     |
|                                     | 5. Кондитерское изделие  | 20  |              |              |               |                | -       |
|                                     | Рыба свежая              |     | 16,24        | 0,42         | -             | 70,0           |         |
|                                     | Соус №371                |     |              |              |               |                |         |
|                                     | Яйцо                     |     | 2,54         | 2,3          | 0,14          | 31,4           |         |
|                                     | Молоко                   |     | 1,3          | 1,6          | 2,35          | 29,0           |         |
|                                     | Масло сливочное          |     | 0,01         | 1,65         | 0,01          | 14,96          |         |
|                                     | Мука пшеничная           |     | 0,52         | 0,06         | 5,66          | 16,43          |         |
|                                     | Масло растительное       |     | -            | 3,99         | -             | 35,96          |         |
|                                     | Соль иодированная        |     | -            | -            | -             | -              |         |
|                                     | Капуста свежая           |     | 2,52         | -            | 7,73          | 40,32          |         |
|                                     | Молоко                   |     | 1,3          | 1,6          | 2,35          | 29             |         |
|                                     | Масло сливочное          |     | 0,03         | 4,95         | 0,05          | 44,88          |         |
|                                     | Сахар                    |     | -            | -            | 1,99          | 7,48           |         |
|                                     | Хлеб ржаной              |     | 0,35         | 0,28         | 24,9          | 92             |         |
|                                     | Чай                      |     |              |              |               |                |         |
|                                     | Сахар                    |     | -            | -            | 9,98          | 37,40          |         |
|                                     | Кисломолочный продукт    |     | 4,9          | 5,7          | 8,46          | 121,2          |         |
|                                     | Кондитерское изделие     |     | 0,6          | 2,0          | 17,24         | 80,20          |         |
| <b>Итого за уплотненный полдник</b> |                          |     | <b>30,31</b> | <b>24,55</b> | <b>80,85</b>  | <b>650,23</b>  |         |
| <b>ИТОГО за 9 день</b>              |                          |     | <b>58,03</b> | <b>58,32</b> | <b>228,22</b> | <b>1648,12</b> |         |

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

| Прием пищи       | Наименование блюд                     | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность (ккал) | № рецепта |
|------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------|------|-------|--------------------------------|-----------|
|                  |                                       |             | Б                    | Ж    | У     |                                |           |
| <b>2 неделя</b>  |                                       |             |                      |      |       |                                |           |
| <b>10 день</b>   | 1.Салат из свежих яблок с черносливом | 10          |                      |      |       |                                | 31        |
| <b>1 завтрак</b> | 2.Суп молочный вермишелевый           | 200         |                      |      |       |                                | 100       |
|                  | 3.Кофейный напиток с молоком          | 180         |                      |      |       |                                | 415       |
|                  | 4 .Булка с сыром                      | 30/12       |                      |      |       |                                | 3         |
|                  | Яблоко свежее                         |             | 0,12                 | -    | 4,08  | 16,56                          |           |
|                  | Чернослив                             |             | 0,12                 | -    | 1,8   | 8,0                            |           |
|                  | Сахар                                 |             | -                    | -    | 0,99  | 3,74                           |           |
|                  | Молоко                                |             | 3,1                  | 3,84 | 5,64  | 69,6                           |           |
|                  | Вермишель                             |             | 2,08                 | 0,18 | 15,04 | 66,4                           |           |
|                  | Сахар                                 |             | -                    | -    | 2,99  | 11,22                          |           |
|                  | Масло сливочное                       |             | 0,03                 | 4,1  | 0,04  | 37,4                           |           |
|                  |                                       |             | -                    | -    | -     | -                              |           |
|                  | Кофейный напиток                      |             | 0,45                 | -    | 0,09  | 0,21                           |           |
|                  | Молоко                                |             | 2,8                  | 3,8  | 5,2   | 63,8                           |           |

|                            |                                   |            |              |              |               |               |            |
|----------------------------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|
|                            | Сахар                             |            | -            | -            | 4,99          | 18,7          |            |
|                            |                                   |            |              |              |               |               |            |
|                            | Булка                             |            | 0,2          | 0,3          | 14,5          | 60            |            |
|                            | Сыр                               |            | 3,1          | 3,2          | -             | 43,9          |            |
| <b>Итого за 1 завтрак</b>  |                                   |            | <b>12,0</b>  | <b>15,32</b> | <b>55,36</b>  | <b>399,53</b> |            |
|                            |                                   |            |              |              |               |               |            |
| <b>2 завтрак</b>           | Сок фруктовый                     | <b>130</b> | <b>0,52</b>  | -            | <b>15,21</b>  | <b>98</b>     | <b>418</b> |
|                            |                                   |            |              |              |               |               |            |
| <b>ОБЕД</b>                | 1.Икра свекольная                 | 60         |              |              |               |               | 55         |
|                            | 2.Рассольник домашний со сметаной | 200        |              |              |               |               | 81         |
|                            | 3.Пирожки с мясом, рисом          | 180        |              |              |               |               | 437,495    |
|                            | 4. Компот из сухофруктов          | 180        |              |              |               |               | 394        |
|                            | 5.Хлеб ржаной                     | 50         |              |              |               |               | Стр.104    |
|                            | Свекла                            |            | 0,67         | -            | 0,86          | 18,36         |            |
|                            | Лук репчатый                      |            | 0,12         | -            | 0,68          | 3,0           |            |
|                            | Сахар                             |            | -            | -            | 0,99          | 3,74          |            |
|                            | Масло растительное                |            | -            | 1,99         | -             | 17,98         |            |
|                            |                                   |            |              |              |               |               |            |
|                            | Мясо (говядина)                   |            | 1,4          | 0,49         | -             | 10,08         |            |
|                            | Капуста свежая                    |            | 0,56         | -            | 1,72          | 8,96          |            |
|                            | Картофель                         |            | 1,12         | -            | 11,04         | 46,48         |            |
|                            | Морковь                           |            | 0,08         | -            | 0,44          | 2,4           |            |
|                            | Лук репчатый                      |            | 0,12         | -            | 0,68          | 3,0           |            |
|                            | Солёный огурец                    |            | 0,08         | -            | 0,16          | 1,12          |            |
|                            | Масло растительное                |            | -            | 3,99         | -             | 35,96         |            |
|                            | Сметана                           |            | 0,29         | 1,5          | 0,3           | 16,0          |            |
|                            | Соль йодированная                 |            | -            | -            | -             | -             |            |
|                            |                                   |            |              |              |               |               |            |
|                            |                                   |            |              |              |               |               |            |
|                            | Мука пшеничная                    |            | 5,42         | 0,91         | 51,24         | 230,3         |            |
|                            | Сахар                             |            | -            | -            | 0,99          | 3,74          |            |
|                            | Соль йодированная                 |            | -            | -            | -             | -             |            |
|                            | Яйцо                              |            | 0,5          | 0,46         | 0,02          | 6,28          |            |
|                            | Дрожжи                            |            | 0,25         | 0,008        | 0,16          | 1,7           |            |
|                            | Вода                              |            | -            | -            | -             | -             |            |
|                            |                                   |            |              |              |               |               |            |
|                            | Мясо (говядина)                   |            | 8,46         | 2,94         | -             | 60,48         |            |
|                            | Масло сливочное                   |            | 0,01         | 2,47         | 0,02          | 22,44         |            |
|                            | Лук репчатый                      |            | 0,12         | -            | 0,68          | 3,0           |            |
|                            | Рис                               |            | 0,70         | 0,06         | 7,73          | 37,75         |            |
|                            | Масло растительное                |            | -            | 0,99         | -             | 8,99          |            |
|                            | Соль йодированная                 |            | -            | -            | -             | -             |            |
|                            |                                   |            |              |              |               |               |            |
|                            | Сухофрукты                        |            | 0,17         | -            | 7,0           | 30,0          |            |
|                            | Сахар                             |            | -            | -            | 5,98          | 22,44         |            |
|                            |                                   |            |              |              |               |               |            |
|                            | Хлеб ржаной                       |            | 0,35         | 0,28         | 24,9          | 92            |            |
| <b>Итого за обед</b>       |                                   |            | <b>20,43</b> | <b>16,08</b> | <b>115,58</b> | <b>687,25</b> |            |
|                            |                                   |            |              |              |               |               |            |
| <b>Уплотненный полдник</b> | 1.Салат из моркови                | 60         |              |              |               |               | 42         |
|                            | 2.Хлеб пшеничный                  | 50         |              |              |               |               | Стр.104    |
|                            | 3.Ленивые вареники с маслом       | 155        |              |              |               |               | 245,244    |
|                            | 4. Вареное яйцо                   | 50         |              |              |               |               | 227        |
|                            | 5. Чай с сахаром                  | 180        |              |              |               |               | 410,411    |
|                            | 6.Кисломолочный продукт           | 180        |              |              |               |               | 420        |
|                            | Морковь                           |            | 0,55         | -            | 3,08          | 14,52         |            |
|                            | Масло растительное                |            | -            | 6,98         | -             | 62,93         |            |
|                            |                                   |            |              |              |               |               |            |
|                            | Хлеб пшеничный                    |            | 0,40         | 0,65         | 24,9          | 98            |            |
|                            |                                   |            |              |              |               |               |            |
|                            | Яйцо вареное                      |            | 5,08         | 4,6          | 0,28          | 62,8          |            |
|                            |                                   |            |              |              |               |               |            |
|                            | Творог                            |            | 16,7         | 9,0          | 2,0           | 159           |            |

|                                             |                       |     |              |              |               |                |  |
|---------------------------------------------|-----------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
|                                             | Яйца                  |     | 1,0          | 0,92         | 0,05          | 12,56          |  |
|                                             | Мука пшеничная        |     | 2,2          | 0,32         | 21,96         | 98,7           |  |
|                                             | Сахар                 |     | -            | -            | 4,99          | 18,70          |  |
|                                             | Масло сливочное       |     | 0,07         | 10,72        | 0,1           | 97,24          |  |
|                                             |                       |     |              |              |               |                |  |
|                                             | Чай                   |     | -            | -            | -             | -              |  |
|                                             | Сахар                 |     | -            | -            | 7,98          | 29,92          |  |
|                                             |                       |     |              |              |               |                |  |
|                                             | Кисломолочный продукт | 180 | 4,9          | 5,7          | 8,46          | 121,2          |  |
| <b>Итого за<br/>уплотненный<br/>полдник</b> |                       |     | <b>30,90</b> | <b>38,89</b> | <b>73,80</b>  | <b>775,57</b>  |  |
| <b>ИТОГО<br/>за 10 день</b>                 |                       |     | <b>63,85</b> | <b>70,29</b> | <b>259,95</b> | <b>1960,35</b> |  |
|                                             |                       |     |              |              |               |                |  |
| <b>ИТОГО<br/>За 10 дней</b>                 |                       |     | <b>56,0</b>  | <b>64,0</b>  | <b>260,0</b>  | <b>1827,1</b>  |  |

Исполнитель:  
Медицинская сестра

/О.М. Овсиенко/

Заведующий СП

/И.В. Полуэктова/