

Утверждаю:

директору МБДОУ Чкаловский

детский сад «Теремок»

Ю.Н. Велиева



***Основное (организованное) меню***  
***на осенне-зимний период 2024-2025гг.***  
***для детей от 1,6-3 года и от 3-7 лет***

| Прием<br>пищи | Наименование блюда | Выход блюда |     | Пищевые вещества (г) |     |       |     |       |     | Энергетическая<br>ценность |     | Витамин С |     | №<br>рецептур |
|---------------|--------------------|-------------|-----|----------------------|-----|-------|-----|-------|-----|----------------------------|-----|-----------|-----|---------------|
|               |                    |             |     | Б                    |     | Ж     |     | У     |     |                            |     |           |     |               |
|               |                    | 1,6-3       | 3-7 | 1,6-3                | 3-7 | 1,6-3 | 3-7 | 1,6-3 | 3-7 | 1,6-3                      | 3-7 | 1,6-3     | 3-7 |               |

1 день (понедельник)

|           |                                   |      |        |        |       |       |       |        |        |        |        |        |        |     |
|-----------|-----------------------------------|------|--------|--------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----|
| Завтрак   | Суп молочный с манной крупой      | 150  | 200    | 3,615  | 4,82  | 3,81  | 5,08  | 12,63  | 16,84  | 99,3   | 132,4  | 0,69   | 0,92   | 92  |
|           | Печенье с маслом сливочным        | 20/5 | 20/5   | 4,73   | 6,31  | 6,88  | 9,17  | 14,56  | 19,42  | 139    | 185,33 | 0,072  | 0,96   | 6   |
|           | Чай с лимоном                     | 150  | 180    | 0,11   | 0,13  | 0,02  | 0,02  | 8,51   | 10,21  | 34,17  | 41     | 2,36   | 2,83   | 392 |
|           | <b>Итого:</b>                     | 325  | 405    | 13,315 | 16,46 | 15,97 | 19,99 | 38,49  | 49,83  | 351,3  | 446,13 | 2,022  | 3,37   |     |
| 2 завтрак | Сок фруктовый                     | 70   | 100    | 0,75   | 0,9   |       |       | 15,15  | 18,18  | 64,005 | 76,806 | 3      | 3,6    |     |
|           | <b>Итого:</b>                     | 70   | 100    | 0,75   | 0,9   |       |       | 15,15  | 18,18  | 64,005 | 76,806 | 3      | 3,6    |     |
| Обед      | Щи из свежей капусты              | 150  | 200    | 1,23   | 1,64  | 1,86  | 2,48  | 7,545  | 10,06  | 51,9   | 69,2   | 2,45   | 4,6    | 67  |
|           | Рыба, запеченная в омлете         | 60   | 80     | 9,81   | 13,07 | 3,15  | 4,37  | 1,75   | 2,57   | 75     | 102    | 0,13   | 0,17   | 249 |
|           | Овощи по сезону (помидор соленый) | 30   | 60     | 0,24   | 0,48  | 0,03  | 0,06  | 0,75   | 1,5    | 4,2    | 8,4    | 3      | 6      |     |
|           | Пюре картофельное                 | 120  | 150    | 2,448  | 3,06  | 3,84  | 4,8   | 16,356 | 20,445 | 109,8  | 137,25 | 14,532 | 18,165 | 321 |
|           | Хлеб пшеничный                    | 30   | 30     | 2,37   | 2,37  | 0,3   | 0,3   | 14,49  | 14,49  | 70,5   | 70,5   | -      | -      |     |
|           | Хлеб ржаной                       | 30   | 37,5   | 2,37   | 2,37  | 0,3   | 0,3   | 14,49  | 14,49  | 70,5   | 70,5   | -      | -      |     |
|           | Компот из сухофруктов             | 150  | 180    | 0,33   | 0,44  | 0,01  | 0,02  | 20,82  | 27,76  | 84,75  | 113    | 0,3    | 0,3    | 376 |
|           | <b>Итого:</b>                     | 570  | 737,5  | 18,26  | 23,43 | 10,63 | 14,39 | 69,29  | 85     | 444,6  | 562,53 | 29,05  | 40,8   |     |
| Полдник   | Блины с повидлом                  | 50\8 | 100\10 | 4,14   | 5,18  | 2,11  | 2,76  | 28,8   | 34,07  | 152    | 190    | 0,02   | 0,03   | 447 |
|           | Чай с молоком                     | 150  | 180    | 2,66   | 3,19  | 2,33  | 2,79  | 11,31  | 13,57  | 77     | 92,39  | 1,19   | 1,42   | 394 |
|           | <b>Итого:</b>                     | 208  | 290    | 6,8    | 8,37  | 4,44  | 5,55  | 40,11  | 47,64  | 229    | 282,39 | 1,21   | 1,45   |     |
|           | <b>Итого за день:</b>             | 1173 | 1532   | 32,48  | 40,76 | 26,4  | 32,53 | 159,75 | 191,75 | 1066,6 | 1230,5 | 36,35  | 49,66  |     |

| Прием<br>пищи | Наименование блюда | Выход блюда |     | Пищевые вещества (г) |     |       |     |       |     | Энергетическая<br>ценность |     | Витамин С |     | №<br>рецептур |
|---------------|--------------------|-------------|-----|----------------------|-----|-------|-----|-------|-----|----------------------------|-----|-----------|-----|---------------|
|               |                    |             |     | Б                    |     | Ж     |     | У     |     |                            |     |           |     |               |
|               |                    | 1,6-3       | 3-7 | 1,6-3                | 3-7 | 1,6-3 | 3-7 | 1,6-3 | 3-7 | 1,6-3                      | 3-7 | 1,6-3     | 3-7 |               |

2 день (вторник)

|           |                                      |      |        |       |        |       |        |        |        |         |         |       |        |        |
|-----------|--------------------------------------|------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|--------|--------|
| Завтрак   | Суп молочный с макаронными изделиями | 150  | 200    | 3,615 | 4,82   | 3,81  | 5,08   | 12,63  | 16,84  | 99,3    | 132,4   | 0,69  | 0,92   | 93     |
|           | Батон с маслом сливочным             | 15/5 | 30/5   | 4,73  | 6,31   | 6,88  | 9,17   | 14,56  | 19,42  | 139     | 185,33  | 0,072 | 0,96   | 1      |
|           | Сыр порционно                        | 3    | 4      | 2,32  | 2,32   | 2,95  | 2,95   |        |        | 36      | 36      | 0,07  | 0,07   | 7      |
|           | Яйцо вареное                         | 40   | 40     | 2,54  | 5,08   | 2,3   | 4,6    | 0,14   | 0,28   | 31,5    | 63      |       |        | 213    |
|           | Чай с сахаром                        | 150  | 180    | 0,04  | 0,06   | 0,01  | 0,02   | 6,99   | 9,99   | 28      | 40      |       |        | 392    |
|           | <b>Итого:</b>                        | 363  | 459    | 13,25 | 18,59  | 15,95 | 21,82  | 34,38  | 46,53  | 333,8   | 456,73  | 0,832 | 1,95   |        |
| 2 завтрак | Фрукты свежие                        | 100  | 114    | 0,75  | 1,5    | 0,25  | 0,5    | 10,63  | 21     | 47,5    | 95      | 5     | 10     | 368    |
|           | <b>Итого:</b>                        | 100  | 114    | 0,75  | 1,5    | 0,25  | 0,5    | 10,63  | 21     | 47,5    | 95      | 5     | 10     |        |
| Обед      | Салат из кукурузы                    | 30   | 60     | 14,42 | 28,83  | 30,9  | 61,8   | 40,21  | 80,41  | 457     | 993     | 47    | 93     | 12     |
|           | Суп картофельный с клецками          | 150  | 200    | 3,075 | 4,1    | 3,21  | 4,28   | 9,675  | 12,9   | 79,95   | 106,6   | 3,495 | 4,66   | 85-120 |
|           | Котлета рубленая из птицы            | 60   | 80     | 9,432 | 12,576 | 9,648 | 12,864 | 9,978  | 13,304 | 129     | 164     | 0,498 | 0,664  | 305    |
|           | Каша рисовая вязкая                  | 120  | 150    | 3,66  | 4,58   | 4     | 5      | 16,42  | 20,54  | 116,45  | 145,65  | -     | -      | 314    |
|           | Хлеб пшеничный                       | 30   | 30     | 2,37  | 2,37   | 0,3   | 0,3    | 14,49  | 14,49  | 70,5    | 70,5    | -     | -      |        |
|           | Хлеб ржаной                          | 30   | 37,5   | 2,37  | 2,37   | 0,3   | 0,3    | 14,49  | 14,49  | 70,5    | 70,5    | -     | -      |        |
|           | Компот из сухофруктов                | 150  | 180    | 0,33  | 0,44   | 0,01  | 0,02   | 20,82  | 27,76  | 84,75   | 113     | 0,3   | 0,3    | 376    |
|           | <b>Итого:</b>                        | 570  | 737,5  | 35,9  | 55,75  | 48,4  | 84,62  | 126,83 | 185,39 | 1012,35 | 1671,65 | 54,29 | 104,62 |        |
| Полдник   | Сырники из творога со сметаной       | 50\5 | 100\5  | 9,345 | 18,69  | 6,335 | 12,67  | 5,7    | 11,4   | 117     | 234     | 0,125 | 0,5    | 231    |
|           | Чай с молоком                        | 150  | 180    | 2,655 | 3,186  | 2,325 | 2,79   | 11,31  | 13,572 | 76,995  | 92,394  | 1,185 | 1,422  | 394    |
|           | <b>Итого:</b>                        | 205  | 285    | 12    | 21,876 | 8,66  | 15,46  | 17,01  | 24,972 | 193,995 | 326,394 | 1,31  | 1,922  |        |
|           | <b>Итого за день:</b>                | 1198 | 1555,5 | 61,9  | 97,72  | 73,26 | 122,4  | 188,85 | 277,89 | 1587,6  | 2549,7  | 61,43 | 118,49 |        |



| Прием<br>пищи | Наименование блюда | Выход блюда |     | Пищевые вещества (г) |     |       |     |       |     | Энергетическая<br>ценность |     | Витамин С |     | №<br>рецептур |
|---------------|--------------------|-------------|-----|----------------------|-----|-------|-----|-------|-----|----------------------------|-----|-----------|-----|---------------|
|               |                    |             |     | Б                    |     | Ж     |     | У     |     |                            |     |           |     |               |
|               |                    | 1,6-3       | 3-7 | 1,6-3                | 3-7 | 1,6-3 | 3-7 | 1,6-3 | 3-7 | 1,6-3                      | 3-7 | 1,6-3     | 3-7 |               |

3 день (среда)

|           |                               |      |        |        |        |       |       |        |        |        |        |        |        |       |
|-----------|-------------------------------|------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| Завтрак   | Суп молочный с овсяной крупой | 150  | 200    | 3,62   | 4,82   | 3,81  | 5,08  | 12,4   | 16,8   | 99,3   | 132,4  | 0,69   | 092    | 94    |
|           | Батон с маслом сливочным      | 15/5 | 30/5   | 2,45   | 2,45   | 7,55  | 7,55  | 14,62  | 14,62  | 136    | 136    | -      | -      | 147-6 |
|           | Сыр порционно                 | 3    | 4      | 2,32   | 2,32   | 2,95  | 2,95  | -      | -      | 36     | 36     | 0,07   | 0,07   | 7     |
|           | Чай с сахаром                 | 150  | 180    | 2,65   | 3,19   | 2,33  | 2,79  | 11,3   | 13,57  | 77     | 92,4   | 1,19   | 1,42   | 134-1 |
|           | <b>Итого:</b>                 | 323  | 419    | 11,04  | 12,78  | 16,64 | 18,37 | 38,32  | 44,99  | 348,3  | 396,8  | 1,95   | 2,41   |       |
| 2 завтрак | Бананы                        | 100  | 167    | 0,75   | 0,9    |       |       | 15,15  | 18,18  | 64,005 | 76,806 | 3      | 3,6    |       |
|           | <b>Итого:</b>                 | 100  | 167    | 0,75   | 0,9    |       |       | 15,15  | 18,18  | 64,005 | 76,806 | 3      | 3,6    |       |
| Обед      | Суп картофельный с крупой     | 150  | 200    | 1,23   | 1,64   | 1,86  | 2,48  | 7,545  | 10,06  | 51,9   | 69,2   | 2,45   | 4,6    | 80    |
|           | Пюре картофельное             | 120  | 150    | 8022   | 10,696 | 2,82  | 3,76  | 5,988  | 7,984  | 81     | 108    | 0,258  | 0,344  | 242   |
|           | Овощи по сезону (помидор)     | 30   | 60     | 0,2125 | 0,423  | 0,75  | 1,5   | 0,8805 | 1,761  | 11,115 | 22,23  | 0,006  | 0,012  |       |
|           | Хлеб пшеничный                | 30   | 30     | 2,37   | 2,37   | 0,3   | 0,3   | 14,49  | 14,49  | 70,5   | 70,5   | -      | -      |       |
|           | Хлеб ржаной                   | 30   | 37,5   | 2,37   | 2,37   | 0,3   | 0,3   | 14,49  | 14,49  | 70,5   | 70,5   | -      | -      |       |
|           | Компот из сухофруктов         | 150  | 180    | 0,33   | 0,44   | 0,01  | 0,02  | 20,82  | 27,76  | 84,75  | 113    | 0,3    | 0,4    | 376   |
|           | <b>Итого:</b>                 | 510  | 657,5  | 17,223 | 21,479 | 9,91  | 13,22 | 81,320 | 98,49  | 483,77 | 599,08 | 20,546 | 29,521 |       |
| Полдник   | Блинчики со сгущенным молоком | 50\8 | 100/10 | 1,44   | 2,88   | 0,58  | 1,17  | 4,30   | 8,61   | 84,5   | 169    | 0,15   | 0,23   | 447   |
|           | Кофейный напиток с молоком    | 150  | 180    | 4,58   | 5,49   | 4,08  | 4,90  | 7,58   | 9,09   | 85,05  | 102,1  | 2,055  | 2,466  | 383-4 |
|           | <b>Итого:</b>                 | 208  | 290    | 6,02   | 8,37   | 4,66  | 6,07  | 11,88  | 17,7   | 169,55 | 271,1  | 2,205  | 2,696  |       |
|           | <b>Итого за день:</b>         | 1141 | 1533,5 | 35,033 | 43,529 | 31,21 | 37,66 | 93,2   | 179,36 | 1065,6 | 1343,8 | 27,7   | 38,22  |       |

| Прием<br>пищи | Наименование блюда | Выход блюда |     | Пищевые вещества (г) |     |       |     |       |     | Энергетическая<br>ценность |     | Витамин С |     | №<br>рецептур |
|---------------|--------------------|-------------|-----|----------------------|-----|-------|-----|-------|-----|----------------------------|-----|-----------|-----|---------------|
|               |                    |             |     | Б                    |     | Ж     |     | У     |     |                            |     |           |     |               |
|               |                    | 1,6-3       | 3-7 | 1,6-3                | 3-7 | 1,6-3 | 3-7 | 1,6-3 | 3-7 | 1,6-3                      | 3-7 | 1,6-3     | 3-7 |               |

4 день (четверг)

|           |                                    |      |        |        |        |        |        |         |         |          |          |        |        |         |
|-----------|------------------------------------|------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|----------|----------|--------|--------|---------|
| Завтрак   | Суп молочный с манной крупой       | 150  | 200    | 3,62   | 4,82   | 3,81   | 5,08   | 12,4    | 16,8    | 99,3     | 132,4    | 0,69   | 0,92   | 92      |
|           | Батон с маслом сливочным           | 15/5 | 30/5   | 2,45   | 2,45   | 7,55   | 7,55   | 14,62   | 14,62   | 136      | 136      | -      | -      | 1       |
|           | Сыр порционно                      | 3    | 4      | 2,32   | 2,32   | 2,95   | 2,95   | -       | -       | 36       | 36       | 0,07   | 0,07   | 7       |
|           | Чай с сахаром                      | 150  | 180    | 0,04   | 0,06   | 0,01   | 0,02   | 6,99    | 9,99    | 28       | 40       | 0,02   | 0,03   | 392     |
|           | <b>Итого:</b>                      | 323  | 419    | 8,43   | 9,65   | 14,32  | 15,6   | 34,01   | 41,41   | 299,3    | 344,4    | 0,78   | 1,02   |         |
| 2 завтрак | Яблоки                             | 100  | 114    | 0,75   | 0,9    | -      | -      | 15,15   | 18,18   | 64,005   | 76,806   | 3      | 3,6    |         |
|           | <b>Итого:</b>                      | 100  | 167    | 0,75   | 0,9    | -      | -      | 15,15   | 18,18   | 64,005   | 76,806   | 3      | 3,6    |         |
| Обед      | Борщ из свежей капусты             | 150  | 200    | 1,095  | 1,46   | 2,094  | 3,92   | 7,65    | 10,2    | 61,5     | 82       | 6,165  | 8,22   | 57      |
|           | Макароны отварные                  | 100  | 120    | 3,84   | 4,608  | 0,55   | 0,66   | 20,76   | 24,912  | 103,4    | 124,08   | -      | -      | 204,205 |
|           | Бефстроганов из отварного мяса     | 60   | 80     | 7,758  | 10,344 | 6,216  | 8,288  | 1,644   | 2,192   | 93,498   | 124,664  | 0,006  | 0,008  | 278     |
|           | Хлеб пшеничный                     | 30   | 30     | 2,37   | 2,37   | 0,3    | 0,3    | 14,49   | 14,49   | 70,5     | 70,5     | -      | -      |         |
|           | Хлеб ржаной                        | 30   | 37,5   | 2,37   | 2,37   | 0,3    | 0,3    | 14,49   | 14,49   | 70,5     | 70,5     | -      | -      |         |
|           | Компот из сухофруктов              | 150  | 180    | 0,33   | 0,44   | 0,01   | 0,02   | 20,82   | 27,76   | 84,75    | 113      | 0,3    | 0,4    | 376     |
|           | <b>Итого:</b>                      | 520  | 647,5  | 17,763 | 21,592 | 9,47   | 13,488 | 79,854  | 94,044  | 484,148  | 584,744  | 6,471  | 8,628  |         |
| Полдник   | Омлет натуральный                  | 65   | 85     | 5,292  | 7,056  | 10,188 | 13,584 | 1,014   | 1,352   | 117,228  | 156,304  | 0,09   | 0,12   | 215     |
|           | Салат из свеклы с зеленым горошком | 50   | 60     | 0,77   | 0,86   | 2,19   | 3,66   | 3,6     | 4       | 47,19    | 52,44    | 4,59   | 5,1    | 36      |
|           | Чай с сахаром                      | 150  | 180    | 0,04   | 0,06   | 0,01   | 0,02   | 6,99    | 9,99    | 28       | 40       | 0,02   | 0,03   | 392     |
|           | <b>Итого:</b>                      | 265  | 325    | 6,102  | 7,976  | 12,388 | 17,264 | 11,604  | 15,342  | 192,418  | 248,744  | 4,7    | 5,25   |         |
|           | <b>Итого за день:</b>              | 1208 | 1558,5 | 33,045 | 40,118 | 36,178 | 46,352 | 140,618 | 168,976 | 1039,871 | 1254,694 | 14,951 | 18,498 |         |

| Прием<br>пищи | Наименование блюда | Выход блюда |     | Пищевые вещества (г) |     |       |     |       |     | Энергетическая<br>ценность |     | Витамин С |     | №<br>рецептур |
|---------------|--------------------|-------------|-----|----------------------|-----|-------|-----|-------|-----|----------------------------|-----|-----------|-----|---------------|
|               |                    |             |     | Б                    |     | Ж     |     | У     |     |                            |     |           |     |               |
|               |                    | 1,6-3       | 3-7 | 1,6-3                | 3-7 | 1,6-3 | 3-7 | 1,6-3 | 3-7 | 1,6-3                      | 3-7 | 1,6-3     | 3-7 |               |

5 день (пятница)

|           |                                          |      |        |        |        |        |        |         |         |         |         |        |        |     |
|-----------|------------------------------------------|------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|--------|--------|-----|
| Завтрак   | Суп молочный с пшениной крупой           | 150  | 200    | 3,62   | 4,82   | 3,81   | 5,08   | 12,4    | 16,8    | 99,3    | 132,4   | 0,69   | 092    | 94  |
|           | Батон с маслом сливочным                 | 15/5 | 30/5   | 2,45   | 2,45   | 7,55   | 7,55   | 14,62   | 14,62   | 136     | 136     | -      | -      | 1   |
|           | Сыр порционно                            | 3    | 4      | 2,32   | 2,32   | 2,95   | 2,95   | -       | -       | 36      | 36      | 0,07   | 0,07   | 7   |
|           | Чай с сахаром                            | 150  | 180    | 2,65   | 3,19   | 2,33   | 2,79   | 11,3    | 13,57   | 77      | 92,4    | 1,19   | 1,42   | 392 |
|           | <b>Итого:</b>                            | 323  | 419    | 11,04  | 12,78  | 16,64  | 18,37  | 38,32   | 44,99   | 348,3   | 396,8   | 1,95   | 2,41   |     |
| 2 завтрак | Ряженка                                  | 150  | 180    | 4,35   | 5,22   | 3,75   | 4,5    | 6,3     | 7,56    | 76      | 92      | 0,45   | 0,54   | 401 |
|           | <b>Итого:</b>                            | 150  | 180    | 4,35   | 5,22   | 3,75   | 4,5    | 6,3     | 7,56    | 76      | 92      | 0,45   | 0,54   |     |
| Обед      | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150  | 200    | 1,62   | 2,16   | 1,695  | 2,26   | 10,29   | 13,72   | 62,85   | 83,8    | 4,95   | 6,6    | 82  |
|           | Гуляш из отварного мяса                  | 60   | 80     | 7,734  | 10,312 | 6,114  | 8,152  | 1,968   | 2,624   | 93,75   | 125     | 0,414  | 0,552  | 277 |
|           | Каша гречневая вязкая                    | 120  | 150    | 3,66   | 4,58   | 4      | 5      | 16,42   | 20,54   | 116,45  | 145,65  | -      | -      | 314 |
|           | Овощи по сезону (помидор)                | 30   | 60     | 0,2125 | 0,423  | 0,75   | 1,5    | 0,8805  | 1,761   | 11,115  | 22,23   | 0,006  | 0,012  |     |
|           | Хлеб пшеничный                           | 30   | 30     | 2,37   | 2,37   | 0,3    | 0,3    | 14,49   | 14,49   | 70,5    | 70,5    | -      | -      |     |
|           | Хлеб ржаной                              | 30   | 37,5   | 2,37   | 2,37   | 0,3    | 0,3    | 14,49   | 14,49   | 70,5    | 70,5    | -      | -      |     |
|           | Компот из сухофруктов                    | 150  | 180    | 0,33   | 0,44   | 0,01   | 0,02   | 20,82   | 27,76   | 84,75   | 113     | 0,3    | 0,4    | 376 |
|           | <b>Итого:</b>                            | 570  | 737,5  | 18,296 | 22,655 | 13,169 | 17,532 | 79,359  | 95,385  | 509,915 | 630,68  | 5,67   | 7,564  |     |
|           |                                          |      |        |        |        |        |        |         |         |         |         |        |        |     |
| Полдник   | Пудинг из творога с яблоками             | 50   | 100    | 6,805  | 13,61  | 5,335  | 10,67  | 7,315   | 14,63   | 104,5   | 209     | 0,665  | 1,33   | 240 |
|           | Сок фруктовый                            | 150  | 180    | 0,75   | 0,9    | -      | -      | 15,15   | 18,18   | 64,005  | 76,806  | 3      | 3,6    | 399 |
|           | <b>Итого:</b>                            | 200  | 280    | 7,555  | 14,51  | 5,335  | 10,67  | 22,465  | 32,81   | 168,505 | 285,806 | 3,665  | 4,93   |     |
|           | <b>Итого за день:</b>                    | 1243 | 1616,5 | 41,241 | 55,175 | 38,894 | 51,072 | 146,444 | 180,745 | 1102,72 | 1405,29 | 11,735 | 15,444 |     |

| Прием<br>пищи | Наименование блюда | Выход блюда |     | Пищевые вещества (г) |     |       |     |       |     | Энергетическая<br>ценность |     | Витамин С |     | №<br>рецептур |
|---------------|--------------------|-------------|-----|----------------------|-----|-------|-----|-------|-----|----------------------------|-----|-----------|-----|---------------|
|               |                    |             |     | Б                    |     | Ж     |     | У     |     |                            |     |           |     |               |
|               |                    | 1,6-3       | 3-7 | 1,6-3                | 3-7 | 1,6-3 | 3-7 | 1,6-3 | 3-7 | 1,6-3                      | 3-7 | 1,6-3     | 3-7 |               |

6 день (понедельник)

|           |                               |       |        |        |       |        |       |         |         |          |          |        |        |         |
|-----------|-------------------------------|-------|--------|--------|-------|--------|-------|---------|---------|----------|----------|--------|--------|---------|
| Завтрак   | Суп молочный с овсяной крупой | 150   | 200    | 3,62   | 4,82  | 3,81   | 5,08  | 12,4    | 16,8    | 99,3     | 132,4    | 0,69   | 092    | 94      |
|           | Печенье с маслом сливочным    | 20/5  | 20/5   | 2,45   | 2,45  | 7,55   | 7,55  | 14,62   | 14,62   | 136      | 136      | -      | -      | 6       |
|           | Сыр порционно                 | 3     | 4      | 2,32   | 2,32  | 2,95   | 2,95  | -       | -       | 36       | 36       | 0,07   | 0,07   | 7       |
|           | Чай с сахаром                 | 150   | 180    | 2,65   | 3,19  | 2,33   | 2,79  | 11,3    | 13,57   | 77       | 92,4     | 1,19   | 1,42   | 392     |
|           | <b>Итого:</b>                 | 328   | 409    | 13,315 | 16,46 | 15,97  | 19,99 | 38,49   | 49,83   | 351,3    | 446,13   | 2,022  | 3,37   |         |
| 2 завтрак | Сок фруктовый                 | 70    | 100    | 0,75   | 0,9   | -      | -     | 15,15   | 18,18   | 64,005   | 76,806   | 3      | 3,6    |         |
|           | <b>Итого:</b>                 | 70    | 100    | 0,75   | 0,9   | -      | -     | 15,15   | 18,18   | 64,005   | 76,806   | 3      | 3,6    |         |
| Обед      | Борщ из свежей капусты        | 150   | 200    | 1,095  | 1,46  | 2,094  | 3,92  | 7,65    | 10,2    | 61,5     | 82       | 6,165  | 8,22   | 57      |
|           | Рыба отварная                 | 75    | 110    | 10,49  | 14,08 | 1,42   | 1,91  | 0,47    | 0,62    | 57       | 76       | 0,3    | 0,4    | 242     |
|           | Пюре картофельное             | 120   | 150    | 2,448  | 3,06  | 3,84   | 4,8   | 16,356  | 20,445  | 109,8    | 137,25   | 14,532 | 18,165 | 321     |
|           | Овощи по сезону (помидор)     | 30    | 60     | 0,2125 | 0,423 | 0,75   | 1,5   | 0,8805  | 1,761   | 11,115   | 22,23    | 0,006  | 0,012  |         |
|           | Хлеб пшеничный                | 30    | 30     | 2,37   | 2,37  | 0,3    | 0,3   | 14,49   | 14,49   | 70,5     | 70,5     | -      | -      |         |
|           | Хлеб ржаной                   | 30    | 37,5   | 2,37   | 2,37  | 0,3    | 0,3   | 14,49   | 14,49   | 70,5     | 70,5     | -      | -      |         |
|           | Компот из сухофруктов         | 150   | 180    | 0,33   | 0,44  | 0,01   | 0,02  | 20,82   | 27,76   | 84,75    | 113      | 0,3    | 0,4    | 376     |
|           | <b>Итого:</b>                 | 585   | 767,5  | 19,343 | 24,26 | 7,994  | 11,31 | 75,026  | 89,505  | 458,25   | 557,65   | 24,297 | 33,085 |         |
| Полдник   | Пирожок с повидлом            | 50\16 | 100\25 | 1,44   | 2,88  | 0,58   | 1,17  | 4,3     | 8,61    | 84,5     | 169      | 0,15   | 0,23   | 453,454 |
|           | Молоко кипяченое              | 150   | 180    | 4,58   | 5,49  | 4,08   | 4,9   | 7,58    | 9,09    | 85,05    | 102,1    | 2,055  | 2,466  | 400     |
|           | <b>Итого:</b>                 | 216   | 305    | 6,02   | 8,37  | 4,66   | 6,07  | 11,88   | 17,7    | 169,55   | 271,1    | 2,205  | 2,696  |         |
|           | <b>Итого за день:</b>         | 1199  | 1581,5 | 39,428 | 49,99 | 28,624 | 37,37 | 140,546 | 175,215 | 1043,105 | 1351,686 | 31,524 | 42,951 |         |

| Прием<br>пищи | Наименование блюда | Выход блюда |     | Пищевые вещества (г) |     |       |     |       |     | Энергетическая<br>ценность |     | Витамин С |     | №<br>рецептур |
|---------------|--------------------|-------------|-----|----------------------|-----|-------|-----|-------|-----|----------------------------|-----|-----------|-----|---------------|
|               |                    |             |     | Б                    |     | Ж     |     | У     |     |                            |     |           |     |               |
|               |                    | 1,6-3       | 3-7 | 1,6-3                | 3-7 | 1,6-3 | 3-7 | 1,6-3 | 3-7 | 1,6-3                      | 3-7 | 1,6-3     | 3-7 |               |

7 день (вторник)

|           |                                |      |        |         |        |        |        |          |         |         |          |        |        |     |
|-----------|--------------------------------|------|--------|---------|--------|--------|--------|----------|---------|---------|----------|--------|--------|-----|
| Завтрак   | Суп молочный с пшениной крупой | 150  | 200    | 3,62    | 4,82   | 3,81   | 5,08   | 12,4     | 16,8    | 99,3    | 132,4    | 0,69   | 092    | 94  |
|           | Батон с маслом сливочным       | 15/5 | 30/5   | 2,45    | 2,45   | 7,55   | 7,55   | 14,62    | 14,62   | 136     | 136      | -      | -      | 1   |
|           | Сыр порционно                  | 3    | 4      | 2,32    | 2,32   | 2,95   | 2,95   | -        | -       | 36      | 36       | 0,07   | 0,07   | 7   |
|           | Яйцо вареное                   | 40   | 40     | 2,54    | 5,08   | 2,30   | 4,6    | 0,14     | 0,28    | 31,5    | 63       |        |        | 213 |
|           | Чай с сахаром                  | 150  | 180    | 2,65    | 3,19   | 2,33   | 2,79   | 11,3     | 13,57   | 77      | 92,4     | 1,19   | 1,42   | 392 |
|           | <b>Итого:</b>                  | 323  | 419    | 11,04   | 12,78  | 16,64  | 18,37  | 38,32    | 44,99   | 348,3   | 396,8    | 1,95   | 2,41   |     |
| 2 завтрак | Фрукты свежие                  | 100  | 167    | 0,75    | 0,9    |        |        | 15,15    | 18,18   | 64,005  | 76,806   | 3      | 3,6    |     |
|           | <b>Итого:</b>                  | 100  | 167    | 0,75    | 0,9    |        |        | 15,15    | 18,18   | 64,005  | 76,806   | 3      | 3,6    |     |
| Обед      | Суп картофельный с горохом     | 150  | 200    | 1,23    | 1,64   | 1,86   | 2,48   | 7,545    | 10,06   | 51,9    | 69,2     | 2,45   | 4,6    | 81  |
|           | Плов из птицы                  | 140  | 170    | 16      | 21     | 14,784 | 19,404 | 26,768   | 35,133  | 304     | 399      | 0,416  | 0,546  | 304 |
|           | Овощи по сезону                | 30   | 60     | 0,2125  | 0,423  | 0,75   | 1,5    | 0,8805   | 1,761   | 11,115  | 22,23    | 0,006  | 0,012  |     |
|           | Хлеб пшеничный                 | 30   | 30     | 2,37    | 2,37   | 0,3    | 0,3    | 14,49    | 14,49   | 70,5    | 70,5     | -      | -      |     |
|           | Хлеб ржаной                    | 30   | 37,5   | 2,37    | 2,37   | 0,3    | 0,3    | 14,49    | 14,49   | 70,5    | 70,5     | -      | -      |     |
|           | Компот из сухофруктов          | 150  | 180    | 0,33    | 0,44   | 0,01   | 0,02   | 20,82    | 27,76   | 84,75   | 113      | 0,3    | 0,4    | 376 |
|           | <b>Итого:</b>                  | 530  | 677,5  | 22,5125 | 28,243 | 18,004 | 24,004 | 84,9935  | 103,694 | 592,765 | 744,43   | 3,172  | 5,558  |     |
| Полдник   | Ленивые вареники               | 55   | 110    | 14,68   | 14,68  | 10,86  | 10,86  | 15,31    | 15,31   | 218     | 218      | 0,19   | 0,19   | 230 |
|           | Кофейный напиток с молоком     | 150  | 180    | 4,58    | 5,49   | 4,08   | 4,90   | 7,58     | 9,09    | 85,05   | 102,1    | 2,055  | 2,466  | 395 |
|           | <b>Итого:</b>                  | 205  | 290    | 19,26   | 20,17  | 14,94  | 15,76  | 22,89    | 24,4    | 303,05  | 320,1    | 2,245  | 2,656  |     |
|           | <b>Итого за день:</b>          | 1158 | 1553,5 | 53,5625 | 62,093 | 49,584 | 58,134 | 161,3535 | 191,264 | 1308,12 | 1538,136 | 10,367 | 14,224 |     |

| Прием<br>пищи | Наименование блюда | Выход блюда |     | Пищевые вещества (г) |     |       |     |       |     | Энергетическая<br>ценность |     | Витамин С |     | №<br>рецептур |
|---------------|--------------------|-------------|-----|----------------------|-----|-------|-----|-------|-----|----------------------------|-----|-----------|-----|---------------|
|               |                    |             |     | Б                    |     | Ж     |     | У     |     |                            |     |           |     |               |
|               |                    | 1,6-3       | 3-7 | 1,6-3                | 3-7 | 1,6-3 | 3-7 | 1,6-3 | 3-7 | 1,6-3                      | 3-7 | 1,6-3     | 3-7 |               |

8 день (среда)

|           |                                  |      |       |        |        |       |        |        |        |         |         |        |        |         |
|-----------|----------------------------------|------|-------|--------|--------|-------|--------|--------|--------|---------|---------|--------|--------|---------|
| Завтрак   | Суп молочный с гречневой крупой  | 150  | 200   | 3,62   | 4,82   | 3,81  | 5,08   | 12,4   | 16,8   | 99,3    | 132,4   | 0,69   | 092    | 94      |
|           | Батон с маслом сливочным         | 15/5 | 30/5  | 2,45   | 2,45   | 7,55  | 7,55   | 14,62  | 14,62  | 136     | 136     | -      | -      | 1       |
|           | Сыр порционно                    | 3    | 4     | 2,32   | 2,32   | 2,95  | 2,95   | -      | -      | 36      | 36      | 0,07   | 0,07   | 7       |
|           | Чай с сахаром                    | 150  | 180   | 2,65   | 3,19   | 2,33  | 2,79   | 11,3   | 13,57  | 77      | 92,4    | 1,19   | 1,42   | 392     |
|           | <b>Итого:</b>                    | 323  | 419   | 11,04  | 12,78  | 16,64 | 18,37  | 38,32  | 44,99  | 348,3   | 396,8   | 1,95   | 2,41   |         |
| 2 завтрак | Фрукты свежие (яблоки)           | 100  | 114   | 0,75   | 0,9    |       |        | 15,15  | 18,18  | 64,005  | 76,806  | 3      | 3,6    |         |
|           | <b>Итого:</b>                    | 100  | 114   | 0,75   | 0,9    |       |        | 15,15  | 18,18  | 64,005  | 76,806  | 3      | 3,6    |         |
| Обед      | Рассольник «Ленинградский»       | 150  | 200   | 1,26   | 1,68   | 3,075 | 4,1    | 9,96   | 13,28  | 72,45   | 96,6    | 4,53   | 6,04   | 76      |
|           | Жаркое по-домашнему              | 170  | 220   | 20,808 | 26,928 | 5,338 | 6,908  | 18,496 | 23,936 | 205,003 | 265,298 | 7,259  | 9,394  | 276     |
|           | Овощи по сезону (огурец соленый) | 30   | 60    | 0,24   | 0,48   | 0,03  | 0,06   | 0,75   | 1,5    | 4,2     | 8,4     | 3      | 6      |         |
|           | Хлеб пшеничный                   | 30   | 30    | 2,37   | 2,37   | 0,3   | 0,3    | 14,49  | 14,49  | 70,5    | 70,5    | -      | -      |         |
|           | Хлеб ржаной                      | 30   | 37,5  | 2,37   | 2,37   | 0,3   | 0,3    | 14,49  | 14,49  | 70,5    | 70,5    | -      | -      |         |
|           | Компот из сухофруктов            | 150  | 180   | 0,33   | 0,44   | 0,01  | 0,02   | 20,82  | 27,76  | 84,75   | 113     | 0,3    | 0,4    | 376     |
|           | <b>Итого:</b>                    | 560  | 727,5 | 27,378 | 34,268 | 9,063 | 11,688 | 79,006 | 95,456 | 507,403 | 624,298 | 15,089 | 21,834 |         |
| Полдник   | Ватрушки                         | 80   | 100   | 87,65  | 175,29 | 44,7  | 89,4   | 58,63  | 117,25 | 987     | 1974    | 1,15   | 2,29   | 458\504 |
|           | Какао с молоком                  | 150  | 180   | 3,15   | 4,2    | 2,715 | 3,62   | 12,96  | 17,28  | 88,995  | 118,66  | 1,2    | 1,6    | 397     |
|           | <b>Итого:</b>                    | 230  | 280   | 90,8   | 179,49 | 47,42 | 93,02  | 71,59  | 137,53 | 1076    | 2092    | 2,35   | 3,89   |         |
|           | <b>Итого за день:</b>            | 1213 | 1541  | 118,18 | 227,44 | 73,12 | 123,07 | 204,06 | 296,16 | 1996    | 3189    | 22,389 | 31,73  |         |

| Прием<br>пищи | Наименование блюда | Выход блюда |     | Пищевые вещества (г) |     |       |     |       |     | Энергетическая<br>ценность |     | Витамин С |     | №<br>рецептур |
|---------------|--------------------|-------------|-----|----------------------|-----|-------|-----|-------|-----|----------------------------|-----|-----------|-----|---------------|
|               |                    |             |     | Б                    |     | Ж     |     | У     |     |                            |     |           |     |               |
|               |                    | 1,6-3       | 3-7 | 1,6-3                | 3-7 | 1,6-3 | 3-7 | 1,6-3 | 3-7 | 1,6-3                      | 3-7 | 1,6-3     | 3-7 |               |

9 день (четверг)

|           |                                       |        |        |        |        |        |        |        |        |          |          |        |        |        |
|-----------|---------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|----------|--------|--------|--------|
| Завтрак   | Суп молочный с пшеничной крупой       | 150    | 200    | 3,615  | 4,82   | 3,81   | 5,08   | 12,63  | 16,84  | 99,3     | 132,4    | 0,69   | 0,92   | 94     |
|           | Печенье с маслом сливочным            | 20/5   | 20/5   | 4,73   | 6,31   | 6,88   | 9,17   | 14,56  | 19,42  | 139      | 185,33   | 0,072  | 0,96-  | 6      |
|           | Сыр порционно                         | 3      | 4      | 2,32   | 2,32   | 2,95   | 2,95   | -      | -      | 36       | 36       | 0,07   | 0,07   | 7      |
|           | Чай с сахаром                         | 150    | 180    | 2,65   | 3,19   | 2,33   | 2,79   | 11,3   | 13,57  | 77       | 92,4     | 1,19   | 1,42   | 392    |
|           | <b>Итого:</b>                         | 328    | 409    | 13,315 | 16,46  | 15,97  | 19,99  | 38,49  | 49,83  | 351,3    | 446,13   | 2,022  | 3,37   |        |
| 2 завтрак | Фрукты свежие(бананы)                 | 100    | 167    | 0,75   | 0,9    | -      | -      | 15,15  | 18,18  | 64,005   | 76,806   | 3      | 3,6    |        |
|           | <b>Итого:</b>                         | 100    | 167    | 0,75   | 0,9    | -      | -      | 15,15  | 18,18  | 64,005   | 76,806   | 3      | 3,6    |        |
| Обед      | Салат из моркови                      | 30     | 60     | 0,37   | 0,75   | 0,03   | 0,06   | 3,48   | 6,96   | 7,82     | 15,64    | 1,44   | 2,88   | 41     |
|           | Суп картофельный протертый с гренками | 150\20 | 200\20 | 3,528  | 4,234  | 4,71   | 5,66   | 17,26  | 20,72  | 125,6    | 150,8    | 5,05   | 6,06   | 79,115 |
|           | Тефтеля рыбная                        | 60     | 80     | 7,722  | 10,296 | 2,952  | 3,936  | 8,28   | 11,04  | 90       | 120      | 0,192  | 0,256  | 261    |
|           | Каша рисовая вязкая                   | 120    | 150    | 3,66   | 4,58   | 4      | 5      | 16,42  | 20,54  | 116,45   | 145,65   | -      | -      | 314    |
|           | Хлеб пшеничный                        | 30     | 30     | 2,37   | 2,37   | 0,3    | 0,3    | 14,49  | 14,49  | 70,5     | 70,5     | -      | -      |        |
|           | Хлеб ржаной                           | 30     | 37,5   | 2,37   | 2,37   | 0,3    | 0,3    | 14,49  | 14,49  | 70,5     | 70,5     | -      | -      |        |
|           | Компот из сухофруктов                 | 150    | 180    | 0,33   | 0,44   | 0,01   | 0,02   | 20,82  | 27,76  | 84,75    | 113      | 0,3    | 0,4    | 376    |
|           | <b>Итого:</b>                         | 590    | 757,5  | 20,35  | 25,04  | 12,302 | 15,276 | 95,24  | 116    | 565,62   | 686,09   | 6,982  | 9,596  |        |
| Полдник   | Яйцо вареное                          | 40     | 40     | 2,54   | 5,08   | 2,3    | 4,6    | 0,14   | 0,28   | 31,5     | 63       | -      | -      |        |
|           | Икра кабачковая                       | 30     | 60     | 4,53   | 9,06   | 23,51  | 47,02  | 29,62  | 59,24  | 348      | 696      | 27,615 | 55,23  | 53     |
|           | Батон нарезной                        | 15     | 30     | 2,37   | 2,37   | 0,3    | 0,3    | 14,49  | 14,49  | 70,5     | 70,5     | -      | -      |        |
|           | Кофейный напиток с молоком            | 150    | 180    | 4,58   | 5,49   | 4,08   | 4,90   | 7,58   | 9,09   | 85,05    | 102,1    | 2,055  | 2,466  | 395    |
|           | <b>Итого:</b>                         | 235    | 310    | 14,02  | 22     | 30,19  | 56,82  | 51,83  | 83,1   | 535,05   | 931,6    | 29,67  | 57,696 |        |
|           | <b>Итого за день:</b>                 | 1253   | 1643,5 | 48,435 | 64,4   | 58,462 | 92,086 | 200,71 | 267,11 | 1515,975 | 2140,626 | 41,674 | 74,262 |        |

| Прием<br>пищи | Наименование блюда | Выход блюда |     | Пищевые вещества (г) |     |       |     |       |     | Энергетическая<br>ценность |     | Витамин С |     | №<br>рецептур |
|---------------|--------------------|-------------|-----|----------------------|-----|-------|-----|-------|-----|----------------------------|-----|-----------|-----|---------------|
|               |                    |             |     | Б                    |     | Ж     |     | У     |     |                            |     |           |     |               |
|               |                    | 1,6-3       | 3-7 | 1,6-3                | 3-7 | 1,6-3 | 3-7 | 1,6-3 | 3-7 | 1,6-3                      | 3-7 | 1,6-3     | 3-7 |               |

10 день (пятница)

|           |                                  |      |        |        |        |        |       |         |         |          |          |        |        |     |
|-----------|----------------------------------|------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|---------|----------|----------|--------|--------|-----|
| Завтрак   | Суп молочный рисовый             | 150  | 200    | 3,62   | 4,82   | 3,81   | 5,08  | 12,63   | 16,84   | 99,3     | 132,4    | 0,69   | 0,92   | 94  |
|           | Батон с маслом сливочным         | 15/5 | 30/5   | 2,45   | 2,45   | 7,55   | 7,55  | 14,62   | 14,62   | 136      | 136      | -      | -      | 1   |
|           | Сыр порционно                    | 3    | 4      | 2,32   | 2,32   | 2,95   | 2,95  | -       | -       | 36       | 36       | 0,07   | 0,07   | 7   |
|           | Чай с сахаром                    | 150  | 180    | 2,65   | 3,19   | 2,33   | 2,79  | 11,3    | 13,57   | 77       | 92,4     | 1,19   | 1,42   | 392 |
|           | <b>Итого:</b>                    | 323  | 409    | 11,04  | 12,78  | 16,64  | 18,37 | 38,55   | 45,03   | 348,3    | 396,8    | 1,95   | 2,41   |     |
| 2 завтрак | Йогурт питьевой                  | 150  | 180    | 4,35   | 5,22   | 3,75   | 4,5   | 6,3     | 7,56    | 76       | 92       | 0,45   | 0,54   | 401 |
|           | <b>Итого:</b>                    | 150  | 180    | 4,35   | 5,22   | 3,75   | 4,5   | 6,3     | 7,56    | 76       | 92       | 0,45   | 0,54   |     |
| Обед      | Суп картофельный с крупой        | 150  | 200    | 1,5    | 2      | 1,68   | 2,24  | 10,2    | 13,6    | 61,95    | 82,6     | 4,95   | 6,6    | 80  |
|           | Тефтеля мясная                   | 60   | 80     | 4,434  | 5,912  | 4,914  | 6,552 | 5,856   | 7,808   | 85,5     | 114      | 0,426  | 0,568  | 286 |
|           | Капуста тушеная                  | 100  | 120    | 2,07   | 2,484  | 3,24   | 3,888 | 9,43    | 11,316  | 75,1     | 90,12    | 17,16  | 20,592 | 336 |
|           | Хлеб пшеничный                   | 30   | 30     | 2,37   | 2,37   | 0,3    | 0,3   | 14,49   | 14,49   | 70,5     | 70,5     | -      | -      |     |
|           | Хлеб ржаной                      | 30   | 37,5   | 2,37   | 2,37   | 0,3    | 0,3   | 14,49   | 14,49   | 70,5     | 70,5     | -      | -      |     |
|           | Компот из сухофруктов            | 150  | 180    | 0,33   | 0,44   | 0,01   | 0,02  | 20,82   | 27,76   | 84,75    | 113      | 0,3    | 0,4    | 376 |
|           | <b>Итого:</b>                    | 520  | 647,5  | 13,074 | 15,576 | 10,444 | 13,3  | 75,286  | 89,464  | 448,3    | 540,72   | 22,836 | 28,16  |     |
| Полдник   | Запеканка из творога со сметаной | 50   | 100    | 8,77   | 17,54  | 6,025  | 12,05 | 8,575   | 17,15   | 123,5    | 247      | 0,12   | 0,24   | 237 |
|           | Сок фруктовый                    | 150  | 180    | 0,75   | 0,9    | -      | -     | 15,15   | 18,18   | 64,005   | 76,806   | 3      | 3,6    | 399 |
|           | <b>Итого:</b>                    | 200  | 280    | 9,52   | 18,44  | 6,025  | 12,05 | 23,725  | 35,33   | 187,505  | 323,806  | 3,12   | 3,84   |     |
|           | <b>Итого за день:</b>            | 1193 | 1516,5 | 37,984 | 52,016 | 36,859 | 48,22 | 143,861 | 177,384 | 1060,105 | 1353,326 | 28,356 | 34,95  |     |