

## МБДОУ №90 "СКАЗКА" Г. СИМФЕРОПОЛЯ

лето-осень 2025г

Руководитель: \_\_\_\_\_, ОГРН 1148022765

Утверждаю  
Серкевич О.Н.



День: Понедельник  
Неделя: 1 неделя  
сад 12 ч

| Прием пищи      | Наименование блюда           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------|------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-------------|
|                 |                              |             | Б                    | Ж      | У       |                                |             |
| Завтрак         | Суп молочный манный          | 200         | 8,7                  | 6,89   | 44,98   | 272,49                         | 94          |
|                 | Бутерброд с маслом           | 40          | 2,75                 | 8,49   | 16,44   | 153                            | 1           |
|                 | Чай с лимоном и сахаром      | 180         | 0,12                 | 0,02   | 10,2    | 41                             | 393         |
| Второй завтрак  | Сок фруктовый                | 100         | 0,28                 | 0,03   | 15,1    | 61,8                           | 399         |
|                 | Итого за завтрак:            | 475         | 11,85                | 15,43  | 86,72   | 528,29                         |             |
| Обед            | Рассольник со сметаной       | 200         | 11,85                | 15,43  | 86,72   | 528,29                         | 73          |
|                 | Голубцы ленивые              | 180         | 0,56                 | 2      | 2,26    | 29,64                          | 298         |
|                 | Соус сметанный               | 40          | 0,16                 | 0,07   | 24,18   | 98,01                          | 354         |
|                 | Компот из сухофруктов        | 180         | 2,49                 | 0,39   | 14,43   | 68,1                           | 376         |
|                 | Хлеб белый                   | 50          | 3,04                 | 0,54   | 15,38   | 154,61                         |             |
|                 | Хлеб вилинский               | 40          | 2,43                 | 0,43   | 12,3    | 64,16                          |             |
|                 | Итого за обед:               | 690         | 20,53                | 18,86  | 155,27  | 942,81                         |             |
| Полдник         | Пудинг из творога с яблоками | 130         | 94,9                 | 11,84  | 7,47    | 160,7                          | 240         |
|                 | Молоко сгущенное             | 30          | 2,16                 | 2,55   | 16,8    | 98,7                           |             |
|                 | Пудинг из творога            | 100         | 11,512               | 17,776 | 14,995  | 265,7                          | 235         |
|                 | Повидло                      | 30          | 2,16                 | 2,55   | 16,8    | 98,7                           |             |
|                 | Яйца вареные(1/2)            | 20          | 0,1                  | 0,9    | 0,005   | 1,255                          | 213         |
|                 | Хлеб белый                   | 50          | 3,04                 | 0,54   | 15,38   | 154,61                         |             |
|                 | Чай с лимоном и сахаром      | 180         | 0,12                 | 0,02   | 10,2    | 41                             | 393         |
|                 | Итого за полдник:            | 410         | 100,32               | 15,85  | 49,855  | 456,265                        |             |
| Итого за 1 день |                              | 1575        | 132,7                | 50,14  | 291,845 | 1927,365                       |             |

День: Вторник

Неделя: 1 неделя  
сад 12 ч

| Прием пищи      | Наименование блюда                        | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------|-------------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|-------------|
|                 |                                           |             | Б                    | Ж     | У      |                         |             |
| Завтрак         | Суп молочный гречневый                    | 200         | 8,7                  | 6,89  | 44,98  | 272,49                  | 94          |
|                 | Суп молочный с макаронными изделиями      | 200         | 8,7                  | 6,89  | 44,98  | 272,49                  | 94          |
|                 | Бутерброд с маслом                        | 40          | 2,75                 | 8,49  | 16,44  | 153                     | 1           |
|                 | Чай с сахаром                             | 180         | 0,12                 | 0,02  | 10,2   | 41                      | 392         |
| Второй завтрак  | Кефир                                     | 100         | 2,9                  | 2,5   | 4      | 50                      | 401         |
|                 | Сок фруктовый                             | 100         | 0,28                 | 0,03  | 15,1   | 61,8                    | 399         |
|                 | Итого за завтрак:                         | 520         | 14,47                | 17,9  | 75,62  | 516,49                  |             |
| Обед            | Свекольник со сметаной                    | 200         | 4                    | 4,8   | 32,2   | 199                     | 114         |
|                 | Плов из говядины                          | 200         | 23,62                | 14,85 | 37,81  | 370,94                  | 304         |
|                 | Каша Артек                                | 130         | 9,42                 | 5,67  | 71,22  | 354,65                  | 314         |
|                 | Котлеты из говядины                       | 80          | 9,33                 | 7,7   | 7,9    | 135,96                  | 282         |
|                 | Свежий огурец                             | 40          | 0,22                 | 0     | 0,9    | 4,45                    |             |
|                 | Пампушка с чесноком                       | 60          | 6,51                 | 5,78  | 46,02  | 251,37                  | 453         |
|                 | Компот из свежемороженн<br>ой фрукты      | 180         | 0,15                 | 0,07  | 24,18  | 98                      | 372         |
|                 | Хлеб белый                                | 50          | 3,04                 | 0,54  | 15,38  | 154,61                  |             |
|                 | Хлеб вилинский                            | 40          | 2,43                 | 0,43  | 12,3   | 64,16                   |             |
|                 | Итого за обед:                            | 720         | 28,59                | 19,21 | 164,08 | 1010,83                 |             |
| Полдник         | Пюре картофельное                         | 130         | 6,64                 | 4,02  | 62,11  | 298,51                  | 321         |
|                 | Биточки из рыбы                           | 80          | 11,19                | 7,62  | 7,91   | 142,26                  | 255         |
|                 | Салат из картофеля с солеными<br>огурцами | 60          | 0,721                | 3,996 | 5,315  | 59,334                  | 22          |
|                 | Хлеб вилинский                            | 40          | 2,43                 | 0,43  | 12,3   | 64,16                   |             |
|                 | Чай с лимоном и сахаром                   | 180         | 0,12                 | 0,02  | 10,2   | 41                      | 393         |
|                 | Печенье                                   | 15          | 1,245                | 0,195 | 7,215  | 34,05                   |             |
|                 | Итого за полдник:                         | 430         | 20,38                | 12,09 | 92,52  | 545,93                  |             |
| Итого за 2 день |                                           | 1670        | 63,44                | 49,2  | 332,22 | 2073,25                 |             |

День: Среда  
Неделя: I неделя  
сад 12 ч

| Прием пищи      | Наименование блюда                | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|-------------|
|                 |                                   |             | Б                    | Ж     | У      |                         |             |
| Завтрак         | Омлет натуральный                 | 110         | 63,7                 | 11,66 | 1,3    | 13,86                   | 215         |
|                 | Икра из кабачков натуральная      | 100         | 0,57                 | 3,16  | 4,61   | 48,64                   | 53          |
|                 | Икра кабачковая промышленная      | 130         | 1,17                 | 6,11  | 7,04   | 91                      | 53          |
|                 | Бутерброд с маслом                | 40          | 2,75                 | 8,49  | 16,44  | 153                     | 1           |
|                 | Чай с сахаром                     | 180         | 0,12                 | 0,02  | 10,2   | 41                      | 392         |
| Второй завтрак  | Фрукты                            | 100         | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 44                      | 368         |
|                 | Сок фруктовый                     | 100         | 0,28                 | 0,03  | 15,1   | 61,8                    | 399         |
|                 | Итого за завтрак:                 | 530         | 67,54                | 23,73 | 42,35  | 300,5                   |             |
| Обед            | Суп-лапша домашняя                | 200         | 4,69                 | 4,28  | 38,09  | 201,58                  | 86          |
|                 | Птица, тушенная в соусе с овощами | 180         | 17,23                | 8,68  | 65,95  | 399,26                  | 302         |
|                 | Свежий огурец                     | 40          | 0,22                 | 0     | 0,9    | 4,45                    |             |
|                 | Огурец консервированный           | 50          | 0,27                 | 0     | 1,1    | 5,56                    |             |
|                 | Компот из свежих яблок и лимона   | 180         | 0,15                 | 0,1   | 21,67  | 88,8                    | 372         |
|                 | Хлеб белый                        | 50          | 3,04                 | 0,54  | 15,38  | 154,61                  |             |
|                 | Хлеб вилинский                    | 40          | 2,43                 | 0,43  | 12,3   | 64,16                   |             |
|                 | Итого за обед:                    | 690         | 27,76                | 14,03 | 154,29 | 912,86                  |             |
| Полдник         | Суп молочный геркулесовый         | 200         | 8,7                  | 6,89  | 44,98  | 272,49                  | 94          |
|                 | Булочка домашняя                  | 100         | 6,66                 | 6,15  | 49,78  | 269                     | 469         |
|                 | Чай с лимоном и сахаром           | 180         | 0,12                 | 0,02  | 10,2   | 41                      | 393         |
|                 | Итого за полдник:                 | 480         | 15,48                | 13,06 | 104,96 | 582,49                  |             |
| Итого за 3 день |                                   | 1700        | 110,78               | 50,82 | 301,6  | 1795,85                 |             |

День: Четверг  
Неделя: I неделя  
сад 12 ч

| Прием пищи | Наименование | Выход | Пищевые вещества (г) |  |  | Энергетическая | № |
|------------|--------------|-------|----------------------|--|--|----------------|---|
|------------|--------------|-------|----------------------|--|--|----------------|---|

| наименование   | блюда                                     | блюда | Б      | Ж     | У      | калорийность | рецептуры |
|----------------|-------------------------------------------|-------|--------|-------|--------|--------------|-----------|
| Завтрак        | Суп молочный рисовый                      | 200   | 8,7    | 6,89  | 44,98  | 272,49       | 94        |
|                | Суп молочный пшеничный                    | 200   | 8,7    | 6,89  | 44,98  | 272,49       | 94        |
|                | Бутерброд с маслом                        | 40    | 2,75   | 8,49  | 16,44  | 153          | 1         |
|                | Чай с лимоном и сахаром                   | 180   | 0,12   | 0,02  | 10,2   | 41           | 393       |
| Второй завтрак | Яблоки                                    | 100   | 0,4    | 0,4   | 9,8    | 44           | 368       |
|                | Сок фруктовый                             | 100   | 0,28   | 0,03  | 15,1   | 61,8         | 399       |
|                | Итого за завтрак:                         | 520   | 11,97  | 15,8  | 81,42  | 510,49       |           |
| Обед           | Щи из свежей капусты и картофелем         | 200   | 6,96   | 19,54 | 33,94  | 339          | 67        |
|                | Щи из кв. капусты с картофелем            | 200   | 2,263  | 4,596 | 19,434 | 124,979      | 71        |
|                | Суп рисовый с яйцом                       | 200   | 0,98   | 4     | 6,77   | 73,6         | 80        |
|                | Макаронник с мясом                        | 165   | 11,92  | 10,56 | 34,37  | 269,62       | 292       |
|                | Свежий огурец                             | 40    | 0,22   | 0     | 0,9    | 4,45         |           |
|                | Салат из квашеной капусты                 | 70    | 0,54   | 4,2   | 6,16   | 63,98        | 20        |
|                | Салат из кукурузы                         | 70    | 2      | 3,5   | 5,6    | 69,44        | 12        |
|                | Салат из консервированных огурцов с луком | 50    | 0,42   | 3,1   | 0,133  | 35,5         | 19        |
|                | Напиток из плодов шиповника               | 180   | 0,6    | 0,25  | 17     | 73,2         | 398       |
|                | Хлеб белый                                | 50    | 3,04   | 0,54  | 15,38  | 154,61       |           |
|                | Хлеб вилинский                            | 40    | 2,43   | 0,43  | 12,3   | 64,16        |           |
|                | Итого за обед:                            | 675   | 25,17  | 31,32 | 113,89 | 905,04       |           |
| Полдник        | Картофель запеченный                      | 150   | 0,56   | 6,31  | 2,54   | 67,72        | 151       |
|                | Пюре картофельное                         | 130   | 6,64   | 4,02  | 62,11  | 298,51       | 321       |
|                | Картофель отварной с маслом               | 130   | 1,934  | 4,275 | 18,813 | 116,466      | 318       |
|                | Котлеты рыбные любительские               | 80    | 11,19  | 7,62  | 7,91   | 142,26       | 256       |
|                | Рыба тушеная с овощами                    | 100   | 19,779 | 17,17 | 1,952  | 240,655      | 247       |

|                 |                            |      |        |        |         |         |     |
|-----------------|----------------------------|------|--------|--------|---------|---------|-----|
|                 | Свекла тушенная            | 60   | 0,674  | 3,596  | 0,945   | 50,514  | 33  |
|                 | Кофейный напиток с молоком | 180  | 2,8    | 2,7    | 12,7    | 84      | 395 |
|                 | Чай с сахаром              | 180  | 0,12   | 0,02   | 10,2    | 41      | 392 |
|                 | Бублик-сушка               | 15   | 1,245  | 0,195  | 7,215   | 34,05   |     |
|                 | Хлеб вилинский             | 40   | 2,43   | 0,43   | 12,3    | 64,16   |     |
|                 | Итого за полдник:          | 465  | 18,225 | 17,255 | 42,665  | 392,19  |     |
| Итого за 4 день |                            | 1660 | 55,365 | 64,375 | 237,975 | 1807,72 |     |

День: Пятница  
 Период: 1 неделя  
 сад 12 ч

| Прием пищи     | Наименование блюда                 | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|-------------|
|                |                                    |             | Б                    | Ж     | У      |                         |             |
| Завтрак        | Яйца варёные                       | 40          | 0,2                  | 0,18  | 0,01   | 2,51                    | 213         |
|                | Салат из кукурузы                  | 70          | 2                    | 3,5   | 5,6    | 69,44                   | 12          |
|                | Суп молочный гречневый             | 200         | 8,7                  | 6,89  | 44,98  | 272,49                  | 94          |
|                | Бутерброд с маслом и сыром         | 45          | 4,72                 | 6,88  | 34,56  | 139                     | 3           |
|                | Чай с лимоном и сахаром            | 180         | 0,12                 | 0,02  | 10,2   | 41                      | 393         |
| Второй завтрак | Сок фруктовый                      | 100         | 0,28                 | 0,03  | 15,1   | 61,8                    | 399         |
|                | Яблоки                             | 100         | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 44                      | 368         |
|                | Итого за завтрак:                  | 435         | 2,48                 | 3,71  | 20,71  | 133,75                  |             |
| Обед           | Суп гороховый с гречками           | 200         | 4                    | 4,2   | 16,16  | 117,5                   | 372         |
|                | Плов из говядины                   | 200         | 23,62                | 14,85 | 37,81  | 370,94                  | 304         |
|                | Свежий огурец                      | 40          | 0,22                 | 0     | 0,9    | 4,45                    |             |
|                | Котлеты из говядины                | 80          | 9,33                 | 7,7   | 7,9    | 135,96                  | 282         |
|                | Каша Артек                         | 130         | 9,42                 | 5,67  | 71,22  | 354,65                  | 314         |
|                | Огурец консервированный            | 50          | 0,27                 | 0     | 1,1    | 5,56                    |             |
|                | Кисель из свежемороженой фруктовой | 180         | 0,21                 | 0,1   | 24,72  | 100,8                   | 378         |
|                | Хлеб белый                         | 50          | 3,04                 | 0,54  | 15,38  | 154,61                  |             |
|                | Хлеб вилинский                     | 40          | 2,43                 | 0,43  | 12,3   | 64,16                   |             |
|                | Итого за обед:                     | 710         | 33,52                | 20,12 | 107,27 | 812,46                  |             |

|                 |                               |      |       |       |        |         |     |
|-----------------|-------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
| Полдник         | Суп молочный пшеничный        | 200  | 8,7   | 6,89  | 44,98  | 272,49  | 94  |
|                 | Сырники с морковью и повидлом | 100  | 5,89  | 9,25  | 10,93  | 148,82  | 233 |
|                 | Вареники ленивые(отварные)    | 200  | 28,24 | 36,5  | 30,24  | 542,6   | 229 |
|                 | Яйца варёные (1/2)            | 20   | 0,1   | 0,9   | 0,005  | 1,255   | 213 |
|                 | Салат из моркови и яблок      | 70   | 0,492 | 2,997 | 8,382  | 62,281  | 40  |
|                 | Чай с лимоном и сахаром       | 180  | 0,12  | 0,02  | 10,2   | 41      | 393 |
|                 | Кофейный напиток с молоком    | 180  | 2,8   | 2,7   | 12,7   | 84      | 395 |
|                 | Итого за полдник:             | 480  | 14,71 | 16,16 | 66,11  | 462,31  |     |
| Итого за 5 день |                               | 1625 | 42,05 | 34,15 | 170,86 | 1129,76 |     |

|                                                                          |  |  |        |        |        |         |  |
|--------------------------------------------------------------------------|--|--|--------|--------|--------|---------|--|
| Итого за весь период                                                     |  |  | 201,79 | 202,33 | 899,34 | 6095,97 |  |
| Среднее значение за период                                               |  |  | 20,179 | 20,233 | 89,934 | 609,597 |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |  |  | 3,31   | 3,32   | 14,75  |         |  |

## МБДОУ №90 "СКАЗКА" Г. СИМФЕРОПОЛЯ

лето-осень 2025г

Утверждаю  
Сергеевич О.Н.

День: Понедельник  
Неделя: 2 неделя  
сад 12 ч

| Прием пищи      | Наименование блюда         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|-----------------|----------------------------|----------------|----------------------|--------|--------|----------------------------|----------------|
|                 |                            |                | Б                    | Ж      | У      |                            |                |
| Завтрак         | Суп молочный манный        | 200            | 8,7                  | 6,89   | 44,98  | 272,49                     | 94             |
|                 | Бутерброд с маслом         | 40             | 2,75                 | 8,49   | 16,44  | 153                        | 1              |
|                 | Чай с лимоном и сахаром    | 180            | 0,12                 | 0,02   | 10,2   | 41                         | 393            |
| Второй завтрак  | Сок фруктовый              | 100            | 0,28                 | 0,03   | 15,1   | 61,8                       | 399            |
|                 | Итого за завтрак:          | 520            | 11,85                | 15,43  | 86,72  | 528,29                     |                |
| Обед            | Суп овощной                | 200            | 1,94                 | 5,22   | 10,2   | 95,28                      | 51             |
|                 | Каша перловая с маслом     | 130            | 4,1                  | 4,89   | 22,1   | 142,3                      | 168            |
|                 | Фрикадельки мясные в соусе | 80             | 10,6                 | 9,32   | 10,5   | 165,84                     | 288            |
|                 | Компот из сухофруктов      | 180            | 0,29                 | 0      | 20     | 80,66                      | 376            |
|                 | Хлеб белый                 | 50             | 3,04                 | 0,54   | 15,38  | 154,61                     |                |
|                 | Хлеб вилинский             | 40             | 2,43                 | 0,43   | 12,3   | 64,16                      |                |
|                 | Итого за обед:             | 680            | 22,4                 | 20,4   | 90,48  | 702,85                     |                |
| Полдник         | Вареники ленивые(отварные) | 200            | 28,24                | 36,5   | 30,24  | 542,6                      | 229            |
|                 | Пудинг из творога с рисом  | 130            | 11,561               | 16,749 | 16,914 | 263,31                     | 236            |
|                 | соус фруктовый             | 50             | 0,08                 | 0,06   | 6,05   | 23,9                       | 372            |
|                 | Какао с молоком            | 180            | 3,78                 | 3,8    | 19     | 128,4                      | 397            |
|                 | Бублик-сушка               | 15             | 1,245                | 0,195  | 7,215  | 34,05                      |                |
|                 | Итого за полдник:          | 395            | 33,265               | 40,495 | 56,455 | 705,05                     |                |
| Итого за 1 день |                            | 1595           | 67,515               | 76,325 | 233,66 | 1936,19                    |                |

День: Вторник  
Неделя: 2 неделя  
сад 12 ч

| Прием пищи     | Наименование блюда     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецептуры |
|----------------|------------------------|----------------|----------------------|------|-------|----------------------------|----------------|
|                |                        |                | Б                    | Ж    | У     |                            |                |
| Завтрак        | Суп молочный гречневый | 200            | 8,7                  | 6,89 | 44,98 | 272,49                     | 94             |
|                | Бутерброд с маслом     | 40             | 2,75                 | 8,49 | 16,44 | 153                        | 1              |
|                | Чай с сахаром          | 180            | 0,12                 | 0,02 | 10,2  | 41                         | 392            |
| Второй завтрак | Кефир                  | 100            | 2,9                  | 2,5  | 4     | 50                         | 401            |
|                | Итого за завтрак:      | 520            | 14,47                | 17,9 | 75,62 | 516,49                     |                |

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий

МБДОУ №90 «Сказка» Симферополя

/Серкевич О.Н./

(Ф.И.О.)

« 27 » мая 2025 г.

(дата утверждения)

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания  
детей с дневным пребыванием  
от 3-7 лет (12 часов)  
летне-осенний 2025г**

(На основании Сборника технических нормативов-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий  
для питания детей в дошкольных организациях, 2014г.  
Могильный М.П., Тутельян В.А.)

|                 |                                         |      |        |       |        |          |     |
|-----------------|-----------------------------------------|------|--------|-------|--------|----------|-----|
| Обед            | Суп-пюре из зелёного горошка с гренками | 200  | 1,72   | 3,42  | 9,24   | 72,41    | 101 |
|                 | Каша пшеничная                          | 130  | 7,35   | 5,37  | 39,15  | 229,98   | 168 |
|                 | Котлеты из говядины                     | 80   | 9,33   | 7,7   | 7,9    | 135,96   | 282 |
|                 | Огурец консервированный                 | 50   | 0,27   | 0     | 1,1    | 5,56     |     |
|                 | Свежий огурец                           | 40   | 0,22   | 0     | 0,9    | 4,45     |     |
|                 | Компот из свежзамороженной фрукты       | 180  | 0,15   | 0,07  | 24,18  | 98       | 372 |
|                 | Хлеб белый                              | 50   | 3,04   | 0,54  | 15,38  | 154,61   |     |
|                 | Хлеб вилинский                          | 40   | 2,43   | 0,43  | 12,3   | 64,16    |     |
| Полдник         | Итого за полдник:                       | 720  | 24,24  | 17,53 | 109,05 | 759,57   |     |
|                 | Шницель рыбный натуральный              | 80   | 12,54  | 6,29  | 1,67   | 111,8    | 258 |
|                 | Биточки из рыбы                         | 80   | 11,19  | 7,62  | 7,91   | 142,26   | 255 |
|                 | Салат из свеклы                         | 60   | 0,674  | 3,6   | 0,945  | 50,514   | 33  |
|                 | Винегрет из овощей                      | 130  | 1,75   | 7,93  | 10     | 11,9     | 45  |
|                 | Чай с лимоном и сахаром                 | 180  | 0,12   | 0,02  | 10,2   | 41       | 393 |
|                 | Хлеб вилинский                          | 40   | 2,43   | 0,43  | 12,3   | 64,16    |     |
|                 | Печенье                                 | 15   | 1,245  | 0,195 | 7,215  | 34,05    |     |
| Итого за 2 день | Итого за полдник:                       | 360  | 15,764 | 10,34 | 25,115 | 267,474  |     |
|                 |                                         | 1600 | 54,474 | 45,77 | 209,79 | 1543,534 |     |

День: Среда  
Неделя: 2неделя  
сад 12 ч

| Прием пищи     | Наименование блюда                       | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |      |       | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|------------------------------------------|-------------|----------------------|------|-------|-------------------------|-------------|
|                |                                          |             | Б                    | Ж    | У     |                         |             |
| Завтрак        | Суп молочный геркулесовый                | 200         | 8,7                  | 6,89 | 44,98 | 272,49                  | 94          |
|                | Бутерброд с маслом                       | 40          | 2,75                 | 8,49 | 16,44 | 153                     | 1           |
|                | Чай с сахаром                            | 180         | 0,12                 | 0,02 | 10,2  | 41                      | 392         |
| Второй завтрак | Фрукты                                   | 100         | 0,4                  | 0,4  | 9,8   | 44                      | 368         |
|                | Итого за завтрак:                        | 520         | 11,97                | 15,8 | 81,42 | 510,49                  |             |
| Обед           | Борщ с картофелем и капустой со сметаной | 200         | 2,33                 | 5    | 15,2  | 97,19                   | 57          |
|                | Жаркое по- домашнему                     | 220         | 27,53                | 7,47 | 21,95 | 265                     | 276         |
|                | Пампушка с чесноком                      | 60          | 6,51                 | 5,78 | 46,02 | 251,37                  | 453         |
|                | Свежий огурец                            | 40          | 0,22                 | 0    | 0,9   | 4,45                    |             |
|                | Огурец консервированный                  | 50          | 0,27                 | 0    | 1,1   | 5,56                    |             |

|                 |                                 |      |        |       |        |         |     |
|-----------------|---------------------------------|------|--------|-------|--------|---------|-----|
|                 | Компот из свежих яблок и лимона | 180  | 0,15   | 0,1   | 21,67  | 88,8    | 372 |
|                 | Хлеб белый                      | 50   | 3,04   | 0,54  | 15,38  | 154,61  |     |
|                 | Хлеб вилинский                  | 40   | 2,43   | 0,43  | 12,3   | 64,16   |     |
|                 | Итого за обед:                  | 730  | 35,7   | 13,54 | 87,4   | 674,21  |     |
| Полдник         | Омлет натуральный               | 110  | 63,7   | 11,66 | 1,3    | 13,86   | 215 |
|                 | Кабачки тушеные                 | 100  | 0,57   | 3,16  | 4,61   | 48,64   | 53  |
|                 | Икра кабачковая промышленная    | 130  | 1,17   | 6,11  | 7,04   | 91      | 53  |
|                 | Чай с лимоном и сахаром         | 180  | 0,12   | 0,02  | 10,2   | 41      | 393 |
|                 | Хлеб вилинский                  | 40   | 2,43   | 0,43  | 12,3   | 64,16   |     |
|                 | Итого за полдник:               | 430  | 66,82  | 15,27 | 28,41  | 167,66  |     |
| Итого за 3 день |                                 | 1680 | 114,49 | 44,61 | 197,23 | 1352,36 |     |

День: Четверг  
Неделя: 2 неделя  
сад 12 ч

| Прием пищи     | Наименование блюда           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------|------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|-------------------------|-------------|
|                |                              |             | Б                    | Ж     | У      |                         |             |
| Завтрак        | Пудинг из творога с повидлом | 150         | 6,1                  | 11,38 | 7,18   | 154,53                  | 240         |
|                | Молоко сгущенное             | 30          | 2,16                 | 2,55  | 16,8   | 98,7                    |             |
|                | Бутерброд с маслом           | 40          | 2,75                 | 8,49  | 16,44  | 153                     | 1           |
|                | Кофейный напиток с молоком   | 180         | 2,8                  | 2,7   | 12,7   | 84                      | 395         |
| Второй завтрак | Сок фруктовый                | 100         | 0,28                 | 0,03  | 15,1   | 61,8                    | 399         |
|                | Фрукты                       | 100         | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 44                      | 368         |
|                | Итого за завтрак:            | 470         | 11,93                | 22,6  | 51,42  | 453,33                  |             |
| Обед           | Суп с мясными фрикадельками  | 200         | 7,9                  | 5,24  | 41,72  | 238,5                   | 83          |
|                | Котлеты рыбные любительские  | 80          | 11,19                | 7,62  | 7,91   | 142,26                  | 256         |
|                | Пудинг из печени             | 70          | 10,7                 | 8,143 | 5,543  | 135,886                 | 290         |
|                | Свекла тушенная              | 60          | 0,674                | 3,596 | 0,945  | 50,514                  | 33          |
|                | Пюре картофельное            | 130         | 6,64                 | 4,02  | 62,11  | 298,51                  | 321         |
|                | Салат из квашеной капусты    | 70          | 0,54                 | 4,2   | 6,16   | 63,98                   | 20          |
|                | Салат из кукурузы            | 70          | 2                    | 3,5   | 5,6    | 69,44                   | 12          |
|                | Свежий огурец                | 40          | 0,22                 | 0     | 0,9    | 4,45                    |             |
|                | Кисель из шиповника          | 180         | 0,21                 | 0,1   | 24,72  | 100,8                   | 381         |
|                | Хлеб белый                   | 50          | 3,04                 | 0,54  | 15,38  | 154,61                  |             |
|                | Хлеб вилинский               | 40          | 2,43                 | 0,43  | 12,3   | 64,16                   |             |
|                | Итого за обед:               | 720         | 31,63                | 17,95 | 165,04 | 1003,29                 |             |
|                | Суп молочный пшеничный       | 200         | 8,7                  | 6,89  | 44,98  | 272,49                  | 393         |
|                | Булочка домашняя             | 100         | 6,66                 | 6,15  | 49,78  | 269                     | 469         |

|                 |                         |      |       |       |        |         |     |
|-----------------|-------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|
| Полдник         | Пирожок с повидлом      | 100  | 6,13  | 8,4   | 44,88  | 268,48  | 454 |
|                 | Чай с лимоном и сахаром | 180  | 0,12  | 0,02  | 10,2   | 41      | 393 |
|                 | Итого за полдник:       | 480  | 15,48 | 13,06 | 104,96 | 582,49  |     |
| Итого за 4 день |                         | 1670 | 59,04 | 53,61 | 321,42 | 2039,11 |     |

День: Пятница  
Неделя: 2 недели  
сад 12 ч

| Прием пищи      | Наименование блюда              | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------|---------------------------------|-------------|----------------------|--------|--------|-------------------------|-------------|
|                 |                                 |             | Б                    | Ж      | У      |                         |             |
| Завтрак         | Суп молочный рисовый            | 200         | 8,7                  | 6,89   | 44,98  | 272,49                  | 94          |
|                 | Бутерброд с маслом              | 40          | 2,75                 | 8,49   | 16,44  | 153                     | 1           |
|                 | Чай с сахаром                   | 180         | 0,12                 | 0,02   | 10,2   | 41                      | 392         |
| Второй завтрак  | Яблоки                          | 100         | 0,4                  | 0,4    | 9,8    | 44                      | 368         |
|                 | Сок фруктовый                   | 100         | 0,28                 | 0,03   | 15,1   | 61,8                    | 399         |
|                 | Итого за завтрак:               | 520         | 11,97                | 15,8   | 81,42  | 510,49                  |             |
| Обед            | Суп рыбный                      | 200         | 8,41                 | 3,56   | 36,25  | 204,19                  | 374         |
|                 | Биточки рубленые из птицы       | 80          | 6,88                 | 7,7    | 7,9    | 127,8                   | 305         |
|                 | Рагу овощное                    | 200         | 4,6                  | 6,497  | 37,041 | 217,439                 | 342         |
|                 | Капуста тушеная                 | 130         | 2,68                 | 4,18   | 9,6    | 75,4                    | 336         |
|                 | Компот из свежих яблок и лимона | 180         | 0,15                 | 0,1    | 21,67  | 88,8                    | 372         |
|                 | Компот из лимона                | 180         | 0,39                 | 0,09   | 30,48  | 124,68                  | 374         |
|                 | Хлеб белый                      | 50          | 3,04                 | 0,54   | 15,38  | 154,61                  |             |
|                 | Хлеб вишинский                  | 40          | 2,43                 | 0,43   | 12,3   | 64,16                   |             |
|                 | Итого за обед:                  | 570         | 25,36                | 18,727 | 108,87 | 768,199                 |             |
| Полдник         | Макароны отварные с сыром       | 150         | 4                    | 4,8    | 29,47  | 169                     | 206         |
|                 | Помидор свежий                  | 40          | 0,22                 | 0      | 0,9    | 4,45                    |             |
|                 | Чай с сахаром                   | 180         | 0,12                 | 0,02   | 10,2   | 41                      | 392         |
|                 | Итого за полдник:               | 370         | 4,34                 | 4,82   | 40,57  | 214,45                  |             |
| Итого за 5 день |                                 | 1460        | 41,67                | 39,347 | 230,86 | 1493,139                |             |

|                            |  |        |        |        |         |  |
|----------------------------|--|--------|--------|--------|---------|--|
| Итого за весь период       |  | 186,65 | 195,15 | 845,38 | 5781,33 |  |
| Среднее значение за период |  | 18,665 | 19,515 | 84,538 | 578,133 |  |

|                                                                                      |  |  |      |      |       |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------|------|-------|--|--|
| Содержание<br>белков, жиров,<br>углеводов в меню<br>за период в % от<br>калорийности |  |  | 3,23 | 3,38 | 14,62 |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------|------|-------|--|--|

|     |        |        |     |
|-----|--------|--------|-----|
| 50  | 10,5   | 7,5    | 100 |
| 150 | 3,20   | 0      |     |
| 50  | 1,04   | 13,1   | 100 |
| 50  | 1,0    | 11,1   |     |
| 100 | 2,4    | 20,4   | 0   |
| 0   | 20,24  | 20,4   |     |
| 0   | 11,04  | 16,744 |     |
| 0   | 1,0    | 0,9    | 100 |
| 100 | 1,0    | 1,0    |     |
| 100 | 0,108  | 0      |     |
| 100 | 10,401 | 0      |     |
| 100 | 10,101 | 0      |     |