

Утверждаю,  
Заведующий МБДОУ № 94 "Аистёнок"  
Бурчик В.И

« 1 » сентября 2024 год

**Примерное циклическое меню для  
детей дошкольного возраста (3-7лет)  
В МБДОУ №94 "Аистёнок"  
на летне-осенний период**

День: **первый (понедельник)**  
Неделя: первая

| №<br>Рецеп-<br>туры | Прием пищи.<br>Наименование<br>блюда      | Масса<br>Пор-<br>ций | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(калл) | Витамин<br>С<br>(мг) |
|---------------------|-------------------------------------------|----------------------|----------------------|--------|--------|-------------------------------------------|----------------------|
|                     |                                           |                      | Б                    | Ж      | У      |                                           |                      |
| Завтрак             |                                           |                      |                      |        |        |                                           |                      |
| 89                  | Суп                   молочный<br>овсяный | 250                  | 8,72                 | 8,33   | 25,88  | 213,25                                    | 1,3                  |
| 393                 | Чай с лимоном                             | 180                  | 0,12                 | 0,02   | 10,2   | 41,0                                      | 2,83                 |
| 3                   | Батон с маслом и<br>сыром                 | 50/5/<br>6,4         | 6,68                 | 8,45   | 19,39  | 180,0                                     | 0,11                 |
| 10 ч.<br>368        | Свежие фрукты                             | 130                  | 1,95                 | 0,65   | 27,3   | 123,5                                     | 13,0                 |
|                     | Итого завтрак                             |                      | 17,47                | 17,45  | 82,77  | 557,75                                    | 17,24                |
| Обед                |                                           |                      |                      |        |        |                                           |                      |
| 58                  | Борщ со свежей<br>капусты                 | 250                  | 2,04                 | 5,0    | 14,1   | 109,75                                    | 20,04                |
| 247                 | Рыба тушеная в<br>овощах                  | 80                   | 7,66                 | 3,85   | 2,2    | 74,0                                      | 1,96                 |
| 315                 | Рис отварной                              | 120                  | 2,91                 | 4,29   | 29,35  | 167,76                                    | 0                    |
| 376                 | Компот из изюма                           | 180                  | 0,39                 | 0,018  | 25,0   | 101,7                                     | 0,36                 |
| 15                  | Салат из огурцов и<br>помидоров           | 50                   | 0,49                 | 3,08   | 1,87   | 37,1                                      | 8,38                 |
|                     | Хлеб ржаной                               | 50                   | 3,17                 | 0,58   | 16,42  | 86,88                                     | 0                    |
|                     | Итого обед                                |                      | 16,66                | 16,818 | 88,94  | 577,19                                    | 30,74                |
| Уплотненный полдник |                                           |                      |                      |        |        |                                           |                      |
| 213                 | Яйцо варенное<br>1шт.                     | 40                   | 5,08                 | 4,6    | 0,28   | 63,0                                      | 0                    |
| 473                 | Булочка сдобная<br>«Веснушка»             | 140                  | 10,92                | 8,57   | 75,4   | 422,8                                     | 0                    |
| 401                 | Напиток<br>кисломолочный                  | 180                  | 5,22                 | 4,5    | 7,56   | 92,0                                      | 0,54                 |
| 40                  | Икра кабачковая                           | 40                   | 0,5                  | 3,5    | 3,5    | 48,5                                      | 4,14                 |
|                     | Хлеб пшеничный                            | 20                   | 1,54                 | 0,6    | 9,96   | 52,4                                      | 0                    |
|                     | Итого полдник                             |                      | 23,26                | 21,77  | 96,7   | 678,7                                     | 4,68                 |
|                     | Итого за день                             |                      | 57,39                | 56,038 | 268,41 | 1813,64                                   | 52,66                |

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)**

| Завтрак |       |                | Обед    |      | Уплотненный полдник |      |
|---------|-------|----------------|---------|------|---------------------|------|
| Норма   | Факт  | 2-й<br>завтрак | Норма   | Факт | Норма               | Факт |
| 400-550 | 491,4 | 130,0          | 600-800 | 730  | 450-600             | 420  |

День: **второй (вторник)**

Неделя: первая

| №<br>Рецеп<br>туры  | Прием пищи.<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>Пор<br>ций | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(калл) | Витами<br>н С<br>(мг) |
|---------------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|-----------------------|
|                     |                                      |                     | Б                    | Ж     | У      |                                          |                       |
| Завтрак             |                                      |                     |                      |       |        |                                          |                       |
| 94                  | Суп           молочный<br>рисовый    | 250                 | 6,02                 | 6,34  | 21,0   | 165,5                                    | 1,13                  |
| 393                 | Чай с лимоном                        | 180                 | 0,12                 | 0,02  | 10,2   | 41,0                                     | 2,83                  |
| 3                   | Батон с маслом и<br>сыром            | 50/5/<br>6,4        | 6,68                 | 8,45  | 19,39  | 180,0                                    | 0,11                  |
| 10 ч.<br>399        | Сок                                  | 150                 | 0,9                  | 0     | 18,18  | 76,0                                     | 3,6                   |
|                     | Итого завтрак                        |                     | 13,72                | 14,81 | 68,77  | 462,5                                    | 7,67                  |
| Обед                |                                      |                     |                      |       |        |                                          |                       |
| 58                  | Свекольник                           | 250                 | 2,04                 | 5,0   | 14,1   | 109,75                                   | 8,78                  |
| 82                  | Печень тушеная в<br>сметане          | 80                  | 12,28                | 7,07  | 8,57   | 144,94                                   | 28,35                 |
| 204                 | Макароны отварные                    | 120                 | 4,41                 | 3,61  | 21,15  | 134,8                                    | 0                     |
| 14                  | Салат из помидоров                   | 50                  | 0,57                 | 3,09  | 0,87   | 39,55                                    | 10,21                 |
| 372                 | Компот из яблок                      | 180                 | 0,14                 | 0,14  | 21,49  | 87,84                                    | 1,55                  |
|                     | Хлеб ржаной                          | 50                  | 3,17                 | 0,58  | 16,42  | 86,88                                    | 0                     |
|                     | Итого обед                           |                     | 22,61                | 19,49 | 82,6   | 603,76                                   | 48,89                 |
| Уплотненный полдник |                                      |                     |                      |       |        |                                          |                       |
| 238                 | Запеканка<br>творожная с<br>морковью | 150                 | 17,49                | 15,43 | 35,67  | 351,0                                    | 1,06                  |
|                     | Сгущенное молоко                     | 30                  | 1,5                  | 2,55  | 16,38  | 90,3                                     | 0                     |
| 393                 | Чай с лимоном                        | 180                 | 0,12                 | 0,02  | 10,2   | 41,0                                     | 2,83                  |
|                     | Печенье                              | 40                  | 3,0                  | 6,4   | 27,6   | 180,0                                    | 0                     |
|                     | Итого полдник                        |                     | 22,11                | 24,4  | 89,85  | 662,3                                    | 3,89                  |
|                     | Итого за день                        |                     | 58,44                | 58,7  | 241,22 | 1728,56                                  | 60,45                 |

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)**

| Завтрак |       |                | Обед    |      | Уплотненный полдник |      |
|---------|-------|----------------|---------|------|---------------------|------|
| Норма   | Факт  | 2-й<br>завтрак | Норма   | Факт | Норма               | Факт |
| 400-550 | 491,4 | 150            | 600-800 | 730  | 450-600             | 400  |

День: **третий (среда)**  
Неделя: первая

| №<br>Рецеп-<br>туры | Прием пищи.<br>Наименование блюда           | Масса<br>Пор-<br>ций | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(калл) | Витами-<br>н С<br>(мг) |
|---------------------|---------------------------------------------|----------------------|----------------------|--------|--------|-------------------------------------------|------------------------|
|                     |                                             |                      | Б                    | Ж      | У      |                                           |                        |
| Завтрак             |                                             |                      |                      |        |        |                                           |                        |
| 94                  | Суп                   молочный<br>пшеничный | 250                  | 7,25                 | 6,84   | 23,21  | 183,5                                     | 1,14                   |
| 397                 | Какао с молоком                             | 180                  | 3,67                 | 3,19   | 15,82  | 107,0                                     | 1,43                   |
| 3                   | Батон с маслом и<br>сыром                   | 50/5/<br>6,4         | 6,68                 | 8,45   | 19,39  | 180,0                                     | 0,11                   |
| 10 ч.<br>368        | Свежие фрукты                               | 130                  | 1,95                 | 0,65   | 27,3   | 123,5                                     | 13,0                   |
|                     | Итого завтрак                               |                      | 19,55                | 19,13  | 85,72  | 594,0                                     | 15,68                  |
| Обед                |                                             |                      |                      |        |        |                                           |                        |
| 81                  | Суп гороховый                               | 250                  | 5,49                 | 5,27   | 16,32  | 108,94                                    | 5,8                    |
| 282                 | Котлета говяжья в<br>сметанном соусе        | 80                   | 12,44                | 9,24   | 12,56  | 183,0                                     | 0,12                   |
| 321                 | Пюре картофельное                           | 130                  | 2,65                 | 4,16   | 17,68  | 118,95                                    | 15,73                  |
| 13                  | Салат из огурцов                            | 50                   | 0,38                 | 3,0    | 1,18   | 34,0                                      | 4,75                   |
| 376                 | Компот из кураги                            | 180                  | 0,39                 | 0,018  | 25,0   | 101,7                                     | 0,36                   |
|                     | Хлеб ржаной                                 | 50                   | 3,17                 | 0,58   | 16,42  | 86,88                                     | 0                      |
|                     | Итого обед                                  |                      | 24,52                | 22,268 | 89,16  | 633,47                                    | 26,76                  |
| Уплотненный полдник |                                             |                      |                      |        |        |                                           |                        |
| 314                 | Каша «Артек»                                | 130                  | 3,47                 | 3,68   | 21,28  | 132,6                                     | 0                      |
| 393                 | Чай с лимоном                               | 180                  | 0,12                 | 0,02   | 10,2   | 41,0                                      | 2,83                   |
| 12                  | Салат из кукурузы                           | 50                   | 1,44                 | 3,09   | 4,02   | 49,65                                     | 4,65                   |
|                     | Итого полдник                               |                      | 5,03                 | 6,79   | 35,5   | 223,25                                    | 7,48                   |
|                     | Итого за день                               |                      | 49,1                 | 48,188 | 210,38 | 1450,72                                   | 49,92                  |

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)**

| Завтрак |       |                | Обед    |      | Уплотненный полдник |      |
|---------|-------|----------------|---------|------|---------------------|------|
| Норма   | Факт  | 2-й<br>завтрак | Норма   | Факт | Норма               | Факт |
| 400-550 | 491,4 | 130,0          | 600-800 | 740  | 450-600             | 360  |

День: четвертый (четверг)  
Неделя: первая

| №<br>Рецеп<br>туры  | Прием пищи.<br>Наименование<br>блюда  | Масс<br>а<br>Пор<br>ций | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(калл) | Витамин<br>С<br>(мг) |
|---------------------|---------------------------------------|-------------------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|----------------------|
|                     |                                       |                         | Б                    | Ж     | У      |                                          |                      |
| Завтрак             |                                       |                         |                      |       |        |                                          |                      |
| 92                  | Суп           молочный<br>манный      | 250                     | 6,85                 | 6,3   | 20,1   | 164,75                                   | 1,22                 |
| 393                 | Чай с лимоном                         | 180                     | 0,12                 | 0,02  | 10,2   | 41,0                                     | 2,83                 |
| 3                   | Батон с маслом и<br>сыром             | 50/5/<br>6,4            | 6,68                 | 8,45  | 19,39  | 180,0                                    | 0,11                 |
| 10 ч.<br>399        | Сок                                   | 150                     | 0,9                  | 0     | 18,18  | 76,0                                     | 3,6                  |
|                     | Итого завтрак                         |                         | 14,55                | 14,77 | 67,87  | 461,75                                   | 7,76                 |
| Обед                |                                       |                         |                      |       |        |                                          |                      |
| 84                  | Суп   картофельный<br>рыбный с крупой | 250                     | 6,05                 | 3,55  | 12,19  | 119,0                                    | 11,2                 |
| 305                 | Котлета куриная в<br>сметанном соусе  | 80                      | 15,64                | 3,89  | 13,46  | 151,0                                    | 0,14                 |
| 132                 | Капуста тушеная                       | 130                     | 12,71                | 4,82  | 12,46  | 104,0                                    | 21,66                |
| 372                 | Компот из яблок                       | 180                     | 0,14                 | 0,14  | 21,49  | 87,84                                    | 1,55                 |
|                     | Хлеб ржаной                           | 50                      | 3,17                 | 0,58  | 16,42  | 86,88                                    | 0                    |
|                     | Итого обед                            |                         | 37,71                | 12,98 | 76,02  | 548,72                                   | 34,55                |
| Уплотненный полдник |                                       |                         |                      |       |        |                                          |                      |
| 215                 | Омлет натуральный                     | 85                      | 7,52                 | 13,46 | 1,51   | 157,0                                    | 0,15                 |
| 14                  | Салат из<br>помидоров                 | 50                      | 0,57                 | 3,09  | 0,87   | 39,55                                    | 10,21                |
| 382                 | Кисель из сока                        | 180                     | 0,52                 | 0,05  | 27,18  | 111,2                                    | 0,98                 |
|                     | Хлеб пшеничный                        | 20                      | 1,54                 | 0,6   | 9,96   | 52,4                                     | 0                    |
|                     | Итого полдник                         |                         | 10,15                | 17,2  | 39,52  | 360,15                                   | 11,34                |
|                     | Итого за день                         |                         | 62,41                | 44,95 | 183,41 | 1370,62                                  | 53,65                |

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

| Завтрак |       |                | Обед    |      | Уплотненный полдник |      |
|---------|-------|----------------|---------|------|---------------------|------|
| Норма   | Факт  | 2-й<br>завтрак | Норма   | Факт | Норма               | Факт |
| 400-550 | 491,4 | 150,0          | 600-800 | 690  | 450-600             | 335  |

День: пятый (пятница)

Неделя: первая

| №<br>Рецеп-<br>туры | Прием пищи.<br>Наименование блюда   | Масса<br>Пор-<br>ций | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(калл) | Витами-<br>н С<br>(мг) |
|---------------------|-------------------------------------|----------------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|------------------------|
|                     |                                     |                      | Б                    | Ж     | У      |                                           |                        |
| Завтрак             |                                     |                      |                      |       |        |                                           |                        |
| 94                  | Суп           молочный<br>гречневый | 250                  | 7,46                 | 6,84  | 21,25  | 177,0                                     | 1,14                   |
| 393                 | Чай с лимоном                       | 180                  | 0,12                 | 0,02  | 10,2   | 41,0                                      | 2,83                   |
| 3                   | Батон с маслом и<br>сыром           | 50/5/<br>6,4         | 6,68                 | 8,45  | 19,39  | 180,0                                     | 0,11                   |
| 10 ч.<br>399        | Сок                                 | 150                  | 0,9                  | 0     | 18,18  | 76,0                                      | 3,6                    |
|                     | Итого завтрак                       |                      | 15,16                | 15,31 | 69,02  | 474,0                                     | 7,68                   |
| Обед                |                                     |                      |                      |       |        |                                           |                        |
| 67                  | Суп   из   разных<br>овощей         | 250                  | 1,74                 | 4,98  | 8,48   | 84,75                                     | 18,47                  |
| 286                 | Тефтеля говяжья в<br>овощном соусе  | 80                   | 11,78                | 12,91 | 14,9   | 223,0                                     | 1,13                   |
| 125                 | Картофель отварной                  | 155                  | 3,05                 | 4,17  | 24,08  | 146,0                                     | 21,98                  |
| 13                  | Салат из огурцов                    | 50                   | 0,38                 | 3,0   | 1,18   | 34,0                                      | 4,75                   |
| 372                 | Компот из яблок                     | 180                  | 0,14                 | 0,14  | 21,49  | 87,84                                     | 1,55                   |
|                     | Хлеб ржаной                         | 50                   | 3,17                 | 0,58  | 16,42  | 86,88                                     | 0                      |
|                     | Итого обед                          |                      | 20,26                | 25,78 | 86,55  | 662,47                                    | 47,88                  |
| Уплотненный полдник |                                     |                      |                      |       |        |                                           |                        |
| 212                 | Лапшевик<br>творожный               | 205                  | 17,86                | 14,77 | 42,13  | 373,0                                     | 0,17                   |
| 393                 | Чай с лимоном                       | 180                  | 0,12                 | 0,02  | 10,2   | 41,0                                      | 2,83                   |
|                     | Сгущенное молоко                    | 30                   | 1,5                  | 2,55  | 16,38  | 90,3                                      | 0                      |
|                     | Пряник                              | 40                   | 2,2                  | 1,6   | 29,6   | 144,0                                     | 0                      |
|                     | Итого полдник                       |                      | 21,68                | 18,94 | 98,21  | 648,3                                     | 3,0                    |
|                     | Итого за день                       |                      | 57,1                 | 60,03 | 253,88 | 1784,77                                   | 58,56                  |

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)**

| Завтрак |       |                | Обед    |      | Уплотненный полдник |      |
|---------|-------|----------------|---------|------|---------------------|------|
| Норма   | Факт  | 2-й<br>завтрак | Норма   | Факт | Норма               | Факт |
| 400-550 | 491,4 | 150,0          | 600-800 | 765  | 450-600             | 455  |

День: **шестой (понедельник)**  
Неделя: вторая

| №<br>Рецеп<br>туры  | Прием пищи.<br>Наименование<br>блюда      | Масс<br>а<br>Пор<br>ций | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(калл) | Витами<br>н С<br>(мг) |
|---------------------|-------------------------------------------|-------------------------|----------------------|--------|--------|------------------------------------------|-----------------------|
|                     |                                           |                         | Б                    | Ж      | У      |                                          |                       |
| Завтрак             |                                           |                         |                      |        |        |                                          |                       |
| 89                  | Суп                   молочный<br>овсяный | 250                     | 8,72                 | 8,33   | 25,88  | 213,25                                   | 1,3                   |
| 393                 | Чай с лимоном                             | 180                     | 0,12                 | 0,02   | 10,2   | 41,0                                     | 2,83                  |
| 3                   | Батон с маслом и<br>сыром                 | 50/5/<br>6,4            | 6,68                 | 8,45   | 19,39  | 180,0                                    | 0,11                  |
| 10 ч.<br>368        | Свежие фрукты                             | 130                     | 1,95                 | 0,65   | 27,3   | 123,5                                    | 13,0                  |
|                     | Итого завтрак                             |                         | 17,47                | 17,45  | 82,77  | 557,75                                   | 17,24                 |
| Обед                |                                           |                         |                      |        |        |                                          |                       |
| 87                  | Суп с мясными<br>консервами               | 250                     | 5,6                  | 3,02   | 15,67  | 112,25                                   | 11,17                 |
| 261                 | Рыбные тефтели<br>тушенные в соусе        | 80                      | 9,86                 | 3,47   | 10,67  | 113,0                                    | 0,38                  |
| 204                 | Макароны отварные                         | 120                     | 9,68                 | 8,67   | 19,21  | 228,0                                    | 0,12                  |
| 376                 | Компот из изюма                           | 180                     | 0,39                 | 0,018  | 25,0   | 101,7                                    | 0,36                  |
| 15                  | Салат из огурцов и<br>помидоров           | 50                      | 0,49                 | 3,08   | 1,87   | 37,1                                     | 8,38                  |
|                     | Хлеб ржаной                               | 50                      | 3,17                 | 0,58   | 16,42  | 86,88                                    | 0                     |
|                     | Итого обед                                |                         | 29,19                | 18,838 | 88,84  | 678,93                                   | 20,41                 |
| Уплотненный полдник |                                           |                         |                      |        |        |                                          |                       |
| 314                 | Каша «Артек»                              | 130                     | 3,47                 | 3,68   | 21,28  | 132,6                                    | 0                     |
| 473                 | Булочка сдобная<br>«Веснушка»             | 140                     | 10,92                | 8,57   | 75,4   | 422,8                                    | 0                     |
| 401                 | Напиток<br>кисломолочный                  | 180                     | 5,22                 | 4,5    | 7,56   | 92,0                                     | 0,54                  |
| 40                  | Икра кабачковая                           | 40                      | 0,5                  | 3,5    | 3,5    | 48,5                                     | 4,14                  |
|                     | Итого полдник                             |                         | 20,11                | 20,25  | 107,74 | 695,9                                    | 4,68                  |
|                     | Итого за день                             |                         | 66,77                | 56,538 | 279,35 | 1932,58                                  | 42,33                 |

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)**

| Завтрак |       |                | Обед    |      | Уплотненный полдник |      |
|---------|-------|----------------|---------|------|---------------------|------|
| Норма   | Факт  | 2-й<br>завтрак | Норма   | Факт | Норма               | Факт |
| 400-550 | 491,4 | 130,0          | 600-800 | 730  | 450-600             | 490  |

День: **седьмой (вторник)**  
Неделя: вторая

| №<br>Рецеп-<br>туры | Прием пищи.<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>Пор-<br>ций | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(калл) | Витами-<br>н С<br>(мг) |
|---------------------|--------------------------------------|----------------------|----------------------|-------|-------|-------------------------------------------|------------------------|
|                     |                                      |                      | Б                    | Ж     | У     |                                           |                        |
| Завтрак             |                                      |                      |                      |       |       |                                           |                        |
| 92                  | Суп           молочный<br>манный     | 250                  | 6,85                 | 6,3   | 20,1  | 164,75                                    | 1,22                   |
| 393                 | Чай с лимоном                        | 180                  | 0,12                 | 0,02  | 10,2  | 41,0                                      | 2,83                   |
| 3                   | Батон с маслом и<br>сыром            | 50/5/<br>6,4         | 6,68                 | 8,45  | 19,39 | 180,0                                     | 0,11                   |
| 10 ч.<br>399        | Сок                                  | 150                  | 0,9                  | 0     | 18,18 | 76,0                                      | 3,6                    |
|                     | Итого завтрак                        |                      | 14,55                | 14,77 | 67,87 | 461,75                                    | 7,76                   |
| Обед                |                                      |                      |                      |       |       |                                           |                        |
| 81                  | Суп гороховый                        | 250                  | 5,49                 | 5,27  | 16,32 | 108,94                                    | 5,8                    |
| 321                 | Суфле из печени                      | 90                   | 19,9                 | 9,0   | 6,8   | 207,7                                     | 13,4                   |
| 315                 | Рис отварной                         | 120                  | 2,91                 | 4,29  | 29,35 | 167,76                                    | 0                      |
| 14                  | Салат из помидоров                   | 50                   | 0,57                 | 3,09  | 0,87  | 39,55                                     | 10,21                  |
| 372                 | Компот из яблок                      | 180                  | 0,14                 | 0,14  | 21,49 | 87,84                                     | 1,55                   |
|                     | Хлеб ржаной                          | 50                   | 3,17                 | 0,58  | 16,42 | 86,88                                     | 0                      |
|                     | Итого обед                           |                      | 32,18                | 22,37 | 91,25 | 698,67                                    | 30,96                  |
| Уплотненный полдник |                                      |                      |                      |       |       |                                           |                        |
| 240                 | Пудинг из творога с<br>яблоками      | 150                  | 20,43                | 16,7  | 22,0  | 320,0                                     | 2,02                   |
| 393                 | Чай с лимоном                        | 180                  | 0,12                 | 0,02  | 10,2  | 41,0                                      | 2,83                   |
|                     | Сгущенное молоко                     | 30                   | 1,5                  | 2,55  | 16,38 | 90,3                                      | 0                      |
|                     | Печенье                              | 40                   | 3,0                  | 6,4   | 27,6  | 180,0                                     | 0                      |
|                     | Итого полдник                        |                      | 25,05                | 25,67 | 78,18 | 631,3                                     | 4,85                   |
|                     | Итого за день                        |                      | 71,78                | 62,81 | 237,3 | 1791,72                                   | 43,57                  |

### Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

| Завтрак |       |                | Обед    |      | Уплотненный полдник |      |
|---------|-------|----------------|---------|------|---------------------|------|
| Норма   | Факт  | 2-й<br>завтрак | Норма   | Факт | Норма               | Факт |
| 400-550 | 491,4 | 150,0          | 600-800 | 740  | 450-600             | 400  |

День: **восьмой (среда)**  
Неделя: вторая

| №<br>Рецеп<br>туры  | Прием пищи.<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>Пор<br>ций | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергети<br>ческая<br>ценность<br>(калл) | Витамин С<br>(мг) |
|---------------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------|--------|--------|------------------------------------------|-------------------|
|                     |                                      |                     | Б                    | Ж      | У      |                                          |                   |
| Завтрак             |                                      |                     |                      |        |        |                                          |                   |
| 94                  | Суп молочный<br>рисовый              | 250                 | 6,02                 | 6,34   | 21,0   | 165,5                                    | 1,13              |
| 393                 | Чай с лимоном                        | 180                 | 0,12                 | 0,02   | 10,2   | 41,0                                     | 2,83              |
| 3                   | Батон с маслом и<br>сыром            | 50/5/<br>6,4        | 6,68                 | 8,45   | 19,39  | 180,0                                    | 0,11              |
| 10 ч.<br>368        | Свежие фрукты                        | 130                 | 1,95                 | 0,65   | 27,3   | 123,5                                    | 13,0              |
|                     | Итого завтрак                        |                     | 14,77                | 15,46  | 77,89  | 510,0                                    | 17,07             |
| Обед                |                                      |                     |                      |        |        |                                          |                   |
| 58                  | Борщ со свежей<br>капусты            | 250                 | 2,04                 | 5,0    | 14,1   | 109,75                                   | 20,04             |
| 286                 | Тефтеля говяжья в<br>овощном соусе   | 80                  | 11,78                | 12,91  | 14,9   | 223,0                                    | 1,13              |
| 125                 | Картофель<br>отварной                | 155                 | 3,05                 | 4,17   | 24,08  | 146,0                                    | 21,98             |
| 13                  | Салат из огурцов                     | 50                  | 0,38                 | 3,0    | 1,18   | 34,0                                     | 4,75              |
| 376                 | Компот из кураги                     | 180                 | 0,39                 | 0,018  | 25,0   | 101,7                                    | 0,36              |
|                     | Хлеб ржаной                          | 50                  | 3,17                 | 0,58   | 16,42  | 86,88                                    | 0                 |
|                     | Итого обед                           |                     | 20,81                | 25,678 | 95,68  | 701,33                                   | 48,26             |
| Уплотненный полдник |                                      |                     |                      |        |        |                                          |                   |
| 382                 | Кисель из<br>натурального сока       | 180                 | 0,52                 | 0,05   | 27,18  | 111,2                                    | 0,98              |
| 20                  | Салат из капусты                     | 50                  | 0,7                  | 2,54   | 4,5    | 43,7                                     | 16,22             |
| 314                 | Каша гречневая                       | 130                 | 3,97                 | 4,33   | 17,78  | 126,1                                    | 0                 |
|                     | Итого полдник                        |                     | 5,19                 | 6,92   | 49,46  | 281,0                                    | 17,2              |
|                     | Итого за день                        |                     | 40,77                | 48,058 | 290,35 | 1492,33                                  | 82,53             |

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)**

| Завтрак |       |                | Обед    |      | Уплотненный полдник |      |
|---------|-------|----------------|---------|------|---------------------|------|
| Норма   | Факт  | 2-й<br>завтрак | Норма   | Факт | Норма               | Факт |
| 400-550 | 491,4 | 130,0          | 600-800 | 765  | 450-600             | 360  |

День: **девятый (четверг)**  
Неделя: вторая

| №<br>Рецеп-<br>туры | Прием пищи.<br>Наименование<br>блюда    | Масса<br>Пор-<br>ций | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(калл) | Витами-<br>н С<br>(мг) |
|---------------------|-----------------------------------------|----------------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|------------------------|
|                     |                                         |                      | Б                    | Ж     | У      |                                           |                        |
| Завтрак             |                                         |                      |                      |       |        |                                           |                        |
| 94                  | Суп молочный<br>гречневый               | 250                  | 7,46                 | 6,84  | 21,25  | 177,0                                     | 1,14                   |
| 395                 | Кофейный напиток с<br>молоком           | 180                  | 2,85                 | 2,41  | 14,36  | 91,0                                      | 1,17                   |
| 3                   | Батон с маслом и<br>сыром               | 50/5/<br>6,4         | 6,68                 | 8,45  | 19,39  | 180,0                                     | 0,11                   |
| 10 ч.<br>399        | Сок                                     | 150                  | 0,9                  | 0     | 18,18  | 76,0                                      | 3,6                    |
|                     | Итого завтрак                           |                      | 17,89                | 17,7  | 73,18  | 524,0                                     | 6,02                   |
| Обед                |                                         |                      |                      |       |        |                                           |                        |
| 67                  | Суп из разных<br>овощей                 | 250                  | 1,74                 | 4,98  | 8,48   | 84,75                                     | 18,47                  |
| 304                 | Плов из курицы                          | 210                  | 20,3                 | 17,0  | 35,69  | 377,0                                     | 1,01                   |
| 14                  | Салат из помидоров                      | 50                   | 0,57                 | 3,09  | 0,87   | 39,55                                     | 10,21                  |
| 372                 | Компот из яблок                         | 180                  | 0,14                 | 0,14  | 21,49  | 87,84                                     | 1,55                   |
|                     | Хлеб ржаной                             | 50                   | 3,17                 | 0,58  | 16,42  | 86,88                                     | 0                      |
|                     | Итого обед                              |                      | 25,92                | 25,79 | 82,95  | 676,02                                    | 31,24                  |
| Уплотненный полдник |                                         |                      |                      |       |        |                                           |                        |
| 213                 | Яйцо варенное<br>1шт.                   | 40                   | 5,08                 | 4,6   | 0,28   | 63,0                                      | 0                      |
| 22                  | Салат из картофеля с<br>огурцом соленым | 60                   | 0,82                 | 3,12  | 5,14   | 51,96                                     | 7,2                    |
| 393                 | Чай с лимоном                           | 180                  | 0,12                 | 0,02  | 10,2   | 41,0                                      | 2,83                   |
|                     | Хлеб пшеничный                          | 20                   | 1,54                 | 0,6   | 9,96   | 52,4                                      | 0                      |
|                     | Итого полдник                           |                      | 7,56                 | 8,34  | 25,58  | 208,36                                    | 10,03                  |
|                     | Итого за день                           |                      | 51,37                | 51,83 | 181,71 | 1408,38                                   | 47,29                  |

### Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

| Завтрак |       |                | Обед    |      | Уплотненный полдник |      |
|---------|-------|----------------|---------|------|---------------------|------|
| Норма   | Факт  | 2-й<br>завтрак | Норма   | Факт | Норма               | Факт |
| 400-550 | 491,4 | 150,0          | 600-800 | 740  | 450-600             | 300  |

День: **десятый (пятница)**

Неделя: вторая

| №<br>Рецеп-<br>туры | Прием пищи.<br>Наименование<br>блюда      | Масса<br>Пор-<br>ций | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(калл) | Витамин<br>С<br>(мг) |
|---------------------|-------------------------------------------|----------------------|----------------------|-------|--------|-------------------------------------------|----------------------|
|                     |                                           |                      | Б                    | Ж     | У      |                                           |                      |
| Завтрак             |                                           |                      |                      |       |        |                                           |                      |
| 94                  | Суп                   молочный<br>пшенный | 250                  | 7,25                 | 6,84  | 23,21  | 183,5                                     | 1,14                 |
| 393                 | Чай с лимоном                             | 180                  | 0,12                 | 0,02  | 10,2   | 41,0                                      | 2,83                 |
| 3                   | Батон с маслом и<br>сыром                 | 50/5/<br>6,4         | 6,68                 | 8,45  | 19,39  | 180,0                                     | 0,11                 |
| 10 ч.<br>399        | Сок                                       | 150                  | 0,9                  | 0     | 18,18  | 76,0                                      | 3,6                  |
|                     | Итого завтрак                             |                      | 14,95                | 15,31 | 70,98  | 480,5                                     | 7,68                 |
| Обед                |                                           |                      |                      |       |        |                                           |                      |
| 58                  | Свекольник                                | 250                  | 2,04                 | 5,0   | 14,1   | 109,75                                    | 8,78                 |
| 282                 | Котлета говяжья в<br>сметанном соусе      | 80                   | 12,44                | 9,24  | 12,56  | 183,0                                     | 0,12                 |
| 321                 | Пюре картофельное                         | 130                  | 2,65                 | 4,16  | 17,68  | 118,95                                    | 15,73                |
| 13                  | Салат из огурцов                          | 50                   | 0,38                 | 3,0   | 1,18   | 34,0                                      | 4,75                 |
| 372                 | Компот из яблок                           | 180                  | 0,14                 | 0,14  | 21,49  | 87,84                                     | 1,55                 |
|                     | Хлеб ржаной                               | 50                   | 3,17                 | 0,58  | 16,42  | 86,88                                     | 0                    |
|                     | Итого обед                                |                      | 20,82                | 22,12 | 83,43  | 620,42                                    | 30,93                |
| Уплотненный полдник |                                           |                      |                      |       |        |                                           |                      |
| 236                 | Пудинг из творога с<br>рисом              | 130                  | 17,49                | 15,43 | 35,67  | 351,0                                     | 1,06                 |
| 393                 | Чай с лимоном                             | 180                  | 0,12                 | 0,02  | 10,2   | 41,0                                      | 2,83                 |
|                     | Сгущенное молоко                          | 30                   | 1,5                  | 2,55  | 16,38  | 90,3                                      | 0                    |
|                     | Пряник                                    | 40                   | 2,2                  | 1,6   | 29,6   | 144,0                                     | 0                    |
|                     | Итого полдник                             |                      | 21,31                | 19,6  | 91,85  | 626,3                                     | 3,89                 |
|                     | Итого за день                             |                      | 57,08                | 57,03 | 246,26 | 1727,22                                   | 42,5                 |

**Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)**

| Завтрак |       |                | Обед    |      | Уплотненный полдник |      |
|---------|-------|----------------|---------|------|---------------------|------|
| Норма   | Факт  | 2-й<br>завтрак | Норма   | Факт | Норма               | Факт |
| 400-550 | 491,4 | 150,0          | 600-800 | 740  | 450-600             | 380  |