

## Перспективное меню МДОУ «Детский сад № 2 комбинированного вида «Капитошка» для детей от 1 года до 7 лет (весна)

| Блюдо                                 | День 1 (понедельник) |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          | №<br>рецептуры |
|---------------------------------------|----------------------|----------|------------------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|----------------|
|                                       | Выход, г.            |          | Эн. ценность<br>(ккал) |          | Белки, г.     |          | Жиры, г.      |          | Углевода, г.  |          | Витамин С, г. |          |                |
|                                       | 1 – 3<br>года        | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года          | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет |                |
| Завтрак 1                             |                      |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Макароны отварные с маслом, с сахаром | 145                  | 145      | 100,03                 | 186,3    | 4,29          | 4,29     | 3,74          | 3,74     | 30,11         | 33,11    | 0             | -        | 205            |
| Чай с сахаром                         | 180                  | 200      | 36,48                  | 45,56    | 0,09          | 0,14     | -             | 0,02     | 9,03          | 11,34    | 0,02          | 3,14     | 392            |
| Батон йодированный                    | 30                   | 40       | 70,6                   | 73,76    | 2,31          | 3,08     | 0,9           | 1,2      | 14,94         | 19,92    | 0             | -        | 0              |
| Масло сливочное крестьянское          | 5                    | 5        | 33                     | 33       | 0,04          | 0,04     | 3,62          | 3,62     | 0,06          | 0,06     | 0             | -        | 6              |
| Сыр твёрдый «Российский»              | 7                    | 12       | 38,45                  | 21,81    | 2,41          | 2,41     | 3,06          | 3,06     | 0             | -        | 0,15          | 0,15     | 7              |
| Итого завтрак 1                       | 367                  |          | 278,56                 | 360      | 9,14          | 9,96     | 11,32         | 11,64    | 54,14         | 64,43    | 0,17          | 3,29     |                |
| Завтрак 2                             |                      |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Напиток из шиповника                  | 125                  | 125      | 67,05                  | 67,05    | 0,32          | 0,32     | 0,1           | 0,1      | 9,83          | 9,83     | 6,25          | 62,5     | 398            |
| Итого завтрак 2                       | 125                  | 125      | 67,05                  | 67,05    | 0,32          | 0,32     | 0,1           | 0,1      | 9,83          | 9,83     | 6,25          | 62,5     |                |
| Обед                                  |                      |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Суп рисовый со сметаной и мясом       | 150                  | 200      | 120,5                  | 119,84   | 1,5           | 2        | 1,68          | 2,24     | 10,2          | 13,6     | 4,95          | 6,6      | 80             |
| Капуста тушеная с мясом               | 200                  | 220      | 207,91                 | 307,11   | 7,8           | 11,53    | 8,67          | 9,25     | 13,25         | 14,14    | 22,12         | 23,6     | 200            |
| Компот из сухофруктов                 | 150                  | 200      | 84,75                  | 113      | 0,33          | 0,44     | 0,01          | 0,02     | 20,82         | 27,76    | 0,3           | 0,4      | 376            |
| Хлеб ржаной йодированный              | 40                   | 50       | 72,04                  | 90,05    | 2,64          | 3,3      | 0,44          | 0,55     | 13,68         | 17,1     | 0             | -        |                |
| Итого обед                            | 540                  | 670      | 485,2                  | 630      | 12,27         | 17,27    | 10,08         | 12,06    | 57,95         | 72,6     | 27,37         | 30,6     |                |
| Полдник                               |                      |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Тефтели рыбные тушеные                | 70                   | 80       | 90                     | 134,61   | 4,93          | 10,06    | 4,59          | 3,75     | 2,31          | 7,89     | 2,59          | 0,33     | 277            |
| Картофельное пюре                     | 130                  | 130      | 119,4                  | 118,95   | 2,65          | 2,65     | 4,16          | 4,16     | 17,71         | 17,71    | 15,74         | 15,74    | 321            |
| Кофейный напиток                      | 180                  | 200      | 59,32                  | 93,34    | 1,4           | 3,12     | 1,4           | 2,66     | 10,32         | 14,18    | 0,97          | 1,3      | 395            |
| Батон йодированный                    | 30                   | 40       | 70,6                   | 73,6     | 2,31          | 3,08     | 0,9           | 1,2      | 14,94         | 19,92    | -             | -        |                |
| Итого полдник                         | 410                  | 450      | 339,32                 | 420,5    | 11,29         | 19,46    | 11,05         | 11,77    | 45,28         | 59,67    | 19,3          | 17,37    |                |
| Ужин                                  |                      |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Кефир                                 | 150                  | 150      | 75                     | 75       | 4,35          | 3,77     | 3,75          | 3,25     | 6             | 5,2      | 1,05          | 0,91     | 401            |
| Сушарик с сахаром                     | 30                   | 30       | 70,84                  | 155,37   | 2,72          | 3,5      | 5,87          | 7,55     | 10,46         | 13,45    | -             | -        |                |
| Апельсин                              | 90                   | 90       | 48,52                  | 40,1     | 1,08          | 0,9      | 0,24          | 0,2      | 7,1           | 8,1      | 38,52         | 32,1     | 371            |
| Итого ужин                            | 270                  | 270      | 194,36                 | 270,47   | 8,15          | 8,17     | 9,62          | 11       | 23,56         | 26,75    | 1,05          | 33,01    |                |
| Итого за первый день                  |                      |          | 1364,49                | 1748,92  | 41,17         | 55,18    | 42,89         | 46,57    | 190,76        | 233,28   | 110,39        | 146,77   |                |

| Блюдо                           | День 2 (вторник) |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          | №<br>рецептуры |
|---------------------------------|------------------|----------|------------------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|----------------|
|                                 | Выход, г.        |          | Эн. ценность<br>(ккал) |          | Белки, г.     |          | Жиры, г.      |          | Углевода, г.  |          | Витамин С, г. |          |                |
|                                 | 1 – 3<br>года    | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года          | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет |                |
| Завтрак 1                       |                  |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Каша гречневая молочная         | 200              | 180      | 146,17                 | 146,17   | 7,94          | 7,94     | 8,21          | 8,21     | 29,98         | 29,98    | -             | -        | 185            |
| Чай с сахаром                   | 150              | 180      | 36,48                  | 48,64    | 0,09          | 0,12     | -             | -        | 9,03          | 12,04    | 0,02          | 0,02     | 392            |
| Батон йодированный              | 30               | 35       | 70,6                   | 72,6     | 2,31          | 3,08     | 0,9           | 1,2      | 14,94         | 19,92    | -             | -        |                |
| Масло крестьянское сливочное    | 5                | 5        | 33                     | 33       | 0,04          | 0,04     | 3,62          | 3,62     | 0,006         | 0,06     | -             | 0,02     | 6              |
| Итого завтрак 1                 | 385              | 400      | 286,25                 | 300,41   | 10,38         | 11,18    | 12,73         | 13,03    | 54,01         | 62       | 0,02          |          |                |
| Завтрак 2                       |                  |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Сок                             | 125              | 125      | 90                     | 90       | 0,85          | 0,85     | -             | -        | 17,7          | 17,17    | 3,4           | 3,4      | 399            |
| Итого завтрак 2                 | 125              | 125      | 90                     | 90       | 0,85          | 0,85     | 0             | 0        | 17,7          | 17,17    | 3,4           | 3,4      |                |
| Обед                            |                  |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Салат из свеклы                 | 50               | 50       | 26,22                  | 43,7     | 0,43          | 0,72     | 1,83          | 3,05     | 2             | 3,34     | 2,55          | 4,25     | 33             |
| Борщ со сметаной                | 150              | 200      | 68,06                  | 90,75    | 2,34          | 3,12     | 3,99          | 5,33     | 22,83         | 30,45    | 6,3           | 8,4      | 62             |
| Шницель мясной                  | 70               | 70       | 138,17                 | 148,16   | 7,32          | 10,32    | 8,16          | 18,16    | 1             | 0,87     | 0,1           | 0,09     | 282            |
| Картофель тушеный               | 120              | 130      | 100,48                 | 163,91   | 2,6           | 2,82     | 7,3           | 7,91     | 18,1          | 19,61    | 9,91          | 10,73    | 132            |
| Напиток из шиповника            | 150              | 180      | 67,05                  | 75,76    | 0,06          | 0,52     | -             | 0,2      | 16,69         | 15,72    | 0,06          | 100      | 398            |
| Хлеб ржаной йодированный        | 40               | 50       | 72,04                  | 90,05    | 2,64          | 3,3      | 0,44          | 0,55     | 13,68         | 17,1     | -             | 0        |                |
| Итого обед                      | 580              | 680      | 472,02                 | 612,33   | 15,39         | 20,8     | 21,72         | 35,2     | 74,3          | 87,09    | 18,92         | 123,47   |                |
| Полдник                         |                  |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Запеканка из творога с морковью | 120              | 150      | 141,54                 | 251,2    | 6,67          | 19,14    | 4,92          | 12,92    | 10,77         | 14,6     | 0,22          | 0,24     | 238            |
| Сметанный соус                  | 40               | 40       | 61,5                   | 11,5     | 0,25          | 0,25     | 0,72          | 0,72     | 0,44          | 0,44     | 0,1           | 0,01     | 241            |
| Какао с молоком                 | 150              | 200      | 59,32                  | 118,66   | 1,4           | 4,2      | 1,4           | 3,62     | 13,32         | 17,28    | 1,2           | 1,6      | 397            |
| Апельсин                        | 90               | 90       | 56,14                  | 47,35    | 1,26          | 0,9      | 0,28          | 0,2      | 7,1           | 8,1      | 44,94         | 32,1     | 371            |
| Итого полдник                   | 400              | 480      | 318,5                  | 428,41   | 9,58          | 24,49    | 7,32          | 17,46    | 28,19         | 40,42    | 1,52          | 33,95    |                |
| Ужин                            |                  |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Кефир                           | 150              | 170      | 75                     | 85       | 4,35          | 4,93     | 3,75          | 4,25     | 6             | 6,8      | 1,05          | 1,19     | 401            |
| Батон йодированный              | 30               | 40       | 70,6                   | 73,6     | 2,31          | 3,08     | 0,9           | 1,2      | 14,49         | 19,92    | -             | 0        |                |
| Повидло                         | 15               | 15       | 32,8                   | 52,8     | -             | 0        | -             | 0        | 13,2          | 13,2     | 0,05          | 0,05     | 2              |
| Печенье (вафли, конфеты)        | 20               | 40       | 60,34                  | 109,5    | 2,45          | 2,45     | 1,37          | 1,37     | 10,02         | 10,02    | -             | 0        |                |
| Итого ужин                      | 215              | 265      | 238,74                 | 320,9    | 9,11          | 10,46    | 6,02          | 6,82     | 44,16         | 49,94    | 1,1           | 1,24     |                |
| Итого за второй день            |                  |          | 1405,51                | 1752,35  | 45,31         | 67,78    | 47,79         | 72,51    | 217,83        | 256,62   | 24,96         | 162,08   |                |

| Блюдо                                       | День 3 (среда) |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          | №<br>рецептуры |
|---------------------------------------------|----------------|----------|------------------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|----------------|
|                                             | Выход, г.      |          | Эн. ценность<br>(ккал) |          | Белки, г.     |          | Жиры, г.      |          | Углевода, г.  |          | Витамин С, г. |          |                |
|                                             | 1 – 3<br>года  | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года          | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет |                |
| Завтрак 1                                   |                |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Каша геркулесовая молочная                  | 200            | 200      | 106,44                 | 216,44   | 6,66          | 6,66     | 7,21          | 11       | 22,64         | 22,64    | 0,9           | 0,9      | 185            |
| Чай с лимоном, сахаром                      | 150            | 200      | 34,17                  | 45,56    | 0,1           | 0,14     | 0,01          | 0,02     | 8,5           | 11,34    | 2,35          | 3,14     | 393            |
| Батон йодированный                          | 30             | 40       | 70,6                   | 73,6     | 2,31          | 3,08     | 0,9           | 1,2      | 14,94         | 19,92    | -             | -        |                |
| Масло сливочное крестьянское                | 5              | 5        | 33                     | 33       | 0,04          | 0,04     | 3,62          | 3,62     | 0,06          | 0,06     | -             | -        | 6              |
| Сыр твердый «Российский»                    | 7              | 12       | 38,45                  | 38,4     | 2,41          | 2,41     | 3,06          | 3,06     | 46,14         | -        | 0,15          | 0,15     | 7              |
| Итого завтрак                               | 392            | 457      | 282,66                 | 407,05   | 11,52         | 12,33    | 14,8          | 18,9     | 92,28         | 53,96    | 3,4           | 4,19     |                |
| Завтрак 2                                   |                |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Сок                                         | 125            | 125      | 90                     | 90       | 0,85          | 0,85     | -             | -        | 17,17         | 17,17    | 3,4           | 3,4      | 399            |
| Итого завтрак 2                             | 125            | 125      | 90                     | 90       | 0,85          | 0,85     | 0             | 0        | 17,17         | 17,17    | 3,4           | 3,4      |                |
| Обед                                        |                |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Суп картофельный с гречкой, сметаной        | 150            | 200      | 61,95                  | 119,84   | 1,5           | 2        | 1,68          | 2,24     | 10,2          | 13,6     | 4,95          | 6,6      | 80             |
| Котлета из мяса курицы                      | 60             | 80       | 143,99                 | 218,66   | 9,43          | 12,57    | 5,64          | 12,84    | 4,97          | 13,3     | 0,49          | 0,66     | 305            |
| Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста) | 140            | 150      | 142,85                 | 174,68   | 4,11          | 4,7      | 2,39          | 2,74     | 25,8          | 29,49    | 4,37          | 5,9      | 137            |
| Компот из свежих яблок                      | 150            | 200      | 73,2                   | 97,6     | 0,12          | 0,16     | 0,12          | 0,16     | 17,91         | 23,88    | 1,29          | 1,72     | 372            |
| Хлеб ржаной йодированный                    | 40             | 50       | 72,04                  | 60,05    | 2,64          | 3,3      | 0,44          | 0,55     | 13,68         | 17,1     | -             | 0        |                |
| Итого обед                                  | 540            | 680      | 494,03                 | 700,84   | 17,8          | 22,73    | 10,27         | 18,53    | 72,56         | 97,37    | 11,1          | 14,88    |                |
| Полдник                                     |                |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Винегрет                                    | 100            | 100      | 78,6                   | 91,6     | 1,35          | 1,35     | 6,16          | 6,16     | 7,68          | 7,86     | 13,25         | 13,25    | 45             |
| Омлет                                       | 80             | 125      | 94,12                  | 175,47   | 4,23          | 8,4      | 7,4           | 15,04    | 1,11          | 1,69     | 0,13          | 0,17     | 213            |
| Кофейный напиток                            | 200            | 200      | 59,32                  | 93,34    | 1,4           | 3,12     | 1,4           | 2,66     | 10,32         | 14,18    | 1,3           | 1,3      | 395            |
| Батон йодированный                          | 30             | 30       | 78,6                   | 70,06    | 2,31          | 2,31     | 0,9           | 0,9      | 14,94         | 14,94    | -             | -        |                |
| Итого полдник                               | 410            | 455      | 310,64                 | 431,01   | 9,29          | 15,18    | 15,86         | 24,76    | 34,05         | 38,67    | 14,68         | 14,72    |                |
| Ужин                                        |                |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Кефир                                       | 150            | 150      | 75                     | 75       | 4,35          | 4,35     | 3,75          | 3,75     | 6             | 6        | 1,05          | 1,05     | 401            |
| Венская булочка                             | 70             | 80       | 95,2                   | 133,11   | 5,2           | 5,95     | 5,29          | 6,04     | 23,44         | 18,22    | 0,01          | 0,01     | 186            |
| Яблоко                                      | 70             | 80       | 30                     | 44       | 0,4           | 0,4      | 0,4           | 0,4      | 7,8           | 9,8      | 10            | 10       | 368            |
| Итого ужин                                  | 290            | 310      | 200,2                  | 252,11   | 9,95          | 10,7     | 9,44          | 10,19    | 37,24         | 34,02    | 11,06         | 11,06    |                |
| Итого за третий день                        |                |          | 1377,53                | 1881,01  | 49,41         | 61,79    | 50,37         | 72,38    | 253,3         | 241,19   | 43,64         | 48,25    |                |

| Блюдо                                           | День 4 (четверг) |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          | №<br>рецептуры |
|-------------------------------------------------|------------------|----------|------------------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|----------------|
|                                                 | Выход, г.        |          | Эн. ценность<br>(ккал) |          | Белки, г.     |          | Жиры, г.      |          | Углевода, г.  |          | Витамин С, г. |          |                |
|                                                 | 1 – 3<br>года    | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года          | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет |                |
| Завтрак 1                                       |                  |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Каша манная молочная                            | 200              | 200      | 144,92                 | 244,92   | 6,53          | 6,53     | 7,03          | 7,03     | 34,78         | 38,78    | -             | -        | 185            |
| Чай с лимоном, сахаром                          | 150              | 180      | 34,17                  | 45,56    | 0,1           | 0,14     | 0,01          | 0,02     | 8,5           | 11,34    | 2,25          | 3,14     | 193            |
| Батон йодированный                              | 30               | 40       | 70,6                   | 73,6     | 2,31          | 3,08     | 0,9           | 1,2      | 14,94         | 19,92    | -             | -        |                |
| Масло сливочное крестьянское                    | 5                | 5        | 33                     | 33       | 0,04          | 0,04     | 3,62          | 3,62     | 0,06          | 0,06     | -             | -        | 6              |
| Итого завтрак 1                                 | 385              | 425      | 282,69                 | 397,08   | 8,98          | 9,79     | 11,56         | 11,87    | 58,28         | 70,01    | 2,35          | 3,14     |                |
| Завтрак 2                                       |                  |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Сок                                             | 125              | 125      | 90                     | 90       | 0,85          | 0,85     | -             | -        | 17,17         | 17,17    | 3,4           | 3,4      | 399            |
| Итого завтрак 2                                 | 125              | 125      | 90                     | 90       | 0,85          | 0,85     | 0             | 0        | 17,17         | 17,17    | 3,4           | 3,4      |                |
| Обед                                            |                  |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Салат из свеклы с зеленым горошком              | 50               | 50       | 47,47                  | 59,34    | 0,68          | 0,87     | 2,44          | 3,05     | 4,64          | 5,81     | 3,16          | 3,95     | 34             |
| Суп картофельный с макаронами, сметаной и мясом | 150              | 200      | 97,25                  | 143,01   | 3,46          | 5,02     | 2,01          | 2,69     | 10,61         | 24,82    | 4,95          | 6,6      | 82             |
| Голубцы ленивые в сметанном соусе               | 130              | 160      | 208                    | 248,67   | 7,14          | 14,14    | 9,08          | 9,08     | 10,04         | 10,04    | 20,03         | 20,03    | 274            |
| Напиток из шиповника                            | 150              | 200      | 67,05                  | 75,76    | 0,06          | 0,52     | -             | 0,2      | 16,69         | 15,72    | 0,06          | 100      | 383            |
| Хлеб ржаной йодированный                        | 40               | 50       | 72,04                  | 90,05    | 2,64          | 3,3      | 0,44          | 0,55     | 13,68         | 17,1     | -             | -        |                |
| Итого обед                                      | 520              | 660      | 491,81                 | 616,83   | 14,28         | 23,85    | 13,97         | 15,57    | 55,66         | 73,49    | 28,2          | 130,58   |                |
| Полдник                                         |                  |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Вареники ленивые с маслом, сахаром              | 130              | 150      | 152,65                 | 267,8    | 6,41          | 21,76    | 9,04          | 10,68    | 18            | 21,28    | 0,45          | 0,53     | 230            |
| Какао с молоком                                 | 180              | 200      | 59,32                  | 118,66   | 1,4           | 4,2      | 1,4           | 3,62     | 10,32         | 17,28    | 1,6           | 1,6      | 397            |
| Яблоко                                          | 90               | 100      | 66                     | 44       | 0,6           | 0,4      | 0,6           | 0,4      | 8,7           | 9,8      | 15            | 10       | 368            |
| Итого полдник                                   | 400              | 450      | 277,97                 | 430,46   | 8,41          | 26,36    | 11,04         | 14,7     | 37,02         | 48,36    | 17,05         | 12,13    |                |
| Ужин                                            |                  |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Кефир                                           | 150              | 150      | 75                     | 85       | 4,35          | 4,93     | 3,75          | 4,25     | 6             | 6,8      | 1,05          | 1,19     | 401            |
| Гренки с маслом, сахаром                        | 45               | 50       | 46,5                   | 108,6    | 3,38          | 4,82     | 3,92          | 5,17     | 20,46         | 29,22    | -             | -        | 116            |
| Печенье (вафли, конфеты)                        | 40               | 60       | 78,5                   | 109,5    | 2,45          | 2,45     | 1,37          | 1,37     | 10,02         | 10,02    | -             | -        |                |
| Итого ужин                                      | 235              | 260      | 200                    | 303,0    | 10,18         | 12,2     | 8,74          | 10,79    | 36,48         | 46,04    | 1,05          | 1,19     |                |
| Итого за четвертый день                         |                  |          | 1342,47                | 1837,47  | 42,7          | 73,05    | 45,31         | 52,93    | 204,61        | 255,16   | 52,05         | 150,44   |                |

| Блюдо                                    | День 5 (пятница) |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          | №<br>рецептуры |
|------------------------------------------|------------------|----------|------------------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|----------------|
|                                          | Выход, г.        |          | Эн. ценность<br>(ккал) |          | Белки, г.     |          | Жиры, г.      |          | Углевода, г.  |          | Витамин С, г. |          |                |
|                                          | 1 – 3<br>года    | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года          | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет |                |
| Завтрак 1                                |                  |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Каша «Дружба» молочная                   | 200              | 200      | 108,11                 | 220      | 6,55          | 6,55     | 8,33          | 8,33     | 33,09         | 35,09    | -             | -        | 185            |
| Чай с сахаром                            | 150              | 180      | 34,17                  | 48,64    | 0,1           | 0,12     | 0,01          | -        | 8,5           | 12,04    | 2,35          | 0,02     | 392            |
| Батон йодированный                       | 30               | 40       | 70,6                   | 73,6     | 2,31          | 3,08     | 0,9           | 1,2      | 14,94         | 19,92    | -             | -        |                |
| Масло сливочное крестьянское             | 5                | 5        | 33                     | 33       | 0,04          | 0,04     | 3,62          | 3,62     | 0,06          | 0,06     | -             | -        | 6              |
| Сыр твердый «Российский»                 | 7                | 12       | 38,45                  | 38,45    | 2,41          | 2,41     | 3,06          | 3,06     | 46,14         | 46,14    | 0,1           | 0,15     | 7              |
| Итого завтрак 1                          | 392              | 437      | 284,33                 | 413,69   | 11,41         | 12,2     | 15,92         | 16,21    | 102,73        | 113,25   | 2,5           | 0,17     |                |
| Завтрак                                  |                  |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Сок                                      | 125              | 125      | 90                     | 90       | 0,85          | 0,85     | -             | -        | 17,17         | 17,17    | 3,4           | 3,4      | 399            |
| Итого завтрак 2                          | 125              | 125      | 90                     | 90       | 0,85          | 0,85     | 0             | 0        | 17,17         | 17,17    | 3,4           | 3,4      |                |
| Обед                                     |                  |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Щи из свежей капусты со сметаной и мясом | 150              | 200      | 60,65                  | 107,8    | 1,05          | 1,4      | 2,92          | 3,9      | 5,08          | 3,78     | 11,08         | 14,78    | 67             |
| Оладьи из печени                         | 70               | 80       | 165,61                 | 205,61   | 7,12          | 7,12     | 6,19          | 16,9     | 4,89          | 4,89     | 2,8           | 2,8      | 284            |
| Соус сметанный с томатом                 | 30               | 40       | 24,03                  | 32,04    | 0,54          | 0,72     | 1,47          | 1,96     | 2,1           | 2,8      | 0,4           | 0,56     | 355            |
| Макароны отварные                        | 110              | 130      | 110,3                  | 124,08   | 3,66          | 4,6      | 2,81          | 0,66     | 17,58         | 10,91    | -             | -        | 204            |
| Компот из сухофруктов                    | 150              | 180      | 84,75                  | 113      | 0,33          | 0,44     | 0,01          | 0,02     | 20,82         | 17,76    | 0,3           | 0,4      | 376            |
| Хлеб ржаной йодированный                 | 40               | 50       | 72,04                  | 90,05    | 2,64          | 3,3      | 0,44          | 0,55     | 13,68         | 17,1     | -             | -        |                |
| Итого обед                               | 550              | 680      | 517,38                 | 672,58   | 15,34         | 17,58    | 13,84         | 23,99    | 64,15         | 57,24    | 14,58         | 18,54    |                |
| Полдник                                  |                  |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Рыбная икра                              | 70               | 80       | 85,36                  | 114      | 4,48          | 7,8      | 1,59          | 4,35     | 7,59          | 10,2     | 0,26          | 0,42     | 244            |
| Картофельное пюре                        | 120              | 130      | 101,1                  | 118,95   | 2,44          | 2,65     | 3,84          | 4,16     | 10,35         | 7,71     | 14,43         | 15,64    | 321            |
| Кофейный напиток                         | 180              | 200      | 59,32                  | 93,34    | 1,4           | 3,12     | 1,4           | 2,66     | 10,32         | 14,18    | 0,97          | 1,3      | 395            |
| Батон йодированный                       | 30               | 40       | 70,6                   | 73,6     | 2,31          | 3,08     | 0,9           | 1,2      | 14,94         | 19,92    | -             | -        |                |
| Итого полдник                            | 400              | 450      | 316,38                 | 399,89   | 10,63         | 16,65    | 7,73          | 12,37    | 43,2          | 52,01    | 15,66         | 17,36    |                |
| Ужин                                     |                  |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Кефир                                    | 150              | 150      | 75                     | 70       | 4,35          | 3,77     | 3,75          | 3,25     | 6             | 5,2      | 1,05          | 0,91     | 401            |
| Крендель сахарный                        | 70               | 80       | 90                     | 296      | 4,49          | 5,66     | 6,19          | 10,51    | 15,25         | 10,59    | -             | -        | 460            |
| Яблоко                                   | 70               | 70       | 51                     | 44       | 0,46          | 0,4      | 0,46          | 0,4      | 7,1           | 9,8      | 13,26         | 10       | 368            |
| Итого ужин                               | 290              | 300      | 216                    | 310      | 9,3           | 9,83     | 10,4          | 14,16    | 28,35         | 25,59    | 14,31         | 10,91    |                |
| Итого за пятый день                      |                  |          | 1424,09                | 1886,16  | 47,53         | 57,11    | 47,89         | 66,73    | 255,6         | 265,26   | 50,45         | 50,38    |                |

| Блюдо                                  | День 6 (понедельник) |          |                        |          |            |          |               |          |               |          |               |          | №<br>рецептуры |
|----------------------------------------|----------------------|----------|------------------------|----------|------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|----------------|
|                                        | Выход, г.            |          | Эн. ценность<br>(ккал) |          | Белки, г.  |          | Жиры, г.      |          | Углевода, г.  |          | Витамин С, г. |          |                |
|                                        | 1 – 3<br>года        | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года          | 3- 7 лет | 1 – 3 года | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет |                |
| Завтрак 1                              |                      |          |                        |          |            |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Каша гречневая рассыпчатая с<br>маслом | 145                  | 145      | 201                    | 201      | 5,72       | 5,72     | 5,12          | 5,12     | 33,001        | 32,88    | -             | -        | 165            |
| Чай с сахаром                          | 180                  | 200      | 36,48                  | 45,56    | 0,09       | 0,14     | -             | 0,02     | 9,03          | 11,34    | 0,02          | 3,14     | 393            |
| Батон йодированный                     | 30                   | 40       | 70,6                   | 73,6     | 2,31       | 3,08     | 0,9           | 1,2      | 14,94         | 19,92    | -             | -        |                |
| Масло сливочное крестьянское           | 5                    | 5        | 33                     | 33       | 0,04       | 0,04     | 3,62          | 3,62     | 0,06          | 0,06     | -             | -        | 6              |
| Сыр твердый «Российский»               | 7                    | 12       | 38,45                  | 38,45    | 2,41       | 2,41     | 3,06          | 3,06     | 46,14         | 46,14    | 0,15          | 0,15     | 7              |
| Итого завтрак 1                        | 367                  | 402      | 379,53                 | 391,61   | 10,57      | 11,39    | 12,7          | 13,02    | 103,18        | 110,34   | 0,17          | 3,29     |                |
| Завтрак 2                              |                      |          |                        |          |            |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Сок                                    | 125                  | 125      | 90                     | 90       | 0,85       | 0,85     | -             | -        | 17,17         | 17,17    | 3,4           | 3,4      | 399            |
| Итого завтрак 2                        | 125                  | 125      | 90                     | 90       | 0,85       | 0,85     | 0             | 0        | 17,17         | 17,17    | 3,4           | 3,4      |                |
| Обед                                   |                      |          |                        |          |            |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Свекольник с яйцом и сметаной          | 150                  | 200      | 68,24                  | 123,5    | 1,44       | 1,92     | 2,78          | 3,7      | 7,31          | 9,74     | 8,47          | 11,28    | 68             |
| Плов рисовый с мясом                   | 160                  | 160      | 250,8                  | 280,8    | 7,96       | 12,96    | 6,04          | 13,04    | 10,36         | 17,36    | 0,6           | 0,6      | 90             |
| Напиток из шиповника                   | 150                  | 200      | 67,05                  | 75,76    | 0,06       | 0,52     |               | 0,2      | 16,69         | 15,72    | 0,06          | 100      | 398            |
| Хлеб ржаной йодированный               | 40                   | 50       | 72,04                  | 90,05    | 2,64       | 3,3      | 0,44          | 0,55     | 13,68         | 17,1     | -             | -        |                |
| Итого обед                             | 500                  | 610      | 458,13                 | 570,11   | 12,1       | 18,7     | 9,26          | 17,49    | 48,04         | 59,92    | 9,13          | 111,88   |                |
| Полдник                                |                      |          |                        |          |            |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Творожный пудинг                       | 12                   | 150      | 229,4                  | 180,2    | 7,04       | 26,31    | 12,46         | 18,07    | 10,58         | 25,72    | 0,28          | 0,36     | 237            |
| Соус сладкий                           | 30                   | 40       | 17,36                  | 17,88    | 0,016      | 0,016    |               |          | 4,45          | 4,45     | 0,016         | 0,016    |                |
| Какао с молоком                        | 150                  | 200      | 59,32                  | 118,66   | 1,4        | 4,2      | 1,4           | 3,62     | 10,32         | 17,28    | 1,2           | 1,6      | 397            |
| Банан                                  | 100                  | 90       | 14,25                  | 95       | 2,25       | 1,5      | 0,75          | 0,5      | 19,2          | 29       | 15            | 10       | 368            |
| Итого полдник                          | 400                  | 480      | 320,3                  | 411,74   | 10,706     | 32,026   | 14,61         | 22,19    | 44,55         | 76,45    | 16,496        | 11,976   |                |
| Ужин                                   |                      |          |                        |          |            |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Кефир                                  | 150                  | 170      | 75                     | 85       | 4,35       | 4,93     | 3,75          | 4,25     | 6             | 6,8      | 1,05          | 1,19     | 401            |
| Шарлотка с яблоком                     | 60                   | 80       | 102,12                 | 104,14   | 2,08       | 4,17     | 6,94          | 8,67     | 3             | 31,81    | 3,5           | 7        |                |
| Итого ужин                             | 210                  | 250      | 177,12                 |          | 6,43       | 9,1      | 10,69         | 12,92    | 9             | 38,61    | 4,55          | 8,19     |                |
| Итого за шестой день                   |                      |          | 1425,11                | 189,14   | 40,6565,12 | 72,066   | 47,26         | 65,62    | 221,94        | 302,49   | 33,746        | 138,736  |                |

| Блюдо                                            | День 7 (вторник) |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          | №<br>рецептуры |
|--------------------------------------------------|------------------|----------|------------------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|----------------|
|                                                  | Выход, г.        |          | Эн. ценность<br>(ккал) |          | Белки, г.     |          | Жиры, г.      |          | Углевода, г.  |          | Витамин С, г. |          |                |
|                                                  | 1 – 3<br>года    | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года          | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет |                |
| Завтрак 1                                        |                  |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Каша рисовая молочная                            | 200              | 200      | 135                    | 205      | 7,04          | 7,04     | 8,88          | 8,88     | 32,4          | 32,4     | -             | -        | 185            |
| Чай с сахаром                                    | 150              | 180      | 34,17                  | 48,64    | 0,1           | 0,12     | 0,01          | -        | 8,5           | 12,04    | 2,35          | 0,02     | 392            |
| Батон йодированный                               | 30               | 40       | 70,6                   | 73,6     | 2,31          | 3,08     | 0,9           | 1,2      | 14,94         | 19,92    | -             | -        |                |
| Масло сливочное крестьянское                     | 5                | 5        | 33                     | 33       | 0,04          | 0,04     | 3,62          | 3,62     | 0,06          | 0,06     | -             | -        | 6              |
| Итого завтрак 1                                  | 385              | 425      | 272,77                 | 360,24   | 9,49          | 10,28    | 13,41         | 13,7     | 55,9          | 64,42    | 2,35          | 0,02     |                |
| Завтрак 2                                        |                  |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Сок                                              | 125              | 125      | 90                     | 90       | 0,85          | 0,85     | 0             | -        | 17,17         | 17,17    | 3,4           | 3,4      | 399            |
| Итого завтрак 2                                  | 125              | 125      | 90                     | 90       | 0,85          | 0,85     | 0             | 0        | 17,17         | 17,17    | 3,4           | 3,4      |                |
| Обед                                             |                  |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Суп овощной с зеленым горошком, сметаной и мясом | 150              | 200      | 73,21                  | 108,1    | 1,65          | 2,2      | 1,26          | 1,68     | 9,87          | 13,16    | -             | -        | 68             |
| Печень по-строгановски                           | 80               | 100      | 210,9                  | 239,92   | 4,97          | 20,72    | 11,05         | 7,12     | 3,82          | 17,92    | 2,45          | 2,8      | 261            |
| Картофельное пюре                                | 120              | 140      | 109,8                  | 128,1    | 2,44          | 2,85     | 3,84          | 4,48     | 16,35         | 19,07    | 14,53         | 16,95    | 321            |
| Компот из сухофруктов                            | 150              | 200      | 84,75                  | 113      | 0,33          | 0,44     | 0,01          | 0,02     | 20,82         | 27,76    | 0,3           | 0,4      | 376            |
| Хлеб ржаной йодированный                         | 40               | 50       | 72,04                  | 90,05    | 2,64          | 3,3      | 0,44          | 0,55     | 13,68         | 17,1     | -             | -        |                |
| Итого обед                                       | 540              | 690      | 550,7                  | 679,17   | 12,03         | 29,51    | 16,6          | 13,85    | 64,54         | 95,01    | 17,28         | 20,15    |                |
| Полдник                                          |                  |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Рыбная котлета                                   | 65               | 80       | 147,5                  | 108      | 6,35          | 10,69    | 3,29          | 3,76     | 6,98          | 7,98     | 0,3           | 0,34     | 248            |
| Соус молочный                                    | 30               | 30       | 25,14                  | 25,14    | 0,62          | 0,62     | 1,57          | 1,57     | 2,13          | 2,1      | 0,1           | 0,1      | 326            |
| Салат из вареных овощей                          | 100              | 120      | 94,5                   | 113,04   | 1,97          | 2,36     | 5,25          | 6,3      | 8,81          | 11,78    | 16,2          | 19,46    | 25             |
| Кофейный напиток                                 | 200              | 200      | 59,32                  | 93,34    | 1,4           | 3,12     | 1,4           | 2,66     | 10,32         | 14,18    | 1,3           | 1,       | 395            |
| Батон йодированный                               | 25               | 30       | 58,83                  | 70,6     | 1,92          | 2,31     | 0,75          | 0,9      | 12,45         | 14,94    | -             | -        |                |
| Итого полдник                                    | 420              | 460      | 385,29                 | 410,12   | 12,26         | 19,1     | 12,26         | 15,19    | 40,69         | 51,01    | 17,9          | 21,2     |                |
| Ужин                                             |                  |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Кефир                                            | 150              | 150      | 75                     | 70       | 4,35          | 3,77     | 3,75          | 3,25     | 6             | 5,2      | 1,05          | 0,91     | 401            |
| Печенье (вафля, конфета)                         | 30               | 40       | 79,5                   | 109,5    | 2,45          | 2,45     | 1,37          | 1,37     | 10,02         | 10,02    | -             | -        |                |
| Апельсин                                         | 70               | 90       | 56,14                  | 47,35    | 0,9           | 0,9      | 0,28          | 0,2      | 7,1           | 8,1      | 44,94         | 32,1     | 371            |
| Итого ужин                                       | 250              | 280      | 210,64                 | 226,85   | 7,7           | 7,12     | 5,4           | 4,82     | 23,12         | 23,32    | 45,99         | 33,01    |                |
| Итого за седьмой день                            |                  |          | 1509,4                 | 1766,38  | 42,33         | 66,86    | 47,67         | 47,56    | 201,42        | 250,93   | 86,92         | 77,78    |                |

| Блюдо                            | День 8 (среда) |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          | №<br>рецептуры |
|----------------------------------|----------------|----------|------------------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|----------------|
|                                  | Выход, г.      |          | Эн. ценность<br>(ккал) |          | Белки, г.     |          | Жиры, г.      |          | Углевода, г.  |          | Витамин С, г. |          |                |
|                                  | 1 – 3<br>года  | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года          | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет |                |
| Завтрак 1                        |                |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Каша геркулесовая молочная       | 200            | 200      | 216,44                 | 216,4    | 6,66          | 6,66     | 7,21          | 11       | 22,64         | 22,64    | 0,9           | 0,9      | 185            |
| Чай с лимоном и сахаром          | 150            | 200      | 34,17                  | 45,56    | 0,1           | 0,14     | 0,01          | 0,02     | 8,5           | 11,34    | 2,35          | 3,14     | 393            |
| Батон йодированный               | 30             | 40       | 70,6                   | 73,6     | 2,31          | 3,08     | 0,9           | 1,2      | 14,94         | 19,92    | -             | -        |                |
| Масло сливочное крестьянское     | 5              | 5        | 33                     | 33       | 0,04          | 0,04     | 3,62          | 3,62     | 0,06          | 0,06     | -             | -        | 6              |
| Итого завтрак 1                  | 385            | 445      | 354,21                 | 368,6    | 9,11          | 9,92     | 11,74         | 15,84    | 46,14         | 53,96    | 3,25          | 4,04     |                |
| Завтрак 2                        |                |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Напиток из шиповника             | 125            | 125      | 67,05                  | 67,05    | 0,32          | 0,32     | 0,1           | 0,1      | 9,83          | 9,83     | 62,5          | 62,5     | 398            |
| Итого завтрак 2                  | 125            | 125      | 67,05                  | 67,05    | 0,32          | 0,32     | 0,1           | 0,1      | 9,83          | 9,83     | 62,5          | 62,5     |                |
| Обед                             |                |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Суп гороховый с мясом и сметаной | 150            | 200      | 79,95                  | 106,6    | 3,07          | 4,1      | 3,21          | 4,28     | 9,67          | 12,9     | 3,49          | 4,66     | 81             |
| Биточки из мяса кур              | 60             | 80       | 136                    | 173,33   | 8,82          | 11,76    | 7,87          | 10,5     | 5,85          | 7,8      | 0,28          | 0,38     | 308            |
| Овощное рагу                     | 140            | 150      | 133,33                 | 142,86   | 1,68          | 1,8      | 1,67          | 10,36    | 19,2          | 31,29    | 6,94          | 7,44     | 137            |
| Компот из свежих яблок           | 150            | 200      | 73,2                   | 97,6     | 0,12          | 0,16     | 0,12          | 0,16     | 17,91         | 23,88    | 1,29          | 1,72     | 372            |
| Хлеб ржаной йодированный         | 40             | 50       | 72,04                  | 90,05    | 2,64          | 3,3      | 0,44          | 0,55     | 13,68         | 17,01    | -             | -        |                |
| Итого обед                       | 540            | 680      | 494,52                 | 610,44   | 16,33         | 21,12    | 13,31         | 25,85    | 66,31         | 92,97    | 12            | 14,2     |                |
| Полдник                          |                |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Омлет с сыром                    | 130            | 150      | 100,45                 | 200,45   | 8,75          | 11,75    | 11,78         | 21,78    | 1,81          | 1,81     | 0,22          | 0,22     | 216            |
| Икра свекольно-морковная         | 50             | 60       | 46,46                  | 137,35   | 1,15          | 2,58     | 1,98          | 9,55     | 9,41          | 11,3     | 14,75         | 1,6      | 54             |
| Какао с молоком                  | 180            | 200      | 59,32                  | 118,66   | 1,4           | 4,2      | 1,4           | 3,62     | 10,32         | 17,28    | 1,6           | -        | 397            |
| Батон йодированный               | 30             | 40       | 70,6                   | 73,6     | 2,31          | 3,08     | 0,9           | 1,2      | 14,94         | 19,92    | -             | 10       |                |
| Яблоко                           | 80             | 90       | 44                     | 44       | 0,4           | 0,4      | 0,4           | 0,4      | 6,4           | 9,8      | 10            | 29,52    | 368            |
| Итого полдник                    | 470            | 540      | 320,83                 | 574,06   | 14,01         | 22,01    | 16,46         | 36,55    | 42,88         | 60,11    | 26,57         |          |                |
| Ужин                             |                |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Кефир                            | 150            | 170      | 85                     | 85       | 4,93          | 4,93     | 4,25          | 4,25     | 6,8           | 6,8      | 1,19          | 1,19     | 401            |
| Булочка с изюмом                 | 80             | 80       | 105,8                  | 170      | 4,72          | 6,72     | 4,4           | 4,4      | 25,3          | 39,6     | -             | -        | 501            |
| Итого ужин                       | 230            | 250      | 190,8                  | 255      | 9,65          | 11,65    | 8,65          | 8,65     | 32,1          | 46,4     | 1,19          | 1,19     |                |
| Итого за восьмой день            |                |          | 1427,41                | 1875,15  | 49,42         | 65,02    | 50,26         | 86,99    | 197,26        | 263,27   | 105,51        | 111,45   |                |

| Блюдо                                     | День 9 (четверг) |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          | №<br>рецептуры |
|-------------------------------------------|------------------|----------|------------------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|----------------|
|                                           | Выход, г.        |          | Эн. ценность<br>(ккал) |          | Белки, г.     |          | Жиры, г.      |          | Углевода, г.  |          | Витамин С, г. |          |                |
|                                           | 1 – 3<br>года    | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года          | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет |                |
| Завтрак 1                                 |                  |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Лапша молочная                            | 200              | 200      | 156,08                 | 236,55   | 5,58          | 5,58     | 6,12          | 6,12     | 19,73         | 19,73    | 0,9           | 0,9      | 93             |
| Чай с сахаром                             | 150              | 200      | 28                     | 45,56    | 0,04          | 0,14     | 0,01          | 0,02     | 6,99          | 11,34    | 0,02          | 3,14     | 393            |
| Батон йодированный                        | 30               | 40       | 70,6                   | 73,6     | 2,31          | 3,08     | 0,9           | 1,2      | 14,94         | 19,92    | -             | -        |                |
| Масло сливочное крестьянское              | 5                | 5        | 33                     | 33       | 0,04          | 0,04     | 3,62          | 3,62     | 0,06          | 0,06     | -             | -        | 6              |
| Итого завтрак 1                           | 385              | 445      | 287,68                 | 152,16   | 7,97          | 8,84     | 10,65         | 10,96    | 41,72         | 51,05    | 0,92          | 4,04     |                |
| Завтрак 2                                 |                  |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Сок                                       | 125              | 125      | 90                     | 90       | 0,85          | 0,85     | -             | -        | 17,17         | 17,17    | 3,4           | 3,4      | 399            |
| Итого завтрак 2                           | 125              | 125      | 90                     | 90       | 0,85          | 0,85     | 0             | 0        | 17,17         | 17,17    | 3,4           | 3,4      |                |
| Обед                                      |                  |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Суп рассольник со сметаной                | 150              | 200      | 55,2                   | 103,6    | 1,68          | 2,24     | 2,69          | 2,62     | 7,68          | 10,24    | 4,12          | 5,5      | 74             |
| Котлета мясная с добавлением субпродуктов | 65               | 80       | 172,98                 | 203,12   | 5,44          | 6,22     | 5,78          | 6,6      | 2,47          | 2,82     | 3,13          | 3,56     | 289            |
| Капуста тушеная                           | 120              | 130      | 90,12                  | 203,33   | 2,45          | 2,52     | 3,84          | 3,95     | 11,31         | 11,49    | 20,59         | 20,91    | 137            |
| Напиток из шиповника                      | 150              | 200      | 67,05                  | 75,76    | 0,06          | 0,52     | -             | 0,2      | 16,69         | 15,72    | 0,06          | 100      | 395            |
| Хлеб ржаной йодированный                  | 40               | 50       | 72,04                  | 90,05    | 2,64          | 3,3      | 0,44          | 0,55     | 13,68         | 17,1     | -             | -        |                |
| Итого обед                                | 525              | 660      | 458,39                 | 675,86   | 12,27         | 14,8     | 13,02         | 13,92    | 51,83         | 57,37    | 27,9          | 129,97   |                |
| Полдник                                   |                  |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Сырники творожные с маслом и сахаром      | 130              | 150      | 229                    | 204,2    | 7,04          | 24,29    | 12,67         | 16,47    | 10,58         | 14,82    | 0,25          | 0,32     | 231            |
| Какао с молоком                           | 180              | 200      | 59,32                  | 118,66   | 1,4           | 4,2      | 1,4           | 3,62     | 10,32         | 17,28    | 1,2           | 1,6      | 397            |
| Банан                                     | 90               | 100      | 14,25                  | 95       | 2,25          | 1,5      | 0,75          | 0,5      | 19,2          | 21       | 15            | 10       | 368            |
| Итого полдник                             | 400              | 450      | 302,57                 | 417,86   | 10,69         | 29,99    | 14,82         | 20,59    | 40,1          | 53,1     | 16,45         | 11,92    |                |
| Ужин                                      |                  |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Кефир                                     | 150              | 150      | 75                     | 75       | 4,35          | 4,35     | 3,75          | 3,45     | 6             | 6        | 1,05          | 1,05     | 401            |
| Домашняя гренка                           | 45               | 50       | 87,85                  | 109,81   | 3,49          | 3,88     | 3,31          | 3,68     | 16,93         | 29,93    | -             | -        |                |
| Печенье (вафля, конфета)                  | 30               | 60       | 78                     | 109,5    | 2,45          | 2,45     | 1,37          | 1,37     | 10,02         | 10,02    | -             | -        |                |
| Итого ужин                                | 225              | 260      | 240,85                 | 294,31   | 10,29         | 10,68    | 8,43          | 8,8      | 32,95         | 45,95    | 1,05          | 1,05     |                |
| Итого за девятый день                     |                  |          | 1379,49                | 1630,19  | 42,07         | 65,16    | 46,92         | 54,27    | 183,77        | 224,64   | 49,72         | 150,38   |                |

| Блюдо                            | День 10 (пятница) |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          | №<br>рецептуры |
|----------------------------------|-------------------|----------|------------------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|----------------|
|                                  | Выход, г.         |          | Эн. ценность<br>(ккал) |          | Белки, г.     |          | Жиры, г.      |          | Углевода, г.  |          | Витамин С, г. |          |                |
|                                  | 1 – 3<br>года     | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года          | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет | 1 – 3<br>года | 3- 7 лет |                |
| Завтрак 1                        |                   |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Каша манная                      | 200               | 200      | 104,72                 | 244,92   | 3,53          | 6,53     | 7,03          | 7,03     | 28,78         | 30,78    | -             | -        | 185            |
| Чай с сахаром                    | 150               | 200      | 34,17                  | 48,64    | 0,1           | 0,12     | 0,01          | -        | 8,5           | 12,04    | 2,35          | 0,02     | 392            |
| Батон йодированный               | 30                | 40       | 70,6                   | 73,6     | 2,31          | 3,08     | 0,9           | 1,2      | 14,94         | 19,92    | -             | -        |                |
| Масло сливочное крестьянское     | 5                 | 5        | 33                     | 33       | 0,04          | 0,04     | 3,62          | 3,62     | 0,06          | 0,06     | -             | -        | 6              |
| Сыр твердый «Российский»         | 7                 | 12       | 38,45                  | 38,45    | 2,41          | 2,41     | 3,06          | 3,06     | 46,14         | 46,14    | 0,15          | 0,15     | 7              |
| Итого завтрак 1                  | 382               |          | 280,94                 | 438,61   | 8,39          | 12,18    | 14,62         | 14,91    | 98,42         | 108,94   | 2,5           | 0,17     |                |
| Завтрак                          |                   |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Сок                              | 125               | 125      | 90                     | 90       | 0,85          | 0,85     | -             | -        | 17,17         | 17,17    | 3,4           | 3,4      | 399            |
| Итого завтрак 2                  | 125               | 125      | 90                     | 90       | 0,85          | 0,85     | 0             | 0        | 17,17         | 17,17    | 3,4           | 3,4      |                |
| Обед                             |                   |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Салат из свеклы                  | 40                | 50       | 34,96                  | 43,7     | 0,57          | 0,72     | 2,44          | 3,05     | 2,67          | 3,34     | 3,4           | 4,25     | 33             |
| Суп с клецками и мясом           | 150               | 200      | 71,35                  | 181,8    | 1,32          | 1,76     | 3,04          | 4,06     | 7,15          | 9,54     | 0,3           | 0,4      | 86             |
| Жаркое по-домашнему              | 150               | 160      | 221,1                  | 298,75   | 1,4           | 17,64    | 10,6          | 23,8     | 8,68          | 18,37    | 6,52          | 6,96     | 259            |
| Компот из сухофруктов            | 150               | 200      | 84,75                  | 113      | 0,33          | 0,44     | 0,01          | 0,02     | 20,82         | 27,76    | 0,3           | 0,4      | 376            |
| Хлеб ржаной йодированный         | 40                | 50       | 72,04                  | 90,05    | 2,64          | 3,3      | 0,44          | 0,55     | 13,68         | 17,1     | -             | -        |                |
| Итого обед                       | 530               | 660      | 484,2                  | 727,3    | 6,26          | 23,86    | 16,53         | 31,48    | 53            | 76,11    | 10,52         | 12,01    |                |
| Полдник                          |                   |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Биточки рыбные в сметанном соусе | 70                | 80       | 69,82                  | 134,82   | 7,28          | 10,57    | 4,44          | 4,93     | 8,83          | 12,21    | 0,22          | 0,25     | 261            |
| Рис отварной с маслом            | 110               | 130      | 74                     | 110,76   | 2,43          | 2,91     | 3,58          | 4,29     | 10,46         | 29,35    | -             | -        | 315            |
| Кофейный напиток                 | 150               | 180      | 59,32                  | 93,34    | 1,4           | 3,12     | 1,4           | 2,66     | 10,32         | 14,18    | 1,3           | 1,3      | 395            |
| Батон йодированный               | 25                | 30       | 58,83                  | 70,6     | 1,92          | 2,31     | 0,75          | 0,9      | 12,45         | 14,94    | -             | -        |                |
| Апельсин                         | 90                | 95       | 54,01                  | 63,39    | 1,26          | 1,26     | 0,28          | 0,28     | 7,1           | 11,34    | 44,94         | 44,94    | 71             |
| Итого полдник                    | 445               | 515      | 315,98                 | 472,91   | 14,29         | 20,17    | 10,45         | 13,06    | 49,16         | 82,02    | 44,94         | 46,49    |                |
| Ужин                             |                   |          |                        |          |               |          |               |          |               |          |               |          |                |
| Кефир                            | 150               | 160      | 75                     | 70       | 4,35          | 3,77     | 3,75          | 3,25     | 6             | 5,2      | 1,05          | 0,91     | 401            |
| Гребешок с повидлом              | 80                | 90       | 157,11                 | 183,3    | 4,54          | 5,3      | 4,07          | 4,75     | 25,3          | 29,5     | 0,22          | 0,26     | 417            |
| Итого ужин                       | 230               | 250      | 232,11                 | 253,3    | 8,89          | 9,07     | 7,82          | 8        | 31,3          | 34,7     | 1,27          | 1,17     |                |
| Итого за девятый день            |                   |          | 1403,23                | 1982,12  | 38,68         | 66,13    | 49,42         | 67,45    | 249,05        | 318,94   | 64,15         | 63,24    |                |