

УТВЕРЖДЕНО

заведующий  
МБДОУ «ДС «Семицветик»



Е.В. Яременко

2017

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания воспитанников  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Семицветик»  
возрастной категории 3 – 7 лет.  
Летний вариант.

| Прием<br>пищи               | Наименование блюда                                                   | №<br>рецептуры | Выход блюда | Пищевые вещества (грамм) |       |          | Витамин С | Энергетическая<br>ценность |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------|-------------|--------------------------|-------|----------|-----------|----------------------------|
|                             |                                                                      |                |             | Белки                    | Жиры  | Углеводы |           |                            |
| Первая неделя. Понедельник. |                                                                      |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Завтрак:                    | Бутерброд с маслом                                                   | 1              | 30/5        | 2,41                     | 3,93  | 14,56    | -         | 103,55                     |
|                             | Каша ячневая вязкая с сахаром                                        | 168            | 200/5       | 9,19                     | 6,16  | 41,25    | 2,13      | 255,86                     |
|                             | Чай с сахаром                                                        | 392            | 180/10      | 0,06                     | 0,02  | 9,99     | 0,03      | 40,00                      |
|                             |                                                                      |                |             |                          |       |          |           |                            |
| 2-й<br>завтрак:             | Персики свежие                                                       | 368            | 120         | 1,08                     | 0,12  | 11,40    | 12,00     | 51,60                      |
|                             |                                                                      |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Обед:                       | Салат из свежих помидоров с луком<br>репчатым                        | 14             | 60          | 0,68                     | 3,71  | 2,83     | 12,25     | 47,46                      |
|                             | Борщ с картофелем и свежей капустой<br>на мясном бульоне со сметаной | 57             | 200/7       | 3,33                     | 5,00  | 11,60    | 9,06      | 105,05                     |
|                             | Гуляш из отварного мяса говядины                                     | 277            | 160         | 20,63                    | 16,30 | 5,24     | 1,11      | 250,00                     |
|                             | Макаронные изделия отварные с<br>маслом                              | 204            | 150         | 5,76                     | 0,82  | 31,14    | -         | 155,10                     |
|                             | Компот из смеси сухофруктов                                          | 376            | 180         | 0,40                     | 0,02  | 24,99    | 0,36      | 101,70                     |
|                             | Хлеб ржаной                                                          | -              | 50          | 3,30                     | 0,60  | 16,70    | -         | 87,00                      |
|                             | Хлеб пшеничный                                                       | -              | 20          | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                      |
|                             |                                                                      |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Полдник:                    | Кефир                                                                | 401            | 200         | 5,80                     | 5,00  | 8,00     | 1,40      | 100,00                     |
|                             | Печенье                                                              | -              | 20          | 1,50                     | 1,96  | 14,88    | -         | 83,40                      |
|                             |                                                                      |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Ужин:                       | Салат зеленый с огурцами и<br>помидорами                             | 19             | 60          | 0,63                     | 3,65  | 1,54     | 6,83      | 41,46                      |
|                             | Биточки рыбные с овощами,<br>запечённые                              | 259            | 80          | 8,99                     | 5,94  | 13,85    | 12,55     | 145,00                     |
|                             | Пюре картофельное                                                    | 321            | 150         | 3,06                     | 4,80  | 20,44    | 18,16     | 137,25                     |
|                             | Чай с сахаром и лимоном                                              | 393            | 180/10/7    | 0,12                     | 0,02  | 10,20    | 2,83      | 41,00                      |
|                             | Хлеб пшеничный                                                       |                | 20          | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                      |
| Итого за день:              |                                                                      |                |             | 70,10                    | 58,45 | 257,93   | 78,71     | 1 839,43                   |

| Прием<br>пищи           | Наименование блюда                               | №<br>рецептуры | Выход блюда | Пищевые вещества (грамм) |       |          | Витамин С | Энергетическая<br>ценность |
|-------------------------|--------------------------------------------------|----------------|-------------|--------------------------|-------|----------|-----------|----------------------------|
|                         |                                                  |                |             | Белки                    | Жиры  | Углеводы |           |                            |
| Первая неделя. Вторник. |                                                  |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Завтрак:                | Бутерброд с сыром и маслом                       | 3              | 30/10/5     | 4,73                     | 6,88  | 14,56    | 0,07      | 139,00                     |
|                         | Омлет натуральный                                | 215            | 120         | 11,28                    | 20,19 | 2,27     | 0,23      | 235,50                     |
|                         | Какао с молоком                                  | 397            | 180         | 3,67                     | 3,19  | 15,82    | 1,43      | 107,00                     |
|                         |                                                  |                |             |                          |       |          |           |                            |
| 2-й<br>завтрак:         | Груши свежие                                     | 368            | 120         | 0,48                     | 0,36  | 12,36    | 6,00      | 55,20                      |
|                         |                                                  |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Обед:                   | Салат летний                                     | 16             | 60          | 0,73                     | 3,12  | 3,87     | 11,22     | 46,50                      |
|                         | Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне | 82             | 250         | 2,69                     | 2,84  | 17,14    | 8,25      | 104,75                     |
|                         | Суфле куриное                                    | 310            | 73          | 12,48                    | 12,59 | 1,84     | 0,02      | 128,00                     |
|                         | Кабачки тушеные в сметане                        | 341            | 75          | 0,71                     | 3,365 | 4,57     | 8,11      | 51,375                     |
|                         | Картофель отварной                               | 318            | 75          | 1,43                     | 2,16  | 11,51    | 10,50     | 71,18                      |
|                         | Кисель из брусники                               | 378            | 180         | 0,11                     | 0,09  | 24,31    | 1,65      | 98,46                      |
|                         | Хлеб ржаной                                      | -              | 50          | 3,30                     | 0,60  | 16,70    | -         | 87,00                      |
|                         |                                                  |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Полдник:                | Ряженка                                          | 401            | 200         | 5,80                     | 5,00  | 8,40     | 0,60      | 101,33                     |
|                         | Пирог открытый с повидлом                        | 459            | 75          | 4,64                     | 2,42  | 41,49    | 0,06      | 206,25                     |
|                         |                                                  |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Ужин:                   | Салат из свежих помидоров со сладким перцем      | 27             | 60          | 0,66                     | 3,65  | 2,25     | 34,47     | 44,46                      |
|                         | Рыба тушёная с овощами                           | 247            | 160         | 15,86                    | 9,10  | 4,40     | 3,60      | 162,00                     |
|                         | Рис отварной                                     | 315            | 75          | 1,83                     | 2,69  | 18,34    | -         | 104,85                     |
|                         | Чай с сахаром и лимоном                          | 393            | 180/10/7    | 0,12                     | 0,02  | 10,20    | 2,83      | 41,00                      |
|                         | Хлеб пшеничный                                   | -              | 20          | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                      |
| Итого за день:          |                                                  |                |             | 72,10                    | 78,46 | 219,69   | 89,04     | 1 830,85                   |

| Прием<br>пищи         | Наименование блюда                               | №<br>рецептуры | Выход блюда | Пищевые вещества (грамм) |       |          | Витамин С | Энергетическая<br>ценность |
|-----------------------|--------------------------------------------------|----------------|-------------|--------------------------|-------|----------|-----------|----------------------------|
|                       |                                                  |                |             | Белки                    | Жиры  | Углеводы |           |                            |
| Первая неделя. Среда. |                                                  |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Завтрак:              | Бутерброд с джемом и маслом                      | 2              | 55          | 2,51                     | 3,93  | 28,88    | 0,48      | 161,00                     |
|                       | Каша манная вязкая с сахаром                     | 168            | 200/5       | 9,32                     | 6,02  | 43,51    | 2,13      | 263,86                     |
|                       | Кофейный напиток с молоком                       | 395            | 180         | 2,85                     | 2,41  | 14,36    | 1,17      | 91,00                      |
|                       |                                                  |                |             |                          |       |          |           |                            |
| 2-й<br>завтрак:       | Сок фруктовый                                    | 399            | 180         | 1,26                     | 0,36  | 20,52    | 13,32     | 90,00                      |
|                       |                                                  |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Обед:                 | Салат из свеклы с сыром и чесноком               | 50             | 60          | 2,80                     | 5,63  | 4,31     | 3,47      | 79,14                      |
|                       | Суп из овощей на мясном бульоне                  | 99             | 250         | 2,49                     | 5,00  | 10,16    | 10,73     | 102,94                     |
|                       | Жаркое по-домашнему                              | 276            | 220         | 27,53                    | 7,47  | 21,95    | 8,97      | 265,00                     |
|                       | Компот из свежих абрикосов                       | 372            | 180         | 0,32                     | 0,04  | 21,20    | 1,55      | 86,40                      |
|                       | Хлеб ржаной                                      | -              | 50          | 3,30                     | 0,60  | 16,70    | -         | 87,00                      |
|                       | Хлеб пшеничный                                   | -              | 20          | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                      |
|                       |                                                  |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Полдник:              | Молоко кипяченое                                 | 400            | 200         | 6,11                     | 5,44  | 10,11    | 2,73      | 113,33                     |
|                       | Конфеты шоколадные                               | -              | 30          | 1,03                     | 6,77  | 15,26    | -         | 126,00                     |
|                       |                                                  |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Ужин:                 | Салат из моркови с яблоками и черносливом        | 44             | 60          | 0,63                     | 3,09  | 5,48     | 3,45      | 52,26                      |
|                       | Вареники ленивые с маслом и молоком<br>сгущенным | 230            | 150/5/15    | 23,36                    | 14,51 | 31,45    | 0,44      | 359,85                     |
|                       | Чай с сахаром                                    | 392            | 180/10      | 0,06                     | 0,02  | 9,99     | 0,03      | 40,00                      |
| Итого за день:        |                                                  |                |             | 85,14                    | 61,49 | 263,54   | 48,47     | 1 964,78                   |

| Прием<br>пищи           | Наименование блюда                                  | №<br>рецептуры | Выход блюда | Пищевые вещества (грамм) |       |          | Витамин С | Энергетическая<br>ценность |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|----------------|-------------|--------------------------|-------|----------|-----------|----------------------------|
|                         |                                                     |                |             | Белки                    | Жиры  | Углеводы |           |                            |
| Первая неделя. Четверг. |                                                     |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Завтрак:                | Бутерброд с маслом                                  | 1              | 20/5        | 1,62                     | 3,65  | 9,73     | -         | 80,00                      |
|                         | Суп молочный с вермишелью                           | 93             | 250         | 7,19                     | 6,52  | 23,55    | 1,14      | 181,50                     |
|                         | Чай с сахаром и молоком                             | 394            | 180/10      | 2,67                     | 2,34  | 14,31    | 1,20      | 89,00                      |
|                         |                                                     |                |             |                          |       |          |           |                            |
| 2-й<br>завтрак:         | Бананы свежие                                       | 368            | 120         | 1,80                     | 0,60  | 25,20    | 12,00     | 114,00                     |
|                         |                                                     |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Обед:                   | Икра баклажанная                                    | 52             | 60          | 0,90                     | 2,74  | 3,70     | 1,77      | 43,02                      |
|                         | Суп с рыбными консервами                            | 87             | 250         | 8,60                     | 8,41  | 14,33    | 9,11      | 167,25                     |
|                         | Печень, тушеная в соусе                             | 261            | 80          | 2,18                     | 7,01  | 3,05     | 23,09     | 127,20                     |
|                         | Картофель отварной                                  | 318            | 150/5       | 2,86                     | 4,32  | 23,01    | 21,00     | 142,35                     |
|                         | Компот из кураги                                    | 376            | 180         | 0,40                     | 0,02  | 24,99    | 0,36      | 101,70                     |
|                         | Хлеб пшеничный                                      | -              | 20          | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                      |
|                         | Хлеб ржаной                                         | -              | 50          | 3,30                     | 0,60  | 16,70    | -         | 87,00                      |
|                         |                                                     |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Полдник:                | Ряженка                                             | 401            | 200         | 5,80                     | 5,00  | 8,40     | 0,60      | 101,33                     |
|                         | Булочка "Творожная"                                 | 483            | 75          | 9,81                     | 4,54  | 37,19    | 0,13      | 229,00                     |
|                         |                                                     |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Ужин:                   | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым | 15             | 60          | 0,58                     | 3,68  | 1,85     | 11,46     | 42,84                      |
|                         | Котлеты рыбные, запеченные                          | 255            | 80          | 10,64                    | 3,76  | 7,67     | 0,34      | 107,00                     |
|                         | Капуста белокочанная тушеная                        | 336            | 150         | 2,77                     | 4,84  | 10,79    | 15,39     | 97,80                      |
|                         | Чай с джемом                                        | 392            | 180/15      | 0,12                     | 0,06  | 10,24    | 0,24      | 42,00                      |
|                         | Хлеб пшеничный                                      | -              | 20          | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                      |
| Итого за день:          |                                                     |                |             | 64,40                    | 58,49 | 254,03   | 97,83     | 1 846,99                   |

| Прием пищи              | Наименование блюда                       | № рецептуры | Выход блюда | Пищевые вещества (грамм) |       |          | Витамин С | Энергетическая ценность |
|-------------------------|------------------------------------------|-------------|-------------|--------------------------|-------|----------|-----------|-------------------------|
|                         |                                          |             |             | Белки                    | Жиры  | Углеводы |           |                         |
| Первая неделя. Пятница. |                                          |             |             |                          |       |          |           |                         |
| Завтрак:                | Бутерброд с маслом                       | 1           | 30/5        | 2,41                     | 3,93  | 14,56    | -         | 103,55                  |
|                         | Каша молочная пшеничная вязкая с сахаром | 168         | 200         | 10,11                    | 6,04  | 46,13    | 2,08      | 278,40                  |
|                         | Какао с молоком                          | 397         | 180         | 3,67                     | 3,19  | 15,82    | 1,43      | 107,00                  |
|                         |                                          |             |             |                          |       |          |           |                         |
| 2-й завтрак:            | Сок фруктовый                            | 399         | 180         | 1,26                     | 0,36  | 20,52    | 13,32     | 90,00                   |
|                         |                                          |             |             |                          |       |          |           |                         |
| Обед:                   | Помидор свежий                           | 71          | 50          | 0,55                     | 0,10  | 1,90     | 8,75      | 11,00                   |
|                         | Суп картофельный с горохом лущеным       | 81          | 250         | 5,49                     | 5,27  | 16,32    | 5,81      | 134,75                  |
|                         | Котлета рубленая из говядины             | 282         | 80          | 12,44                    | 9,24  | 12,56    | 0,12      | 183,00                  |
|                         | Рагу из овощей с маслом                  | 137         | 150/5       | 2,40                     | 11,33 | 13,59    | 8,27      | 166,00                  |
|                         | Кисель из слив                           | 378         | 180         | 0,13                     | 0,05  | 24,55    | 1,10      | 99,18                   |
|                         | Хлеб пшеничный                           | -           | 20          | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                   |
|                         | Хлеб ржаной                              | -           | 50          | 3,30                     | 0,60  | 16,70    | -         | 87,00                   |
|                         |                                          |             |             |                          |       |          |           |                         |
| Полдник:                | Молоко кипяченое                         | 400         | 200         | 6,11                     | 5,44  | 10,11    | 2,73      | 113,33                  |
|                         | Зефир                                    | -           | 20          | 0,16                     | 0,02  | 15,96    | -         | 65,20                   |
|                         |                                          |             |             |                          |       |          |           |                         |
| Ужин:                   | Салат из яблок с черносливом             | 30          | 60          | 0,57                     | 0,27  | 17,46    | 4,39      | 74,58                   |
|                         | Сырники из творога с молоком сгущенным   | 231         | 150/15      | 29,17                    | 19,04 | 25,62    | 0,53      | 389,85                  |
|                         | Чай с медом                              | 392         | 180/15      | 0,18                     | 0,02  | 12,03    | 0,03      | 49,00                   |
| Итого за день:          |                                          |             |             | 79,53                    | 65,10 | 273,49   | 48,56     | 1 998,84                |

| Прием<br>пищи               | Наименование блюда                                | №<br>рецептуры | Выход блюда | Пищевые вещества (грамм) |       |          | Витамин С | Энергетическая<br>ценность |
|-----------------------------|---------------------------------------------------|----------------|-------------|--------------------------|-------|----------|-----------|----------------------------|
|                             |                                                   |                |             | Белки                    | Жиры  | Углеводы |           |                            |
| Вторая неделя. Понедельник. |                                                   |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Завтрак:                    | Бутерброд с маслом                                | 1              | 30/5        | 2,41                     | 3,93  | 14,56    | -         | 103,55                     |
|                             | Каша овсяная вязкая с сахаром                     | 168            | 200/5       | 10,75                    | 8,49  | 41,77    | 2,08      | 285,40                     |
|                             | Чай с сахаром и молоком                           | 394            | 180/10      | 2,67                     | 2,34  | 14,31    | 1,20      | 89,00                      |
|                             |                                                   |                |             |                          |       |          |           |                            |
| 2-й<br>завтрак:             | Арбуз свежий                                      | 370            | 120         | 0,72                     | 0,12  | 6,96     | 8,40      | 32,40                      |
|                             |                                                   |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Обед:                       | Салат из белокочанной капусты с луком зеленым     | 20             | 60          | 0,84                     | 3,05  | 5,19     | 20,97     | 51,54                      |
|                             | Суп лапша домашняя на курином бульоне             | 86             | 250/20      | 3,35                     | 5,08  | 13,20    | 0,95      | 111,99                     |
|                             | Цыплята-бройлеры, тушенные в соусе с овощами      | 302            | 230         | 11,37                    | 7,37  | 20,88    | 9,24      | 195,00                     |
|                             | Компот из смеси сухофруктов                       | 376            | 180         | 0,40                     | 0,02  | 24,99    | 0,36      | 101,70                     |
|                             | Хлеб пшеничный                                    | -              | 20          | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                      |
|                             | Хлеб ржаной                                       | -              | 50          | 3,30                     | 0,60  | 16,70    | -         | 87,00                      |
|                             |                                                   |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Полдник:                    | Кефир                                             | 401            | 200         | 5,80                     | 5,00  | 8,00     | 1,40      | 100,00                     |
|                             | Крендель сахарный                                 | 460            | 75          | 5,31                     | 9,85  | 41,80    | 0,54      | 423,00                     |
|                             |                                                   |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Ужин:                       | Салат из кабачков                                 | 27             | 60          | 0,35                     | 3,16  | 2,99     | 7,47      | 41,76                      |
|                             | Рыба, запеченная в омлете                         | 249            | 160         | 26,14                    | 8,74  | 5,14     | 0,34      | 204,00                     |
|                             | Капуста белокочанная отварная с маслом или соусом | 127            | 75/3        | 1,09                     | 2,52  | 2,99     | 18,74     | 39,00                      |
|                             | Чай с сахаром и лимоном                           | 393            | 180/10/7    | 0,12                     | 0,02  | 10,20    | 2,83      | 41,00                      |
|                             | Хлеб пшеничный                                    | -              | 20          | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                      |
| Итого за день:              |                                                   |                |             | 77,78                    | 60,69 | 249,00   | 74,52     | 2 000,34                   |

| Прием<br>пищи           | Наименование блюда                           | №<br>рецептуры | Выход блюда | Пищевые вещества (грамм) |       |          | Витамин С | Энергетическая<br>ценность |
|-------------------------|----------------------------------------------|----------------|-------------|--------------------------|-------|----------|-----------|----------------------------|
|                         |                                              |                |             | Белки                    | Жиры  | Углеводы |           |                            |
| Вторая неделя. Вторник. |                                              |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Завтрак:                | Бутерброд с сыром и маслом                   | 3              | 30/10/5     | 4,73                     | 6,88  | 14,56    | 0,07      | 139,00                     |
|                         | Каша рисовая вязкая с сахаром                | 168            | 200/5       | 7,89                     | 6,02  | 45,04    | 2,13      | 264,86                     |
|                         | Кофейный напиток с молоком                   | 395            | 180         | 2,85                     | 2,41  | 14,36    | 1,17      | 91,00                      |
|                         |                                              |                |             |                          |       |          |           |                            |
| 2-й<br>завтрак:         | Сок фруктовый                                | 399            | 180         | 1,26                     | 0,36  | 20,52    | 13,32     | 90,00                      |
|                         |                                              |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Обед:                   | Салат из свежих овощей                       | 29             | 60          | 0,66                     | 3,63  | 2,27     | 7,93      | 44,34                      |
|                         | Солянка из мяса птицы со сметаной            | 158            | 250/7       | 14,69                    | 11,90 | 4,88     | 6,91      | 186,33                     |
|                         | Голубцы ленивые                              | 298            | 160         | 14,12                    | 9,04  | 20,26    | 20,03     | 219,00                     |
|                         | Соус сметанный с томатом и луком             | 357            | 30          | 0,57                     | 1,76  | 2,39     | 0,70      | 27,69                      |
|                         | Компот из апельсинов свежих                  | 374            | 180         | 0,41                     | 0,09  | 30,59    | 11,61     | 124,74                     |
|                         | Хлеб пшеничный                               | -              | 20          | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                      |
|                         | Хлеб ржаной                                  | -              | 50          | 3,30                     | 0,60  | 16,70    | -         | 87,00                      |
|                         |                                              |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Полдник:                | Молоко кипяченое                             | 400            | 200         | 6,11                     | 5,44  | 10,11    | 2,73      | 113,33                     |
|                         | Вафли                                        | -              | 50          | 1,88                     | 15,25 | 31.25    | 0,00      | 271,25                     |
|                         |                                              |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Ужин:                   | Салат из свежих помидоров с луком<br>зеленым | 14             | 60          | 0,65                     | 3,70  | 2,08     | 14,94     | 44,22                      |
|                         | Шницель рыбный натуральный                   | 258            | 80          | 12,08                    | 3,92  | 8,21     | 2,62      | 116,00                     |
|                         | Пюре картофельное                            | 321            | 150         | 3,06                     | 4,80  | 20,44    | 18,16     | 137,25                     |
|                         | Чай с сахаром                                | 392            | 180/10      | 0,06                     | 0,02  | 9,99     | 0,03      | 40,00                      |
|                         | Хлеб пшеничный                               | -              | 20          | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                      |
| Итого за день:          |                                              |                |             | 77,48                    | 76,22 | 241,72   | 102,35    | 2 090,01                   |

| Прием<br>пищи         | Наименование блюда                                | №<br>рецептуры | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (грамм) |       |          | Витамин<br>С | Энергетическая<br>ценность |
|-----------------------|---------------------------------------------------|----------------|----------------|--------------------------|-------|----------|--------------|----------------------------|
|                       |                                                   |                |                | Белки                    | Жиры  | Углеводы |              |                            |
| Вторая неделя. Среда. |                                                   |                |                |                          |       |          |              |                            |
| Завтрак:              | Бутерброд с джемом и маслом                       | 2              | 55             | 2,51                     | 3,93  | 28,88    | 0,48         | 161,00                     |
|                       | Суп молочный с вермишелью                         | 93             | 250            | 7,19                     | 6,52  | 23,55    | 1,14         | 181,50                     |
|                       | Какао с молоком                                   | 397            | 180            | 3,67                     | 3,19  | 15,82    | 1,43         | 107,00                     |
|                       |                                                   |                |                |                          |       |          |              |                            |
| 2-й<br>завтрак:       | Черешня свежая                                    | 369            | 120            | 1,32                     | 0,48  | 12,80    | 18,00        | 61,20                      |
|                       |                                                   |                |                |                          |       |          |              |                            |
| Обед:                 | Салат зеленый с огурцами и помидорами             | 19             | 60             | 0,63                     | 3,65  | 1,54     | 6,83         | 41,46                      |
|                       | Борщ с картофелем и свежей капустой со сметаной   | 57             | 200/10         | 3,55                     | 5,80  | 11,92    | 9,11         | 114,57                     |
|                       | Фрикадельки мясные в соусе                        | 288            | 160            | 12,98                    | 13,10 | 11,92    | 0,69         | 218,00                     |
|                       | Каша гречневая рассыпчатая с маслом               | 165            | 150/5          | 8,86                     | 5,98  | 39,81    |              | 248,00                     |
|                       | Кисель из мандаринов                              | 356            | 180            | 0,31                     | 0,09  | 26,90    | 10,43        | 124,56                     |
|                       | Хлеб пшеничный                                    | -              | 20             | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -            | 47,00                      |
|                       | Хлеб ржаной                                       | -              | 50             | 3,30                     | 0,60  | 16,70    | -            | 87,00                      |
|                       |                                                   |                |                |                          |       |          |              |                            |
| Полдник:              | Ряженка                                           | 401            | 200            | 5,80                     | 5,00  | 8,40     | 0,60         | 101,33                     |
|                       | Булочка "Дорожная"                                | 470            | 75             | 4,99                     | 10,47 | 39,10    | -            | 271,00                     |
|                       |                                                   |                |                |                          |       |          |              |                            |
| Ужин:                 | Салат фруктовый с сиропом                         | 43             | 60             | 0,31                     | 0,20  | 10,47    | 36,72        | 45,00                      |
|                       | Пудинг из творога, запеченный с молоком сгущенным | 235            | 100/15         | 16,25                    | 10,79 | 32,90    | 0,34         | 294,15                     |
|                       | Чай с сахаром                                     | 392            | 180/10         | 0,06                     | 0,02  | 9,99     | 0,03         | 40,00                      |
| Итого за день:        |                                                   |                |                | 73,31                    | 70,02 | 300,36   | 85,80        | 2 142,77                   |

| Прием<br>пищи           | Наименование блюда                                          | №<br>рецептуры | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (грамм) |       |          | Витамин<br>С | Энергетическая<br>ценность |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------|----------------|--------------------------|-------|----------|--------------|----------------------------|
|                         |                                                             |                |                | Белки                    | Жиры  | Углеводы |              |                            |
| Вторая неделя. Четверг. |                                                             |                |                |                          |       |          |              |                            |
| Завтрак:                | Бутерброд с маслом                                          | 1              | 30/5           | 2,41                     | 3,93  | 14,56    | -            | 103,55                     |
|                         | Каша пшенная вязкая с сахаром                               | 168            | 200/5          | 10,36                    | 7,09  | 45,30    | 2,08         | 285,40                     |
|                         | Какао с молоком                                             | 397            | 180            | 3,67                     | 3,19  | 15,82    | 1,43         | 107,00                     |
|                         |                                                             |                |                |                          |       |          |              |                            |
| 2-й<br>завтрак:         | Сок фруктовый                                               | 399            | 180            | 1,26                     | 0,36  | 20,52    | 13,32        | 90,00                      |
|                         |                                                             |                |                |                          |       |          |              |                            |
| Обед:                   | Салат из кукурузы консервированной                          | 12             | 60             | 1,73                     | 3,71  | 4,82     | 5,58         | 59,58                      |
|                         | Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный) со сметаной | 74             | 250/5          | 2,94                     | 3,79  | 13,01    | 6,90         | 97,95                      |
|                         | Мясо тушеное с овощами в соусе                              | 274            | 220            | 21,71                    | 16,55 | 15,02    | 5,20         | 296,00                     |
|                         | Компот из свежих груш                                       | 372            | 180            | 0,14                     | 0,11  | 21,67    | 0,77         | 88,20                      |
|                         | Хлеб пшеничный                                              | -              | 20             | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -            | 47,00                      |
|                         | Хлеб ржаной                                                 | -              | 50             | 3,30                     | 0,60  | 16,70    | -            | 87,00                      |
|                         |                                                             |                |                |                          |       |          |              |                            |
| Полдник:                | Ряженка                                                     | 401            | 200            | 5,80                     | 5,00  | 8,40     | 0,60         | 101,33                     |
|                         | Мармелад желейный                                           | -              | 30             | -                        | -     | 23,80    | -            | 96,00                      |
|                         |                                                             |                |                |                          |       |          |              |                            |
| Ужин:                   | Винегрет овощной с луком зеленым                            | 45             | 60             | 0,81                     | 3,70  | 4,61     | 7,95         | 54,96                      |
|                         | Колбаса вареная                                             | 9              | 50             | 6,40                     | 11,10 | 0,75     | -            | 128,75                     |
|                         | Капуста белокочанная тушеная                                | 336            | 150            | 2,77                     | 4,84  | 10,79    | 15,39        | 97,80                      |
|                         | Чай с джемом                                                | 392            | 180/15         | 0,14                     | 0,02  | 10,75    | 0,39         | 44,00                      |
|                         | Хлеб пшеничный                                              | -              | 20             | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -            | 47,00                      |
| Итого за день:          |                                                             |                |                | 66,60                    | 64,39 | 245,84   | 59,61        | 1 831,52                   |

| Прием<br>пищи           | Наименование блюда                    | №<br>рецептуры | Выход блюда | Пищевые вещества (грамм) |       |          | Витамин С | Энергетическая<br>ценность |
|-------------------------|---------------------------------------|----------------|-------------|--------------------------|-------|----------|-----------|----------------------------|
|                         |                                       |                |             | Белки                    | Жиры  | Углеводы |           |                            |
| Вторая неделя. Пятница. |                                       |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Завтрак:                | Бутерброд с сыром и маслом            | 3              | 40/15/5     | 6,68                     | 8,45  | 19,39    | 0,11      | 180,00                     |
|                         | Каша гречневая вязкая с сахаром       | 168            | 200/5       | 10,89                    | 7,09  | 40,64    | 2,08      | 268,40                     |
|                         | Кофейный напиток с молоком            | 395            | 180         | 2,85                     | 2,41  | 14,36    | 1,17      | 91,00                      |
|                         |                                       |                |             |                          |       |          |           |                            |
| 2-й<br>завтрак:         | Дыня свежая                           | 370            | 120         | 0,72                     | 0,36  | 8,88     | 24,00     | 42,00                      |
|                         |                                       |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Обед:                   | Салат витаминный с зеленым горошком   | 49             | 60          | 0,94                     | 3,61  | 5,28     | 19,74     | 57,42                      |
|                         | Суп картофельный с клецками мучными   | 85             | 200/20      | 1,68                     | 2,69  | 9,71     | 4,60      | 69,80                      |
|                         | Котлета рубленая из говядины          | 282            | 80          | 12,44                    | 9,24  | 12,56    | 0,12      | 183,00                     |
|                         | Картофель отварной                    | 125            | 75/5        | 2,62                     | 6,30  | 14,99    | 24,34     | 127,22                     |
|                         | Икра свекольная                       | 54             | 75          | 1,76                     | 3,45  | 9,25     | 5,04      | 75,08                      |
|                         | Компот из смеси сухофруктов           | 376            | 180         | 0,40                     | 0,02  | 24,99    | 0,36      | 101,70                     |
|                         | Хлеб пшеничный                        | -              | 20          | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                      |
|                         | Хлеб ржаной                           | -              | 50          | 3,30                     | 0,60  | 16,70    | -         | 87,00                      |
|                         |                                       |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Полдник:                | Молоко кипяченое                      | 400            | 200         | 6,11                     | 5,44  | 10,11    | 2,73      | 113,33                     |
|                         | Булочка с орехами                     | 468            | 75          | 5,73                     | 7,38  | 40,29    | 0,03      | 252,00                     |
|                         |                                       |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Ужин:                   | Салат из моркови с яблоками и курагой | 39             | 60          | 0,78                     | 3,08  | 6,56     | 2,95      | 57,06                      |
|                         | Запеканка из творога с манной крупой  | 237            | 100         | 17,54                    | 12,05 | 17,15    | 0,24      | 247,00                     |
|                         | Соус молочный (сладкий)               | 351            | 30          | 0,58                     | 1,36  | 3,98     | 0,10      | 30,45                      |
|                         | Чай с сахаром                         | 392            | 180/10      | 0,06                     | 0,02  | 9,99     | 0,03      | 40,00                      |
| Итого за день:          |                                       |                |             | 76,66                    | 73,75 | 274,49   | 87,64     | 2 069,46                   |

| Прием<br>пищи               | Наименование блюда                      | №<br>рецептуры | Выход блюда | Пищевые вещества (грамм) |       |          | Витамин С | Энергетическая<br>ценность |
|-----------------------------|-----------------------------------------|----------------|-------------|--------------------------|-------|----------|-----------|----------------------------|
|                             |                                         |                |             | Белки                    | Жиры  | Углеводы |           |                            |
| Третья неделя. Понедельник. |                                         |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Завтрак:                    | Бутерброд с маслом                      | 1              | 30/5        | 2,41                     | 3,93  | 14,56    | -         | 103,55                     |
|                             | Каша манная вязкая с сахаром            | 168            | 200/5       | 9,32                     | 6,02  | 43,51    | 2,13      | 263,86                     |
|                             | Кофейный напиток с молоком<br>сгущенным | 396            | 180         | 2,65                     | 1,79  | 18,83    | 0,34      | 102,00                     |
|                             |                                         |                |             |                          |       |          |           |                            |
| 2-й<br>завтрак:             | Сок фруктовый                           | 399            | 180         | 1,26                     | 0,36  | 20,52    | 13,32     | 90,00                      |
|                             |                                         |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Обед:                       | Салат из свежих огурцов                 | 13             | 60          | 0,46                     | 3,65  | 1,43     | 5,70      | 40,38                      |
|                             | Суп из овощей на курином бульоне        | 99             | 250         | 2,49                     | 5,00  | 10,16    | 10,73     | 102,94                     |
|                             | Плов из цыплят-бройлеров                | 304            | 210         | 21,47                    | 19,69 | 35,69    | 1,01      | 406,00                     |
|                             | Кисель из вишни                         | 378            | 180         | 0,13                     | 0,04  | 24,73    | 1,65      | 99,72                      |
|                             | Хлеб пшеничный                          | -              | 20          | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                      |
|                             | Хлеб ржаной                             | -              | 50          | 3,30                     | 0,60  | 16,70    | -         | 87,00                      |
|                             |                                         |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Полдник:                    | Кефир                                   | 401            | 200         | 5,80                     | 5,00  | 8,00     | 1,40      | 100,00                     |
|                             | Печенье                                 | -              | 20          | 1,50                     | 1,96  | 14,88    | -         | 83,40                      |
|                             |                                         |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Ужин:                       | Салат из картофеля с помидорами         | 24             | 60          | 1,01                     | 3,20  | 6,86     | 14,40     | 60,24                      |
|                             | Рыба, запеченная с морковью             | 253            | 160         | 19,67                    | 8,55  | 6,91     | 3,23      | 184,00                     |
|                             | Рагу из овощей с маслом                 | 137            | 75/2,5      | 1,20                     | 5,67  | 6,80     | 4,14      | 83,00                      |
|                             | Чай с сахаром                           | 392            | 180/10      | 0,06                     | 0,02  | 9,99     | 0,03      | 40,00                      |
|                             | Хлеб пшеничный                          |                | 20          | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                      |
| Итого за день:              |                                         |                |             | 75,89                    | 65,88 | 258,89   | 58,08     | 1 940,09                   |

| Прием пищи              | Наименование блюда                             | № рецептуры | Выход блюда | Пищевые вещества (грамм) |       |          | Витамин С | Энергетическая ценность |
|-------------------------|------------------------------------------------|-------------|-------------|--------------------------|-------|----------|-----------|-------------------------|
|                         |                                                |             |             | Белки                    | Жиры  | Углеводы |           |                         |
| Третья неделя. Вторник. |                                                |             |             |                          |       |          |           |                         |
| Завтрак:                | Бутерброд с сыром и маслом                     | 3           | 30/10/5     | 4,73                     | 6,88  | 14,56    | 0,07      | 139,00                  |
|                         | Омлет натуральный                              | 215         | 120         | 11,28                    | 20,19 | 2,27     | 0,23      | 235,50                  |
|                         | Какао с молоком                                | 397         | 180         | 3,67                     | 3,19  | 15,82    | 1,43      | 107,00                  |
|                         |                                                |             |             |                          |       |          |           |                         |
| 2-й завтрак:            | Груши свежие                                   | 368         | 120         | 0,48                     | 0,36  | 12,36    | 6,00      | 55,20                   |
|                         |                                                |             |             |                          |       |          |           |                         |
| Обед:                   | Салат из свежих помидоров со сладким перцем    | 27          | 60          | 0,66                     | 3,65  | 2,25     | 34,47     | 44,46                   |
|                         | Суп картофельный с вермишелью                  | 82          | 250         | 2,69                     | 2,84  | 17,14    | 8,25      | 104,75                  |
|                         | Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом | 281         | 80          | 9,67                     | 10,62 | 8,61     | 0,23      | 169,00                  |
|                         | Капуста белокочанная отварная с маслом         | 320         | 150         | 2,72                     | 3,89  | 5,29     | 49,80     | 67,05                   |
|                         | Компот из яблок и слив                         | 373         | 180         | 0,22                     | 0,13  | 25,05    | 1,55      | 102,24                  |
|                         | Хлеб пшеничный                                 | -           | 20          | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                   |
|                         | Хлеб ржаной                                    | -           | 50          | 3,30                     | 0,60  | 16,70    | -         | 87,00                   |
|                         |                                                |             |             |                          |       |          |           |                         |
| Полдник:                | Молоко кипяченое                               | 400         | 200         | 6,11                     | 5,44  | 10,11    | 2,73      | 113,33                  |
|                         | Булочка "Домашняя"                             | 469         | 75          | 5,46                     | 9,39  | 40,44    | -         | 267,00                  |
|                         |                                                |             |             |                          |       |          |           |                         |
| Ужин:                   | Салат из соленых огурцов с луком               | 19          | 60          | 0,51                     | 3,06  | 1,56     | 3,33      | 35,88                   |
|                         | Пудинг рыбный запеченный                       | 269         | 110         | 13,00                    | 7,60  | 9,63     | 0,20      | 159,00                  |
|                         | Капуста белокочанная тушеная                   | 336         | 150         | 2,77                     | 4,84  | 10,79    | 15,39     | 97,80                   |
|                         | Чай с сахаром                                  | 392         | 180/10      | 0,06                     | 0,02  | 9,99     | 0,03      | 40,00                   |
|                         | Хлеб пшеничный                                 | -           | 20          | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                   |
| Итого за день:          |                                                |             |             | 70,49                    | 83,10 | 221,89   | 123,71    | 1 918,21                |

| Прием<br>пищи         | Наименование блюда                                       | № рецептуры | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (грамм) |       |          | Витамин С | Энергетическая<br>ценность |
|-----------------------|----------------------------------------------------------|-------------|----------------|--------------------------|-------|----------|-----------|----------------------------|
|                       |                                                          |             |                | Белки                    | Жиры  | Углеводы |           |                            |
| Третья неделя. Среда. |                                                          |             |                |                          |       |          |           |                            |
| Завтрак:              | Бутерброд с джемом и маслом                              | 2           | 55             | 2,51                     | 3,93  | 28,88    | 0,48      | 161,00                     |
|                       | Суп молочный с вермишелью                                | 93          | 250            | 7,19                     | 6,52  | 23,55    | 1,14      | 181,50                     |
|                       | Чай с сахаром и молоком                                  | 394         | 180/10         | 2,67                     | 2,34  | 14,31    | 1,20      | 89,00                      |
|                       |                                                          |             |                |                          |       |          |           |                            |
| 2-й<br>завтрак:       | Сок фруктовый                                            | 399         | 180            | 1,26                     | 0,36  | 20,52    | 13,32     | 90,00                      |
|                       |                                                          |             |                |                          |       |          |           |                            |
| Обед:                 | Салат из свежих овощей                                   | 29          | 60             | 0,66                     | 3,63  | 2,27     | 7,93      | 44,34                      |
|                       | Борщ со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной    | 56          | 250/7          | 3,91                     | 6,00  | 12,64    | 11,58     | 120,48                     |
|                       | Жаркое по-домашнему                                      | 276         | 220            | 27,53                    | 7,47  | 21,95    | 8,97      | 265,00                     |
|                       | Компот из мандаринов свежих                              | 374         | 180            | 0,36                     | 0,09  | 30,32    | 7,35      | 123,48                     |
|                       | Хлеб пшеничный                                           | -           | 20             | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                      |
|                       | Хлеб ржаной                                              | -           | 50             | 3,30                     | 0,60  | 16,70    | -         | 87,00                      |
|                       |                                                          |             |                |                          |       |          |           |                            |
| Полдник:              | Ряженка                                                  | 401         | 200            | 5,80                     | 5,00  | 8,40     | 0,60      | 101,33                     |
|                       | Конфеты шоколадные                                       | -           | 30             | 1,03                     | 6,77  | 15,26    | -         | 126,00                     |
|                       |                                                          |             |                |                          |       |          |           |                            |
| Ужин:                 | Салат из моркови и яблок с медом                         | 40          | 60             | 0,52                     | 3,13  | 4,72     | 4,17      | 49,14                      |
|                       | Запеканка морковная с творогом с соусом молочным сладким | 154         | 150/30         | 15,82                    | 14,31 | 28,99    | 2,14      | 308,40                     |
|                       | Какао с молоком                                          | 397         | 180            | 3,67                     | 3,19  | 15,82    | 1,43      | 107,00                     |
| Итого за день:        |                                                          |             |                | 77,81                    | 63,54 | 253,99   | 60,31     | 1 900,67                   |

| Прием<br>пищи           | Наименование блюда                                   | № рецептуры | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (грамм) |       |          | Витамин С | Энергетическая<br>ценность |
|-------------------------|------------------------------------------------------|-------------|----------------|--------------------------|-------|----------|-----------|----------------------------|
|                         |                                                      |             |                | Белки                    | Жиры  | Углеводы |           |                            |
| Третья неделя. Четверг. |                                                      |             |                |                          |       |          |           |                            |
| Завтрак:                | Бутерброд с маслом                                   | 1           | 20/5           | 1,62                     | 3,65  | 9,73     | -         | 80,00                      |
|                         | Каша ячневая вязкая с сахаром                        | 168         | 200/5          | 9,19                     | 6,16  | 41,25    | 2,13      | 255,86                     |
|                         | Кофейный напиток с молоком                           | 395         | 180            | 2,85                     | 2,41  | 14,36    | 1,17      | 91,00                      |
|                         |                                                      |             |                |                          |       |          |           |                            |
| 2-й<br>завтрак:         | Виноград свежий                                      | 368         | 120            | 0,72                     | 0,72  | 18,48    | 7,20      | 82,80                      |
|                         |                                                      |             |                |                          |       |          |           |                            |
| Обед:                   | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым | 15          | 60             | 0,59                     | 3,69  | 2,24     | 10,06     | 44,52                      |
|                         | Рассольник домашний на курином бульоне со сметаной   |             | 200/7          | 2,52                     | 4,77  | 12,86    | 9,76      | 104,67                     |
|                         | Котлеты рубленые из бройлер-цыплят                   | 305         | 80             | 12,92                    | 11,85 | 13,46    | 0,73      | 212,00                     |
|                         | Пюре картофельное                                    | 321         | 150            | 3,06                     | 4,80  | 20,44    | 18,16     | 137,25                     |
|                         | Кисель из кураги                                     | 380         | 180            | 0,80                     | 0,05  | 25,73    | 0,44      | 106,56                     |
|                         | Хлеб пшеничный                                       | -           | 20             | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                      |
|                         | Хлеб ржаной                                          | -           | 50             | 3,30                     | 0,60  | 16,70    | -         | 87,00                      |
|                         |                                                      |             |                |                          |       |          |           |                            |
| Полдник:                | Кефир                                                | 401         | 200            | 5,80                     | 5,00  | 8,00     | 1,40      | 100,00                     |
|                         | Ватрушка творожная                                   | 410         | 75             | 9,22                     | 5,48  | 29,18    | 0,04      | 202,00                     |
|                         |                                                      |             |                |                          |       |          |           |                            |
| Ужин:                   | Салат из кабачков                                    | 27          | 60             | 0,35                     | 3,16  | 2,99     | 7,47      | 41,76                      |
|                         | Колбаса вареная                                      | 9           | 50             | 6,40                     | 11,10 | 0,75     | -         | 128,75                     |
|                         | Макаронные изделия отварные с маслом                 | 205         | 150/5          | 5,76                     | 0,82  | 31,14    | -         | 155,10                     |
|                         | Чай с сахаром и лимоном                              | 393         | 180/10/7       | 0,12                     | 0,02  | 10,20    | 2,83      | 41,00                      |
|                         | Хлеб пшеничный                                       | -           | 20             | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                      |
| Итого за день:          |                                                      |             |                | 68,38                    | 64,68 | 276,83   | 61,39     | 1 964,27                   |

| Прием<br>пищи           | Наименование блюда                                  | № рецептуры | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (грамм) |       |          | Витамин С | Энергетическая<br>ценность |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|-------------|----------------|--------------------------|-------|----------|-----------|----------------------------|
|                         |                                                     |             |                | Белки                    | Жиры  | Углеводы |           |                            |
| Третья неделя. Пятница. |                                                     |             |                |                          |       |          |           |                            |
| Завтрак:                | Бутерброд с сыром и маслом                          | 3           | 40/15/5        | 6,68                     | 8,45  | 19,39    | 0,11      | 180,00                     |
|                         | Каша рисовая вязкая с сахаром                       | 168         | 200/5          | 7,89                     | 6,02  | 45,04    | 2,13      | 264,86                     |
|                         | Чай с медом                                         | 392         | 180/15         | 0,18                     | 0,02  | 12,03    | 0,03      | 49,00                      |
|                         |                                                     |             |                |                          |       |          |           |                            |
| 2-й<br>завтрак:         | Сок фруктовый                                       | 399         | 180            | 1,26                     | 0,36  | 20,52    | 13,32     | 90,00                      |
|                         |                                                     |             |                |                          |       |          |           |                            |
| Обед:                   | Салат зеленый с огурцами и помидорами               | 19          | 60             | 0,63                     | 3,65  | 1,54     | 6,83      | 41,46                      |
|                         | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 67          | 200            | 3,08                     | 4,28  | 7,93     | 15,57     | 82,52                      |
|                         | Запеканка картофельная с мясом с соусом сметанным   | 291         | 160/30         | 12,55                    | 11,00 | 27,46    | 3,81      | 259,23                     |
|                         | Компот из апельсинов свежих                         | 374         | 180            | 0,41                     | 0,09  | 30,59    | 11,61     | 124,74                     |
|                         | Хлеб пшеничный                                      | -           | 20             | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                      |
|                         | Хлеб ржаной                                         | -           | 50             | 3,30                     | 0,60  | 16,70    | -         | 87,00                      |
|                         |                                                     |             |                |                          |       |          |           |                            |
| Полдник:                | Молоко кипяченое                                    | 400         | 200            | 6,11                     | 5,44  | 10,11    | 2,73      | 113,33                     |
|                         | Зефир                                               | -           | 20             | 0,16                     | 0,02  | 15,96    | -         | 65,20                      |
|                         |                                                     |             |                |                          |       |          |           |                            |
| Ужин:                   | Салат из моркови с яблоками                         | 38          | 60             | 0,65                     | 0,11  | 5,17     | 3,75      | 24,24                      |
|                         | Сырники из творога с молоком сгущенным              | 231         | 100/15         | 19,82                    | 12,70 | 19,92    | 0,40      | 272,85                     |
|                         | Чай с сахаром и молоком                             | 394         | 180/10         | 2,67                     | 2,34  | 14,31    | 1,20      | 89,00                      |
|                         | Хлеб пшеничный                                      | -           | 20             | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                      |
| Итого за день:          |                                                     |             |                | 68,55                    | 55,48 | 265,99   | 61,49     | 1 837,43                   |

| Прием<br>пищи                  | Наименование блюда                                                | № рецептуры | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (грамм) |       |          | Витамин С | Энергетическая<br>ценность |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|--------------------------|-------|----------|-----------|----------------------------|
|                                |                                                                   |             |                | Белки                    | Жиры  | Углеводы |           |                            |
| Четвертая неделя. Понедельник. |                                                                   |             |                |                          |       |          |           |                            |
| Завтрак:                       | Бутерброд с маслом                                                | 1           | 30/5           | 2,41                     | 3,93  | 14,56    | -         | 103,55                     |
|                                | Омлет с сыром                                                     | 216         | 120            | 13,59                    | 18,26 | 2,00     | 0,26      | 226,43                     |
|                                | Кофейный напиток с молоком сгущенным                              | 396         | 180            | 2,65                     | 1,79  | 18,83    | 0,34      | 102,00                     |
|                                |                                                                   |             |                |                          |       |          |           |                            |
| 2-й<br>завтрак:                | Персики свежие                                                    | 368         | 120            | 1,08                     | 0,12  | 11,40    | 12,00     | 51,60                      |
|                                |                                                                   |             |                |                          |       |          |           |                            |
| Обед:                          | Салат летний                                                      | 16          | 60             | 0,73                     | 3,12  | 3,87     | 11,22     | 46,50                      |
|                                | Борщ с картофелем и свежей капустой на мясном бульоне со сметаной | 57          | 200/10         | 3,41                     | 5,30  | 11,71    | 9,08      | 108,62                     |
|                                | Бефстроганов из отварного мяса                                    | 278         | 160            | 20,68                    | 16,57 | 4,38     | 0,01      | 249,00                     |
|                                | Каша перловая рассыпчатая                                         | 313         | 150            | 4,46                     | 4,34  | 31,69    | -         | 183,60                     |
|                                | Компот из смеси сухофруктов                                       | 376         | 180            | 0,40                     | 0,02  | 24,99    | 0,36      | 101,70                     |
|                                | Хлеб пшеничный                                                    | -           | 20             | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                      |
|                                | Хлеб ржаной                                                       | -           | 50             | 3,30                     | 0,60  | 16,70    | -         | 87,00                      |
|                                |                                                                   |             |                |                          |       |          |           |                            |
| Полдник:                       | Кефир                                                             | 401         | 200            | 5,80                     | 5,00  | 8,00     | 1,40      | 100,00                     |
|                                | Булочка "Российская"                                              | 474         | 75             | 5,27                     | 6,00  | 41,63    | 0,01      | 241,25                     |
|                                |                                                                   |             |                |                          |       |          |           |                            |
| Ужин:                          | Икра баклажанная                                                  | 52          | 60             | 0,90                     | 2,74  | 3,70     | 1,77      | 43,02                      |
|                                | Тефтели рыбные тушёные с соусом сметанным                         | 261         | 80/30          | 10,57                    | 5,71  | 12,43    | 0,27      | 143,23                     |
|                                | Картофель отварной                                                | 318         | 150/5          | 2,86                     | 4,32  | 23,01    | 21,00     | 142,35                     |
|                                | Чай с сахаром и лимоном                                           | 393         | 180/10/7       | 0,12                     | 0,02  | 10,20    | 2,83      | 41,00                      |
|                                | Хлеб пшеничный                                                    | -           | 20             | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                      |
| Итого за день:                 |                                                                   |             |                | 81,39                    | 78,24 | 258,42   | 60,55     | 2 064,85                   |

| Прием<br>пищи              | Наименование блюда                               | № рецептуры | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (грамм) |       |          | Витамин С | Энергетическая<br>ценность |
|----------------------------|--------------------------------------------------|-------------|----------------|--------------------------|-------|----------|-----------|----------------------------|
|                            |                                                  |             |                | Белки                    | Жиры  | Углеводы |           |                            |
| Четвертая неделя. Вторник. |                                                  |             |                |                          |       |          |           |                            |
| Завтрак:                   | Бутерброд с сыром и маслом                       | 3           | 30/10/5        | 4,73                     | 6,88  | 14,56    | 0,07      | 139,00                     |
|                            | Каша пшениная вязкая с сахаром                   | 168         | 200/5          | 10,36                    | 7,09  | 45,30    | 2,08      | 285,40                     |
|                            | Чай с сахаром и молоком                          | 394         | 180/10         | 2,67                     | 2,34  | 14,31    | 1,20      | 89,00                      |
|                            |                                                  |             |                |                          |       |          |           |                            |
| 2-й<br>завтрак:            | Сок фруктовый                                    | 399         | 180            | 1,26                     | 0,36  | 20,52    | 13,32     | 90,00                      |
|                            |                                                  |             |                |                          |       |          |           |                            |
| Обед:                      | Салат из белокочанной капусты с луком<br>зеленым | 20          | 60             | 0,84                     | 3,05  | 5,19     | 20,97     | 51,54                      |
|                            | Рассольник домашний со сметаной                  | 75          | 250/15         | 3,32                     | 6,60  | 16,30    | 12,22     | 138,28                     |
|                            | Запеканка из печени с рисом                      | 294         | 180            | 22,47                    | 9,14  | 24,73    | 10,45     | 271,00                     |
|                            | Кисель из брусники                               | 378         | 180            | 0,11                     | 0,09  | 24,31    | 1,65      | 98,46                      |
|                            | Хлеб пшеничный                                   | -           | 20             | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                      |
|                            | Хлеб ржаной                                      | -           | 50             | 3,30                     | 0,60  | 16,70    | -         | 87,00                      |
|                            |                                                  |             |                |                          |       |          |           |                            |
| Полдник:                   | Ряженка                                          | 401         | 200            | 5,80                     | 5,00  | 8,40     | 0,60      | 101,33                     |
|                            | Вафли                                            | -           | 50             | 1,88                     | 15,25 | 31.25    | 0,00      | 271,25                     |
|                            |                                                  |             |                |                          |       |          |           |                            |
| Ужин:                      | Винегрет овощной с луком зеленым                 | 45          | 60             | 0,81                     | 3,70  | 4,61     | 7,95      | 54,96                      |
|                            | Колбаса вареная                                  | 9           | 50             | 6,40                     | 11,10 | 0,75     | -         | 128,75                     |
|                            | Капуста белокочанная тушеная                     | 336         | 150            | 2,77                     | 4,84  | 10,79    | 15,39     | 97,80                      |
|                            | Чай с сахаром и лимоном                          | 393         | 180/10/7       | 0,12                     | 0,02  | 10,20    | 2,83      | 41,00                      |
|                            | Хлеб пшеничный                                   | -           | 20             | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                      |
| Итого за день:             |                                                  |             |                | 70,00                    | 76,46 | 235,99   | 88,73     | 2 038,77                   |

| Прием<br>пищи            | Наименование блюда                                        | № рецептуры | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (грамм) |       |          | Витамин С | Энергетическая<br>ценность |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------|----------------|--------------------------|-------|----------|-----------|----------------------------|
|                          |                                                           |             |                | Белки                    | Жиры  | Углеводы |           |                            |
| Четвертая неделя. Среда. |                                                           |             |                |                          |       |          |           |                            |
| Завтрак:                 | Бутерброд с джемом и маслом                               | 2           | 55             | 2,51                     | 3,93  | 28,88    | 0,48      | 161,00                     |
|                          | Суп молочный с вермишелью                                 | 93          | 250            | 7,19                     | 6,52  | 23,55    | 1,14      | 181,50                     |
|                          | Кофейный напиток с молоком сгущенным                      | 396         | 180            | 2,65                     | 1,79  | 18,83    | 0,34      | 102,00                     |
|                          |                                                           |             |                |                          |       |          |           |                            |
| 2-й<br>завтрак:          | Арбуз свежий                                              | 370         | 120            | 0,72                     | 0,12  | 6,96     | 8,40      | 32,40                      |
|                          |                                                           |             |                |                          |       |          |           |                            |
| Обед:                    | Салат из свежих помидоров со сладким перцем               | 27          | 60             | 0,66                     | 3,65  | 2,25     | 34,47     | 44,46                      |
|                          | Щи из свежей капусты с картофелем                         | 67          | 200            | 1,39                     | 3,91  | 6,79     | 14,77     | 67,80                      |
|                          | Тефтели мясные                                            | 286         | 160            | 11,78                    | 12,91 | 14,90    | 1,05      | 215,00                     |
|                          | Макаронные изделия отварные с маслом                      | 205         | 150\5          | 5,68                     | 5,17  | 27,25    | -         | 171,00                     |
|                          | Компот из смеси сухофруктов                               | 376         | 180            | 0,40                     | 0,02  | 24,99    | 0,36      | 101,70                     |
|                          | Хлеб пшеничный                                            | -           | 20             | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                      |
|                          | Хлеб ржаной                                               | -           | 50             | 3,30                     | 0,60  | 16,70    | -         | 87,00                      |
|                          |                                                           |             |                |                          |       |          |           |                            |
| Полдник:                 | Молоко кипяченое                                          | 400         | 200            | 6,11                     | 5,44  | 10,11    | 2,73      | 113,33                     |
|                          | Булочка "Дорожная"                                        | 470         | 75             | 4,99                     | 10,47 | 39,10    |           | 271,00                     |
|                          |                                                           |             |                |                          |       |          |           |                            |
| Ужин:                    | Салат из моркови с медом                                  | 41          | 60             | 0,77                     | 0,06  | 6,38     | 2,88      | 29,10                      |
|                          | Пудинг из творога запеченный с соусом<br>молочным сладким | 235         | 100\30         | 15,14                    | 10,76 | 24,33    | 0,19      | 255,00                     |
|                          | Чай с сахаром и молоком                                   | 394         | 180/10         | 2,67                     | 2,34  | 14,31    | 1,20      | 89,00                      |
|                          | Хлеб пшеничный                                            | -           | 20             | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                      |
| Итого за день:           |                                                           |             |                | 69,12                    | 68,09 | 284,65   | 68,01     | 2 015,29                   |

| Прием<br>пищи              | Наименование блюда                                    | №<br>рецептуры | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (грамм) |       |          | Витамин С | Энергетическая<br>ценность |
|----------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|----------------|--------------------------|-------|----------|-----------|----------------------------|
|                            |                                                       |                |                | Белки                    | Жиры  | Углеводы |           |                            |
| Четвертая неделя. Четверг. |                                                       |                |                |                          |       |          |           |                            |
| Завтрак:                   | Бутерброд с маслом                                    | 1              | 30/5           | 2,41                     | 3,93  | 14,56    | -         | 103,55                     |
|                            | Каша молочная пшеничная вязкая с сахаром              | 168            | 200/5          | 10,11                    | 6,04  | 46,13    | 2,08      | 278,40                     |
|                            | Чай с сахаром и молоком                               | 394            | 180/10         | 2,67                     | 2,34  | 14,31    | 1,20      | 89,00                      |
|                            |                                                       |                |                |                          |       |          |           |                            |
| 2-й<br>завтрак:            | Сок фруктовый                                         | 399            | 180            | 1,26                     | 0,36  | 20,52    | 13,32     | 90,00                      |
|                            |                                                       |                |                |                          |       |          |           |                            |
| Обед:                      | Салат из свежих огурцов                               | 13             | 60             | 0,46                     | 3,65  | 1,43     | 5,70      | 40,38                      |
|                            | Суп картофельный с фасолью на курином бульоне         | 81             | 250            | 6,98                     | 5,75  | 17,38    | 6,69      | 149,35                     |
|                            | Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным | 307            | 80             | 10,83                    | 16,76 | 11,18    | 0,41      | 238,96                     |
|                            | Пюре картофельное                                     | 321            | 150            | 3,06                     | 4,80  | 20,44    | 18,16     | 137,25                     |
|                            | Компот из свежих абрикосов                            | 372            | 180            | 0,32                     | 0,04  | 21,20    | 1,55      | 86,40                      |
|                            | Хлеб пшеничный                                        | -              | 20             | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                      |
|                            | Хлеб ржаной                                           | -              | 50             | 3,30                     | 0,60  | 16,70    | -         | 87,00                      |
|                            |                                                       |                |                |                          |       |          |           |                            |
| Полдник:                   | Кефир                                                 | 401            | 200            | 5,80                     | 5,00  | 8,00     | 1,40      | 100,00                     |
|                            | Мармелад жележный                                     | -              | 30             | -                        | -     | 23,80    | -         | 96,00                      |
|                            |                                                       |                |                |                          |       |          |           |                            |
| Ужин:                      | Салат витаминный с зеленым горошком                   | 49             | 60             | 0,94                     | 3,61  | 5,28     | 19,74     | 57,42                      |
|                            | Рыба, запеченная в молочном соусе                     | 251            | 160            | 19,62                    | 13,00 | 6,16     | 0,24      | 220,00                     |
|                            | Рис отварной                                          | 315            | 75             | 1,83                     | 2,69  | 18,34    | -         | 104,85                     |
|                            | Чай с медом                                           | 392            | 180/15         | 0,18                     | 0,02  | 12,03    | 0,03      | 49,00                      |
|                            | Хлеб пшеничный                                        | -              | 20             | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                      |
| Итого за день:             |                                                       |                |                | 72,93                    | 68,99 | 276,78   | 70,52     | 2 021,56                   |

| Прием<br>пищи              | Наименование блюда                       | №<br>рецептуры | Выход блюда | Пищевые вещества (грамм) |       |          | Витамин С | Энергетическая<br>ценность |
|----------------------------|------------------------------------------|----------------|-------------|--------------------------|-------|----------|-----------|----------------------------|
|                            |                                          |                |             | Белки                    | Жиры  | Углеводы |           |                            |
| Четвертая неделя. Пятница. |                                          |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Завтрак:                   | Бутерброд с маслом                       | 1              | 30/5        | 2,41                     | 3,93  | 14,56    | -         | 103,55                     |
|                            | Каша овсяная вязкая с сахаром            | 168            | 200/5       | 10,75                    | 8,49  | 41,77    | 2,08      | 285,40                     |
|                            | Кофейный напиток с молоком               | 395            | 180         | 2,85                     | 2,41  | 14,36    | 1,17      | 91,00                      |
|                            |                                          |                |             |                          |       |          |           |                            |
| 2-й<br>завтрак:            | Дыня свежая                              | 370            | 120         | 0,72                     | 0,36  | 8,88     | 24,00     | 42,00                      |
|                            |                                          |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Обед:                      | Салат из свеклы с сыром и чесноком       | 50             | 60          | 2,80                     | 5,63  | 4,31     | 3,47      | 79,14                      |
|                            | Рассольник на мясном бульоне со сметаной | 73             | 200/10      | 3,15                     | 5,40  | 11,91    | 6,83      | 109,10                     |
|                            | Суфле мясное из говядины с тыквой        | 280            | 80          | 11,46                    | 4,39  | 2,14     | -         | 94,00                      |
|                            | Картофель отварной                       | 318            | 150/5       | 2,86                     | 4,32  | 23,01    | 21,00     | 142,35                     |
|                            | Кисель из сока натурального              | 382            | 180         | 0,51                     | 0,05  | 27,18    | 0,99      | 111,24                     |
|                            | Хлеб пшеничный                           | -              | 20          | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                      |
|                            | Хлеб ржаной                              | -              | 50          | 3,30                     | 0,60  | 16,70    | -         | 87,00                      |
|                            |                                          |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Полдник:                   | Молоко кипяченое                         | 400            | 200         | 6,11                     | 5,44  | 10,11    | 2,73      | 113,33                     |
|                            | Полоска песочная с повидлом              | 491            | 75          | 4,35                     | 16,02 | 43,35    | 0,03      | 336,00                     |
|                            |                                          |                |             |                          |       |          |           |                            |
| Ужин:                      | Салат из яблок с черносливом             | 30             | 60          | 0,57                     | 0,27  | 17,46    | 4,39      | 74,58                      |
|                            | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 237            | 150/15      | 27,44                    | 18,11 | 34,25    | 0,51      | 409,35                     |
|                            | Чай с сахаром и лимоном                  | 393            | 180/10/7    | 0,12                     | 0,02  | 10,20    | 2,83      | 41,00                      |
|                            | Хлеб пшеничный                           | -              | 20          | 1,58                     | 0,20  | 9,66     | -         | 47,00                      |
| Итого за день:             |                                          |                |             | 82,56                    | 75,84 | 299,51   | 70,03     | 2 213,04                   |

**СРЕДНИЕ ПОКАЗАТЕЛИ**  
Пищевой и энергетической ценности за двадцатидневный цикл.

| Дни                        | Пищевая ценность |              |               | Витамин С, мг | Энергетическая ценность,<br>ккал |
|----------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------|----------------------------------|
|                            | Белки, г         | Жиры, г      | Углеводы, г   |               |                                  |
| 1 день                     | 70,10            | 58,45        | 257,93        | 78,71         | 1 839,43                         |
| 2 день                     | 72,10            | 78,46        | 219,69        | 89,04         | 1 830,85                         |
| 3 день                     | 85,14            | 61,49        | 263,54        | 48,47         | 1 964,78                         |
| 4 день                     | 64,40            | 58,49        | 254,03        | 97,83         | 1 846,99                         |
| 5 день                     | 79,53            | 65,10        | 273,49        | 48,56         | 1 998,84                         |
| 6 день                     | 77,78            | 60,69        | 249,00        | 74,52         | 2 000,34                         |
| 7 день                     | 77,48            | 76,22        | 241,72        | 102,35        | 2 090,01                         |
| 8 день                     | 73,31            | 70,02        | 300,36        | 85,80         | 2 142,77                         |
| 9 день                     | 66,60            | 64,39        | 245,84        | 59,61         | 1 831,52                         |
| 10 день                    | 76,66            | 73,75        | 274,49        | 87,64         | 2 069,46                         |
| 11 день                    | 75,89            | 65,88        | 258,89        | 58,08         | 1 940,09                         |
| 12 день                    | 70,49            | 83,10        | 221,89        | 123,71        | 1 918,21                         |
| 13 день                    | 77,81            | 63,54        | 253,99        | 60,31         | 1 900,67                         |
| 14 день                    | 68,38            | 64,68        | 276,83        | 61,39         | 1 964,27                         |
| 15 день                    | 68,55            | 55,48        | 265,99        | 61,49         | 1 837,43                         |
| 16 день                    | 81,39            | 78,24        | 258,42        | 60,55         | 2 064,85                         |
| 17 день                    | 70,00            | 76,46        | 235,99        | 88,73         | 2 038,77                         |
| 18 день                    | 69,12            | 68,09        | 284,65        | 68,01         | 2 015,29                         |
| 19 день                    | 72,93            | 68,99        | 276,78        | 70,52         | 2 021,56                         |
| 20 день                    | 82,56            | 75,84        | 299,51        | 70,03         | 2 213,04                         |
| <b>Средние показатели:</b> | <b>74,01</b>     | <b>68,37</b> | <b>260,65</b> | <b>74,77</b>  | <b>1 976,46</b>                  |

## СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

При разработке данного примерного меню, использовались следующие сборники технических нормативов:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна). ООО «ДеЛи принт», 2012;
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна). ООО «ДеЛи принт», 2011;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (под редакцией В.Т. Лапшиной). Издательство «Хлебпродинформ», 2004;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (под редакцией Ф.Л. Марчука). Издательство «Хлебпродинформ», 1996

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128214

Владелец Яременко Елена Владимировна

Действителен с 20.10.2022 по 20.10.2023