

# УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего МАДОУ детский сад № 531 Ошкиной О.Н.

№ 1 п.12 от 12.01.2026г.

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория : *от 3 - 7 лет*

| Прием пищи            | Наименование блюда                     | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетич. ценность | № рецептуры |
|-----------------------|----------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|---------------------|-------------|
|                       |                                        |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                     |             |
| <b>Неделя 1</b>       | <b>День 1</b>                          |            |                  |              |               |                     |             |
| <b>Завтрак</b>        |                                        |            |                  |              |               |                     |             |
|                       | Каша пшеничная молочная с маслом       | 180        | 5,85             | 5,40         | 28,08         | 185,40              | 15/4        |
|                       | Чай с молоком                          | 200        | 1,40             | 1,40         | 11,20         | 61,00               | 12/10       |
|                       | Батон                                  | 40         | 3,00             | 1,16         | 20,56         | 104,40              | 576         |
|                       | Масло сливочное                        | 5          | 0,04             | 3,63         | 0,07          | 33,05               | 79          |
|                       | <b>Итого за завтрак:</b>               | <b>425</b> | <b>10,29</b>     | <b>11,59</b> | <b>59,91</b>  | <b>383,85</b>       |             |
| <b>Второй завтрак</b> |                                        |            |                  |              |               |                     |             |
|                       | Фрукты или сок фруктовый               | 150        | 0,60             | 0,60         | 14,70         | 64,02               |             |
|                       | <b>Итого за второй завтрак:</b>        | <b>150</b> | <b>0,60</b>      | <b>0,60</b>  | <b>14,70</b>  | <b>64,02</b>        |             |
| <b>Обед</b>           |                                        |            |                  |              |               |                     |             |
|                       | Огурец консервированный                | 40         | 0,30             | 0,00         | 0,70          | 4,00                | 149         |
|                       | Щи из свежей капусты со сметаной       | 180        | 1,35             | 2,25         | 5,4           | 47,70               | 6/2         |
|                       | Бефстроганов из отварного мяса свинины | 80         | 10,34            | 8,28         | 2,19          | 124,50              | 294         |
|                       | Каша гречневая рассыпчатая             | 130        | 4,09             | 5,55         | 32,67         | 209,87              | 202         |
|                       | Компот из смеси ягод                   | 180        | 0,18             | 0,09         | 9,63          | 39,60               | 491         |
|                       | Хлеб ржаной                            | 40         | 3,2              | 0,6          | 16,04         | 82,4                | 574         |
|                       | <b>Итого за обед:</b>                  | <b>650</b> | <b>19,46</b>     | <b>16,77</b> | <b>66,63</b>  | <b>508,07</b>       |             |
| <b>Полдник</b>        |                                        |            |                  |              |               |                     |             |
|                       | Пудинг творожный запеченный            | 100        | 14,06            | 5,30         | 20,67         | 190,67              | 285         |
|                       | Печенье                                | 20         | 1,50             | 1,96         | 14,88         | 83,00               | 581         |
|                       | Чай с сахаром                          | 150        | 0,00             | 0,00         | 6,83          | 26,25               | 10/10       |
|                       | Хлеб пшеничный                         | 20         | 1,52             | 0,32         | 9,84          | 46,80               | 573         |
|                       | <b>Итого за полдник:</b>               | <b>290</b> | <b>17,08</b>     | <b>7,58</b>  | <b>52,22</b>  | <b>346,72</b>       |             |
|                       | <b>Итого за день :</b>                 |            | <b>47,43</b>     | <b>36,54</b> | <b>193,46</b> | <b>1302,66</b>      |             |

| Прием<br>пищи             | Наименование<br>блюда                 | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетич.<br>ценность | № рецеп<br>туры |
|---------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|-----------------|
|                           |                                       |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                        |                 |
| <b>Неделя 1</b>           | <b>День 2</b>                         |              |                  |              |               |                        |                 |
| <b>Завтрак</b>            | Каша манная молочная со слив.маслом   | 180          | 4,77             | 4,59         | 24,75         | 160,20                 | 5/4             |
|                           | Кофейный напиток с молоком            | 200          | 3,00             | 2,90         | 13,40         | 89,00                  | 13/10           |
|                           | Батон                                 | 40           | 3,00             | 1,16         | 20,56         | 104,40                 | 576             |
|                           | Сыр                                   | 9            | 2,09             | 2,66         | 0,00          | 32,22                  | 75              |
|                           | <b>Итого за завтрак:</b>              | <b>429</b>   | <b>12,86</b>     | <b>11,31</b> | <b>58,71</b>  | <b>385,82</b>          |                 |
| <b>Второй<br/>завтрак</b> |                                       |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Фрукты или сок фруктовый              | 150          | 0,60             | 0,60         | 14,70         | 64,02                  |                 |
|                           | <b>Итого за второй завтрак:</b>       | <b>150</b>   | <b>0,60</b>      | <b>0,60</b>  | <b>14,70</b>  | <b>64,02</b>           |                 |
|                           |                                       |              |                  |              |               |                        |                 |
| <b>Обед</b>               |                                       |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Салат из отв.картофеля,кукурузы с м/р | 60           | 1,10             | 4,10         | 7,30          | 72,00                  | 27/1            |
|                           | Суп картоф. с крупой со сметаной      | 180          | 2,43             | 3,96         | 16,47         | 105,30                 | 16/2            |
|                           | Голубцы ленивые в молочном соусе      | 180          | 11,20            | 11,60        | 11,50         | 190,08                 | 31/8            |
|                           | Компот из кураги                      | 180          | 0,27             | 0,01         | 15,75         | 64,80                  | 494             |
|                           | Хлеб ржаной                           | 40           | 3,2              | 0,6          | 16,04         | 82,40                  | 574             |
|                           | <b>Итого за обед:</b>                 | <b>640</b>   | <b>18,20</b>     | <b>20,27</b> | <b>67,06</b>  | <b>514,58</b>          |                 |
| <b>Полдник</b>            |                                       |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Булочка творожная                     | 80           | 9,86             | 10,48        | 37,3          | 285,33                 | 2/12            |
|                           | Снежок                                | 200          | 5,80             | 5,00         | 8,00          | 101,00                 | 470             |
|                           | <b>Итого за полдник:</b>              | <b>280</b>   | <b>15,66</b>     | <b>15,48</b> | <b>45,30</b>  | <b>386,33</b>          |                 |
|                           |                                       |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | <b>Итого за день :</b>                |              | <b>47,32</b>     | <b>47,66</b> | <b>185,77</b> | <b>1350,75</b>         |                 |

| Прием<br>пищи             | Наименование<br>блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетич.<br>ценность | № рецеп<br>туры |
|---------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|-----------------|
|                           |                                      |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                        |                 |
| <b>Неделя 1</b>           | <b>День 3</b>                        |              |                  |              |               |                        |                 |
| <b>Завтрак</b>            | Каша рисовая молочная со слив.маслом | 180          | 5,40             | 5,20         | 38,16         | 223,20                 | 7/4             |
|                           | Какао с молоком                      | 200          | 3,90             | 3,50         | 22,90         | 135,00                 | 14/10           |
|                           | Батон                                | 40           | 3,00             | 1,16         | 20,56         | 104,40                 | 576             |
|                           | Масло сливочное                      | 5            | 0,04             | 3,63         | 0,07          | 33,05                  | 79              |
|                           | <b>Итого за завтрак:</b>             | <b>425</b>   | <b>12,34</b>     | <b>13,49</b> | <b>81,69</b>  | <b>495,65</b>          |                 |
| <b>Второй<br/>завтрак</b> |                                      |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Фрукты или сок фруктовый             | 150          | 0,60             | 0,60         | 14,70         | 64,02                  |                 |
|                           | <b>Итого за второй завтрак:</b>      | <b>150</b>   | <b>0,60</b>      | <b>0,60</b>  | <b>14,70</b>  | <b>64,02</b>           |                 |
| <b>Обед</b>               |                                      |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Икра кабачковая                      | 40           | 0,80             | 3,60         | 3,08          | 47,20                  | 50              |
|                           | Суп картоф. с бобовыми со сметаной   | 180          | 3,87             | 3,60         | 14,31         | 106,20                 | 17/2            |
|                           | Суфле рыбное из филе минтая          | 80           | 11,8             | 3,40         | 2,60          | 89,00                  | 14/7            |
|                           | Картофель в молоке                   | 130          | 2,9              | 3,38         | 16,29         | 108,33                 | 2/3             |
|                           | Кисель " Витошка"                    | 180          | 0,00             | 0,00         | 21,60         | 85,50                  | 506             |
|                           | Хлеб ржаной                          | 40           | 3,2              | 0,6          | 16,04         | 82,4                   | 574             |
|                           | <b>Итого за обед:</b>                | <b>650</b>   | <b>22,57</b>     | <b>14,58</b> | <b>73,92</b>  | <b>518,63</b>          |                 |
| <b>Полдник</b>            |                                      |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Винегрет                             | 60           | 0,90             | 6,00         | 5,20          | 78,00                  | 29/1            |
|                           | Сдоба обыкновенная                   | 60           | 5,30             | 3,90         | 32,40         | 188,00                 | 8/12            |
|                           | Чай с лимоном                        | 150          | 0,08             | 0,00         | 6,90          | 27,00                  | 11/10           |
|                           | Хлеб пшеничный                       | 20           | 1,52             | 0,32         | 9,84          | 46,80                  | 573             |
|                           | <b>Итого за полдник:</b>             | <b>290</b>   | <b>7,80</b>      | <b>10,22</b> | <b>54,34</b>  | <b>339,80</b>          |                 |
|                           |                                      |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | <b>Итого за день :</b>               |              | <b>43,31</b>     | <b>38,89</b> | <b>224,65</b> | <b>1418,10</b>         |                 |

| Прием<br>пищи             | Наименование<br>блюда                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетич.<br>ценность | № рецеп<br>туры |
|---------------------------|------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|-----------------|
|                           |                                          |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                        |                 |
| <b>Неделя 1</b>           | <b>День 4</b>                            |              |                  |              |               |                        |                 |
| <b>Завтрак</b>            | Каша "Ассорти" молочная с сл. маслом     | 180          | 4,50             | 5,30         | 23,04         | 157,50                 | 16/4            |
|                           | Кофейный напиток с молоком               | 200          | 3,00             | 2,90         | 13,40         | 89,00                  | 13/10           |
|                           | Батон                                    | 40           | 3,00             | 1,16         | 20,56         | 104,40                 | 576             |
|                           | Сыр                                      | 9            | 2,09             | 2,66         | 0,00          | 32,22                  | 75              |
|                           | <b>Итого за завтрак:</b>                 | <b>429</b>   | <b>12,59</b>     | <b>12,02</b> | <b>57,00</b>  | <b>383,12</b>          |                 |
| <b>Второй<br/>завтрак</b> |                                          |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Фрукты или сок фруктовый                 | 150          | 0,60             | 0,60         | 14,70         | 64,02                  |                 |
|                           | <b>Итого за второй завтрак:</b>          | <b>150</b>   | <b>0,60</b>      | <b>0,60</b>  | <b>14,70</b>  | <b>64,02</b>           |                 |
| <b>Обед</b>               |                                          |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Салат из отварной свеклы и моркови с р/м | 60           | 0,80             | 5,90         | 4,40          | 73,00                  | 21/1            |
|                           | Суп из овощей со сметаной                | 180          | 1,35             | 4,68         | 7,47          | 78,30                  | 14/2            |
|                           | Мясо кур отварное                        | 80           | 18,88            | 17,92        | 0,16          | 236,80                 | 1/9             |
|                           | Макаронные изделия отварные              | 130          | 4,59             | 3,29         | 28,08         | 162,93                 | 43/3            |
|                           | Компот из сухофруктов                    | 180          | 0,45             | 0,00         | 16,47         | 64,80                  | 6/10            |
|                           | Хлеб ржаной                              | 40           | 3,2              | 0,6          | 16,04         | 82,4                   | 574             |
|                           | <b>Итого за обед:</b>                    | <b>670</b>   | <b>29,27</b>     | <b>32,39</b> | <b>72,62</b>  | <b>698,23</b>          |                 |
| <b>Полдник</b>            |                                          |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Шанежка с картофелем                     | 80           | 7,70             | 7,20         | 36,40         | 241,33                 | 540             |
|                           | Напиток "Витошка"                        | 200          | 0,00             | 0,00         | 19,00         | 80,00                  | 507             |
|                           | <b>Итого за полдник:</b>                 | <b>280</b>   | <b>7,70</b>      | <b>7,20</b>  | <b>55,40</b>  | <b>321,33</b>          |                 |
|                           |                                          |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | <b>Итого за день :</b>                   |              | <b>50,16</b>     | <b>52,21</b> | <b>199,72</b> | <b>1466,70</b>         |                 |

| Прием<br>пищи             | Наименование<br>блюда                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетич.<br>ценность | № рецеп<br>туры |
|---------------------------|--------------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|-----------------|
|                           |                                            |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                        |                 |
| <b>Неделя 1</b>           | <b>День 5</b>                              |              |                  |              |               |                        |                 |
| <b>Завтрак</b>            | Каша геркулесовая молочная с м/с           | 180          | 5,76             | 6,66         | 24,48         | 181,80                 | 8/4             |
|                           | Чай с молоком                              | 200          | 1,60             | 1,30         | 11,50         | 64,00                  | 460             |
|                           | Батон                                      | 40           | 3,00             | 1,16         | 20,56         | 104,40                 | 576             |
|                           | Сыр                                        | 9            | 2,09             | 2,66         | 0,00          | 32,22                  | 75              |
|                           | Масло сливочное                            | 5            | 0,04             | 3,63         | 0,07          | 33,05                  | 79              |
|                           | <b>Итого за завтрак:</b>                   | <b>434</b>   | <b>12,49</b>     | <b>15,41</b> | <b>56,61</b>  | <b>415,47</b>          |                 |
| <b>Второй<br/>завтрак</b> |                                            |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Фрукты или сок фруктовый                   | 150          | 0,60             | 0,60         | 14,70         | 64,02                  |                 |
|                           | <b>Итого за второй завтрак:</b>            | <b>150</b>   | <b>0,60</b>      | <b>0,60</b>  | <b>14,70</b>  | <b>64,02</b>           |                 |
| <b>Обед</b>               |                                            |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Салат из квашеной капусты с яблоками и м/р | 60           | 0,60             | 3,72         | 3,60          | 50,40                  | 10              |
|                           | Свекольник со сметаной                     | 180          | 1,53             | 3,96         | 10,53         | 83,70                  | 5/2             |
|                           | Запеканка картофельная с сердцем           | 180          | 13,25            | 4,46         | 16,34         | 158,40                 | 354             |
|                           | Соус молочный                              | 30           | 0,60             | 1,70         | 2,00          | 26,00                  | 1/11            |
|                           | Компот из кураги и изюма                   | 180          | 0,27             | 0,00         | 16,56         | 63,90                  | 4/10            |
|                           | Хлеб ржаной                                | 40           | 3,20             | 0,60         | 16,04         | 82,40                  | 574             |
|                           | <b>Итого за обед:</b>                      | <b>670</b>   | <b>19,45</b>     | <b>14,44</b> | <b>65,07</b>  | <b>464,80</b>          |                 |
| <b>Полдник</b>            |                                            |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Омлет запеченный                           | 100          | 7,60             | 13,13        | 2,15          | 163,75                 | 2/6             |
|                           | Вафли                                      | 20           | 0,78             | 6,12         | 12,5          | 108,20                 | 580             |
|                           | Чай с сахаром                              | 150          | 0,00             | 0,00         | 6,83          | 26,25                  | 10/10           |
|                           | Хлеб пшеничный                             | 20           | 1,52             | 0,32         | 9,84          | 46,8                   | 573             |
|                           | <b>Итого за полдник:</b>                   | <b>290</b>   | <b>9,90</b>      | <b>19,57</b> | <b>31,32</b>  | <b>345,00</b>          |                 |
|                           | <b>Итого за день :</b>                     |              | <b>42,44</b>     | <b>50,02</b> | <b>167,70</b> | <b>1289,29</b>         |                 |

| Прием<br>пищи             | Наименование<br>блюда                 | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетич.<br>ценность | № рецеп<br>туры |
|---------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|-----------------|
|                           |                                       |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                        |                 |
| <b>Неделя 2</b>           | <b>День 6</b>                         |              |                  |              |               |                        |                 |
| <b>Завтрак</b>            | Каша ячневая молочная с м/с           | 180          | 5,40             | 4,77         | 27,63         | 175,50                 | 14/4            |
|                           | Чай с молоком                         | 200          | 1,40             | 1,40         | 11,20         | 61,00                  | 12/10           |
|                           | Батон                                 | 40           | 3,00             | 1,16         | 20,56         | 104,40                 | 576             |
|                           | Масло сливочное                       | 5            | 0,04             | 3,63         | 0,07          | 33,05                  | 79              |
|                           | <b>Итого за завтрак:</b>              | <b>425</b>   | <b>9,84</b>      | <b>10,96</b> | <b>59,46</b>  | <b>373,95</b>          |                 |
| <b>Второй<br/>завтрак</b> |                                       |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Фрукты или сок фруктовый              | 150          | 0,60             | 0,60         | 14,70         | 64,02                  |                 |
|                           | <b>Итого за второй завтрак:</b>       | <b>150</b>   | <b>0,60</b>      | <b>0,60</b>  | <b>14,70</b>  | <b>64,02</b>           |                 |
| <b>Обед</b>               |                                       |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Салат из припущ.моркови и яблок с м/р | 60           | 0,70             | 4,00         | 6,10          | 62,00                  | 13/1            |
|                           | Суп крестьянский со сметаной          | 180          | 1,62             | 3,96         | 9,09          | 79,20                  | 31/2            |
|                           | Пудинг из мяса говядины               | 80           | 15,90            | 15,50        | 0,80          | 211,00                 | 25/8            |
|                           | Капуста тушеная                       | 130          | 3,00             | 2,50         | 11,79         | 81,47                  | 8/3             |
|                           | Компот из смеси ягод                  | 180          | 0,18             | 0,09         | 9,63          | 39,60                  | 491             |
|                           | Хлеб ржаной                           | 40           | 3,2              | 0,6          | 16,04         | 82,4                   | 574             |
|                           | <b>Итого за обед:</b>                 | <b>670</b>   | <b>24,60</b>     | <b>26,65</b> | <b>53,45</b>  | <b>555,67</b>          |                 |
| <b>Полдник</b>            |                                       |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Суфле из картофеля                    | 100          | 4,33             | 3,00         | 11,33         | 90,67                  | 159             |
|                           | Вафли                                 | 20           | 0,78             | 6,12         | 12,5          | 108,2                  | 582             |
|                           | Чай с сахаром                         | 150          | 0,00             | 0,00         | 6,83          | 26,25                  | 10/10           |
|                           | Хлеб пшеничный                        | 20           | 1,52             | 0,32         | 9,84          | 46,80                  | 573             |
|                           | <b>Итого за полдник:</b>              | <b>290</b>   | <b>6,63</b>      | <b>9,44</b>  | <b>40,50</b>  | <b>271,92</b>          |                 |
|                           | <b>Итого за день :</b>                |              | <b>41,67</b>     | <b>47,65</b> | <b>168,11</b> | <b>1265,56</b>         |                 |

| Прием<br>пищи             | Наименование<br>блюда                   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетич.<br>ценность | № рецеп<br>туры |
|---------------------------|-----------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|-----------------|
|                           |                                         |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                        |                 |
| <b>Неделя 2</b>           | <b>День 7</b>                           |              |                  |              |               |                        |                 |
| <b>Завтрак</b>            | Каша пшеничная молочная с м/с           | 180          | 5,85             | 5,40         | 29,30         | 185,40                 | 11/4            |
|                           | Кофейный напиток с молоком              | 200          | 3,00             | 2,90         | 13,40         | 89,00                  | 13/10           |
|                           | Батон                                   | 40           | 3,00             | 1,16         | 20,56         | 104,40                 | 576             |
|                           | Сыр                                     | 9            | 2,09             | 2,66         | 0,00          | 32,22                  | 75              |
|                           | <b>Итого за завтрак:</b>                | <b>429</b>   | <b>13,94</b>     | <b>12,12</b> | <b>63,26</b>  | <b>411,02</b>          |                 |
| <b>Второй<br/>завтрак</b> |                                         |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Фрукты или сок фруктовый                | 150          | 0,60             | 0,60         | 14,70         | 64,02                  |                 |
|                           | <b>Итого за второй завтрак:</b>         | <b>150</b>   | <b>0,60</b>      | <b>0,60</b>  | <b>14,70</b>  | <b>64,02</b>           |                 |
| <b>Обед</b>               |                                         |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Салат из квашеной капусты с луком и м/р | 60           | 0,96             | 3,60         | 4,92          | 56,40                  | 9               |
|                           | Суп картофельный с рыбой                | 180          | 6,48             | 3,69         | 11,70         | 107,10                 | 19/2            |
|                           | Гуляш из свинины                        | 80           | 11,25            | 11,54        | 3,72          | 112,12                 | 367             |
|                           | Рис отварной с овощами                  | 130          | 2,40             | 3,44         | 21,70         | 127,40                 | 334             |
|                           | Компот из кураги и изюма                | 180          | 0,27             | 0,00         | 16,56         | 63,90                  | 4/10            |
|                           | Хлеб ржаной                             | 40           | 3,2              | 0,6          | 16,04         | 82,4                   | 574             |
|                           | <b>Итого за обед:</b>                   | <b>670</b>   | <b>24,56</b>     | <b>22,87</b> | <b>74,64</b>  | <b>549,32</b>          |                 |
| <b>Полдник</b>            |                                         |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Ватрушка со сметаной                    | 80           | 6,89             | 10,34        | 37,78         | 274,46                 | 6/12            |
|                           | Йогурт питьевой                         | 200          | 5,80             | 5,00         | 8,00          | 101,00                 | 470             |
|                           | <b>Итого за полдник:</b>                | <b>280</b>   | <b>12,69</b>     | <b>15,34</b> | <b>45,78</b>  | <b>375,46</b>          |                 |
|                           | <b>Итого за день :</b>                  |              | <b>51,79</b>     | <b>50,93</b> | <b>198,38</b> | <b>1399,82</b>         |                 |

| Прием<br>пищи             | Наименование<br>блюда                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетич.<br>ценность | № рецеп<br>туры |
|---------------------------|----------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|-----------------|
|                           |                                        |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                        |                 |
| <b>Неделя 2</b>           | <b>День 8</b>                          |              |                  |              |               |                        |                 |
| <b>Завтрак</b>            | Запеканка из творога                   | 150          | 20,85            | 11,55        | 22,50         | 313,50                 | 279             |
|                           | Чай с сахаром                          | 200          | 0,00             | 0,00         | 9,10          | 35,00                  | 10/10           |
|                           | Батон                                  | 45           | 3,37             | 1,31         | 23,13         | 117,45                 | 576             |
|                           | Масло сливочное                        | 5            | 0,04             | 3,63         | 0,07          | 33,05                  | 79              |
|                           | <b>Итого за завтрак:</b>               | <b>400</b>   | <b>24,26</b>     | <b>16,49</b> | <b>54,80</b>  | <b>499,00</b>          |                 |
| <b>Второй<br/>завтрак</b> |                                        |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Фрукты или сок фруктовый               | 150          | 0,60             | 0,60         | 14,70         | 64,02                  |                 |
|                           | <b>Итого за второй завтрак:</b>        | <b>150</b>   | <b>0,60</b>      | <b>0,60</b>  | <b>14,70</b>  | <b>64,02</b>           |                 |
| <b>Обед</b>               |                                        |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Салат из отварной свеклы с раст.маслом | 60           | 0,80             | 5,00         | 4,10          | 64,00                  | 20/1            |
|                           | Рассольник с крупой и сметаной         | 180          | 1,62             | 4,05         | 11,25         | 89,10                  | 11/2            |
|                           | Тефтели рыбные в соусе из горбуши      | 80           | 5,80             | 3,69         | 6,58          | 87,38                  | 11/7            |
|                           | Картофельное пюре с морковью           | 130          | 2,40             | 3,60         | 16,70         | 102,00                 | 4/3             |
|                           | Компот из сухофруктов                  | 180          | 0,45             | 0,00         | 16,47         | 64,80                  | 6/10            |
|                           | Хлеб ржаной                            | 40           | 3,2              | 0,6          | 16,04         | 82,40                  | 574             |
|                           | <b>Итого за обед:</b>                  | <b>670</b>   | <b>14,27</b>     | <b>16,94</b> | <b>71,14</b>  | <b>489,68</b>          |                 |
| <b>Полдник</b>            |                                        |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Капуста в омлете                       | 130          | 6,16             | 7,44         | 7,09          | 126,14                 | 277             |
|                           | Чай с лимоном                          | 150          | 0,08             | 0,00         | 6,90          | 27,00                  | 11/10           |
|                           | Хлеб пшеничный                         | 20           | 1,52             | 0,32         | 9,84          | 46,80                  | 573             |
|                           | <b>Итого за полдник:</b>               | <b>300</b>   | <b>7,76</b>      | <b>7,76</b>  | <b>23,83</b>  | <b>199,94</b>          |                 |
|                           |                                        |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | <b>Итого за день :</b>                 |              | <b>46,29</b>     | <b>41,79</b> | <b>164,47</b> | <b>1252,64</b>         |                 |

| Прием<br>пищи             | Наименование<br>блюда           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетич.<br>ценность | № рецеп<br>туры |
|---------------------------|---------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|-----------------|
|                           |                                 |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                        |                 |
| <b>Неделя 2</b>           | <b>День 9</b>                   |              |                  |              |               |                        |                 |
| <b>Завтрак</b>            | Каша "Дружба" молочная с м/с    | 180          | 4,59             | 5,31         | 22,23         | 154,80                 | 18/4            |
|                           | Кофейный напиток с молоком      | 200          | 3,00             | 2,90         | 13,40         | 89,00                  | 13/10           |
|                           | Батон                           | 40           | 3,00             | 1,16         | 20,56         | 104,40                 | 576             |
|                           | Сыр                             | 9            | 2,09             | 2,66         | 0,00          | 32,22                  | 75              |
|                           | <b>Итого за завтрак:</b>        | <b>429</b>   | <b>12,68</b>     | <b>12,03</b> | <b>56,19</b>  | <b>380,42</b>          |                 |
| <b>Второй<br/>завтрак</b> |                                 |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Фрукты или сок фруктовый        | 150          | 0,60             | 0,60         | 14,70         | 64,02                  |                 |
|                           | <b>Итого за второй завтрак:</b> | <b>150</b>   | <b>0,60</b>      | <b>0,60</b>  | <b>14,70</b>  | <b>64,02</b>           |                 |
| <b>Обед</b>               |                                 |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Салат из морской капусты с м/р  | 60           | 0,70             | 10,21        | 7,01          | 121,53                 | 416             |
|                           | Суп картоф. с макар. изделиями  | 180          | 1,53             | 0,99         | 10,26         | 56,70                  | 18/2            |
|                           | Котлета из мяса куры            | 80           | 14,30            | 11,70        | 11,90         | 211,00                 | 5/9             |
|                           | Рагу из овощей                  | 130          | 1,99             | 3,20         | 11,70         | 84,00                  | 18/3            |
|                           | Компот из кураги                | 180          | 0,27             | 0,01         | 15,75         | 64,80                  | 494             |
|                           | Хлеб ржаной                     | 40           | 3,2              | 0,6          | 16,04         | 82,40                  | 574             |
|                           | <b>Итого за обед:</b>           | <b>670</b>   | <b>21,99</b>     | <b>26,71</b> | <b>72,66</b>  | <b>620,43</b>          |                 |
| <b>Полдник</b>            |                                 |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Ватрушка с повидлом             | 80           | 4,67             | 1,87         | 46,40         | 221,33                 | 530             |
|                           | Напиток "Витошка"               | 200          | 0,00             | 0,00         | 19,00         | 80,00                  | 507             |
|                           | <b>Итого за полдник:</b>        | <b>280</b>   | <b>4,67</b>      | <b>1,87</b>  | <b>65,40</b>  | <b>301,33</b>          |                 |
|                           |                                 |              |                  |              |               |                        |                 |
| <b>Итого за день :</b>    |                                 |              | <b>39,94</b>     | <b>41,21</b> | <b>208,95</b> | <b>1366,20</b>         |                 |

| Прием<br>пищи             | Наименование<br>блюда               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетич.<br>ценность | № рецеп<br>туры |
|---------------------------|-------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|------------------------|-----------------|
|                           |                                     |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                        |                 |
| <b>Неделя 2</b>           | <b>День 10</b>                      |              |                  |              |               |                        |                 |
| <b>Завтрак</b>            | Макаронные изделия в молоке с м/с   | 180          | 3,10             | 3,30         | 11,10         | 143,10                 | 21/2            |
|                           | Чай с молоком                       | 200          | 1,40             | 1,40         | 11,20         | 61,00                  | 12/10           |
|                           | Батон                               | 40           | 3,00             | 1,16         | 20,56         | 104,40                 | 576             |
|                           | Масло сливочное                     | 5            | 0,04             | 3,63         | 0,07          | 33,05                  | 79              |
|                           | <b>Итого за завтрак:</b>            | <b>425</b>   | <b>7,54</b>      | <b>9,49</b>  | <b>42,93</b>  | <b>341,55</b>          |                 |
| <b>Второй<br/>завтрак</b> |                                     |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Фрукты или сок фруктовый            | 150          | 0,60             | 0,60         | 14,70         | 64,02                  |                 |
|                           | <b>Итого за второй завтрак:</b>     | <b>150</b>   | <b>0,75</b>      | <b>0,15</b>  | <b>15,15</b>  | <b>69,00</b>           |                 |
| <b>Обед</b>               |                                     |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Кукуруза консервированная           | 30           | 0,71             | 0,13         | 5,60          | 29,65                  | 149             |
|                           | Борщ со сметаной                    | 180          | 1,60             | 3,90         | 9,20          | 72,00                  | 2/2             |
|                           | Суфле из сердца                     | 80           | 13,10            | 6,48         | 4,02          | 146,02                 | 35/8            |
|                           | Картофельное пюре                   | 120          | 2,52             | 4,17         | 17,88         | 119,98                 | 3/3             |
|                           | Компот из вишни                     | 180          | 0,08             | 0,02         | 14,58         | 62,05                  | 491             |
|                           | Хлеб ржаной                         | 40           | 3,2              | 0,6          | 16,04         | 82,40                  | 574             |
|                           | <b>Итого за обед:</b>               | <b>630</b>   | <b>21,21</b>     | <b>15,30</b> | <b>67,32</b>  | <b>512,10</b>          |                 |
| <b>Полдник</b>            |                                     |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | Омлет запеченный с зеленым горошком | 100          | 6,63             | 4,63         | 4,25          | 113,27                 | 3/6             |
|                           | Печенье                             | 30           | 2,25             | 2,94         | 22,32         | 124,50                 | 582             |
|                           | Чай с сахаром                       | 150          | 0,00             | 0,00         | 6,83          | 26,25                  | 10/10           |
|                           | Хлеб пшеничный                      | 20           | 1,52             | 0,32         | 9,84          | 46,80                  | 573             |
|                           | <b>Итого за полдник:</b>            | <b>300</b>   | <b>10,40</b>     | <b>7,89</b>  | <b>43,24</b>  | <b>310,82</b>          |                 |
|                           |                                     |              |                  |              |               |                        |                 |
|                           | <b>Итого за день :</b>              |              | <b>39,90</b>     | <b>32,83</b> | <b>168,64</b> | <b>1233,47</b>         |                 |
|                           |                                     |              |                  |              |               |                        |                 |