Утверждаю:
Заведующий ДОУ
Линевский детский сад №2 «Ромашка»
_____ С.М. Маслакова
Приказ № 04 от 19.01.2026

# Примерное 10-ти дневное меню
# для детей от 3 до 7 лет

**1 день: понедельник** Неделя: первая

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | $B_2$ | C | Ca | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| 189 | **Каша овсяная «Геркулес» жидкая** | **200** | *6,73* | *9,9* | *24,95* | *215,16* | *0,13* | - | *1,32* | *154,44* | *2,64* |
| | Овсяные хлопья «Геркулес»-30,4 | | | | | | | | | | |
| | Молоко -104,5 | | | | | | | | | | |
| | Сахар - 4 | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное-5 | | | | | | | | | | |
| 430 | **Чай сладкий** | **200** | **0,22** | **4,06** | **13,3** | **52,58** | - | - | **4,06** | **15,16** | **0,58** |
| | чай-0,6 | | | | | | | | | | |
| | сахар-12 | | | | | | | | | | |
| 1 | **Батон** | **40** | **3,04** | **0.36** | **19,88** | **90.4** | **0,6** | **0,04** | - | **10,4** | **0,64** |
| 96 | **повидло** | **10** | **0,05** | **4,15** | **0,05** | **37,5** | - | - | - | **0,5** | - |
| | **Итого:** | | *10,04* | *18,47* | *58,18* | *395,64* | *0,73* | *0,04* | *5,38* | *180,5* | *3,86* |
| | **II завтрак** | | | | | | | | | | |
| | **яблоко** | **100** | *0,75* | *0,15* | *14,85* | *64,5* | *0,02* | - | *3* | *10,5* | *2,1* |
| | **Обед** | | | | | | | | | | |
| 133 | **Суп картофельный с клецками** | **200** | **6,77** | **4,03** | **19,97** | **121,68** | **0,15** | **0,03** | **12,48** | **27,5** | **1,67** |
| | мясо - 15 | | | | | **21,6** | | | | | |
| | картофель – 188,33 | | | | | | | | | | |
| | лук -12 | | | | | | | | | | |
| | морковь- 13,33 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное- 3 | | | | | | | | | | |
| | **клецки** | | | | | | | | | | |
| | мука – 3,1 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное -0,3 | | | | | | | | | | |
| | яйцо куриное – 0,02шт | | | | | | | | | | |
| 451 | **Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые** | **80** | **11,36** | **11,12** | **5,2** | **166,4** | - | **0,08** | - | **8,16** | **0,64** |
| | мясо- 81,5 | | | | | | | | | | |
| | хлеб - 12 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное - 4 | | | | | | | | | | |
| | **с подливой** | | **0,82** | **6,03** | **6,29** | **108,98** | **0,033** | **0,023** | **4,58** | **17,17** | **0,604** |
| | лук-15 | | 0.25 | - | 1.43 | 32.25 | 0,007 | 0,003 | 1,5 | 4,65 | 0,12 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | морковь -20 | | 0.26 | 0.02 | 1.4 | 6.6 | 0,012 | 0,014 | 1,0 | 10,2 | 0,24 |
| | масло растительное-6 | | - | 5,97 | - | 53,94 | - | - | - | - | - |
| | томатная паста-8 | | - | - | 1,26 | 6,32 | 0,004 | 0,002 | 2,08 | | |
| | мука- 3 | | 0,31 | 0,04 | 2,2 | 9,87 | 0,01 | 0,004 | 0 | 0,72 | 0,06 |
| | **Картофель отварной** | **120** | **3,01** | **5,78** | **18,88** | **139,24** | **0,13** | **-** | **5,31** | **43,07** | **1,18** |
| | картофель – 176,5 | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное-5 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,1** | **0,1** | **27,9** | **113** | **0,01** | **-** | **2** | **5** | **0,4** |
| | Сухофрукты-10 | | | | | | | | | | |
| | сахар -10 | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **40** | **4,56** | **0,54** | **29,82** | **135,6** | **0,09** | **0,06** | **-** | **15,6** | **0,096** |
| | **Итого:** | | *26,62* | *27,6* | *108,06* | *806,5* | *0,413* | *0,193* | *24,37* | *116,5* | *4,59* |
| | | | | **Уплотненный** | **полдник** | | | | | | |
| | **Макароны с маслом и сахаром** | **200** | **8,64** | **7,2** | **65,28** | **364,8** | **0,16** | **-** | **-** | **21,6** | **0,96** |
| | Макароны-40 | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное-10 | | | | | | | | | | |
| | Сахар-10 | | | | | | | | | | |
| | Чай сладкий | **200** | | | | | | | | | |
| | Чай-0.6 | | | | | | | | | | |
| | Сахар-10 | | | | | | | | | | |
| | **Итого:** | | *11,84* | *10* | *98,38* | *538,8* | *0,2* | | *9,5* | *156,2* | *3,86* |
| | **Итого за 1 день:** | | | | | *1740,94* | | | | | |

**2 день: Вторник** Неделя: первая

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | $B_2$ | C | Ca | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| 160 | **Суп молочный с макаронными изделиями** | 200 | 5,7 | 4,9 | 21,7 | 155 | 0,08 | - | 1 | 149 | 1,5 |
| | вермишель- 20 | | | | | | | | | | |
| | молоко-125 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-2 | | | | | | | | | | |
| | сахар-2 | | | | | | | | | | |
| | **Чай сладкий** | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 | 0,02 | - | 1 | 61 | 1 |
| | Чай-0.6 | | | | | | | | | | |
| | Сахар-10 | | | | | | | | | | |
| | **Батон** | 40 | 3,04 | 0.36 | 19.88 | 90.4 | 0,06 | 0,04 | - | 10,4 | 0,064 |
| | **Масло сливочное** | 5 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | - | - | - | 0,5 | - |
| | | 16 | 3,45 | 4,45 | - | 54,5 | 0,01 | - | - | 132 | 0,15 |
| | **Итого:** | | *13,74* | *15,16* | *64,03* | *444,4* | *0,265* | *1,061* | *9,67* | *352,9* | *0,767* |
| | **II завтрак** | | | | | | | | | | |
| | **Сок фруктовый или овощной** | 100 | *0,75* | *0,15* | *15,15* | *69* | *0,015* | *0,015* | *3* | *10,5* | *2,1* |
| | **обед** | | | | | | | | | | |
| 114 | **Борщ из свежей капусты с картофелем** | 200 | 5,99 | 5,23 | 11,93 | 96,9 | 0,06 | 0,03 | 11,22 | 45,36 | 1,75 |
| | мясо- 15 | | | | | 21,6 | | | | | |
| | картофель – 33,33 | | | | | | | | | | |
| | капуста-25 | | | | | | | | | | |
| | лук -12 | | | | | | | | | | |
| | морковь- 13,33 | | | | | | | | | | |
| | свекла-53,33 | | | | | | | | | | |
| | томатная паста-3 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-5 | | | | | | | | | | |
| | сахар - 3 | | | | | | | | | | |
| | **Плов с мясом** | 200 | 14,8 | 16,6 | 36,8 | 348 | - | 0,2 | 1 | 21,4 | 2,2 |
| | мясо- 86,96 | | | | | | | | | | |
| | рис-48 | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | лук -14,32 | | | | | | | | | | |
| | морковь- 30 | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-8 | | | | | | | | | | |
| | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,36** | **0,1** | **31,7** | **131** | **0,02** | **-** | **-** | **21** | **0,7** |
| | сухофрукты-20 | | | | | | | | | | |
| | сахар-24 | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **40** | **4,56** | **0,54** | **29,82** | **135,6** | **0,09** | **0,06** | **-** | **15,6** | **0,096** |
| | **Итого:** | | *23,71* | *22,47* | *110,25* | *733,1* | *0,17* | *0,11* | *13,22* | *104,36* | *4,746* |
| | | | | | **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| | **Булочка сдобная** | **70** | **9,3** | **6,8** | **10,5** | **139,6** | **0,1** | **-** | **0,1** | **18,5** | **0,9** |
| | Мука-80 | | | | | | | | | | |
| | Молоко-30 | | | | | | | | | | |
| | Яйцо-5 | | | | | | | | | | |
| | Сахар-10 | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-10 | | | | | | | | | | |
| | **Масло сливочное-5** | | **3,4** | **5,7** | **14** | **124** | **0,09** | **-** | **19** | **64** | **1,1** |
| | Дрожжи-2.6 | | | | | | | | | | |
| | Изюм-5 | | | | | | | | | | |
| | **Чай сладкий** | **200** | **0,22** | **4,06** | **13,3** | **52,58** | **-** | **-** | **4,06** | **15,16** | **0,58** |
| | чай-0,6 | | | | | | | | | | |
| | сахар-10 | | | | | | | | | | |
| | | **40** | **3,04** | **0.36** | **19.88** | **90.4** | **0,06** | **0,04** | **-** | **10,4** | **0,064** |
| | **Итого:** | | **15,96** | **16,93** | **57,68** | **409,58** | **0,44** | **0,04** | **23,16** | **108,5** | **2,644** |
| | **Итого за II день** | | **54,16** | **54,71** | **247,11** | **1656,08** | **0,89** | **1,226** | **49,05** | **576,26** | **10,257** |

**III день: среда** Неделя: первая

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | $B_2$ | C | Ca | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| | **Каша манная молочная** | 200 | 6,07 | 8,18 | 27,32 | 207,24 | 0,08 | - | 1,32 | 139,92 | 1,32 |
| | крупа манная -30,7 | | | | | | | | | | |
| | молоко -101,3 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-5 | | | | | | | | | | |
| | сахар-4 | | | | | | | | | | |
| | **Чай с сахаром** | 200 | 0,15 | 0,08 | 11,25 | 45 | - | - | - | 3,75 | 0,75 |
| | чай-0,8 | | | | | | | | | | |
| | сахар-11,3 | | | | | | | | | | |
| | **Батон** | 40 | 3,04 | 0.36 | 19.88 | 90.4 | 0,06 | 0,04 | - | 10,4 | 0,064 |
| | **Масло сливочное** | 10 | 0,05 | 4,15 | 0,05 | 37,5 | - | - | - | 0,5 | - |
| | | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83,4 | - | - | - | 5,8 | 0,4 |
| | **Итого** | | *10,81* | *14,77* | *73,4* | *463,54* | *0,14* | *0,04* | *1,32* | *160,37* | *2,534* |
| | **II завтрак** | | | | | | | | | | |
| | **Сок яблочный** | 100 | *0,75* | *0,15* | *14,85* | *64,5* | *0,02* | - | *3* | *10,5* | *2,1* |
| | **Обед** | | | | | | | | | | |
| 138 | **Суп крестьянский на м.б** | 200 | 6,078 | 6,205 | 16,5 | 115,1 | 0,135 | 0,105 | 8,876 | 50,08 | 1,58 |
| | мясо - 15 | | | | | 21,6 | | | | | |
| | Перловка-10 | | | | | | | | | | |
| | картофель – 100 | | | | | | | | | | |
| | лук -12,5 | | | | | | | | | | |
| | морковь- 20 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-3,75 | | | | | | | | | | |
| | **Жаркое по-домашнему** | 200 | 23,5 | 24,1 | 20,3 | 392,8 | 0,2 | - | 10,5 | 23,9 | 3,8 |
| | мясо- 137,9 | | | | | | | | | | |
| | картофель – 195,5 | | | | | | | | | | |
| | лук -17,6 | | | | | | | | | | |
| | томатная паста- 2,9 | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-5,9 | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Компот** | **200** | **0,1** | **0,1** | **27,9** | **113** | **0,01** | **-** | **2** | **5** | **0,4** |
| | Сухофрукты-10 | | | | | | | | | | |
| | сахар -10 | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **40** | **4,56** | **0,54** | **29,82** | **135,6** | **0,09** | **0,06** | **-** | **15,6** | **0,096** |
| | **Итого:** | | ***34,94*** | ***30,945*** | ***94,52*** | ***806,23*** | ***0,435*** | ***0,165*** | ***21,376*** | ***94,57*** | ***5,876*** |
| | | | | | **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| | **Сырники творожные со сметаной** | **100** | **4,67** | **2,51** | **71,7** | **185,45** | **0,09** | **0,05** | **-** | **19,64** | **2** |
| | Творог-100 | | | | | | | | | | |
| | мука-41,6 | | | | | | | | | | |
| | яйцо-8,3 | | | | | | | | | | |
| | сахар-2,5 | | | | | | | | | | |
| | масло растительное - 2 | | | | | | | | | | |
| | **Сметана-40** | **40** | **2,9** | **2,5** | **24,8** | **134** | **0,04** | **-** | **1** | **121** | **1** |
| | Чай сладкий | 200 | | | | | | | | | |
| | Сахар-10 | | | | | | | | | | |
| | Чай-0.6 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | **Итого:** | | ***8,97*** | ***5,51*** | ***115,4*** | ***405,85*** | ***0,13*** | ***0,05*** | ***1*** | ***147,84*** | ***3,5*** |
| | **Итого за III день:** | | **50,47** | **51,375** | **298,17** | **1740,12** | **0,725** | **0,255** | **26,696** | **413,26** | **14,01** |

**IV день: четверг** Неделя: первая

| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины мг** | | | **Минеральные в-ва, мг** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | | **$B_1$** | **$B_2$** | **C** | **Ca** | **Fe** |
| | | | | | **Завтрак** | | | | | | |
| | **Плов из риса с изюмом** | **200** | **4,6** | **7,14** | **43,24** | **293,28** | **0,04** | **0,04** | **0,64** | **8,44** | **1,04** |
| | рис-56 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-8 | | | | | | | | | | |
| | сахар-8 | | | | | | | | | | |
| | Изюм-0.010 | | | | | | | | | | |
| | **Чай сладкий** | **200** | **0,22** | **4,06** | **13,3** | **52,58** | **-** | **-** | **4,06** | **15,16** | **0,58** |
| | чай-0,6 | | | | | | | | | | |
| | сахар-12 | | | | | | | | | | |
| | **батон** | **40** | **3,04** | **0.36** | **19.88** | **90.4** | **0,06** | **0,04** | **-** | **10,4** | **0,064** |
| | **повидло** | **10** | **0,05** | **4,15** | **0,05** | **37,5** | **-** | **-** | **-** | **0,5** | **-** |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Каша ячневая молочная с маслом сливочным** | **200** | **6** | **5,2** | **33,6** | **196** | **0,2** | **0,2** | **0,4** | **116,2** | **0,8** |
| | крупа ячневая -40 | | | | | | | | | | |
| | молоко -80 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-4 | | | | | | | | | | |
| | сахар-4 | | | | | | | | | | |
| | **Чай сладкий** | **200** | **2,9** | **2,5** | **24,8** | **134** | **0,04** | **-** | **1** | **121** | **1** |
| | Чай-0.6 | | | | | | | | | | |
| | Сахар-10 | | | | | | | | | | |
| | Батон-40 | 40 | | | | | | | | | |
| | **Масло сливочное** | **5** | **1,5** | **2** | **14,9** | **83,4** | **-** | **-** | **-** | **5,8** | **0,4** |
| | | **40** | **3,04** | **0.36** | **19.88** | **90.4** | **0,06** | **0,04** | **-** | **10,4** | **0,064** |
| | | **5** | **0,05** | **4,15** | **0,05** | **37,5** | **-** | **-** | **-** | **0,5** | **-** |
| | **Итого** | | **13,85** | **14,21** | **93,23** | **541,3** | **0,3** | **0,24** | **1,4** | **253,9** | **2,264** |
| | | | | | **II завтрак** | | | | | | |
| | **сок** | **100** | ***0,75*** | ***0,15*** | ***14,85*** | ***64,5*** | ***0,02*** | **-** | ***3*** | ***10,5*** | ***2,1*** |
| | | | | | **Обед** | | | | | | |
| **1** | **Щи на м.б.** | **200** | **5,84** | **5,52** | **18,47** | **121,68** | **0,1** | **0,03** | **8,32** | **27,5** | **1,46** |
| | мясо- 20 | | | | | **21.6** | | | | | |
| | Капуста-40 | | | | | | | | | | |
| | картофель – 100 | | | | | | | | | | |
| | лук -8 | | | | | | | | | | |
| | морковь- 8 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-5 | | | | | | | | | | |
| | Томат-5 | | | | | | | | | | |
| | **Котлета рыбная с макаронами** | **200** | **15,6** | **11,8** | **35,2** | **302** | **0,2** | **0,2** | **3** | **32,4** | **3** |
| | Рыба минтай-100 | | | | | | | | | | |
| | Макароны-40 | | | | | | | | | | |
| | яйцо - 4 | | | | | | | | | | |
| | лук-8 | | | | | | | | | | |
| | Морковь-8 | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-5 | | | | | | | | | | |
| | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,1** | **0,1** | **27,9** | **113** | **0,01** | **-** | **2** | **5** | **0,4** |
| | Сухофрукты-10 | | | | | | | | | | |
| | сахар -10 | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **40** | **4,56** | **0,54** | **29,82** | **135,6** | **0,09** | **0,06** | **-** | **15,6** | **0,096** |
| | ***Итого:*** | | ***27*** | ***17,96*** | ***111,39*** | ***693,88*** | ***0,4*** | ***0,29*** | ***13,32*** | ***80,5*** | ***5,452*** |
| | | | | | **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| | **Омлет с икрой кабачковой** | **200** | **6,5** | **8,16** | **33,15** | **235,83** | **0,045** | **0,12** | **0,12** | **63,8** | **0,78** |
| | Яйцо-1.2 | | | | | | | | | | |
| | молоко – 30 | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Итого:** | | *11,36* | *20,16* | *76,47* | *528,26* | *0,11* | *0,08* | *4,7* | *166,5* | *1,834* |
| | | | | | **II завтрак** | | | | | | |
| | **яблоко** | **100** | *0,75* | *0,15* | *15,15* | *69* | *0,015* | *0,015* | *3* | *10,5* | *2,1* |
| | | | | | **Обед** | | | | | | |
| | **Суп картофельный с макаронными изделиями** | **200** | **6,93** | **3,85** | **20** | **121** | **0,12** | **0,03** | **8** | **24,5** | **1,42** |
| | мясо - 15 | | | | | **21,6** | | | | | |
| | вермишель -10 | | | | | | | | | | |
| | картофель – 115,38 | | | | | | | | | | |
| | лук -12 | | | | | | | | | | |
| | морковь- 13,33 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-3 | | | | | | | | | | |
| | **Капуста тушеная с мясом** | **200** | **17,9** | **22,5** | **15,4** | **337** | **-** | **-** | **24,2** | **75,5** | **3,4** |
| | мясо-94 | | | | | | | | | | |
| | капуста - 164 | | | | | | | | | | |
| | лук -24 | | | | | | | | | | |
| | масло растительное- 10 | | | | | | | | | | |
| | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,36** | **0,1** | **31,7** | **131** | **0,02** | **-** | **-** | **21** | **0,7** |
| | Сухофрукты-10 | | | | | | | | | | |
| | сахар-10 | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **40** | **4,56** | **0,54** | **29,82** | **135,6** | **0,09** | **0,06** | **-** | **15,6** | **0,096** |
| | **Итого:** | | *29,75* | *26,99* | *96,92* | *746,2* | *0,23* | *0,09* | *32,2* | *136,6* | *5,616* |
| | | | | | **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| | **Картофель отварной со свеклой** | **200** | **2,85** | **4,05** | **20,1** | **121,5** | **0,15** | **0,15** | **9,15** | **48** | **1,35** |
| | картофель - 120 | | | | | | | | | | |
| | свекла - 56,3 | 40 | | | | | | | | | |
| | молоко-20 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-5 | | | | | | | | | | |
| | **Чай сладкий** | **200** | **1,5** | **1,3** | **22,4** | **107** | **0,02** | **-** | **1** | **61** | **1** |
| | Чай-0.6 | | | | | | | | | | |
| | Сахар-10 | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб** | **20** | **3,04** | **0.36** | **19.88** | **90.4** | **0,06** | **0,04** | **-** | **10,4** | **0,064** |
| | **Итого:** | | **7,39** | **5,71** | **62,38** | **322,5** | **0,23** | **0,19** | **10,15** | **119,4** | **2,414** |
| | **Итого за IV день:** | | *49,25* | *53,01* | *251,27* | *1365,96* | *0,585* | *0,375* | *50,05* | *433* | *11,964* |

**V день: пятница** Неделя: первая

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | $B_2$ | C | Ca | Fe |
| | | | | | **Завтрак** | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Каша ячневая молочная с маслом сливочным** | **200** | **6** | **5,2** | **33,6** | **196** | **0,2** | **0,2** | **0,4** | **116,2** | **0,8** |
| | крупа ячневая -40 | | | | | | | | | | |
| | молоко -80 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-4 | | | | | | | | | | |
| | сахар-4 | | | | | | | | | | |
| | **Чай сладкий** | **200** | **2,9** | **2,5** | **24,8** | **134** | **0,04** | **-** | **1** | **121** | **1** |
| | Чай-0.6 | | | | | | | | | | |
| | Сахар-10 | | | | | | | | | | |
| | Батон-40 | 40 | | | | | | | | | |
| | **Масло сливочное** | **5** | **1,5** | **2** | **14,9** | **83,4** | **-** | **-** | **-** | **5,8** | **0,4** |
| | | **40** | **3,04** | **0.36** | **19.88** | **90.4** | **0,06** | **0,04** | **-** | **10,4** | **0,064** |
| | | **5** | **0,05** | **4,15** | **0,05** | **37,5** | **-** | **-** | **-** | **0,5** | **-** |
| | **Итого** | | **13,85** | **14,21** | **93,23** | **541,3** | **0,3** | **0,24** | **1,4** | **253,9** | **2,264** |
| | | | | | **II завтрак** | | | | | | |
| | **сок** | **100** | ***0,75*** | ***0,15*** | ***14,85*** | ***64,5*** | ***0,02*** | **-** | ***3*** | ***10,5*** | ***2,1*** |
| | | | | | **Обед** | | | | | | |
| **1** | **Щи на м.б.** | **200** | **5,84** | **5,52** | **18,47** | **121,68** | **0,1** | **0,03** | **8,32** | **27,5** | **1,46** |
| | мясо- 20 | | | | | 21.6 | | | | | |
| | Капуста-40 | | | | | | | | | | |
| | картофель – 100 | | | | | | | | | | |
| | лук -8 | | | | | | | | | | |
| | морковь- 8 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-5 | | | | | | | | | | |
| | Томат-5 | | | | | | | | | | |
| | **Котлета рыбная с макаронами** | **200** | **15,6** | **11,8** | **35,2** | **302** | **0,2** | **0,2** | **3** | **32,4** | **3** |
| | Рыба минтай-100 | | | | | | | | | | |
| | Макароны-40 | | | | | | | | | | |
| | яйцо - 4 | | | | | | | | | | |
| | лук-8 | | | | | | | | | | |
| | Морковь-8 | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-5 | | | | | | | | | | |
| | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,1** | **0,1** | **27,9** | **113** | **0,01** | **-** | **2** | **5** | **0,4** |
| | Сухофрукты-10 | | | | | | | | | | |
| | сахар -10 | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **40** | **4,56** | **0,54** | **29,82** | **135,6** | **0,09** | **0,06** | **-** | **15,6** | **0,096** |
| | ***Итого:*** | | ***27*** | ***17,96*** | ***111,39*** | ***693,88*** | ***0,4*** | ***0,29*** | ***13,32*** | ***80,5*** | ***5,452*** |
| | | | | | **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| | **Омлет с икрой кабачковой** | **200** | **6,5** | **8,16** | **33,15** | **235,83** | **0,045** | **0,12** | **0,12** | **63,8** | **0,78** |
| | Яйцо-1.2 | | | | | | | | | | |
| | молоко – 30 | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Масло сливочное-5 | | | | | | | | | | |
| | Хлеб-20 | 20 | | | | | | | | | |
| | Икра кабачковая-40 | | | | | | | | | | |
| | **Чай сладкий** | **200** | **0,22** | **4,06** | **13,3** | **52,58** | **-** | **-** | **4,06** | **15,16** | **0,58** |
| | чай-0,6 | | | | | | | | | | |
| | сахар-10 | | | | | | | | | | |
| | **Итого:** | | **10,56** | **12,78** | **73,23** | **415,41** | **0,105** | **0,16** | **55,18** | **118,26** | **1,724** |
| | ***Итого за V день:*** | | ***52,16*** | ***45,1*** | ***292,7*** | ***1715,09*** | ***0,825*** | ***0,69*** | ***72,9*** | ***463,16*** | ***11,54*** |

**VI день: понедельник** Неделя: вторая

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | $B_2$ | C | Ca | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| | **Каша гречневая вязкая** | **200** | **8,98** | **9,37** | **35,51** | **262,68** | **0,18** | **-** | **1,32** | **128,04** | **3,96** |
| | крупа гречневая -50,3 | | | | | | | | | | |
| | молоко -95,2 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное- 5 | | | | | | | | | | |
| | сахар-2 | | | | | | | | | | |
| | **Чай сладкий** | **200** | **3,12** | **3,24** | **17,7** | **109,28** | **0,02** | **0,14** | **0,66** | **128,1** | **0,64** |
| | чай-0,6 | | | | | | | | | | |
| | сахар-7 | | | | | | | | | | |
| | **батон** | **40** | **3,04** | **0.36** | **19.88** | **90.4** | **0,06** | **0,04** | **-** | **10,4** | **0,064** |
| | **Масло сливочное** | **5** | **0,05** | **4,15** | **0,05** | **37,5** | **-** | **-** | **-** | **0,5** | **-** |
| | | **16** | **3,45** | **4,45** | **-** | **54,5** | **0,01** | **-** | **-** | **132** | **0,15** |
| | **итого** | | ***18,64*** | ***21,57*** | ***73,14*** | ***554,36*** | ***0,27*** | ***0,18*** | ***1,98*** | ***399,04*** | ***4,814*** |
| | **II завтрак** | | | | | | | | | | |
| | **Сок фруктовый или овощной** | **100** | ***0,75*** | ***0,15*** | ***15,15*** | ***69*** | ***0,015*** | ***0,015*** | ***3*** | ***10,5*** | ***2,1*** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | |
| **124** | **Щи из свежей капусты** | **200** | **6,16** | **5,48** | **5,62** | **74,52** | **0,05** | **0,03** | **21,6** | **46,86** | **1,18** |
| | мясо- 15 | | | | | **21.6** | | | | | |
| | капуста-88 | | | | | | | | | | |
| | лук -12 | | | | | | | | | | |
| | морковь- 13,33 | | | | | | | | | | |
| | томатная паста-0,8 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-5 | | | | | | | | | | |
| | мука - 3 | | | | | | | | | | |
| | **Запеканка вермешелевая** | **200** | **22,35** | **3,11** | **5,96** | **136,63** | **0,03** | **0,19** | **0,62** | **61,82** | **0,59** |
| | Вермешель-40 | | | | | | | | | | |
| | Яйцо-8 | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным** | **200** | **5,15** | **8,32** | **28,51** | **209,88** | **0,05** | **-** | **1,32** | **141,24** | **1,32** |
| | крупа рисовая -29,7 | | | | | | | | | | |
| | молоко -101,9 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-5 | | | | | | | | | | |
| | сахар-3,9 | | | | | | | | | | |
| | **Чай сладкий** | **200** | **2,9** | **2,5** | **24,8** | **134** | **0,04** | **-** | **1** | **121** | **1** |
| | Чай -0.6 | | | | | | | | | | |
| | Сахар-5 | | | | | | | | | | |
| | **батон** | **40** | **3,04** | **0.36** | **19.88** | **90.4** | **0,06** | **0,04** | **-** | **10,4** | **0,064** |
| | **повидло** | **10** | **0,05** | **4,15** | **0,05** | **37,5** | **-** | **-** | **-** | **0,5** | **-** |
| | | **16** | **3,45** | **4,45** | **-** | **54,5** | **0,01** | **-** | **-** | **132** | **0,15** |
| | **Итого:** | | *14,59* | *19,78* | *73,24* | *526,28* | *0,16* | *0,04* | *2,32* | *405,14* | *2,534* |
| | **II завтрак** | | | | | | | | | | |
| | **яблоко** | **100** | *0,75* | *0,15* | *14,85* | *64,5* | *0,02* | *-* | *3* | *10,5* | *2,1* |
| | **Обед** | | | | | | | | | | |
| | **Суп гороховый** | **200** | **15,95** | **3,25** | **11,53** | **131,8** | **0,1** | **0,125** | **9,4** | **60,81** | **0,855** |
| | Горох-20 | | | | | | | | | | |
| | картофель - 100 | | | | | | | | | | |
| | лук -10 | | | | | | | | | | |
| | морковь- 10 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-3 | | | | | 22,44 | | | | | |
| | **Оладьи из печени с отварным картофелем** | **200** | **16,98** | **16,7** | **14,56** | **303,88** | **0,14** | **0,22** | **8,7** | **71,84** | **2,88** |
| | Печень говяжья-80 | | | | | | | | | | |
| | лук-12 | | | | | | | | | | |
| | яйцо -5 | | | | | | | | | | |
| | картофель - 150 | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-5 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное - 4 | | | | | | | | | | |
| | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,1** | **0,1** | **27,9** | **113** | **0,01** | **-** | **2** | **5** | **0,4** |
| | Сухофрукты-10 | | | | | | | | | | |
| | сахар -10 | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **40** | **4,56** | **0,54** | **29,82** | **135,6** | **0,09** | **0,06** | **-** | **15,6** | **0,096** |
| | **Итого:** | | *37,59* | *20,59* | *83,81* | *706,72* | *0,34* | *0,405* | *20,1* | *153,25* | *4,231* |
| | **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | |
| | **Запеканка творожная со сметаной** | **200** | **9,3** | **15,46** | **35,5** | **319,64** | **0,07** | **-** | **-** | **120,52** | **1,05** |
| | Творог-100 | | | | | | | | | | |
| | Сахар-0,010 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-6,5 | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | лук-10 | | | | | | | | | | |
| | морковь-8 | | | | | | | | | | |
| | Масло растительное-5 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное -5 | | | | | | | | | | |
| | Мясо-60 | | | | | | | | | | |
| | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,36** | **0,1** | **31,7** | **131** | **0,02** | **-** | **-** | **21** | **0,7** |
| | сухофрукты-10 | | | | | | | | | | |
| | сахар-10 | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **40** | **4,56** | **0,54** | **29,82** | **135,6** | **0,09** | **0,06** | **-** | **15,6** | **0,096** |
| | **Итого:** | | 37,21 | 13,07 | 97,08 | 637,95 | 0,28 | 0,28 | 22,22 | 158,58 | 3,096 |
| | | | | | **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| | **Пирожки печеные с повидлом** | **100** | **8** | **3,4** | **95,4** | **445,2** | **0,2** | **-** | **0,2** | **13,4** | **0,7** |
| | мука – 68,6 | | | | | | | | | | |
| | повидло - 70 | | | | | | | | | | |
| | молоко- 31,6 | | | | | | | | | | |
| | Яйцо – 0,08 | | | | | | | | | | |
| | сахар-4,4 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-2 | | | | | | | | | | |
| | дрожжи - 2 | | | | | | | | | | |
| | масло растительное – 0,6 | | | | | | | | | | |
| | **Чай еладкий** | **200** | **1,5** | **1,3** | **22,4** | **107** | **0,02** | **-** | **1** | **61** | **1** |
| | Чай-0.6 | | | | | | | | | | |
| | Сахар-5 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | **Итого:** | | 9,5 | 4,7 | 117,8 | 552,2 | 0,22 | - | 1,2 | 74,4 | 1,07 |
| | ***Итого за VI день:*** | | *66,1* | *39,47* | *303,52* | *1813,51* | *0,785* | *0,475* | *28,4* | *642,52* | *11,08* |

**VII день: вторник** Неделя: вторая

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | $B_2$ | C | Ca | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным** | **200** | **5,15** | **8,32** | **28,51** | **209,88** | **0,05** | **-** | **1,32** | **141,24** | **1,32** |
| | крупа рисовая -29,7 | | | | | | | | | | |
| | молоко -101,9 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-5 | | | | | | | | | | |
| | сахар-3,9 | | | | | | | | | | |
| | **Чай сладкий** | **200** | **2,9** | **2,5** | **24,8** | **134** | **0,04** | **-** | **1** | **121** | **1** |
| | Чай -0.6 | | | | | | | | | | |
| | Сахар-5 | | | | | | | | | | |
| | **батон** | **40** | **3,04** | **0.36** | **19.88** | **90.4** | **0,06** | **0,04** | **-** | **10,4** | **0,064** |
| | **повидло** | **10** | **0,05** | **4,15** | **0,05** | **37,5** | **-** | **-** | **-** | **0,5** | **-** |
| | | **16** | **3,45** | **4,45** | **-** | **54,5** | **0,01** | **-** | **-** | **132** | **0,15** |
| | **Итого:** | | *14,59* | *19,78* | *73,24* | *526,28* | *0,16* | *0,04* | *2,32* | *405,14* | *2,534* |
| | | | | | **II завтрак** | | | | | | |
| | **яблоко** | **100** | *0,75* | *0,15* | *14,85* | *64,5* | *0,02* | **-** | *3* | *10,5* | *2,1* |
| | | | | | **Обед** | | | | | | |
| | **Суп гороховый** | **200** | **15,95** | **3,25** | **11,53** | **131,8** | **0,1** | **0,125** | **9,4** | **60,81** | **0,855** |
| | Горох-20 | | | | | | | | | | |
| | картофель - 100 | | | | | | | | | | |
| | лук -10 | | | | | | | | | | |
| | морковь- 10 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-3 | | | | | **22,44** | | | | | |
| | **Оладьи из печени с отварным картофелем** | **200** | **16,98** | **16,7** | **14,56** | **303,88** | **0,14** | **0,22** | **8,7** | **71,84** | **2,88** |
| | Печень говяжья-80 | | | | | | | | | | |
| | лук-12 | | | | | | | | | | |
| | яйцо -5 | | | | | | | | | | |
| | картофель - 150 | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-5 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное - 4 | | | | | | | | | | |
| | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,1** | **0,1** | **27,9** | **113** | **0,01** | **-** | **2** | **5** | **0,4** |
| | Сухофрукты-10 | | | | | | | | | | |
| | сахар -10 | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **40** | **4,56** | **0,54** | **29,82** | **135,6** | **0,09** | **0,06** | **-** | **15,6** | **0,096** |
| | **Итого:** | | *37,59* | *20,59* | *83,81* | *706,72* | *0,34* | *0,405* | *20,1* | *153,25* | *4,231* |
| | | | | | **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| | **Запеканка творожная со сметаной** | **200** | **9,3** | **15,46** | **35,5** | **319,64** | **0,07** | **-** | **-** | **120,52** | **1,05** |
| | Творог-100 | | | | | | | | | | |
| | Сахар-0,010 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-6,5 | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Крупа манная-10** | | **3,12** | **3,24** | **17,7** | **109,28** | **0,02** | **0,14** | **0,66** | **128,1** | **0,64** |
| | Сметана-40 | | | | | | | | | | |
| | Яйцо-8 | | | | | | | | | | |
| | Чай сладкий | **200** | | | | | | | | | |
| | **Чай-0.6** | | | | | | | | | | |
| | **Сахар-5** | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | **Итого:** | | *11,46* | *19,56* | *91,98* | *605,72* | *0,15* | *0,18* | *0,66* | *266,22* | *2,254* |
| | ***Итого за VI Iдень:*** | | *64,39* | *60,08* | *263,88* | *1903,22* | *0,67* | *0,625* | *26,08* | *795,11* | *11,12* |

**VIII день: среда** Неделя: вторая

| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины мг** | | | **Минеральные в-ва, мг** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | | **$B_1$** | **$B_2$** | **C** | **Ca** | **Fe** |
| | | | | | **Завтрак** | | | | | | |
| | **Каша пшенная жидкая** | **200** | **7,39** | **9,11** | **32,21** | **241,56** | **0,16** | **-** | **1,32** | **145,2** | **2,64** |
| | Пшено-39,7 | | | | | | | | | | |
| | молоко-100,5 | | | | | | | | | | |
| | сахар-4 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-5 | | | | | | | | | | |
| | **Чай сладкий** | **200** | **1,5** | **1,3** | **22,4** | **107** | **0,02** | **-** | **1** | **61** | **1** |
| | Чай-0.6 | | | | | | | | | | |
| | Сахар-10 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | **Батон** | **40** | **3,04** | **0.36** | **19.88** | **90.4** | **0,06** | **0,04** | **-** | **10,4** | **0,064** |
| | **Масло сливочное** | **5** | **0,05** | **4,15** | **0,05** | **37,5** | **-** | **-** | **-** | **0,5** | **-** |
| | | **16** | **3,45** | **4,45** | **-** | **54,5** | **0,01** | **-** | **-** | **132** | **0,15** |
| | ***Итого:*** | | *15,43* | *19,37* | *74,54* | *530,96* | *0,25* | *0,04* | *2,32* | *349,1* | *3,704* |
| | | | | | **II завтрак** | | | | | | |
| | **Сок фруктовый или овощной** | **100** | *0,75* | *0,15* | *15,15* | *69* | *0,015* | *0,015* | *3* | *10,5* | *2,1* |
| | | | | | **Обед** | | | | | | |
| | **Свекольник со сметаной** | **200** | **5,28** | **5,78** | **17,25** | **115** | **0,01** | **0,03** | **6,75** | **41,25** | **1,67** |
| | мясо- 15 | | | | | **21.6** | | | | | |
| | свекла-82,88 | | | | | | | | | | |
| | картофель – 58,38 | | | | | | | | | | |
| | лук -13,38 | | | | | | | | | | |
| | морковь- 12,5 | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-5 | | | | | | | | | | |
| | сахар – 1,25 | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | сметана-6,25 | | | | | | | | | | |
| | **Картофель тушеный с мясом** | **200** | | | | | | | | | |
| | **Картофель-150** | | **11,54** | **5,05** | **28,89** | **175,1** | **0,1** | **0,1** | **0,21** | **16,76** | **0,84** |
| | мясо- 58,4 | | | | | | | | | | |
| | лук -8 | | | | | | | | | | |
| | Морковь-8 | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное-5 | | | | | | | | | | |
| | **Масло растительное-5** | | **8,18** | **1,6** | **47,99** | **239,1** | **0,18** | **0,08** | **-** | **26,79** | **1,66** |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,36** | **0,1** | **31,7** | **131** | **0,02** | **-** | **-** | **21** | **0,7** |
| | сухофрукты-10 | | | | | | | | | | |
| | сахар-10 | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **40** | **4,56** | **0,54** | **29,82** | **135,6** | **0,09** | **0,06** | **-** | **15,6** | **0,096** |
| | **Итого:** | | **29,92** | **13,07** | **155,65** | **817,4** | **0,4** | **0,27** | **6,96** | **121,4** | **4,966** |
| | | | | | **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| | **Яйцо отварное с икрой кабачковой** | **150** | **5,87** | **6,29** | **38,31** | **238,4** | **0,045** | **0,135** | **5,175** | **107,03** | **0,915** |
| | яйцо | | | | | | | | | | |
| | Икра кабачковая-40 | | | | | | | | | | |
| | **Чай сладкий** | **200** | **0,22** | **4,06** | **13,3** | **52,58** | **-** | **-** | **4,06** | **15,16** | **0,58** |
| | чай-0,6 | | | | | | | | | | |
| | сахар-10 | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб** | **20** | **3,04** | **0.36** | **19.88** | **90.4** | **0,06** | **0,04** | **-** | **10,4** | **0,064** |
| | **Итого:** | | **9,13** | **10,71** | **71,41** | **381,38** | **0,105** | **0,175** | **9,253** | **132,59** | **1,559** |
| | ***Итого за VIII день:*** | | ***55,23*** | ***43,3*** | ***317,1*** | ***1798,74*** | ***0,77*** | ***0,5*** | ***21,533*** | ***613,59*** | ***12,329*** |

**IX день: четверг** Неделя: вторая

| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины мг** | | | **Минеральные в-ва, мг** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | | **$B_1$** | **$B_2$** | **C** | **Ca** | **Fe** |
| | | | | | **Завтрак** | | | | | | |
| | **Каша молочная Дружба** | **200** | **4,4** | **6** | **22,4** | **158** | **-** | **0,2** | **0,6** | **125,4** | **0,4** |
| | Рис-10 | | | | | | | | | | |
| | Пшено-10 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-4 | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | сахар-4 | | | | | | | | | | |
| | **Молоко-200** | | **0,22** | **4,06** | **13,3** | **52,58** | **-** | **-** | **4,06** | **15,16** | **0,58** |
| | Чай сладкий | **200** | | | | | | | | | |
| | сахар-10 | | | | | | | | | | |
| | Чай-0.6 | | | | | | | | | | |
| | **батон** | **40** | **3,04** | **0.36** | **19.88** | **90.4** | **0,06** | **0,04** | **-** | **10,4** | **0,064** |
| | **Повидло-** | **10** | **0,05** | **4,15** | **0,05** | **37,5** | **-** | **-** | **-** | **0,5** | **-** |
| | | | | | | | | | | | |
| | **Итого:** | | **7,71** | **14,57** | **55,63** | **338,48** | **0,06** | **0,24** | **4,66** | **151,46** | **1,044** |
| | **II завтрак** | | | | | | | | | | |
| | **яблоко** | **100** | ***0,75*** | ***0,15*** | ***14,85*** | ***64,5*** | ***0,02*** | **-** | ***3*** | ***10,5*** | ***2,1*** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | |
| | **Суп пшенный** | **200** | **9,69** | **5,73** | **19,34** | **146,64** | **0,18** | **0,03** | **6,24** | **53,5** | **2,4** |
| | мясо -15 | | | | | **21.6** | | | | | |
| | картофель – 76,92 | | | | | | | | | | |
| | лук -12 | | | | | | | | | | |
| | морковь- 13,33 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-5 | | | | | | | | | | |
| | Пшено-10 | | | | | | | | | | |
| **488** | **Тефтели из говядины** | **80** | **12,5** | **10,8** | **4,87** | **168,98** | **0,56** | **0,12** | **0,96** | **10,98** | **2,05** |
| | мясо -80 | | | | | | | | | | |
| | хлеб - 12 | | | | | | | | | | |
| | лук-12 | | | | | | | | | | |
| | яйцо – 4 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное – 2,4 | | | | | | | | | | |
| | **с подливой** | | **0,82** | **6,03** | **6,29** | **108,98** | **0,033** | **0,023** | **4,58** | **17,17** | **0,604** |
| | лук-15 | | 0.25 | - | 1.43 | 32.25 | 0,007 | 0,003 | 1,5 | 4,65 | 0,12 |
| | морковь -20 | | 0.26 | 0.02 | 1.4 | 6.6 | 0,012 | 0,014 | 1,0 | 10,2 | 0,24 |
| | масло растительное-6 | | - | 5,97 | - | 53,94 | - | - | - | - | - |
| | томатная паста-8 | | - | - | 1,26 | 6,32 | 0,004 | 0,002 | 2,08 | | |
| | мука- 3 | | 0,31 | 0,04 | 2,2 | 9,87 | 0,01 | 0,004 | 0 | 0,72 | 0,06 |
| | **Каша гречневая** | **120** | **3,1** | **5,4** | **20,3** | **141** | **0,14** | **-** | **5** | **47** | **1,1** |
| | Крупа гречневая-40 | | | | | | | | | | |
| | Масло сливочное-5 | | | | | | | | | | |
| | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,1** | **0,1** | **27,9** | **113** | **0,01** | **-** | **2** | **5** | **0,4** |
| | Сухофрукты-10 | | | | | | | | | | |
| | сахар -10 | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **40** | **4,56** | **0,54** | **29,82** | **135,6** | **0,09** | **0,06** | **-** | **15,6** | **0,096** |
| | **Итого:** | | **30,77** | **28,6** | **108,52** | **835,8** | **1,013** | **0,233** | **18,78** | **149,25** | **6,65** |
| | **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | |
| | **Пирог с повидлом** | **80/25** | **18,62** | **9,52** | **16,94** | **232,4** | **0,06** | **-** | **-** | **161** | **0,84** |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | капуста-45 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-3 | | | | | | | | | | |
| | сахар -1 | | | | | | | | | | |
| | **Рыба тушеная в томате с овощами** | **80** | **23,67** | **10,92** | **26,52** | **328,89** | **0,289** | **0,294** | **58,58** | **70,87** | **4,55** |
| | рыба минтай – 71,11 | | | | | | | | | | |
| | лук-10 | | | | | | | | | | |
| | морковь-24 | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-5 | | | | | | | | | | |
| | томатная паста-4 | | | | | | | | | | |
| | сахар - 2 | | | | | | | | | | |
| | **Рис отварной** | **120** | **4,37** | **6,44** | **44,03** | **251,64** | **0,36** | **0,18** | **-** | **1,64** | **0,63** |
| | рис – 64,26 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное – 8,1 | | | | | | | | | | |
| | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,36** | **0,1** | **31,7** | **131** | **0,02** | **-** | **-** | **21** | **0,7** |
| | сухофрукты-20 | | | | | | | | | | |
| | сахар -24 | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **40** | **4,56** | **0,54** | **29,82** | **135,6** | **0,09** | **0,06** | **-** | **15,6** | **0,096** |
| | **Итого:** | | **43,065** | **20,85** | **141,42** | **965,56** | **0,959** | **0,639** | **70,43** | **195,86** | **8,029** |
| | | | | | **Уплотненный полдник** | | | | | | |
| | **Каша гречневая с маслом и сахаром** | **200** | **2,6** | **4** | **21,5** | **127** | **0,1** | **0,1** | **10** | **12,9** | **1** |
| | Крупа гречнева-40 | | | | | | | | | | |
| | Сахар-10 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-10 | | | | | | | | | | |
| | **Чай с сахаром** | **200** | **0,15** | **0,08** | **11,25** | **45** | **-** | **-** | **-** | **3,75** | **0,75** |
| | чай-0,8 | | | | | | | | | | |
| | сахар-11,3 | | | | | | | | | | |
| | **Итого:** | | ***3,55*** | ***4,28*** | ***39,65*** | ***205,6*** | ***0,1*** | ***0,1*** | ***61*** | ***45,55*** | ***2,05*** |
| | **Итого за X день:** | | ***63,365*** | ***44,02*** | ***293,55*** | ***1857,54*** | ***1,344*** | ***0,794*** | ***136,95*** | ***562,89*** | ***16,683*** |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Мука-50 | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-2,1 | | | | | | | | | | |
| | Дрожжи-1 | | | | | | | | | | |
| | сахар – 5, | | | | | | | | | | |
| | яйцо (шт) – 0,05 | | | | | | | | | | |
| | Повидло-10 | | | | | | | | | | |
| | Молоко-20 | | | | | | | | | | |
| | **Чай сладкий** | **200** | **2,9** | **2,5** | **24,8** | **134** | **0,04** | **-** | **1** | **121** | **1** |
| | Чай- 0.6 | | | | | | | | | | |
| | Сахар-5 | | | | | | | | | | |
| | **Итого:** | | **24,86** | **12,68** | **69,92** | **496,8** | **0,16** | **0,04** | **9,5** | **306** | **3,804** |
| | ***Итого IX за день:*** | | *64,09* | *56* | *248,92* | *1735,58* | *1,253* | *0,513* | *35,94* | *617,21* | *13,598* |

**X день: пятница** Неделя: вторая

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | $B_1$ | $B_2$ | C | Ca | Fe |
| | | | | | **Завтрак** | | | | | | |
| | **Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным** | **200** | **8,51** | **9,73** | **37,7** | **272,08** | **0,17** | **-** | **1,52** | **173,28** | **3,04** |
| | крупа пшеничная -46 | | | | | | | | | | |
| | молоко -116,5 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-5 | | | | | | | | | | |
| | сахар-4,6 | | | | | | | | | | |
| | **Чай сладкий** | **200** | **2,9** | **2,5** | **24,8** | **134** | **0,04** | **-** | **1** | **121** | **1** |
| | Чай-0.6 | | | | | | | | | | |
| | Сахар-10 | | | | | | | | | | |
| | **Батон** | **40** | **3,04** | **0.36** | **19.88** | **90.4** | **0,06** | **0,04** | **-** | **10,4** | **0,064** |
| | **Масло сливочное** | **5** | **0,05** | **4,15** | **0,05** | **37,5** | **-** | **-** | **-** | **0,5** | **-** |
| | | **20** | **1,5** | **2** | **14,9** | **83,4** | **-** | **-** | **-** | **5,8** | **0,4** |
| | ***Итого:*** | | *16* | *18,74* | *97,33* | *617,38* | *0,27* | *0,04* | *2,52* | *310,98* | *4,504* |
| | | | | | **II завтрак** | | | | | | |
| | **Сок фруктовый или овощной** | **100** | *0,75* | *0,15* | *15,15* | *69* | *0,015* | *0,015* | *3* | *10,5* | *2,1* |
| | | | | | **Обед** | | | | | | |
| | **Борщ** | **200** | **7,105** | **2,85** | **9,35** | **96,83** | **0,2** | **0,105** | **11,85** | **86,75** | **2,07** |
| | мясо -15 | | | | | 21,6 | | | | | |
| | картофель – 100 | | | | | | | | | | |
| | лук -10 | | | | | | | | | | |
| | морковь- 16,25 | | | | | | | | | | |
| | свекла – 37,5 | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | капуста-45 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-3 | | | | | | | | | | |
| | сахар -1 | | | | | | | | | | |
| | **Рыба тушеная в томате с овощами** | **80** | **23,67** | **10,92** | **26,52** | **328,89** | **0,289** | **0,294** | **58,58** | **70,87** | **4,55** |
| | рыба минтай – 71,11 | | | | | | | | | | |
| | лук-10 | | | | | | | | | | |
| | морковь-24 | | | | | | | | | | |
| | масло растительное-5 | | | | | | | | | | |
| | томатная паста-4 | | | | | | | | | | |
| | сахар - 2 | | | | | | | | | | |
| | **Рис отварной** | **120** | **4,37** | **6,44** | **44,03** | **251,64** | **0,36** | **0,18** | **-** | **1,64** | **0,63** |
| | рис – 64,26 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное – 8,1 | | | | | | | | | | |
| | **Компот из сухофруктов** | **200** | **0,36** | **0,1** | **31,7** | **131** | **0,02** | **-** | **-** | **21** | **0,7** |
| | сухофрукты-20 | | | | | | | | | | |
| | сахар -24 | | | | | | | | | | |
| | **Хлеб пшеничный** | **40** | **4,56** | **0,54** | **29,82** | **135,6** | **0,09** | **0,06** | **-** | **15,6** | **0,096** |
| | **Итого:** | | **43,065** | **20,85** | **141,42** | **965,56** | **0,959** | **0,639** | **70,43** | **195,86** | **8,029** |
| | | | | | | | | | | | |
| | **Уплотненный полдник** | | | | | | | | | | |
| | **Каша гречневая с маслом и сахаром** | **200** | **2,6** | **4** | **21,5** | **127** | **0,1** | **0,1** | **10** | **12,9** | **1** |
| | Крупа гречнева-40 | | | | | | | | | | |
| | Сахар-10 | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное-10 | | | | | | | | | | |
| | **Чай с сахаром** | **200** | **0,15** | **0,08** | **11,25** | **45** | **-** | **-** | **-** | **3,75** | **0,75** |
| | чай-0,8 | | | | | | | | | | |
| | сахар-11,3 | | | | | | | | | | |
| | **Итого:** | | ***3,55*** | ***4,28*** | ***39,65*** | ***205,6*** | ***0,1*** | ***0,1*** | ***61*** | ***45,55*** | ***2,05*** |
| | **Итого за X день:** | | ***63,365*** | ***44,02*** | ***293,55*** | ***1857,54*** | ***1,344*** | ***0,794*** | ***136,95*** | ***562,89*** | ***16,683*** |

## Накопительная ведомость за 10 дней

| | 1день | 2день | 3день | 4день | 5день | 6день | 7день | 8день | 9день | 10день |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Напиток витам. | | Напиток вит. | Напиток витам. | Напиток вит. | | Напиток вит. | | Напиток вит. | Напиток вит |
| Завтрак | Яйцо отварное Икра кабачковая | Суп молочный вермишел. | Каша манная мол. | Плов сладкий с яблоками | Каша овсяная молочная | Каша гречневая молочная | Каша рисовая молочная | Каша сборная | Каша пшённая мол. | Каша гречневая мол. |
| | Чай с сахаром и лимоном | Кофейн. напиток на мол | Чай с сахаром и лимоном | Чай с сахаром и лимоном | Какао на молоке | Чай с сахаром и лимоном | Какао на мол. | Чай с сахаром и лимоном | Какао на мол. | Чай с сахаром и лимоном |
| | Хлеб с маслом | Хлеб с маслом сыр | Хлеб с маслом печенье | Хлеб с маслом сыр | Хлеб с маслом печенье | Хлеб с маслом сыром | Хлеб с маслом сыр | Хлеб с маслом Сыр | Хлеб с маслом сыр | Хлеб с маслом печенье |
| 10часов | Йогурт | Напит.вит. | Ряженка | Сок | Йогурт | Напит.вит | Ряженка | Напит.вит. | Йогурт | Сок |
| Обед | Свекла отварная с зеленым горош. и луком | Салат из моркови | Салат из сол. Помидор | Салат витаминный | Салат из зел.гор. (фасоли) конс. | Свекла отварная с зел.гор. и луком | Салат из кваш. капусты | Огурец сол. | Салат из свеклы с яблоком | Помидор сол. |
| | Суп картофельный с гренками | Борщ со сметаной | Суп полевой | Суп вермишелевый | Рассольник со сметаной | Щи со сметаной | Суп с клёцками | Свекольник со сметаной | Суп гороховый с гренками | Суп харчо |
| | Котлета гов. с подливой | Плов с мясом | Жаркое по домашнему | Запеканка картофельная с мясом | Биточки говяжьи с подливой | Кнели гов. с подливой | Азу | Гуляш с подливой | Голубцы ленивые со сметаной | Овощное рагу с мясом |
| | Вермишель отварная со слив. маслом | | | | Капуста тушённая | Пюре картофельное | Картофель отварной | Пюре картофельн | | |
| | Кисель из сока | Компот из с/х фр. | Кисель из сока | Компот из с/х фр. | Кисель из сока | Компот из с/х фр. | Кисель из сока | Компот из с/х фр. | Кисель из сока | Компот из с/х фр. |
| | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. | Хлеб пшен. |
| | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | Хлеб ржаной | | Хлеб ржаной |
| Ужин | Булка домашняя со сметанной подливой | Котлета рыбная в том. соусе | Вареники ленивые | Ватрушка с творогом | Рыба тушённая с подливой | Запеканка твор.-ман. Со сгущ.мол. | Омлет | Лапшевник твор.-верм. со сгущ. мол. | Селдь сол. | Сырники со сметанной подливой |
| | | Капуста тушеная | Сметанная подлива | | Картофель тушённый с луком | | Икра кабачковая | | Картофель отварной. Яйцо отварное | |
| | Какао на молоке | Чай с сахаром и лимоном | Какао на молоке | Кофейный нап. на молоке | Чай с сахаром и лимоном | Кофейный нап. на молоке | Чай с сахаром и лимоном | Кофейный нап. на молоке | Чай | Кофейный нап. на молоке |
| | | Хлеб ржаной | | | Хлеб ржаной | | Хлеб ржаной | | Хлеб ржаной | |
| | Яблоко | | Апельсин | | яблоко | | Банан | Апельсин | Яблоко | |

| Продукты | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | всего | Факт на 1реб. | N | % |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Молоко, кисломолочн. | 436 | 386 | 540 | 250 | 558 | 420 | 580 | 420 | 540 | 370 | 4500 | 450 | 450 | 100 |
| Творог | - | - | 100 | 50 | - | 100 | - | 50 | - | 100 | 400 | 40 | 40 | 100 |
| Сметана | 15 | 8 | 15 | 9 | 8 | 16 | - | 8 | 16 | 15 | 110 | 11 | 11 | 100 |
| Сыр | - | 11 | - | 11 | - | 11 | 11 | 11 | 9 | - | 64 | 6,4 | 6,4 | 100 |
| Мясо | 85 | - | - | 85 | 85 | 85 | 85 | 90 | 85 | - | 600 | 60 | 60 | 100 |
| Птица (куры) | - | 120 | 110 | - | - | - | - | - | - | 110 | 340 | 34 | 34 | 100 |
| Рыба (филе) | - | 120 | - | - | 170 | - | - | - | 100 | - | 390 | 39 | 39 | 100 |
| Яйцо | 55 | 5 | 15 | 30 | - | 20 | 65 | 15 | 20 | 15 | 240 | 0,6 | 0,6 | 100 |
| Картофель: с 01.09 по 31.10 | 75 | 75 | 225 | 225 | 225 | 225 | 225 | 225 | 225 | 145 | 1870 | 187 | 187 | 100 |
| С 31.10 по 31.12 | 80 | 80 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 240 | 160 | 2000 | 200 | 200 | 100 |
| С 31.12 по 28.02 | 85 | 85 | 260 | 260 | 260 | 260 | 260 | 260 | 335 | 85 | 2150 | 215 | 215 | 100 |
| С 29.02 по 01.09 | 90 | 90 | 270 | 270 | 270 | 270 | 270 | 270 | 450 | 90 | 2340 | 234 | 234 | 100 |
| Овощи, зелень | 210 | 417 | 130 | 135 | 429 | 229 | 220 | 206 | 235 | 229 | 2440 | 244 | 244 | 100 |
| Фрукты свежие | 130 | 5 | 135 | 25 | 135 | 5 | 135 | 135 | 150 | 5 | 860 | 86 | 86 | 100 |
| Фрукты сухие | - | 20 | - | 30 | - | 20 | - | 20 | - | 20 | 110 | 11 | 11 | 100 |
| Соки | 70 | - | 70 | 200 | 70 | - | 70 | - | 70 | 200 | 750 | 75 | 75 | 100 |
| Напитки витамин. | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 500 | 50 | 50 | 100 |
| Хлеб ржаной | 40 | 70 | 40 | 40 | 70 | 40 | 80 | 40 | 40 | 40 | 500 | 50 | 50 | 100 |
| Хлеб пшеничный | 108 | 104 | 90 | 90 | 103 | 90 | 90 | 90 | 145 | 90 | 1000 | 100 | 100 | 100 |
| Крупы, бобовые | - | 45 | 25 | 45 | 32 | 42 | 20 | 30 | 51 | 30 | 320 | 32 | 32 | 100 |
| Макаронные изделия | 32 | 20 | - | 8 | - | - | - | 30 | - | - | 90 | 9 | 9 | 100 |
| Мука пшеничная | 78 | 6 | 48 | 70 | 9 | 3 | 24 | 3 | 3 | 46 | 290 | 29 | 29 | 100 |
| Крахмал | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 6 | - | 30 | 3 | 3 | 100 |
| Сливочное масло | 27 | 27 | 28 | 27 | 26 | 27 | 27 | 26 | 22 | 23 | 260 | 26 | 26 | 100 |
| Масло растит. | 22 | 10 | 6 | 11 | 14 | 10 | 10 | 7 | 12 | 8 | 110 | 11 | 11 | 100 |
| Кондитерские изделия | - | - | 50 | - | 50 | - | - | - | - | 50 | 150 | 15 | 15 | 100 |
| Чай | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 5 | 0,5 | 0,5 | 100 |
| Какао | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 5 | 0,5 | 0,5 | 100 |
| Кофейный напиток | - | 1,8 | - | 1,8 | - | 1,8 | - | 1,8 | - | 1,8 | 9 | 0,9 | 0,9 | 100 |
| Дрожжи | 2,5 | - | - | 2,5 | - | - | - | - | - | - | 5 | 0,5 | 0,5 | 100 |
| Сахар | 44 | 43 | 51 | 53 | 41 | 52 | 41 | 51 | 41 | 53 | 470 | 47 | 47 | 100 |
| Соль | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 60 | 6 | 6 | 100 |