

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ Медведевский

детский сад «Ласточка»

О.А.Буланова



10.02.2023г.

## Двухнедельное меню МБДОУ Медведевский детский сад «Ласточка»

Возрастная категория от 1,5 до 3-х лет

День первый понедельник

| Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|-----------|------------------|-------|--------------|-------------------------|-------------|
|  |           | белки            | жиры  | углеводы     |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                             |           |                  |       |              |                         |             |
| Вермишель отварная                         | 100       | 3,9              | 4,1   | 20,8         | 137,5                   | 205         |
| Яйцо отварное                              | 20        | 2,55             | 2,3   | 0,15         | 31,5                    | 213         |
| Чай с сахаром                              | 150       | 0,15             | 0,03  | 12           | 45,5                    | 391         |
| Хлеб пшенич. с маслом                      | 20/4      | 1,59             | 6,22  | 10,03        | 103,08                  | 3           |
| <b>Второй завтрак</b>                      |           |                  |       |              |                         |             |
| Фрукты                                     | 60        | 0,36             | 0,36  | 7,4          | 35,3                    | 368         |
| <b>Обед</b>                                |           |                  |       |              |                         |             |
| Щи со сметаной со свежей капустой          | 150/8     | 12,1             | 11,8  | 14,8         | 174,04                  | 67          |
| Суфле из отварного мяса                    | 55        | 9,88             | 10,4  | 1,84         | 140                     | 320         |
| Картофель отварной                         | 100       | 1,93             | 2,82  | 10,78        | 96,29                   | 56          |
| Огурец (свежий, соленый)                   | 20        | 0,18<br>1,17     | 0,09  | 1,53<br>3,06 | 6,75<br>18              | 70          |
| Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето) | 150       | 0,78             |       | 20,26        | 80,58                   | 372         |
| Хлеб пшеничный                             | 30        | 2,41             | 0,95  | 14,14        | 78,9                    | 1           |
| Хлеб ржаной                                | 25        | 1,65             | 0,3   | 8,55         | 45,2                    | 1           |
| <b>Полдник</b>                             |           |                  |       |              |                         |             |
| Вареники ленивые                           | 100       | 16,23            | 2,5   | 27,6         | 258,3                   | 229         |
| Кофейный напиток с молоком                 | 150       | 2,09             | 1,91  | 9,95         | 65,43                   | 253         |
| <b>Итого за день</b>                       |           | 59,94            | 51,19 | 160,03       | 1327,1                  |             |

День второй вторник

| Наименование<br>блюда                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |                |                  | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецеп<br>туры |
|--|--------------|------------------|----------------|------------------|----------------------------|--------------------|
|  |              | белки            | жиры           | углеводы         |                            |                    |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |                |                  |                            |                    |
| Каша из пшена и<br>риса молочная<br>жидкая       | 150          | 4,74             | 7,63           | 20,88            | 176,37                     | 4                  |
| Какао на молоке                                  | 150          | 4,65             | 4,8            | 16,77            | 127,36                     | 397                |
| Хлеб пшенич. с<br>сыром                          | 20/7,5       | 4,64             | 3,67           | 11,45            | 99.12                      | 3                  |
| <b>Второй завтрак</b>                            |              |                  |                |                  |                            |                    |
| Снежок   | 150          | 0,75             | 0,15           | 15.15            | 69                         | 251                |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |                |                  |                            |                    |
| Свекольник со<br>сметаной                        | 150/8        | 3,74             | 1,7            | 10,18            | 72,82                      | 25                 |
| Тефтели из кур                                   | 50           | 9,36             | 8,1            | 3,65             | 126,73                     | 47                 |
| Капуста тушеная                                  | 120          | 2,54             | 5,37           | 5,58             | 95,76                      | 336                |
| Огурец (свежий,<br>соленый)                      | 20           | 0,18<br>1.17     | 0,09           | 1,53<br>3,06     | 6,75<br>18                 | 70                 |
| Компот из с/ф (зима)<br>свежих фруктов<br>(лето) | 150          | 0,78             |                | 20,26            | 80,58                      | 372                |
| Хлеб пшеничный                                   | 25           | 2,31             | 0,9            | 14,04            | 78.6                       | 1                  |
| Хлеб ржаной                                      | 25           | 1,65             | 0,3            | 8,55             | 45,2                       | 1                  |
| <b>Полдник</b>                                   |              |                  |                |                  |                            |                    |
| Блины с маслом<br>сахаром                        | 80           | 3,98             | 10,76          | 29,15            | 328,88                     | 447                |
| Кисель   | 150          | 1,02             |                | 21,76            | 87,14                      | 376                |
| <b>Итого за день</b>                             |              | 36,37<br>37,64   | 43,53<br>43,62 | 194,96<br>196,49 | 1454,36<br>1465,61         |                    |

День третий среда

| Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |                |                  | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|-----------|------------------|----------------|------------------|-------------------------|-------------|
|  |           | белки            | жиры           | углеводы         |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                             |           |                  |                |                  |                         |             |
| Каша овсяная «Геркулес»                    | 150       | 4,99             | 8,25           | 8,49             | 162,33                  | 189         |
| Чай с молоком                              | 150       | 2,09             | 1,91           | 9,95             | 65,4                    | 430         |
| Хлеб пшенич. с маслом                      | 20/3      | 1,27             | 4,97           | 8,02             | 82,47                   | 3           |
| <b>Второй завтрак</b>                      |           |                  |                |                  |                         |             |
| Сок  | 150       | 0,75             | 0,15           | 15,15            | 69                      | 130         |
| <b>Обед</b>                                |           |                  |                |                  |                         |             |
| Суп крестьянский со сметаной               | 150/8     | 1,6              | 7,4            | 72               | 88,88                   | 39          |
| Котлета рыбная в томатном соусе            | 65        | 5,57             | 3,97           | 3,52             | 80,03                   | 248<br>348  |
| Гречка отварная                            | 70        | 2,6              | 3,74           | 39,43            | 97,12                   | 56          |
| Огурец (свежий, соленый)                   | 20        | 0,18<br>1,17     | 0,09           | 1,53<br>3,06     | 6,75<br>18              | 70          |
| Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето) | 150       | 0,78             |                | 20,26            | 80,58                   | 372         |
| Хлеб пшеничный                             | 30        | 2,41             | 0,95           | 14,14            | 78,9                    | 1           |
| Хлеб ржаной                                | 25        | 1,65             | 0,3            | 8,55             | 45,2                    | 1           |
| <b>Полдник</b>                             |           |                  |                |                  |                         |             |
| Запеканка творожная с изюмом               | 120       | 14,1             | 10,76          | 10,44            | 199,92                  | 117         |
| Соус сметанный                             | 20        | 1,28             | 1,93           | 2,77             | 46,76                   | 354         |
| Чай с сахаром                              | 150       | 0,15             | 0,03           | 12               | 45,5                    | 391         |
| <b>Итого за день</b>                       |           | 45,4<br>46,39    | 50,01<br>50,00 | 197,74<br>199,27 | 1265,53<br>1276,78      |             |

День четвертый четверг

| Наименование<br>блюда                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>рецеп<br>туры |
|--|--------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------------|
|  |              | белки            | жиры         | углеводы      |                                |                    |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |              |               |                                |                    |
| Каша манная<br>молочная                          | 150          | 4,6              | 6,03         | 23,31         | 166,51                         | 189                |
| Кофейный напиток<br>на молоке                    | 150          | 3,43             | 2,28         | 15,8          | 109                            | 253                |
| Хлеб пшенич.с<br>сыром                           | 20/7,5       | 4,6              | 3,67         | 11,45         | 99,12                          | 3                  |
| <b>Второй завтрак</b>                            |              |                  |              |               |                                |                    |
| Молоко   | 100          | 3,5              | 3,8          | 5,8           | 63                             | 400                |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |              |               |                                |                    |
| Борщ с картофелем                                | 150          | 3,08             | 1,74         | 5,42          | 64,98                          | 58                 |
| Печень по<br>строгановски                        | 60           | 12,4             | 4,54         | 3,26          | 100,03                         | 25                 |
| Макаронные изделия<br>с маслом                   | 100          | 3,9              | 4.1          | 20,8          | 137,5                          | 205                |
| Свекла отварная                                  | 35           | 0,65             | 1,2          | 3,26          | 27,41                          | 212                |
| Компот из с/ф (зима)<br>свежих фруктов<br>(лето) | 150          | 0,78             |              | 20,26         | 80,58                          | 372                |
| Хлеб пшеничный                                   | 25           | 2,31             | 0,9          | 14,04         | 78.6                           | 1                  |
| Хлеб ржаной                                      | 25           | 1,65             | 0,3          | 8,55          | 45,2                           | 1                  |
| <b>Полдник</b>                                   |              |                  |              |               |                                |                    |
| Рагу овощное                                     | 120          | 3                | 4,07         | 11,55         | 101,05                         | 351                |
| Чай с лимоном                                    | 150          | 0,16             | 3,04         | 9,97          | 39,43                          | 393                |
| <b>Итого за день</b>                             |              | <b>38,44</b>     | <b>31,37</b> | <b>158,06</b> | <b>1074,11</b>                 |                    |

День пятый пятница

| Наименование<br>блюда                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецеп<br>туры |
|--|--------------|------------------|-------|--------------|----------------------------|--------------------|
|  |              | белки            | жиры  | углеводы     |                            |                    |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |       |              |                            |                    |
| Капуста тушеная                                  | 120          | 2,54             | 5,37  | 5,58         | 95,76                      | 336                |
| Чай с сахаром                                    | 150          | 0,15             | 0,33  | 12           | 45,5                       | 391                |
| Хлеб пшенич. с<br>маслом                         | 20/3         | 1,27             | 4,97  | 8,02         | 82,47                      | 3                  |
| <b>Второй завтрак</b>                            |              |                  |       |              |                            |                    |
| Сок  | 150          | 0,75             | 0,15  | 15,15        | 69                         | 130                |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |       |              |                            |                    |
| Суп гороховый с<br>грёнками                      | 180          | 15,36            | 6,4   | 60,4         | 362                        | 99<br>117          |
| Кнели из кур                                     | 50           | 9                | 6,75  | 37,9         | 129                        | 319                |
| Картофель отварной                               | 100          | 2,6              | 3,74  | 11,43        | 97,12                      | 56                 |
| Огурец (свежий,<br>солёный)                      | 20           | 0,18<br>1,17     | 0,09  | 1,53<br>3,06 | 6,75<br>18                 | 70                 |
| Компот из с/ф (зима)<br>свежих фруктов<br>(лето) | 150          | 0,78             |       | 20,26        | 80,58                      | 372                |
| Хлеб пшеничный                                   | 22           | 2                | 0,78  | 12,94        | 68,12                      | 1                  |
| Хлеб ржаной                                      | 30           | 1,65             | 0,3   | 8,55         | 45,2                       | 1                  |
| <b>Полдник</b>                                   |              |                  |       |              |                            |                    |
| Булочка<br>производственная                      | 35           | 1,38             | 1,69  | 10,24        | 61,06                      |                    |
| Снежок   | 150          | 4,2              | 3,7   | 16           | 117                        | 251                |
| Фрукты   | 60           | 0,36             | 0,36  | 8,82         | 40,5                       | 368                |
| <b>Итого за день</b>                             |              | 45,73            | 42,95 | 195,62       | 1411,5                     |                    |

День шестой понедельник

| Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|-----------|------------------|-------|--------------|-------------------------|-------------|
|  |           | белки            | жиры  | углеводы     |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                             |           |                  |       |              |                         |             |
| Омлет                                      | 70        | 5,6              | 7,4   | 2,32         | 98,8                    | 216         |
| Икра кабачковая                            | 40        | 0,55             | 1,75  | 3,3          | 31                      | 13          |
| Чай с сахаром                              | 150       | 0,15             | 0,33  | 12           | 45,5                    | 391         |
| Хлеб пшенич. с маслом                      | 20/3      | 1,27             | 4,97  | 8,02         | 82,47                   | 3           |
| <b>Второй завтрак</b>                      |           |                  |       |              |                         |             |
| Фрукты                                     | 60        | 0,36             | 0,36  | 8,82         | 40,5                    | 368         |
| <b>Обед</b>                                |           |                  |       |              |                         |             |
| Суп картофельный с макаронными изделиями   | 180       | 3,48             | 0,54  | 14,52        | 85,64                   | 100         |
| Суфле из отварной курицы                   | 70        | 12,54            | 10,74 | 2,64         | 141,96                  | 52          |
| Рис отварной с овощами                     | 100       | 2,61             | 9,59  | 28,45        | 210,65                  | 58          |
| Огурец (свежий, соленый)                   | 20        | 0,18<br>1,17     | 0,09  | 1,53<br>3,06 | 6,75<br>18              | 70          |
| Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето) | 150       | 0,78             |       | 20,26        | 80,58                   | 372         |
| Хлеб пшеничный                             | 18        | 2                | 0,78  | 12,94        | 68,12                   | 1           |
| Хлеб ржаной                                | 30        | 1,65             | 0,3   | 8,55         | 45,2                    | 1           |
| <b>Полдник</b>                             |           |                  |       |              |                         |             |
| Картофель отварной                         | 100       | 2,22             | 3,25  | 12,43        | 111,1                   | 56          |
| Сельдь с луком с маслом                    | 10        | 3,09             | 3     | 0,5          | 41,47                   | 121         |
| Чай с лимоном                              | 150       | 0,15             | 0,33  | 12           | 45,5                    | 393         |
| Хлеб пшеничный                             | 11        | 0,9              | 0,36  | 5,97         | 31,4                    | 1           |
| <b>Итого за день</b>                       |           | 36,63            | 41,88 | 151,92       | 1144,64                 |             |

День седьмой вторник

| Наименование<br>блюда                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецеп-<br>туры |
|--|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|---------------------|
|  |              | белки            | жиры  | углеводы |                            |                     |
| <b>Завтрак</b>                             |              |                  |       |          |                            |                     |
| Суп молочный с макаронными изделиями       | 150          | 4,95             | 6,75  | 15,48    | 140,28                     | 112                 |
| Кофейный напиток на молоке                 | 150          | 3,43             | 2,28  | 15,8     | 109                        | 353                 |
| Хлеб пшенич.с сыром                        | 20/7,5       | 4,4              | 3,5   | 10,95    | 94,81                      | 3                   |
| <b>Второй завтрак</b>                      |              |                  |       |          |                            |                     |
| Снежок печенье                             | 100          | 4,2              | 3,7   | 16       | 117                        | 251                 |
|  | 15           | 1,35             | 0,67  | 9,98     | 59,54                      | 1                   |
| <b>Обед</b>                                |              |                  |       |          |                            |                     |
| Суп с рыбными консервами                   | 150          | 8,14             | 2,1   | 13,32    | 120,68                     | 87                  |
| Котлета куриная                            | 60           | 8,89             | 3,54  | 3,26     | 75,03                      | 282                 |
| Рагу овощное                               | 120          | 3                | 4,07  | 11,55    | 101,05                     | 351                 |
| Огурец (свежий, соленый)                   | 20           | 0,18             |       | 1,53     | 6,75                       | 70                  |
|  |              | 1,17             | 0,09  | 3,06     | 18                         |                     |
| Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето) | 150          | 0,78             |       | 20,26    | 80,58                      | 372                 |
| Хлеб пшеничный                             | 22           | 2                | 0,78  | 12,94    | 68,12                      | 1                   |
| Хлеб ржаной                                | 25           | 1,65             | 0,3   | 8,55     | 45,2                       | 1                   |
| <b>Полдник</b>                             |              |                  |       |          |                            |                     |
| Блины с маслом сахаром                     | 80           | 3,98             | 10,76 | 29,15    | 328,88                     | 447                 |
| Кисель                                     | 150          | 1,02             |       | 21,76    | 87,14                      | 376                 |
| <b>Итого за день</b>                       |              | 45,53            | 35,51 | 206,18   | 1450,26                    |                     |



День восьмой среда

| Наименование<br>блюда                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |               |                  | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецеп<br>туры |
|--|--------------|------------------|---------------|------------------|----------------------------|--------------------|
|  |              | белки            | жиры          | углеводы         |                            |                    |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |               |                  |                            |                    |
| Каша манная<br>молочная                          | 150          | 4,6              | 6,03          | 23,31            | 166,51                     | 189                |
| Чай с лимоном                                    | 150          | 0,16             | 3,04          | 9,97             | 39,43                      | 393                |
| Печенье с маслом                                 | 15/4         | 0,95             | 3,72          | 6,01             | 61,85                      | 95                 |
| <b>Второй завтрак</b>                            |              |                  |               |                  |                            |                    |
| Молоко   | 100          | 3,5              | 3,8           | 5,8              | 63                         | 400                |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |               |                  |                            |                    |
| Борщ с фасолью со<br>сметаной                    | 150          | 17,14            | 1,4           | 7,48             | 174,04                     | 201                |
| Суфле рыбное                                     | 80           | 7,12             | 3,37          | 4,5              | 78,4                       | 268                |
| Картофель отварной                               | 100          | 2,6              | 3,74          | 11,43            | 97,12                      | 56                 |
| Огурец (свежий,<br>соленый)                      | 20           | 0,18<br>1,17     | 0,09          | 1,53<br>3,06     | 6,75<br>18                 | 70                 |
| Компот из с/ф (зима)<br>свежих фруктов<br>(лето) | 150          | 0,78             |               | 20,26            | 80,58                      | 372                |
| Хлеб пшеничный                                   | 30           | 2,31             | 0,9           | 14,94            | 78,6                       | 1                  |
| Хлеб ржаной                                      | 25           | 1,65             | 0,3           | 8,55             | 45,2                       | 1                  |
| <b>Полдник</b>                                   |              |                  |               |                  |                            |                    |
| Запеканка творожная                              | 60           | 14,1             | 10,76         | 10,44            | 199,92                     | 237                |
| Соус сметанный                                   | 20           | 1,28             | 1,93          | 2,77             | 46,76                      | 354                |
| Чай с молоком                                    | 150          | 2,09             | 1,91          | 9,95             | 65,43                      | 430                |
| <b>Итого за день</b>                             |              | 55,5<br>56,49    | 39,2<br>39,29 | 129,49<br>131,02 | 1177,38<br>1188,63         |                    |

День девятый четверг

| Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|  |           | белки            | жиры         | углеводы      |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                             |           |                  |              |               |                         |             |
| Каша рисовая жидкая                        | 150       | 5,55             | 9,19         | 61,23         | 345                     | 189         |
| Чай с сахаром                              | 150       | 0,15             | 0,03         | 12            | 45,5                    | 391         |
| Хлеб пшенич. с сыром                       | 20/7,5    | 4,4              | 3,5          | 10,95         | 94,81                   | 3           |
| <b>Второй завтрак</b>                      |           |                  |              |               |                         |             |
| Фрукты                                     | 60        | 0,36             | 0,36         | 8,82          | 40,5                    | 368         |
| <b>Обед</b>                                |           |                  |              |               |                         |             |
| Суп с клецками со сметаной                 | 150/8     | 5,1              | 1,72         | 16,9          | 114,2                   | 35          |
| Жаркое по домашнему                        | 150       | 7,96             | 8,14         | 14,15         | 182,8                   | 258         |
| Свекла вареная                             | 35        | 0,65             | 1,2          | 3,26          | 27,41                   | 212         |
| Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето) | 150       | 0,78             |              | 20,26         | 80,58                   | 372         |
| Хлеб пшеничный                             | 20        | 2                | 0,78         | 12,94         | 68,12                   | 1           |
| Хлеб ржаной                                | 30        | 1,65             | 0,           | 8,55          | 45,2                    | 1           |
| <b>Полдник</b>                             |           |                  |              |               |                         |             |
| Яйцо отварное                              | 20        | 5,1              | 4,6          | 0,3           | 63                      | 213         |
| Икра кабачковая                            | 20        | 0,38             | 1,22         | 2,3           | 21,7                    | 13          |
| Кофейный напиток с молоком                 | 150       | 2,09             | 1,91         | 9,95          | 65,4                    | 253         |
| Хлеб пшеничный                             | 16        | 0,9              | 0,36         | 5,97          | 31,4                    | 1           |
| <b>Итого за день</b>                       |           | <b>33,24</b>     | <b>28,15</b> | <b>191,75</b> | <b>1194,05</b>          |             |

День десятый пятница

| Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |        |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|-----------|------------------|--------|--------------|-------------------------|-------------|
|  |           | белки            | жиры   | углеводы     |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                             |           |                  |        |              |                         |             |
| Каша гречневая вязкая                      | 150       | 6                | 7,2    | 23           | 181,5                   | 184         |
| Какао на молоке                            | 150       | 4,6              | 4,8    | 16,77        | 127,36                  | 397         |
| Хлеб пшенич. с маслом                      | 20/2      | 1,27             | 4,97   | 8,02         | 82,47                   | 3           |
| <b>Второй завтрак</b>                      |           |                  |        |              |                         |             |
| Сок  | 150       | 0,75             | 0,15   | 15,15        | 69                      | 130         |
| <b>Обед</b>                                |           |                  |        |              |                         |             |
| Щи из св.капусты с картофелем              | 150       | 17,14            | 11,7   | 14,76        | 174,04                  | 67          |
| Оладьи из печени                           | 60        | 9,3              | 9,4    | 4            | 148,5                   | 290         |
| Картофель отварной                         | 120       | 2,6              | 3,74   | 11,43        | 97,12                   | 56          |
| Огурец (свежий, соленый)                   | 20        | 0,18<br>1,17     | 0,09   | 1,53<br>3,06 | 6,75<br>18              | 70          |
| Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето) | 150       | 0,78             |        | 20,26        | 80,58                   | 372         |
| Хлеб пшеничный                             | 30        | 2,31             | 0,9    | 14,94        | 78,6                    | 1           |
| Хлеб ржаной                                | 25        | 1,65             | 0,3    | 8,55         | 45,2                    | 1           |
| <b>Полдник</b>                             |           |                  |        |              |                         |             |
| Печень (вафля, пряник)                     | 20        | 1,38             | 0,69   | 10,24        | 61,06                   | 95          |
| Снежок                                     | 150       | 4,2              | 3,7    | 16           | 117                     | 251         |
| <b>Итого за день</b>                       |           | 35,72            | 39,61  | 172,96       | 1200,67                 |             |
| <b>Итого за 10 дней</b>                    |           | 337,75           | 360,57 | 1523,3       | 11679,35                |             |
| <b>Среднее</b>                             |           | 33,8             | 36,0   | 152,3        | 1168,0                  |             |

Возрастная категория от 3 до 7-ми лет

День первый понедельник

| Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|  |           | белки            | жиры  | углеводы |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                             |           |                  |       |          |                         |             |
| Вермишель отварная                         | 120       | 4,68             | 4,92  | 25       | 165                     | 205         |
| Яйцо отварное                              | 40        | 5,1              | 4,6   | 0,3      | 63                      | 213         |
| Чай с сахаром                              | 200       | 0,21             | 0,05  | 16       | 60,67                   | 391         |
| Хлеб пшенич. с маслом                      | 20/4      | 1,99             | 7,77  | 12,54    | 128,86                  | 3           |
| <b>Второй завтрак</b>                      |           |                  |       |          |                         |             |
| Фрукты                                     | 60        | 0,36             | 0,36  | 8,82     | 40,5                    | 368         |
| <b>Обед</b>                                |           |                  |       |          |                         |             |
| Щи со сметаной со св. капустой             | 200/10    | 21,43            | 14,7  | 18,45    | 217,55                  | 67          |
| Суфле из отварного мяса                    | 80        | 10,15            | 13,03 | 2,14     | 166                     | 320         |
| Картофель отварной                         | 130       | 2,93             | 3,82  | 10,98    | 96,79                   | 56          |
| Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето) | 200       | 1,04             |       | 26,96    | 107,44                  | 372         |
| Хлеб пшеничный                             | 30        | 3,08             | 1,2   | 19,92    | 104,8                   | 1           |
| Хлеб ржаной                                | 30        | 2,1              | 0,42  | 11,97    | 63,35                   | 1           |
| <b>Полдник</b>                             |           |                  |       |          |                         |             |
| Вареники ленивые                           | 120       | 24,35            | 12,8  | 41,5     | 387,5                   | 229         |
| Кофейный напиток с молоком                 | 200       | 4,58             | 3,04  | 21,1     | 105,34                  | 253         |
| <b>Итого за день</b>                       |           | 85,62            | 66,17 | 212,69   | 1732,8                  |             |

День второй вторник

| Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |                |                  | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|-----------|------------------|----------------|------------------|-------------------------|-------------|
|  |           | белки            | жиры           | углеводы         |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                             |           |                  |                |                  |                         |             |
| Каша из пшена и риса молочная              | 200       | 6,32             | 10,18          | 27,84            | 223,16                  | 4           |
| Какао на молоке                            | 200       | 6,2              | 6,4            | 22,36            | 169,82                  | 397         |
| Хлеб пшенич. с сыром                       | 20/12     | 5,05             | 3,99           | 12,45            | 107,74                  | 3           |
| <b>Второй завтрак</b>                      |           |                  |                |                  |                         |             |
| Снежок                                     | 100       | 0,75             | 0,15           | 15,15            | 69                      | 130         |
| <b>Обед</b>                                |           |                  |                |                  |                         |             |
| Свекольник со сметаной                     | 200       | 4,68             | 2,13           | 12,73            | 91,03                   | 25          |
| Тефтели из кур                             | 60        | 8,98             | 9,49           | 7,31             | 150,5                   | 74          |
| Капуста тушеная                            | 150       | 3,18             | 6,72           | 6,98             | 119,7                   | 336         |
| Огурец (свежий, соленый)                   | 30        | 0,24<br>1,3      | 0,1            | 2,04<br>3,4      | 9<br>20                 | 70          |
| Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето) | 200       | 1,04             |                | 26,96            | 107,44                  | 372         |
| Хлеб пшеничный                             | 30        | 3,08             | 1,2            | 19,92            | 104,8                   | 1           |
| Хлеб ржаной                                | 30        | 1,98             | 0,36           | 10,26            | 54,3                    | 1           |
| <b>Полдник</b>                             |           |                  |                |                  |                         |             |
| Блины с маслом сахаром                     | 100       | 4,98             | 13,45          | 36,44            | 411,11                  | 447         |
| Кисель                                     | 200       | 1,36             |                | 29,02            | 116,19                  | 376         |
| <b>Итого за день</b>                       |           | 52,1<br>53,16    | 55,53<br>55,63 | 241,67<br>243,03 | 1821<br>1832,27         |             |

День третий среда

| Наименование<br>блюда                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |             | Энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>рецеп<br>туры |
|--|--------------|------------------|-------|-------------|--------------------------------|--------------------|
|  |              | белки            | жиры  | углеводы    |                                |                    |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |       |             |                                |                    |
| Каша овсяная<br>«Геркулес»                       | 200          | 6,66             | 11    | 11,32       | 216,44                         | 189                |
| Чай с молоком                                    | 200          | 2,09             | 1,91  | 9,95        | 65,4                           | 430                |
| Хлеб пшенич. с<br>маслом                         | 20/4         | 1,99             | 7,77  | 12,54       | 128,86                         | 3                  |
| <b>Второй завтрак</b>                            |              |                  |       |             |                                |                    |
| Сок  | 150          | 0,75             | 0,15  | 15,15       | 69                             | 130                |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |       |             |                                |                    |
| Суп крестьянский со<br>сметаной                  | 200          | 2                | 9,3   | 90          | 111,11                         | 39                 |
| Котлета рыбная в<br>томатном соусе               | 80           | 9,47             | 4,97  | 4,41        | 100,04                         | 248<br>348         |
| Гречка отварная                                  | 90           | 2,93             | 3,82  | 49,98       | 96,79                          | 56                 |
| Огурец (свежий,<br>соленый)                      | 30           | 0,24<br>1,3      | 0,1   | 2,04<br>3,4 | 9<br>20                        | 70                 |
| Компот из с/ф (зима)<br>свежих фруктов<br>(лето) | 200          | 1,04             |       | 26,96       | 107,44                         | 372                |
| Хлеб пшеничный                                   | 30           | 3,08             | 1,2   | 19,92       | 104,8                          | 1                  |
| Хлеб ржаной                                      | 35           | 2,31             | 0,42  | 11,97       | 63,35                          | 1                  |
| <b>Полдник</b>                                   |              |                  |       |             |                                |                    |
| Запеканка творожная<br>с изюмом                  | 150          | 17,7             | 13,47 | 13,06       | 249,91                         | 117                |
| Соус сметанный                                   | 40           | 1,28             | 1,93  | 2,77        | 46,76                          | 354                |
| Чай с сахаром                                    | 200          | 0,21             | 0,05  | 16          | 60,67                          | 391                |
| <b>Итого за день</b>                             |              | 60,18            | 65,17 | 252,00      | 1606,26                        |                    |

День четвертый четверг

| Наименование<br>блюда                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецеп<br>туры |
|--|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|--------------------|
|  |              | белки            | жиры  | углеводы |                            |                    |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |       |          |                            |                    |
| Каша манная<br>молочная                          | 200          | 6,2              | 8,05  | 31,08    | 222,08                     | 189                |
| Кофейный напиток<br>на молоке                    | 200          | 4,58             | 3,04  | 21,1     | 145,34                     | 253                |
| Хлеб пшенич.с<br>сыром                           | 20/12        | 5,05             | 3,99  | 12,45    | 107,74                     | 3                  |
| <b>Второй завтрак</b>                            |              |                  |       |          |                            |                    |
| Молоко   | 100          | 3,5              | 3,8   | 5,8      | 63                         | 400                |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |       |          |                            |                    |
| Борщ с картофелем                                | 200          | 3,85             | 2,18  | 6,78     | 81,2                       | 58                 |
| Печень по<br>строгоновски                        | 80           | 14,4             | 5,78  | 3,55     | 121,51                     | 25                 |
| Макаронные изделия<br>с маслом                   | 120          | 4,68             | 4,92  | 25       | 165                        | 205                |
| Свекла вареная                                   | 50           | 0,82             | 1,5   | 4,08     | 34,27                      | 212                |
| Компот из с/ф (зима)<br>свежих фруктов<br>(лето) | 200          | 1,04             |       | 26,96    | 107,44                     | 372                |
| Хлеб пшеничный                                   | 43           | 4,08             | 2,2   | 20,92    | 105,8                      | 1                  |
| Хлеб ржаной                                      | 30           | 1,98             | 0,36  | 10,26    | 54,3                       | 1                  |
| <b>Полдник</b>                                   |              |                  |       |          |                            |                    |
| Рагу овощное                                     | 140          | 3,75             | 5,09  | 14,45    | 126,32                     | 351                |
| Чай с лимоном                                    | 200          | 0,22             | 4,06  | 13,3     | 52,58                      | 393                |
| <b>Итого за день</b>                             |              | 48,92            | 40,03 | 208,51   | 1394,88                    |                    |

День пятый пятница

| Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|-----------|------------------|-------|-------------|-------------------------|-------------|
|  |           | белки            | жиры  | углеводы    |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                             |           |                  |       |             |                         |             |
| Капуста тушеная                            | 150       | 3,18             | 6,72  | 6,98        | 119,7                   | 336         |
| Чай с сахаром                              | 200       | 0,21             | 0,05  | 16          | 60,67                   | 391         |
| Хлеб пшенич. с маслом                      | 20/4      | 1,99             | 7,77  | 12,54       | 128,86                  | 3           |
| <b>Второй завтрак</b>                      |           |                  |       |             |                         |             |
| Сок  | 150       | 0,75             | 0,15  | 15,15       | 69                      | 130         |
| <b>Обед</b>                                |           |                  |       |             |                         |             |
| Суп гороховый с гречками                   | 200       | 19,2             | 8     | 75,6        | 452,6                   | 99<br>117   |
| Кнели из кур                               | 60        | 12               | 9     | 50,5        | 172                     | 319         |
| Картофель отварной                         | 130       | 2,93             | 3,82  | 10,98       | 96,79                   | 56          |
| Огурец (свежий, соленый)                   | 30        | 0,24<br>1,3      | 0,1   | 2,04<br>3,4 | 9<br>20                 | 70          |
| Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето) | 200       | 1,04             |       | 26,96       | 107,44                  | 372         |
| Хлеб пшеничный                             | 30        | 3,08             | 1,2   | 19,92       | 104,8                   | 1           |
| Хлеб ржаной                                | 30        | 1,98             | 0,36  | 10,24       | 54,3                    | 1           |
| <b>Полдник</b>                             |           |                  |       |             |                         |             |
| Булочка производственная                   | 50        | 4,16             | 2,08  | 30,72       | 183,2                   |             |
| Снежок                                     | 200       | 5,6              | 5     | 22          | 156                     | 251         |
| Фрукты                                     | 60        | 0,36             | 0,36  | 8,82        | 40,5                    | 368         |
| <b>Итого за день</b>                       |           | 66,86            | 56,62 | 322,64      | 1824,25                 |             |



День шестой понедельник

| Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|-----------|------------------|-------|-------------|-------------------------|-------------|
|  |           | белки            | жиры  | углеводы    |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                             |           |                  |       |             |                         |             |
| Омлет                                      | 80        | 6,5              | 8,5   | 2,66        | 113                     | 216         |
| Икра кабачковая                            | 50        | 0,55             | 1,75  | 3,3         | 31                      | 13          |
| Чай с сахаром                              | 200       | 0,21             | 0,05  | 16          | 60,67                   | 391         |
| Хлеб пшенич. с маслом                      | 20/4      | 1,99             | 7,77  | 12,54       | 128,86                  | 3           |
| <b>Второй завтрак</b>                      |           |                  |       |             |                         |             |
| Фрукты                                     | 60        | 0,36             | 0,36  | 8,82        | 40,5                    | 368         |
| <b>Обед</b>                                |           |                  |       |             |                         |             |
| Суп картофельный с макаронными изделиями   | 200       | 4,35             | 0,68  | 18,15       | 107,05                  | 100         |
| Суфле из отварной курицы                   | 80        | 16,72            | 14,32 | 3,52        | 189,28                  | 52          |
| Рис отварной с овощами                     | 120       | 3,14             | 11,51 | 34,15       | 252,78                  | 58          |
| Огурец (свежий, соленый)                   | 30        | 0,24<br>1,3      | 0,1   | 2,04<br>3,4 | 9<br>20                 | 70          |
| Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето) | 200       | 1,04             |       | 26,96       | 107,44                  | 372         |
| Хлеб пшеничный                             | 43        | 3,08             | 1,2   | 19,92       | 104,8                   | 1           |
| Хлеб ржаной                                | 35        | 2,31             | 0,42  | 11,97       | 63,35                   | 1           |
| <b>Полдник</b>                             |           |                  |       |             |                         |             |
| Картофель отварной                         | 130       | 2,89             | 4,23  | 16,17       | 144,44                  | 56          |
| Сельдь с луком с маслом                    | 20        | 3,71             | 3,61  | 0,6         | 49,77                   | 121         |
| Чай с лимоном                              | 200       | 0,21             | 0,05  | 16          | 60,67                   | 393         |
| Хлеб пшеничный                             | 20        | 1,54             | 0,6   | 9,96        | 52,4                    | 1           |
| <b>Итого за день</b>                       |           | 52,43            | 57,64 | 197,39      | 1537,87                 |             |

День седьмой вторник

| Наименование<br>блюда                      | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |             | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецеп-<br>туры |
|--|--------------|------------------|-------|-------------|----------------------------|---------------------|
|  |              | белки            | жиры  | углеводы    |                            |                     |
| <b>Завтрак</b>                             |              |                  |       |             |                            |                     |
| Суп молочный с макаронными изделиями       | 200          | 6,6              | 9     | 20,64       | 187,04                     | 112                 |
| Кофейный напиток на молоке                 | 200          | 4,58             | 3,04  | 21,1        | 105,34                     | 253                 |
| Хлеб пшенич.с сыром                        | 20/12        | 5,05             | 3,99  | 12,45       | 107,74                     | 3                   |
| <b>Второй завтрак</b>                      |              |                  |       |             |                            |                     |
| Снежок                                     | 150          | 0,75             | 0,15  | 15,15       | 69                         | 130                 |
| Печенье                                    | 30           | 3,12             | 1,56  | 23,04       | 137,4                      | 95                  |
| <b>Обед</b>                                |              |                  |       |             |                            |                     |
| Суп с рыбными консервами                   | 200          | 10,18            | 2,6   | 16,65       | 150,85                     | 87                  |
| Котлета куриная                            | 70           | 11,77            | 4,73  | 4,35        | 100,04                     | 282                 |
| Рагу овощное                               | 140          | 3,75             | 5,09  | 14,45       | 126,32                     | 351                 |
| Огурец (свежий, соленый)                   | 30           | 0,24<br>1,3      | 0,1   | 2,04<br>3,4 | 9<br>20                    | 70                  |
| Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето) | 200          | 1,04             |       | 26,96       | 107,44                     | 372                 |
| Хлеб пшеничный                             | 30           | 3,08             | 1,2   | 19,92       | 104,8                      | 1                   |
| Хлеб ржаной                                | 30           | 2,31             | 0,42  | 11,97       | 63,35                      | 1                   |
| <b>Полдник</b>                             |              |                  |       |             |                            |                     |
| Блины с маслом сахаром                     | 100          | 4,98             | 13,45 | 36,44       | 411,11                     | 447                 |
| Кисель                                     | 200          | 1,36             |       | 29,02       | 116,19                     | 376                 |
| <b>Итого за день</b>                       |              | 57,92            | 44,34 | 257,9       | 1825,47                    |                     |

День восьмой среда

| Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |       |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--|-----------|------------------|-------|-------------|-------------------------|-------------|
|  |           | белки            | жиры  | углеводы    |                         |             |
| <b>Завтрак</b>                             |           |                  |       |             |                         |             |
| Каша манная молочная                       | 200       | 6,2              | 8,5   | 31,08       | 222,02                  | 189         |
| Чай с лимоном                              | 200       | 0,22             | 4,06  | 13,3        | 52,58                   | 393         |
| Печенье с маслом                           | 20/4      | 1,99             | 7,77  | 12,54       | 128,86                  | 95          |
| <b>Второй завтрак</b>                      |           |                  |       |             |                         |             |
| Молоко                                     | 100       | 3,5              | 3,8   | 5,8         | 63                      | 400         |
| <b>Обед</b>                                |           |                  |       |             |                         |             |
| Борщ с фасолью со сметаной                 | 200       | 21,43            | 1,8   | 9,35        | 217,55                  | 201         |
| Суфле рыбное                               | 100       | 8,9              | 4,22  | 5,7         | 98                      | 268         |
| Картофель отварной                         | 130       | 2,93             | 3,82  | 10,98       | 96,79                   | 56          |
| Огурец (свежий, соленый)                   | 30        | 0,24<br>1,3      | 0,1   | 2,04<br>3,4 | 9<br>20                 | 70          |
| Компот из с/ф (зима) свежих фруктов (лето) | 200       | 1,04             |       | 26,96       | 107,44                  | 372         |
| Хлеб пшеничный                             | 30        | 3,08             | 1,2   | 19,92       | 104,8                   | 1           |
| Хлеб ржаной                                | 30        | 2,31             | 0,42  | 11,97       | 63,35                   | 1           |
| <b>Полдник</b>                             |           |                  |       |             |                         |             |
| Запеканка творожная                        | 100       | 17,7             | 13,47 | 13,06       | 249,91                  | 237         |
| Соус сметанный                             | 50        | 1,83             | 2,76  | 3,96        | 66,81                   | 354         |
| Чай с молоком                              | 200       | 2,79             | 2,55  | 13,27       | 87,25                   | 430         |
| <b>Итого за день</b>                       |           | 72,08            | 51,38 | 179,66      | 1574,37                 |             |

День девятый четверг

| Наименование<br>блюда                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецеп<br>туры |
|--|--------------|------------------|-------|----------|----------------------------|--------------------|
|  |              | белки            | жиры  | углеводы |                            |                    |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |       |          |                            |                    |
| Каша рисовая<br>жидкая                           | 200          | 6,65             | 10,12 | 32,5     | 241                        | 189                |
| Чай с сахаром                                    | 200          | 0,21             | 0,05  | 16       | 60,67                      | 391                |
| Хлеб пшенич. с<br>сыром                          | 20/12        | 5,05             | 3,99  | 12,45    | 107,74                     | 3                  |
| <b>Второй завтрак</b>                            |              |                  |       |          |                            |                    |
| Фрукты   | 60           | 0,36             | 0,36  | 8,82     | 40,5                       | 368                |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |       |          |                            |                    |
| Суп с клецками со<br>сметаной                    | 200          | 6,38             | 2,15  | 21,13    | 142,8                      | 35                 |
| Жаркое по<br>домашнему                           | 200          | 10,62            | 10,86 | 19,4     | 243,74                     | 258                |
| Свекла вареная                                   | 50           | 0,82             | 1,5   | 4,08     | 34,27                      | 212                |
| Компот из с/ф (зима)<br>свежих фруктов<br>(лето) | 200          | 1,04             |       | 26,96    | 107,44                     | 372                |
| Хлеб пшеничный                                   | 43           | 3,08             | 1,2   | 19,92    | 104,8                      | 1                  |
| Хлеб ржаной                                      | 30           | 2,31             | 0,42  | 11,97    | 63,35                      | 1                  |
| <b>Полдник</b>                                   |              |                  |       |          |                            |                    |
| Яйцо отварное                                    | 40           | 5,1              | 4,6   | 0,3      | 63                         | 213                |
| Икра кабачковая                                  | 50           | 0,55             | 1,75  | 3,3      | 31                         | 13                 |
| Кофейный напиток с<br>молоком                    | 200          | 2,79             | 2,55  | 13,27    | 87,25                      | 253                |
| Хлеб пшеничный                                   | 20           | 1,54             | 0,6   | 9,96     | 52,4                       | 1                  |
| <b>Итого за день</b>                             |              | 59,22            | 43,28 | 270,53   | 1709,14                    |                    |

День десятый пятница

| Наименование<br>блюда                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |        |             | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецеп<br>туры |
|--|--------------|------------------|--------|-------------|----------------------------|--------------------|
|  |              | белки            | жиры   | углеводы    |                            |                    |
| <b>Завтрак</b>                                   |              |                  |        |             |                            |                    |
| Каша гречневая<br>вязкая                         | 200          | 8                | 9,7    | 30,7        | 242                        | 184                |
| Какао на молоке                                  | 200          | 6,2              | 6,4    | 22,36       | 169,82                     | 397                |
| Хлеб пшенич. с<br>маслом                         | 20/4         | 1,99             | 7,77   | 12,54       | 128,86                     | 3                  |
| <b>Второй завтрак</b>                            |              |                  |        |             |                            |                    |
| Сок  | 150          | 0,75             | 0,15   | 15,15       | 69                         | 130                |
| <b>Обед</b>                                      |              |                  |        |             |                            |                    |
| Щи из св. капусты с<br>картофелем                | 200          | 21,43            | 14,7   | 18,45       | 217,55                     | 67                 |
| Оладьи из печени                                 | 80           | 13,02            | 13,16  | 5,6         | 207,9                      | 290                |
| Картофель отварной                               | 130          | 2,93             | 3,82   | 10,98       | 96,79                      | 56                 |
| Огурец (свежий,<br>соленый)                      | 30           | 0,24<br>1,3      | 0,1    | 2,04<br>3,4 | 9<br>20                    | 70                 |
| Компот из с/ф (зима)<br>свежих фруктов<br>(лето) | 200          | 1,04             |        | 26,96       | 107,44                     | 372                |
| Хлеб пшеничный                                   | 30           | 3,08             | 1,2    | 19,92       | 104,8                      | 1                  |
| Хлеб ржаной                                      | 30           | 2,31             | 0,42   | 11,97       | 63,35                      | 1                  |
| <b>Полдник</b>                                   |              |                  |        |             |                            |                    |
| Печень (вафля,<br>пряник)                        | 60           | 4,16             | 2,08   | 30,72       | 183,2                      | 95                 |
| Снежок   | 200          | 5,6              | 5      | 22          | 156                        | 251                |
| Фрукты   | 60           | 0,36             | 0,36   | 8,82        | 40,5                       | 368                |
| <b>Итого за день</b>                             |              | 45,9             | 51,2   | 221,9       | 1535                       |                    |
| <b>Итого за 10 дней</b>                          |              | 450,29           | 480,46 | 1965,72     | 15572,31                   |                    |
| <b>Среднее</b>                                   |              | 45,0             | 48,0   | 196,5       | 1557,2                     |                    |