

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение г. Пятигорска детский сад № 45 «Радуга»



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ №45  
«Радуга»  
Н.Н. Калонина  
« 03 » 2025г

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ  
с 12-часовым пребыванием в ДОУ на весенний период.**

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ВЕДУЩИМ СПЕЦИАЛИСТОМ МУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ПЯТИГОРСКА» ШЛЯКИНОЙ И. В.  
В РАБОТЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ:

- Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590 – 20.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2011г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях. Под редакцией С.В. Маслова. 2015г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Москва. 2020г.
- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста. Москва. 2021г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах. Москва 2006г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций. Новосибирск 2021г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Под редакцией Г.Г. Онищенко, В.А. Тутульяна. Москва 2022г.

| Прием пищи                  | Наименование блюда                                      | Вес<br>блюда   | Пищевые<br>вещества (г) |             |              | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры     |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------|----------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------------|
|                             |                                                         |                | Белки                   | Жиры        | Углеводы     |                                |                    |
| <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>      |                                                         |                |                         |             |              |                                |                    |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>            | Масло (порциями)                                        | 10             | 0,08                    | 7,3         | 0,1          | 66,1                           | <b>6</b>           |
|                             | Макароны, запеченные с сыром                            | 130            | 4,6                     | 5,1         | 25,1         | 176,5                          | <b>248</b>         |
|                             | Чай с лимоном                                           | 180            | 0,04                    | 0           | 7,3          | 29,3                           | <b>160106</b>      |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                             | 30             | 2,4                     | 0,3         | 15           | 73,5                           | <b>480</b>         |
|                             |                                                         |                |                         |             |              |                                |                    |
| <i>Итого за завтрак</i>     |                                                         |                | <b>7,12</b>             | <b>12,7</b> | <b>47,5</b>  | <b>345,4</b>                   |                    |
|                             |                                                         |                |                         |             |              |                                |                    |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>            | Плоды свежие                                            | 1<br>шт.(100г) | <b>0,4</b>              | <b>0,4</b>  | <b>9,8</b>   | <b>44,2</b>                    | <b>368</b>         |
|                             |                                                         |                |                         |             |              |                                |                    |
| <b>ОБЕД</b>                 |                                                         |                |                         |             |              |                                |                    |
|                             | Борщ с фасолью и картофелем                             | 150            | 2,2                     | 3,8         | 8,8          | 78,7                           | <b>63</b>          |
|                             | Биточек из курицы                                       | 50             | 9,6                     | 2,2         | 6,7          | 84,7                           | <b>54-23м-2020</b> |
|                             | Каша рисовая рассыпчатая с овощами                      | 110            | 2,6                     | 2,8         | 25,4         | 136,4                          | <b>166</b>         |
|                             | Компот из смеси сухофруктов                             | 150            | 0,3                     | 0,2         | 16           | 67,5                           | <b>412</b>         |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                             | 20             | 1,6                     | 0,2         | 10           | 49                             | <b>480</b>         |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                                   | 20             | 1,5                     | 0,2         | 7            | 38,2                           | <b>481</b>         |
| <i>Итого за обед</i>        |                                                         |                | <b>17,8</b>             | <b>9,4</b>  | <b>73,9</b>  | <b>454,5</b>                   |                    |
|                             |                                                         |                |                         |             |              |                                |                    |
| <b>ПОЛДНИК</b>              |                                                         |                |                         |             |              |                                |                    |
|                             | Кефир                                                   | 150            | 4,4                     | 3,8         | 6            | 75                             | <b>401</b>         |
|                             | Пирожки печеные из сдобного дрожжевого теста с повидлом | 60             | 3,5                     | 3,8         | 34,8         | 187                            | <b>454</b>         |
| <i>Итого за полдник</i>     |                                                         |                | <b>7,9</b>              | <b>7,6</b>  | <b>40,8</b>  | <b>262</b>                     |                    |
|                             |                                                         |                |                         |             |              |                                |                    |
| <b>УЖИН</b>                 | Фрикадельки рыбные отварные                             | 50             | 6,7                     | 1,8         | 3,7          | 56,7                           | <b>263</b>         |
|                             | Картофель отварной, запеченный с растительным маслом    | 120            | 2,7                     | 4           | 28,6         | 136,2                          | <b>345</b>         |
|                             | Компот из плодов свежих (яблок)                         | 180            | 0,2                     | 0,2         | 16           | 66,6                           | <b>409</b>         |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                             | 30             | 2,4                     | 0,3         | 15           | 73,5                           | <b>480</b>         |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                                   | 20             | 1,5                     | 0,2         | 7            | 38,2                           | <b>481</b>         |
| <i>Итого за ужин</i>        |                                                         |                | <b>13,5</b>             | <b>6,5</b>  | <b>70,3</b>  | <b>371,2</b>                   |                    |
| <b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b> |                                                         |                | <b>46,72</b>            | <b>36,6</b> | <b>242,3</b> | <b>1477,3</b>                  |                    |

| Прием пищи                  | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда   | Пищевые<br>вещества (г) |              |              | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-----------------------------|------------------------------------------------|----------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|
|                             |                                                |                | Белки                   | Жиры         | Углеводы     |                                |                |
| <b>ДЕНЬ 2</b>               |                                                |                |                         |              |              |                                |                |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>            |                                                |                |                         |              |              |                                |                |
|                             | Сыр (порциями)                                 | 10             | 2,32                    | 2,95         | 0            | 36                             | <b>7</b>       |
|                             | Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром | 160            | 4,5                     | 5,1          | 24,7         | 162                            | <b>185</b>     |
|                             | Напиток кофейный с молоком                     | 160            | 2,4                     | 2,2          | 12,8         | 80,8                           | <b>395</b>     |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                    | 20             | 1,6                     | 0,2          | 10           | 49                             | <b>480</b>     |
| <i>Итого за завтрак</i>     |                                                |                | <b>10,82</b>            | <b>10,45</b> | <b>47,5</b>  | <b>327,8</b>                   |                |
|                             |                                                |                |                         |              |              |                                |                |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>            | Плоды свежие                                   | 1<br>шт.(100г) | <b>0,4</b>              | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>   | <b>44,2</b>                    | <b>368</b>     |
|                             |                                                |                |                         |              |              |                                |                |
| <b>ОБЕД</b>                 |                                                |                |                         |              |              |                                |                |
|                             | Суп из овощей                                  | 150            | 1,1                     | 3,7          | 8,7          | 72,7                           | <b>99</b>      |
|                             | Шницели рубленые                               | 50             | 7,4                     | 5,6          | 7,5          | 110,0                          | <b>282</b>     |
|                             | Каша гречневая рассыпчатая                     | 110            | 4,7                     | 3,9          | 21           | 137,5                          | <b>130309</b>  |
|                             | Кисель из повидла                              | 150            | 0,1                     | 0,0          | 19,5         | 78,5                           | <b>383</b>     |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                    | 20             | 1,6                     | 0,2          | 10           | 49                             | <b>480</b>     |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                          | 20             | 1,5                     | 0,2          | 7            | 38,2                           | <b>481</b>     |
| <i>Итого за обед</i>        |                                                |                | <b>16,39</b>            | <b>13,6</b>  | <b>73,7</b>  | <b>485,9</b>                   |                |
|                             |                                                |                |                         |              |              |                                |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>              | Омлет натуральный, запеченный                  | 60             | 6,3                     | 6,7          | 1,2          | 90,4                           | <b>120301</b>  |
|                             | Ряженка                                        | 150            | 4,5                     | 3,8          | 9,1          | 76,5                           | <b>401</b>     |
|                             | Кондитерское изделие (печенье сахарное)        | 1<br>шт.(20г)  | 1,42                    | 3,9          | 13,7         | 92,8                           |                |
|                             |                                                |                |                         |              |              |                                |                |
| <i>Итого за полдник</i>     |                                                |                | <b>12,2</b>             | <b>14,4</b>  | <b>24,0</b>  | <b>259,7</b>                   |                |
|                             |                                                |                |                         |              |              |                                |                |
| <b>УЖИН</b>                 |                                                |                |                         |              |              |                                |                |
|                             | Котлеты капустные                              | 154            | 6,7                     | 9,3          | 25,4         | 212,0                          | <b>143</b>     |
|                             | Чай с сахаром                                  | 180            | 0                       | 0            | 9            | 36                             | <b>160105</b>  |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                    | 20             | 1,6                     | 0,2          | 10           | 49                             | <b>480</b>     |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                          | 20             | 1,5                     | 0,2          | 7            | 38,2                           | <b>481</b>     |
| <i>Итого за ужин</i>        |                                                |                | <b>9,8</b>              | <b>9,7</b>   | <b>51,4</b>  | <b>335,2</b>                   |                |
| <b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ</b> |                                                |                | <b>49,6</b>             | <b>48,6</b>  | <b>206,4</b> | <b>1452,8</b>                  |                |

| Прием пищи                  | Наименование блюда                              | Вес<br>блюда   | Пищевые<br>вещества (г) |             |              | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-----------------------------|-------------------------------------------------|----------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|
|                             |                                                 |                | Белки                   | Жиры        | Углеводы     |                                |                |
| ДЕНЬ 3                      |                                                 |                |                         |             |              |                                |                |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>            |                                                 |                |                         |             |              |                                |                |
|                             | Масло (порциями)                                | 10             | 0,08                    | 7,3         | 0,1          | 66,1                           | <b>6</b>       |
|                             | Каша жидкая молочная пшенная с маслом и сахаром | 160            | 6,6                     | 6,4         | 24,6         | 186,1                          | <b>185</b>     |
|                             | Какао с молоком                                 | 160            | 3,2                     | 2,8         | 14,1         | 95,1                           | <b>397</b>     |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                     | 20             | 1,6                     | 0,2         | 10           | 49                             | <b>480</b>     |
| <i>Итого за завтрак</i>     |                                                 |                | 11,48                   | 16,7        | 48,8         | 396,3                          |                |
|                             |                                                 |                |                         |             |              |                                |                |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>            | Плоды свежие                                    | 1<br>шт.(100г) | <b>0,4</b>              | <b>0,4</b>  | <b>9,8</b>   | <b>44,2</b>                    | <b>368</b>     |
|                             |                                                 |                |                         |             |              |                                |                |
| <b>ОБЕД</b>                 | Суп картофельный с макаронными изделиями        | 150            | 1,7                     | 1,7         | 10,3         | 62,9                           | <b>82</b>      |
|                             | Фрикадельки мясные паровые                      | 50             | 8,1                     | 6,6         | 4,6          | 107,5                          | <b>322</b>     |
|                             | Картофель отварной                              | 110            | 2,1                     | 3,0         | 16,9         | 104,5                          | <b>318</b>     |
|                             | Компот из смеси сухофруктов                     | 150            | 0,3                     | 0,2         | 16           | 67,5                           | <b>412</b>     |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                     | 20             | 1,6                     | 0,2         | 10           | 49                             | <b>480</b>     |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                           | 20             | 1,5                     | 0,2         | 7            | 38,2                           | <b>481</b>     |
| <i>Итого за обед</i>        |                                                 |                | 15,30                   | 11,90       | 64,80        | 429,60                         |                |
|                             |                                                 |                |                         |             |              |                                |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>              |                                                 |                |                         |             |              |                                |                |
|                             | Запеканка из творога                            | 80             | 14                      | 12,1        | 13,8         | 197,6                          | <b>237</b>     |
|                             | Кефир                                           | 150            | 4,4                     | 3,8         | 6            | 75                             | <b>401</b>     |
| <i>Итого за полдник</i>     |                                                 |                | 18,4                    | 15,9        | 19,8         | 272,6                          |                |
|                             |                                                 |                |                         |             |              |                                |                |
| <b>УЖИН</b>                 | Котлета рыбная любительская                     | 50             | 7,0                     | 2,4         | 5,6          | 72,5                           | <b>256</b>     |
|                             | Свекла тушеная                                  | 120            | 2                       | 3,6         | 9,8          | 82,4                           | <b>59</b>      |
|                             | Чай с лимоном                                   | 180            | 0,04                    | 0           | 7,3          | 29,3                           | <b>160106</b>  |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                     | 30             | 2,4                     | 0,3         | 15           | 73,5                           | <b>480</b>     |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                           | 20             | 1,5                     | 0,2         | 7            | 38,2                           | <b>481</b>     |
| <i>Итого за ужин</i>        |                                                 |                | 12,94                   | 6,5         | 44,7         | 295,9                          |                |
| <b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b> |                                                 |                | <b>58,5</b>             | <b>51,4</b> | <b>187,9</b> | <b>1438,6</b>                  |                |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                              | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |              |              | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|--------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|
|                                |                                                 |              | Белки                   | Жиры         | Углеводы     |                                |                |
| <b>ДЕНЬ 4</b>                  |                                                 |              |                         |              |              |                                |                |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>               |                                                 |              |                         |              |              |                                |                |
|                                | Сыр (порциями)                                  | 10           | 2,32                    | 2,95         | 0            | 36                             | <b>7</b>       |
|                                | Каша жидкая молочная пшеничная                  | 160          | 5,4                     | 4,7          | 25,7         | 166,6                          | <b>54-23к</b>  |
|                                | Напиток кофейный с молоком                      | 160          | 2,4                     | 2,2          | 12,8         | 80,8                           | <b>395</b>     |
|                                | Хлеб пшеничный йодированный                     | 20           | 1,6                     | 0,2          | 10           | 49                             | <b>480</b>     |
| <i>Итого за завтрак</i>        |                                                 |              | <b>11,72</b>            | <b>10,05</b> | <b>48,5</b>  | <b>332,4</b>                   |                |
|                                |                                                 |              |                         |              |              |                                |                |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>               | Плоды свежие                                    | 1 шт.(100г)  | <b>0,4</b>              | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>   | <b>44,2</b>                    | <b>368</b>     |
|                                |                                                 |              |                         |              |              |                                |                |
| <b>ОБЕД</b>                    |                                                 |              |                         |              |              |                                |                |
|                                | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 150          | 1,6                     | 3,7          | 8,3          | 73,9                           | <b>57</b>      |
|                                | Плов куриный                                    | 160          | 15,2                    | 18,1         | 31,3         | 348,4                          | <b>120605</b>  |
|                                | Напиток из плодов шиповника                     | 150          | 0,5                     | 0,22         | 15,5         | 65,77                          | <b>398</b>     |
|                                | Хлеб пшеничный йодированный                     | 20           | 1,6                     | 0,2          | 10           | 49                             | <b>480</b>     |
|                                | Хлеб ржано- пшеничный                           | 20           | 1,5                     | 0,2          | 7            | 38,2                           | <b>481</b>     |
| <i>Итого за обед</i>           |                                                 |              | <b>20,4</b>             | <b>22,42</b> | <b>72,1</b>  | <b>575,27</b>                  |                |
|                                |                                                 |              |                         |              |              |                                |                |
|                                |                                                 |              |                         |              |              |                                |                |
| <b>полдник</b>                 | Булочка ванильная                               | 60           | 4,7                     | 4,9          | 32,7         | 193,2                          | <b>467</b>     |
|                                | Чай с сахаром                                   | 180          | 0                       | 0            | 9            | 36                             | <b>160105</b>  |
| <i>Итого за полдник</i>        |                                                 |              | <b>4,7</b>              | <b>4,9</b>   | <b>41,7</b>  | <b>229,2</b>                   |                |
|                                |                                                 |              |                         |              |              |                                |                |
| <b>ужин</b>                    | Омлет с картофелем с маслом сливочным           | 100/4        | 7,5                     | 13,9         | 7,8          | 187,5                          | <b>218</b>     |
|                                | Морковь отварная с маслом                       | 70/2         | 0,9                     | 1,8          | 3,6          | 34,5                           | <b>320</b>     |
|                                | Компот из плодов свежих (яблок)                 | 180          | 0,2                     | 0,2          | 16           | 66,6                           | <b>409</b>     |
|                                | Хлеб пшеничный йодированный                     | 30           | 2,4                     | 0,3          | 15           | 73,5                           | <b>480</b>     |
|                                | Хлеб ржано- пшеничный                           | 20           | 1,5                     | 0,2          | 7            | 38,2                           | <b>481</b>     |
| <i>Итого за ужин</i>           |                                                 |              | <b>12,5</b>             | <b>16,4</b>  | <b>49,4</b>  | <b>400,3</b>                   |                |
| <b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ</b> |                                                 |              | <b>49,72</b>            | <b>54,17</b> | <b>221,5</b> | <b>1581,37</b>                 |                |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                                           | Вес<br>блюда   | Пищевые<br>вещества (г) |             |              | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры    |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------------|
|                                |                                                                              |                | Белки                   | Жиры        | Углеводы     |                                |                   |
| <b>ДЕНЬ 5</b>                  |                                                                              |                |                         |             |              |                                |                   |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>               |                                                                              |                |                         |             |              |                                |                   |
|                                | Масло (порциями)                                                             | 10             | 0,08                    | 7,3         | 0,1          | 66,1                           | <b>6</b>          |
|                                | Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями<br>"Геркулес"<br>с маслом и сахаром | 160            | 4,7                     | 4,9         | 21,7         | 153,2                          | <b>185</b>        |
|                                | Какао с молоком                                                              | 160            | 3,2                     | 2,8         | 14,1         | 95,1                           | <b>397</b>        |
|                                | Хлеб пшеничный йодированный                                                  | 20             | 1,6                     | 0,2         | 10           | 49                             | <b>480</b>        |
| <i>Итого за завтрак</i>        |                                                                              |                | <b>9,58</b>             | <b>15,2</b> | <b>45,9</b>  | <b>363,4</b>                   |                   |
|                                |                                                                              |                |                         |             |              |                                |                   |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>               | Плоды свежие                                                                 | 1<br>шт.(100г) | <b>0,4</b>              | <b>0,4</b>  | <b>9,8</b>   | <b>44,2</b>                    | <b>368</b>        |
|                                |                                                                              |                |                         |             |              |                                |                   |
| <b>ОБЕД</b>                    |                                                                              |                |                         |             |              |                                |                   |
|                                | Суп картофельный с рисовой крупой                                            | 150            | 1,2                     | 1,65        | 8,9          | 54,5                           | <b>80</b>         |
|                                | Котлеты рубленые из фарша рыбного                                            | 50             | 7,6                     | 2,0         | 7,6          | 78,8                           | <b>120401</b>     |
|                                | Картофель отварной                                                           | 110            | 2,1                     | 3,0         | 16,9         | 104,5                          | <b>318</b>        |
|                                | Компот из смеси сухофруктов                                                  | 150            | 0,3                     | 0,2         | 16           | 67,5                           | <b>412</b>        |
|                                | Хлеб пшеничный йодированный                                                  | 20             | 1,6                     | 0,2         | 10           | 49                             | <b>480</b>        |
|                                | Хлеб ржано- пшеничный                                                        | 20             | 1,5                     | 0,2         | 7            | 38,2                           | <b>481</b>        |
| <i>Итого за обед</i>           |                                                                              |                | <b>14,3</b>             | <b>7,25</b> | <b>66,4</b>  | <b>392,5</b>                   |                   |
|                                |                                                                              |                |                         |             |              |                                |                   |
| <b>полдник</b>                 | Сырники                                                                      | 80             | 15,7                    | 4,5         | 16,5         | 170,7                          | <b>54-6m-2020</b> |
|                                | Соус яблочный                                                                | 15             | 0,02                    | 0,02        | 2,6          | 10,4                           | <b>362</b>        |
|                                | Чай с лимоном                                                                | 180            | 0,04                    | 0           | 7,3          | 29,3                           | <b>160106</b>     |
| <i>Итого за полдник</i>        |                                                                              |                | <b>15,76</b>            | <b>4,52</b> | <b>26,4</b>  | <b>210,4</b>                   |                   |
|                                |                                                                              |                |                         |             |              |                                |                   |
| <b>ужин</b>                    | Рагу из мяса птицы                                                           | 160            | 13,5                    | 12,5        | 18,3         | 239,3                          | <b>120609</b>     |
|                                | Компот из плодов свежих (яблок)                                              | 180            | 0,2                     | 0,2         | 16           | 66,6                           | <b>409</b>        |
|                                | Хлеб пшеничный йодированный                                                  | 30             | 2,4                     | 0,3         | 15           | 73,5                           | <b>480</b>        |
|                                | Хлеб ржано- пшеничный                                                        | 30             | 2,3                     | 0,3         | 10,5         | 57,3                           | <b>481</b>        |
| <i>Итого за ужин</i>           |                                                                              |                | <b>18,4</b>             | <b>13,3</b> | <b>59,8</b>  | <b>436,7</b>                   |                   |
| <b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ<br/>ДЕНЬ</b> |                                                                              |                | <b>58,4</b>             | <b>40,7</b> | <b>208,3</b> | <b>1447,2</b>                  |                   |

| Прием пищи                  | Наименование блюда                                   | Вес<br>блюда   | Пищевые<br>вещества (г) |             |              | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры     |
|-----------------------------|------------------------------------------------------|----------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------------------------|--------------------|
|                             |                                                      |                | Белки                   | Жиры        | Углеводы     |                                |                    |
| <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6</b>      |                                                      |                |                         |             |              |                                |                    |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>            | Масло (порциями)                                     | 10             | 0,08                    | 7,3         | 0,1          | 66,1                           | <b>6</b>           |
|                             | Макароны, запеченные с сыром                         | 130            | 4,6                     | 5,1         | 25,1         | 176,5                          | <b>248</b>         |
|                             | Чай с лимоном                                        | 180            | 0,04                    | 0           | 7,3          | 29,3                           | <b>160106</b>      |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                          | 30             | 2,4                     | 0,3         | 15           | 73,5                           | <b>480</b>         |
|                             |                                                      |                |                         |             |              |                                |                    |
| <i>Итого за завтрак</i>     |                                                      |                | <b>7,12</b>             | <b>12,7</b> | <b>47,5</b>  | <b>345,4</b>                   |                    |
|                             |                                                      |                |                         |             |              |                                |                    |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>            | Плоды свежие                                         | 1<br>шт.(100г) | <b>0,4</b>              | <b>0,4</b>  | <b>9,8</b>   | <b>44,2</b>                    | <b>368</b>         |
|                             |                                                      |                |                         |             |              |                                |                    |
| <b>ОБЕД</b>                 |                                                      |                |                         |             |              |                                |                    |
|                             | Суп картофельный с крупой пшеничной                  | 150            | 1,6                     | 1,7         | 10,3         | 62,7                           | <b>80</b>          |
|                             | Шницель из курицы                                    | 50             | 9,6                     | 2,2         | 6,7          | 84,7                           | <b>54-24м-2020</b> |
|                             | Рагу овощное                                         | 110            | 1,7                     | 5,6         | 10,6         | 99,4                           | <b>137</b>         |
|                             | Компот из смеси сухофруктов                          | 150            | 0,3                     | 0,2         | 16           | 67,5                           | <b>412</b>         |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                          | 20             | 1,6                     | 0,2         | 10           | 49                             | <b>480</b>         |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                                | 20             | 1,5                     | 0,2         | 7            | 38,2                           | <b>481</b>         |
| <i>Итого за обед</i>        |                                                      |                | <b>16,3</b>             | <b>10,1</b> | <b>60,6</b>  | <b>401,5</b>                   |                    |
|                             |                                                      |                |                         |             |              |                                |                    |
| <b>ПОЛДНИК</b>              |                                                      |                |                         |             |              |                                |                    |
|                             | Кефир                                                | 150            | 4,4                     | 3,8         | 6            | 75                             | <b>401</b>         |
|                             | Ватрушка с повидлом                                  | 60             | 3,9                     | 2,6         | 37,8         | 190,0                          | <b>458</b>         |
| <i>Итого за полдник</i>     |                                                      |                | <b>8,25</b>             | <b>6,4</b>  | <b>43,8</b>  | <b>265</b>                     |                    |
|                             |                                                      |                |                         |             |              |                                |                    |
| <b>УЖИН</b>                 | Котлета рыбная любительская                          | 50             | 7,0                     | 2,4         | 5,6          | 72,5                           | <b>256</b>         |
|                             | Картофель отварной, запеченный с растительным маслом | 120            | 2,7                     | 4           | 28,6         | 136,2                          | <b>345</b>         |
|                             | Компот из плодов свежих (яблок)                      | 180            | 0,2                     | 0,2         | 16           | 66,6                           | <b>409</b>         |
|                             | Хлеб пшеничный йодированный                          | 30             | 2,4                     | 0,3         | 15           | 73,5                           | <b>480</b>         |
|                             | Хлеб ржано- пшеничный                                | 20             | 1,5                     | 0,2         | 7            | 38,2                           | <b>481</b>         |
| <i>Итого за ужин</i>        |                                                      |                | <b>13,8</b>             | <b>7,1</b>  | <b>72,2</b>  | <b>387</b>                     |                    |
| <b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b> |                                                      |                | <b>45,87</b>            | <b>36,7</b> | <b>233,9</b> | <b>1443,1</b>                  |                    |

| Прием пищи              | Наименование блюда                              | Вес<br>блюда   | Пищевые<br>вещества (г) |              |              | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------------------|----------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|
|                         |                                                 |                | Белки                   | Жиры         | Углеводы     |                                |                |
| <b>ДЕНЬ 7</b>           |                                                 |                |                         |              |              |                                |                |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>        |                                                 |                |                         |              |              |                                |                |
|                         | Сыр (порциями)                                  | 10             | 2,32                    | 2,95         | 0            | 36                             | <b>7</b>       |
|                         | Каша жидкая молочная пшенная с маслом и сахаром | 160            | 6,6                     | 6,4          | 24,6         | 186,1                          | <b>185</b>     |
|                         | Какао с молоком                                 | 160            | 3,2                     | 2,8          | 14,1         | 95,1                           | <b>397</b>     |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный                     | 20             | 1,6                     | 0,2          | 10           | 49                             | <b>480</b>     |
| <i>Итого за завтрак</i> |                                                 |                | <b>13,72</b>            | <b>12,35</b> | <b>48,7</b>  | <b>366,2</b>                   |                |
|                         |                                                 |                |                         |              |              |                                |                |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>        | Плоды свежие                                    | 1<br>шт.(100г) | <b>0,4</b>              | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>   | <b>44,2</b>                    | <b>368</b>     |
|                         |                                                 |                |                         |              |              |                                |                |
| <b>ОБЕД</b>             |                                                 |                |                         |              |              |                                |                |
|                         | Борщ с капустой и картофелем                    | 150            | 1,2                     | 3,7          | 7,8          | 69,2                           | <b>57</b>      |
|                         | Котлеты рубленые                                | 50             | 7,4                     | 5,6          | 7,5          | 110,0                          | <b>282</b>     |
|                         | Каша рисовая рассыпчатая с овощами              | 110            | 2,6                     | 2,8          | 25,4         | 136,4                          | <b>166</b>     |
|                         | Напиток из плодов шиповника                     | 150            | 0,5                     | 0,22         | 15,5         | 65,77                          | <b>398</b>     |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный                     | 20             | 1,6                     | 0,2          | 10           | 49                             | <b>480</b>     |
|                         | Хлеб ржано- пшеничный                           | 20             | 1,5                     | 0,2          | 7            | 38,2                           | <b>481</b>     |
| <i>Итого за обед</i>    |                                                 |                | <b>14,8</b>             | <b>12,72</b> | <b>73,2</b>  | <b>468,57</b>                  |                |
|                         |                                                 |                |                         |              |              |                                |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | Омлет натуральный, запеченный                   | 60             | 6,3                     | 6,7          | 1,2          | 90,4                           | <b>120301</b>  |
|                         | Ряженка                                         | 150            | 4,5                     | 3,8          | 9,1          | 76,5                           | <b>401</b>     |
|                         | Кондитерское изделие (печенье сахарное)         | 1<br>шт.(20г)  | 1,42                    | 3,9          | 13,7         | 92,8                           |                |
|                         |                                                 |                |                         |              |              |                                |                |
| <i>Итого за полдник</i> |                                                 |                | <b>12,2</b>             | <b>14,4</b>  | <b>24,0</b>  | <b>259,7</b>                   |                |
|                         |                                                 |                |                         |              |              |                                |                |
| <b>УЖИН</b>             |                                                 |                |                         |              |              |                                |                |
|                         | Котлеты капустные                               | 154            | 6,7                     | 9,3          | 25,4         | 212,0                          | <b>143</b>     |
|                         | Чай с сахаром                                   | 180            | 0                       | 0            | 9            | 36                             | <b>160105</b>  |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный                     | 30             | 2,4                     | 0,3          | 15           | 73,5                           | <b>480</b>     |
|                         | Хлеб ржано- пшеничный                           | 20             | 1,5                     | 0,2          | 7            | 38,2                           | <b>481</b>     |
| <i>Итого за ужин</i>    |                                                 |                | <b>10,6</b>             | <b>9,8</b>   | <b>56,4</b>  | <b>359,7</b>                   |                |
|                         | <b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b>                    |                | <b>51,7</b>             | <b>49,7</b>  | <b>212,1</b> | <b>1498,4</b>                  |                |

| Прием пищи                   | Наименование блюда                                                     | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |             |              | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------------------------|----------------|
|                              |                                                                        |              | Белки                   | Жиры        | Углеводы     |                                |                |
| <b>ДЕНЬ 8</b>                |                                                                        |              |                         |             |              |                                |                |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>             |                                                                        |              |                         |             |              |                                |                |
|                              | Масло (порциями)                                                       | 10           | 0,08                    | 7,3         | 0,1          | 66,1                           | <b>6</b>       |
|                              | Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес" с маслом и сахаром | 160          | 4,7                     | 4,9         | 21,7         | 153,2                          | <b>185</b>     |
|                              | Напиток кофейный с молоком                                             | 160          | 2,4                     | 2,2         | 12,8         | 80,8                           | <b>395</b>     |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный                                            | 20           | 1,6                     | 0,2         | 10           | 49                             | <b>480</b>     |
| <i>Итого за завтрак</i>      |                                                                        |              | <b>8,78</b>             | <b>14,6</b> | <b>44,6</b>  | <b>349,1</b>                   |                |
|                              |                                                                        |              |                         |             |              |                                |                |
|                              |                                                                        |              |                         |             |              |                                |                |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>             | Плоды свежие                                                           | 1 шт.(100г)  | <b>0,4</b>              | <b>0,4</b>  | <b>9,8</b>   | <b>44,2</b>                    | <b>368</b>     |
|                              |                                                                        |              |                         |             |              |                                |                |
| <b>ОБЕД</b>                  |                                                                        |              |                         |             |              |                                |                |
|                              | Суп из овощей                                                          | 150          | 1,1                     | 3,7         | 8,7          | 72,7                           | <b>99</b>      |
|                              | Ежики мясные                                                           | 50           | 7,0                     | 7,1         | 6,1          | 118,1                          | <b>527</b>     |
|                              | Изделия макаронные отварные                                            | 110          | 4                       | 3,2         | 25,9         | 148,4                          | <b>130401</b>  |
|                              | Компот из смеси сухофруктов                                            | 150          | 0,3                     | 0,2         | 16           | 67,5                           | <b>412</b>     |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный                                            | 20           | 1,6                     | 0,2         | 10           | 49                             | <b>480</b>     |
|                              | Хлеб ржано- пшеничный                                                  | 20           | 1,5                     | 0,2         | 7            | 38,2                           | <b>481</b>     |
| <i>Итого за обед</i>         |                                                                        |              | <b>15,5</b>             | <b>14,6</b> | <b>73,7</b>  | <b>493,9</b>                   |                |
|                              |                                                                        |              |                         |             |              |                                |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>               |                                                                        |              |                         |             |              |                                |                |
|                              | Запеканка из творога                                                   | 80           | 14                      | 12,1        | 13,8         | 197,6                          | <b>237</b>     |
|                              | Кефир                                                                  | 150          | 4,4                     | 3,8         | 6            | 75                             | <b>401</b>     |
| <i>Итого за полдник</i>      |                                                                        |              | <b>18,4</b>             | <b>15,9</b> | <b>19,8</b>  | <b>272,6</b>                   |                |
|                              |                                                                        |              |                         |             |              |                                |                |
| <b>УЖИН</b>                  |                                                                        |              |                         |             |              |                                |                |
|                              | Шницель рыбный натуральный                                             | 50           | 7,5                     | 2,2         | 4,9          | 69,2                           | <b>258</b>     |
|                              | Свекла тушеная                                                         | 120          | 2                       | 3,6         | 9,8          | 82,4                           | <b>59</b>      |
|                              | Чай с лимоном                                                          | 180          | 0,04                    | 0           | 7,3          | 29,3                           | <b>160106</b>  |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный                                            | 30           | 2,4                     | 0,3         | 15           | 73,5                           | <b>480</b>     |
|                              | Хлеб ржано- пшеничный                                                  | 20           | 1,5                     | 0,2         | 7            | 38,2                           | <b>481</b>     |
| <i>Итого за ужин</i>         |                                                                        |              | <b>13,44</b>            | <b>6,3</b>  | <b>44</b>    | <b>292,6</b>                   |                |
| <b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b> |                                                                        |              | <b>56,5</b>             | <b>51,8</b> | <b>191,9</b> | <b>1452,4</b>                  |                |

| Прием пищи                   | Наименование блюда                              | Вес<br>блюда | Пищевые<br>вещества (г) |              |              | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------------------------|----------------|
|                              |                                                 |              | Белки                   | Жиры         | Углеводы     |                                |                |
| <b>ДЕНЬ 9</b>                |                                                 |              |                         |              |              |                                |                |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>             |                                                 |              |                         |              |              |                                |                |
|                              | Сыр (порциями)                                  | 10           | 2,32                    | 2,95         | 0            | 36                             | <b>7</b>       |
|                              | Каша жидкая молочная рисовая с маслом и сахаром | 160          | 5,8                     | 5,2          | 28,2         | 183,6                          | <b>185</b>     |
|                              | Какао с молоком                                 | 160          | 3,2                     | 2,8          | 14,1         | 95,1                           | <b>397</b>     |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный                     | 20           | 1,6                     | 0,2          | 10           | 49                             | <b>480</b>     |
| <i>Итого за завтрак</i>      |                                                 |              | <b>12,96</b>            | <b>11,15</b> | <b>52,26</b> | <b>363,7</b>                   |                |
|                              |                                                 |              |                         |              |              |                                |                |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>             | Плоды свежие                                    | 1 шт.(100г)  | <b>0,4</b>              | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>   | <b>44,2</b>                    | <b>368</b>     |
|                              |                                                 |              |                         |              |              |                                |                |
| <b>ОБЕД</b>                  |                                                 |              |                         |              |              |                                |                |
|                              | Щи из свежей капусты на курином бульоне         | 150          | 1,8                     | 2,6          | 6,1          | 70,1                           | <b>110105</b>  |
|                              | Рагу из мяса птицы                              | 160          | 13,5                    | 12,5         | 18,3         | 239,3                          | <b>120609</b>  |
|                              | Напиток из плодов шиповника                     | 150          | 0,5                     | 0,22         | 15,5         | 65,77                          | <b>398</b>     |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный                     | 20           | 1,6                     | 0,2          | 10           | 49                             | <b>480</b>     |
|                              | Хлеб ржано- пшеничный                           | 20           | 1,5                     | 0,2          | 7            | 38,2                           | <b>481</b>     |
| <i>Итого за обед</i>         |                                                 |              | <b>18,9</b>             | <b>15,72</b> | <b>56,9</b>  | <b>462,37</b>                  |                |
|                              |                                                 |              |                         |              |              |                                |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>               |                                                 |              |                         |              |              |                                |                |
|                              | Крендель сахарный                               | 60           | 4,2                     | 7,9          | 33,4         | 222                            | <b>460</b>     |
|                              | Чай с сахаром                                   | 180          | 0                       | 0            | 9            | 36                             | <b>160105</b>  |
| <i>Итого за полдник</i>      |                                                 |              | <b>4,2</b>              | <b>7,9</b>   | <b>42,4</b>  | <b>258</b>                     |                |
|                              |                                                 |              |                         |              |              |                                |                |
| <b>УЖИН</b>                  | Омлет натуральный, запеченный                   | 80           | 8,4                     | 9,0          | 1,6          | 120,5                          | <b>120301</b>  |
|                              | Икра морковная                                  | 100          | 2,1                     | 4,6          | 11           | 94                             | <b>54</b>      |
|                              | Компот из плодов свежих (яблок)                 | 180          | 0,2                     | 0,2          | 16           | 66,6                           | <b>409</b>     |
|                              | Хлеб пшеничный йодированный                     | 20           | 1,6                     | 0,2          | 10           | 49                             | <b>480</b>     |
|                              | Хлеб ржано- пшеничный                           | 20           | 1,5                     | 0,2          | 7            | 38,2                           | <b>481</b>     |
|                              |                                                 |              |                         |              |              |                                |                |
| <i>Итого за ужин</i>         |                                                 |              | <b>13,8</b>             | <b>14,2</b>  | <b>45,6</b>  | <b>368,3</b>                   |                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</b> |                                                 |              | <b>50,3</b>             | <b>49,4</b>  | <b>207,0</b> | <b>1496,6</b>                  |                |

| Прием пищи                        | Наименование блюда                             | Вес<br>блюда   | Пищевые<br>вещества (г) |               |               | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------|------------------------------------------------|----------------|-------------------------|---------------|---------------|--------------------------------|----------------|
|                                   |                                                |                | Белки                   | Жиры          | Углеводы      |                                |                |
| <b>ДЕНЬ 10</b>                    |                                                |                |                         |               |               |                                |                |
| <b>ЗАВТРАК 1</b>                  |                                                |                |                         |               |               |                                |                |
|                                   | Масло (порциями)                               | 10             | 0,08                    | 7,3           | 0,1           | 66,1                           | <b>6</b>       |
|                                   | Каша жидкая молочная манная с маслом и сахаром | 160            | 4,5                     | 5,1           | 24,7          | 162                            | <b>185</b>     |
|                                   | Напиток кофейный с молоком                     | 160            | 2,4                     | 2,2           | 12,8          | 80,8                           | <b>395</b>     |
|                                   | Хлеб пшеничный йодированный                    | 20             | 1,6                     | 0,2           | 10            | 49                             | <b>480</b>     |
| <i>Итого за завтрак</i>           |                                                |                | <b>8,58</b>             | <b>14,8</b>   | <b>47,6</b>   | <b>357,9</b>                   |                |
|                                   |                                                |                |                         |               |               |                                |                |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                  | Плоды свежие                                   | 1<br>шт.(100г) | <b>0,4</b>              | <b>0,4</b>    | <b>9,8</b>    | <b>44,2</b>                    | <b>368</b>     |
|                                   |                                                |                |                         |               |               |                                |                |
| <b>ОБЕД</b>                       |                                                |                |                         |               |               |                                |                |
|                                   | Суп картофельный с горохом                     | 150            | 3,3                     | 3,2           | 9,8           | 80,9                           | <b>81</b>      |
|                                   | Сухарики из хлеба пшеничного                   | 10             | 1,14                    | 0,4           | 7,1           | 37                             | <b>180601</b>  |
|                                   | Пудинг рыбный запеченный                       | 60             | 5,6                     | 4             | 5             | 85,6                           | <b>269</b>     |
|                                   | Картофель отварной                             | 110            | 2,1                     | 3,0           | 16,9          | 104,5                          | <b>318</b>     |
|                                   | Компот из смеси сухофруктов                    | 150            | 0,3                     | 0,2           | 16            | 67,5                           | <b>412</b>     |
|                                   | Хлеб пшеничный йодированный                    | 20             | 1,6                     | 0,2           | 10            | 49                             | <b>480</b>     |
|                                   | Хлеб ржано- пшеничный                          | 20             | 1,5                     | 0,2           | 7             | 38,2                           | <b>481</b>     |
| <i>Итого за обед</i>              |                                                |                | <b>15,54</b>            | <b>11,2</b>   | <b>71,8</b>   | <b>462,7</b>                   |                |
|                                   |                                                |                |                         |               |               |                                |                |
| <b>полдник</b>                    | Суфле творожное запеченное                     | 80             | 11,5                    | 7,6           | 10,6          | 157,4                          | <b>435</b>     |
|                                   | Чай с лимоном                                  | 180            | 0,04                    | 0             | 7,3           | 29,3                           | <b>160106</b>  |
|                                   |                                                |                |                         |               |               |                                |                |
| <i>Итого за полдник</i>           |                                                |                | <b>11,56</b>            | <b>7,6</b>    | <b>17,94</b>  | <b>186,66</b>                  |                |
|                                   |                                                |                |                         |               |               |                                |                |
| <b>ужин</b>                       | Котлеты рубленые из птицы                      | 60             | 9,2                     | 8,3           | 9,3           | 149                            | <b>305</b>     |
|                                   | Каша гречневая рассыпчатая                     | 110            | 4,7                     | 3,9           | 21            | 137,5                          | <b>130309</b>  |
|                                   | Компот из плодов свежих (яблок)                | 180            | 0,2                     | 0,2           | 16            | 66,6                           | <b>409</b>     |
|                                   | Хлеб пшеничный йодированный                    | 30             | 2,4                     | 0,3           | 15            | 73,5                           | <b>480</b>     |
|                                   | Хлеб ржано- пшеничный                          | 20             | 1,5                     | 0,2           | 7             | 38,2                           | <b>481</b>     |
| <i>Итого за ужин</i>              |                                                |                | <b>18</b>               | <b>12,9</b>   | <b>68,3</b>   | <b>464,8</b>                   |                |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>      |                                                |                | <b>54,08</b>            | <b>46,9</b>   | <b>215,44</b> | <b>1516,26</b>                 |                |
| <b>Итого за весь период</b>       |                                                |                | <b>521,5</b>            | <b>465,83</b> | <b>2126,7</b> | <b>14803,97</b>                |                |
| <b>Среднее значение за период</b> |                                                |                | <b>52,2</b>             | <b>46,6</b>   | <b>212,7</b>  | <b>1480,4</b>                  |                |