

# **ЗИМНЕ - ВЕСЕННЕЕ**

## **Десятидневное меню**

**Возрастная категория: от 1,5-ра до 3-х лет**  
(составлено согласно Приложению к СанПин 2.3/2.4.3590-20)

**Меню составлено на основе:**  
«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» Москва, 2005г.; «Сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» - Москва, 2016г.

| Приём<br>пищи  | Наименование блюда                 | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность | №<br>рецепту-<br>ры |
|----------------|------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|---------------------------------|---------------------|
|                |                                    |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                 |                     |
| 1 ДЕНЬ         |                                    |              |                  |       |          |                                 |                     |
| Завтрак        | Омлет натуральный                  | 60           | 5,23             | 10,29 | 1,01     | 133,65                          | №438,<br>стр.189    |
|                | Икра кабачковая                    | 70           |                  | 4,9   | 45,5     | 28                              |                     |
|                | Хлеб                               | 20           | 1,56             | 0,20  | 10,40    | 47,20                           |                     |
|                | Бутерброд со сливочным<br>маслом   | 20/5         | 1,38             | 4,59  | 9,99     | 85,2                            | №1, стр.8           |
|                | Чай с лимоном                      | 180/7/5      | 0,15             | 0,04  | 7,41     | 27,73                           | №944,<br>стр.398    |
|                | Итого завтрак                      | 355          | 8,32             | 20,02 | 74,31    | 321,78                          |                     |
| 2-й<br>завтрак | Фрукты свежие                      | 150          | 0,72             |       | 2,06     | 8,32                            |                     |
|                | Итого 2-й завтрак                  | 150          | 0,72             |       | 2,06     | 8,32                            |                     |
| Обед           | Щи из свежей капусты               | 143/7        | 1,54             | 4,03  | 6,38     | 64,17                           | №73,<br>стр.137     |
|                | Биточек из говядины                | 60           | 14,93            | 12,46 | 10,57    | 178,08                          | №608,<br>стр.276    |
|                | Пюре картофельное                  | 120          | 2,78             | 4,16  | 22,34    | 133,33                          | №694,<br>стр.319    |
|                | Соус красный основной              | 30           | 0,22             | 0,65  | 2,2      | 13,27                           | №759,<br>стр.336    |
|                | Помидор, огурец Свежий/<br>солёный | 30           | 0,48             |       | 2,01     | 9,60                            |                     |
|                | Хлеб пшеничный                     | 20           | 1,56             | 0,20  | 10,40    | 47,20                           |                     |
|                | Хлеб ржаной                        | 40           | 2,52             | 0,40  | 16       | 76                              |                     |
|                | Компот из смеси<br>сухофруктов     | 150          | 0,30             |       | 6,60     | 26,70                           | №868,<br>стр.372    |
|                | Итого обед                         | 600          | 24,33            | 21,9  | 76,5     | 548,35                          |                     |
| Полдник        | Лапшевник с творогом               | 150          | 11,21            | 11,73 | 27,59    | 174,07                          | №222,<br>стр.231    |
|                | Молоко сгущённое                   | 20           | 0,7              | 0,63  | 1,17     | 15                              |                     |
|                | Кондитерское изделие               | 20           | 0,41             | 2,6   | 9,49     | 63,03                           |                     |
|                | Какао с молоком                    | 150/8        | 2,34             | 2,55  | 11,79    | 76,85                           | №959,<br>стр.403    |
|                | Итого полдник                      | 340          | 14,66            | 17,51 | 50,04    | 328,95                          |                     |
| Ужин           | Хлеб                               | 20           | 1,56             | 0,20  | 10,40    | 47,20                           | №942,<br>стр.397    |
|                | Чай                                | 150/4        | 0,01             | 0,04  | 4        | 14,96                           |                     |
|                | Итого ужин                         | 170          | 1,57             | 0,24  | 14,4     | 62,16                           |                     |
| ИТОГО день:    |                                    | 1615         | 49,6             | 59,67 | 217,31   | 1269,56                         |                     |

| Приём<br>пищи  | Наименование блюда             | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность | №<br>рецепту-<br>ры |
|----------------|--------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|---------------------------------|---------------------|
|                |                                |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                 |                     |
| 2 ДЕНЬ         |                                |              |                  |       |          |                                 |                     |
| Завтрак        | Каша рисовая вязкая            | 150          | 4,54             | 6,74  | 22,27    | 162,96                          | №384,<br>стр.167    |
|                | Бутерброд с сыром              | 20/5/5       | 2,68             | 5,89  | 10,02    | 103,2                           | №3, стр.8           |
|                | Кофейный напиток               | 180/8        | 1.22             | 1,28  | 10,37    | 56,71                           | №958,<br>стр.403    |
|                | Итого завтрак                  | 360          | 8,44             | 13,91 | 42,66    | 322,87                          |                     |
| 2-й<br>завтрак | Фрукты свежие                  | 150          | 0,72             |       | 2,06     | 8,32                            |                     |
|                | Итого 2-й завтрак              | 150          | 0,72             |       | 2,06     | 8,32                            |                     |
| Обед           | Суп картофельный с<br>горохом  | 150          | 2,15             | 1,95  | 15,73    | 51,79                           | №206,<br>стр.87     |
|                | Котлета из говядины            | 60           | 14,93            | 12,46 | 10,57    | 178,08                          | №591,<br>стр.268    |
|                | Макаронные изделия<br>отварные | 120          | 4,02             | 14,08 | 28,04    | 161,88                          | №413,<br>стр.179    |
|                | Соус красный основной          | 30           | 0,13             | 0,40  | 1,28     | 8,30                            | №759,<br>стр.336    |
|                | Капуста квашенная              | 30           | 0,48             |       | 1,14     | 6,0                             |                     |
|                | Хлеб ржаной                    | 40           | 2,52             | 0,40  | 16       | 76                              |                     |
|                | Компот из смеси<br>сухофруктов | 150          | 0,30             |       | 6,60     | 26,70                           | №868,<br>стр.372    |
|                | Итого обед                     | 580          | 24,53            | 29,29 | 79,36    | 508,75                          |                     |
| Полдник        | Шницель рыбный<br>натуральный  | 60           | 17,15            | 4,87  | 3,02     | 125,78                          | №511,<br>стр.229    |
|                | Картофель в молоке             | 120          | 3,49             | 4,94  | 24,36    | 150,98                          | №693,<br>стр.318    |
|                | Кондитерское изделие           | 20           | 0,41             | 2,6   | 9,49     | 63,03                           |                     |
|                | Хлеб пшеничный                 | 20           | 1,56             | 0,20  | 10,40    | 47,20                           |                     |
|                | Чай с лимоном                  | 180/7/5      | 0,15             | 0,04  | 7,41     | 27,73                           | №944,<br>стр.398    |
|                | Итого полдник                  | 370          | 22,76            | 12,65 | 54,68    | 414,72                          |                     |
| Ужин           | Хлеб                           | 20           | 1,56             | 0,20  | 10,40    | 47,20                           |                     |
|                | Чай                            | 150/4        | 0,01             | 0,04  | 4        | 14,96                           | №942,<br>стр.397    |
|                | Итого ужин                     | 170          | 1,57             | 0,24  | 14,4     | 62,16                           |                     |
| ИТОГО день:    |                                | 1620         | 58,02            | 56,09 | 193,16   | 1316,42                         |                     |

| Приём<br>пищи  | Наименование<br>блюда                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность | №<br>рецепту<br>ры |
|----------------|----------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|--------------------|
|                |                                        |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                |                    |
| 3 ДЕНЬ         |                                        |              |                  |       |          |                                |                    |
| Завтрак        | Омлет натуральный                      | 60           | 5,23             | 10,29 | 1,01     | 133,65                         | №438,<br>стр.189   |
|                | Икра кабачковая                        | 70           |                  | 4,9   | 45,5     | 28                             |                    |
|                | Хлеб пшеничный                         | 20           | 1,56             | 0,20  | 10,40    | 47,20                          |                    |
|                | Бутерброд с сыром                      | 20/5/5       | 2,68             | 5,89  | 10,02    | 103,2                          | №3, стр.8          |
|                | Чай с лимоном                          | 180/7/5      | 0,15             | 0,04  | 7,41     | 27,73                          | №944,<br>стр.398   |
|                | Итого завтрак                          | 360          | 31,35            | 21,32 | 74,34    | 339,78                         |                    |
| 2-й<br>завтрак | Сок фруктовый                          | 100          |                  |       | 3,30     | 19,00                          |                    |
|                | Итого 2-й завтрак                      | 100          |                  |       | 3,30     | 19,00                          |                    |
| Обед           | Борщ со свежей<br>капустой со сметаной | 143/7        | 2,17             | 3,06  | 10,19    | 72,37                          | №170,<br>стр.71    |
|                | Котлета из бройлеров<br>цыплят         | 60           | 12,81            | 12,47 | 6,71     | 187,87                         | №668,<br>стр.309   |
|                | Пюре картофельное                      | 120          | 2,78             | 4,16  | 22,34    | 133,33                         | №694,<br>стр.319   |
|                | Соус красный<br>основной               | 30           | 0,13             | 0,40  | 1,28     | 8,3                            | №759,<br>стр.336   |
|                | Помидор, огурец<br>Свежий/ солёный     | 30           | 0,48             |       | 2,01     | 9,6                            |                    |
|                | Хлеб пшеничный                         | 20           | 1,56             | 0,20  | 10,40    | 47,20                          |                    |
|                | Хлеб ржаной                            | 40           | 2,52             | 0,40  | 16       | 76                             |                    |
|                | Кисель из яблочного<br>повидла         | 150          | 0,06             |       | 16,69    | 67,05                          | №401,<br>стр.321   |
|                | Итого обед                             | 570          | 22,51            | 20,69 | 85,62    | 601,72                         |                    |
| Полдник        | Каша ячневая жидкая                    | 150          | 5,2              | 7,04  | 26,05    | 182,86                         | №390,<br>стр.169   |
|                | Булка сдобная<br>плюшка                | 70           | 8,30             | 12,37 | 37,99    | 243,86                         | №1058,<br>стр.434  |
|                | Кефир                                  | 150          | 5,04             | 4,5   | 7,2      | 90                             |                    |
|                | Итого полдник                          | 370          | 18,54            | 23,91 | 71,24    | 516,72                         |                    |
| Ужин           | Хлеб                                   | 20           | 1,56             | 0,20  | 10,40    | 47,20                          |                    |
|                | Чай                                    | 150/4        | 0,01             | 0,04  | 4        | 14,96                          | №942,<br>стр.397   |
|                | Итого ужин                             | 170          | 1,57             | 0,24  | 14,4     | 62,16                          |                    |
| ИТОГО день:    |                                        | 1570         | 73,97            | 66,16 | 248,9    | 1539,44                        |                    |

| Приём<br>пищи  | Наименование<br>блюда                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетиче-<br>ская<br>ценность | №<br>рецепту<br>ры |
|----------------|----------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|---------------------------------|--------------------|
|                |                                        |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                 |                    |
| 4 ДЕНЬ         |                                        |              |                  |       |          |                                 |                    |
| Завтрак        | Каша пшѐнная вязкая                    | 150          | 4,54             | 6,72  | 22,27    | 162,96                          | №384<br>стр.167    |
|                | Бутерброд с сыром                      | 20/5/5       | 2,68             | 5,89  | 10,02    | 103,2                           | №3, стр.8          |
|                | Какао с молоком                        | 180/8        | 2,34             | 2,55  | 11,79    | 76,85                           | №959,<br>стр.403   |
|                | Итого завтрак                          | 360          | 9,56             | 15,16 | 44,08    | 343,01                          |                    |
| 2-й<br>завтрак | Фрукты свежие                          | 150          | 0,72             |       | 2,06     | 8,32                            |                    |
|                | Итого 2-й завтрак                      | 150          | 0,72             |       | 2,06     | 8,32                            |                    |
| Обед           | Суп картофельный с<br>крупой           | 150          | 0,74             | 3,75  | 11,68    | 81,33                           | №204,<br>стр.86    |
|                | Жаркое по-<br>домашнему из<br>говядины | 56/100       | 15,68            | 11,35 | 20,77    | 267,89                          | №590,<br>стр.268   |
|                | Капуста квашенная                      | 30           | 0,48             |       | 1,14     | 6,0                             |                    |
|                | Хлеб пшеничный                         | 20           | 1,56             | 0,20  | 10,40    | 47,20                           |                    |
|                | Хлеб ржаной                            | 40           | 2,52             | 0,40  | 16       | 76                              |                    |
|                | Компот из смеси<br>сухофруктов         | 150          | 0,30             |       | 6,60     | 26,70                           | №868,<br>стр.372   |
|                | Итого обед                             | 546          | 21,28            | 15,7  | 66,59    | 505,12                          |                    |
| Полдник        | Шницель рыбный<br>натуральный          | 60           | 17,15            | 4,87  | 3,02     | 125,78                          | №511,<br>стр.229   |
|                | Рагу овощное                           | 150          | 2,32             | 5,48  | 15,14    | 161,28                          | №321,<br>стр.134   |
|                | Хлеб пшеничный                         | 20           | 1,56             | 0,20  | 10,40    | 47,20                           |                    |
|                | Кондитерское<br>изделие                | 20           | 0,41             | 2,6   | 9,49     | 63,03                           |                    |
|                | Чай с лимоном                          | 180/7/5      | 0,15             | 0,04  | 7,41     | 27,73                           | №944,<br>стр.398   |
|                | Итого полдник                          | 400          | 21,59            | 13,19 | 45,46    | 425,02                          |                    |
| Ужин           | Хлеб                                   | 20           | 1,56             | 0,20  | 10,40    | 47,20                           |                    |
|                | Чай                                    | 150/4        | 0,01             | 0,04  | 4        | 14,96                           | №942,<br>стр.397   |
|                | Итого ужин                             | 170          | 1,57             | 0,24  | 14,4     | 62,16                           |                    |
| ИТОГО день:    |                                        | 1626         | 54,72            | 44,29 | 172,59   | 1343,69                         |                    |

| Приём<br>пищи  | Наименование<br>блюда                          | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетиче-<br>ская<br>ценность | №<br>рецепт<br>уры |
|----------------|------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|---------------------------------|--------------------|
|                |                                                |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                 |                    |
| 5 ДЕНЬ         |                                                |              |                  |       |          |                                 |                    |
| Завтрак        | Каша манная жидкая                             | 150          | 4,70             | 6,91  | 22,55    | 166,36                          | №390,<br>стр.169   |
|                | Бутерброд со<br>сливочным маслом               | 20/5         | 1,38             | 4,59  | 9,99     | 85,20                           | №1, стр.8          |
|                | Кофейный напиток                               | 180/8        | 1.22             | 1,28  | 10,37    | 56,71                           | №958,<br>стр.403   |
|                | Итого завтрак                                  | 355          | 7,30             | 12,78 | 42,91    | 308,27                          |                    |
| 2-й<br>завтрак | Сок фруктовый                                  | 100          |                  |       | 3,30     | 19,00                           |                    |
|                | Итого 2-й завтрак                              | 100          |                  |       | 3,30     | 19,00                           |                    |
| Обед           | Суп рассольник<br>Петербургский со<br>сметаной | 143/7        | 1,88             | 3,39  | 10,2     | 79,1                            | №197,<br>стр.83    |
|                | Плов из мяса птицы                             | 50/100       | 17,29            | 16,33 | 25,91    | 322,43                          | №321,<br>стр.285   |
|                | Помидор, огурец<br>Свежий/ солёный             | 30           | 0,48             |       | 2,01     | 9,6                             |                    |
|                | Хлеб ржаной                                    | 40           | 2,52             | 0,40  | 16       | 76                              |                    |
|                | Компот из смеси<br>сухофруктов                 | 150          | 0,30             |       | 6,60     | 26,70                           | №868,<br>стр.372   |
|                | Итого обед                                     | 520          | 22,47            | 20,12 | 60,72    | 513,83                          |                    |
| Полдник        | Каша гречневая<br>жидкая                       | 150          | 4,70             | 6,91  | 22,55    | 166,38                          | №390,<br>стр.169   |
|                | Пирожок с капустой                             | 80           | 6,71             | 15,36 | 31,41    | 240,75                          | №1052,<br>стр.430  |
|                | Какао с молоком                                | 150/8        | 2,34             | 2,55  | 11,79    | 76,85                           | №959,<br>стр.403   |
|                | Итого полдник                                  | 380          | 13,75            | 24,82 | 65,75    | 482,98                          |                    |
| Ужин           | Хлеб                                           | 20           | 1,56             | 0,20  | 10,40    | 47,20                           |                    |
|                | Чай                                            | 150/4        | 0,01             | 0,04  | 4        | 14,96                           | №942,<br>стр.397   |
|                | Итого ужин                                     | 170          | 1,57             | 0,24  | 14,4     | 62,16                           |                    |
| ИТОГО день:    |                                                | 1525         | 45,0             | 57,96 | 187,08   | 1386,3                          |                    |

| Приём<br>пищи  | Наименование блюда                                                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергети<br>ческая<br>ценность | №<br>рецепту<br>ры |
|----------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|--------------------|
|                |                                                                   |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                |                    |
| 6 ДЕНЬ         |                                                                   |              |                  |       |          |                                |                    |
| Завтрак        | Омлет натуральный                                                 | 55           | 5,23             | 10,29 | 1,01     | 133,65                         | №438,<br>стр189    |
|                | Икра кабачковая                                                   | 70           |                  | 4,9   | 45,5     | 28                             |                    |
|                | Хлеб                                                              | 20           | 1,56             | 0,20  | 10,40    | 47,20                          |                    |
|                | Бутерброд со сливочным<br>маслом                                  | 20/5         | 1,38             | 4,59  | 9,99     | 85,20                          | №1, стр.8          |
|                | Чай с лимоном                                                     | 180/7/5      | 0,15             | 0,04  | 7,41     | 27,73                          | №944,<br>стр.398   |
|                | Итого завтрак                                                     | 350          | 30,05            | 20,02 | 74,31    | 321,78                         |                    |
| 2-й<br>завтрак | Фрукты свежие                                                     | 150          | 0,72             |       | 2,06     | 8,32                           |                    |
|                | Итого 2-й завтрак                                                 | 150          | 0,72             |       | 2,06     | 8,32                           |                    |
| Обед           | Борщ свежей или<br>квашенной капусты, с<br>картофелем со сметаной | 150          | 2,17             | 3,06  | 10,19    | 72,37                          | №170,<br>стр.71    |
|                | Кнели                                                             | 60           | 11,41            | 13,21 | 3,85     | 179,63                         | №329,<br>стр.290   |
|                | Икра свекольная                                                   | 120          | 3,16             | 3,94  | 9,85     | 84,12                          | №126<br>стр.46     |
|                | Хлеб пшеничный                                                    | 20           | 1,56             | 0,20  | 10,40    | 47,20                          |                    |
|                | Хлеб ржаной                                                       | 40           | 2,52             | 0,40  | 16       | 76                             |                    |
|                | Компот из смеси<br>сухофруктов                                    | 150          | 0,30             |       | 6,60     | 26,70                          | №868,<br>стр.372   |
|                | Итого обед                                                        | 540          | 21,12            | 20,81 | 56,89    | 486,02                         |                    |
| Полдник        | Пудинг из творога                                                 | 150          | 22,37            | 18,97 | 25,42    | 397,58                         | №467,<br>стр.199   |
|                | Соус молочный сладкий                                             | 30           | 0,65             | 1,99  | 1,97     | 44,69                          | №467,<br>стр.199   |
|                | Кондитерское изделие                                              | 20           | 0,41             | 2,6   | 9,49     | 63,03                          |                    |
|                | Какао с молоком                                                   | 150/8        | 2,34             | 2,55  | 11,79    | 76,85                          | №959,стр.4<br>03   |
|                | Итого полдник                                                     | 350          | 25,77            | 26,11 | 48,67    | 582,15                         |                    |
| Ужин           | Хлеб                                                              | 20           | 1,56             | 0,20  | 10,40    | 47,20                          | №942,стр.3<br>97   |
|                | Чай                                                               | 150/4        | 0,01             | 0,04  | 4        | 14,96                          |                    |
|                | Итого ужин                                                        | 170          | 1,57             | 0,24  | 14,4     | 62,16                          |                    |
| ИТОГО день:    |                                                                   | 1560         | 79,23            | 67,18 | 196,33   | 1460,47                        |                    |

| Приём<br>пищи  | Наименование блюда                        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность | №<br>рецепту-<br>ры |
|----------------|-------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|---------------------------------|---------------------|
|                |                                           |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                 |                     |
| 7 ДЕНЬ         |                                           |              |                  |       |          |                                 |                     |
| Завтрак        | Каша геркулес молочная                    | 150          | 4,54             | 6,74  | 22,26    | 162,90                          | №384,<br>стр.167    |
|                | Бутерброд с сыром                         | 20/5/5       | 2,68             | 5,89  | 10,02    | 103,2                           | №3, стр.8           |
|                | Кофейный напиток                          | 180/8        | 1,22             | 1,28  | 10,37    | 56,71                           | №958,<br>стр.403    |
|                | Итого завтрак                             | 360          | 8,44             | 13,91 | 42,65    | 322,81                          |                     |
| 2-й<br>завтрак | Фрукты свежие                             | 150          | 0,72             |       | 2,06     | 8,32                            |                     |
|                | Итого 2-й завтрак                         | 150          | 0,72             |       | 2,06     | 8,32                            |                     |
| Обед           | Суп с фасолью                             | 150          | 2,17             | 3,06  | 10,19    | 51,79                           | №206,<br>стр.87     |
|                | Фрикадельки мясные в<br>соусе из говядины | 60           | 13,51            | 12,25 | 6,12     | 181,97                          | №305,<br>стр.273    |
|                | Соус сметанный с томатом                  | 30           | 0.54             | 1,74  | 2,18     | 23,93                           | №373,<br>стр.309    |
|                | Пюре картофельное                         | 120          | 2,78             | 4,16  | 22,34    | 133,33                          | №413,<br>стр.179    |
|                | Капуста квашенная                         | 30           | 0,48             |       | 1,14     | 6,0                             |                     |
|                | Хлеб пшеничный                            | 20           | 1,56             | 0,20  | 10,40    | 47,20                           |                     |
|                | Хлеб ржаной                               | 40           | 2,52             | 0,40  | 16       | 76                              |                     |
|                | Компот из смеси<br>сухофруктов            | 150          | 0,30             |       | 6,60     | 26,70                           | №868,<br>стр.372    |
|                | Итого обед                                | 600          | 23,86            | 21,81 | 74,97    | 546,92                          |                     |
| Полдник        | Шницель рыбный<br>натуральный             | 60           | 17,15            | 4,87  | 3,02     | 125,78                          | №511,<br>стр.229    |
|                | Рис припущенный                           | 120          | 4,02             | 4,38  | 28,04    | 161,90                          | №683,<br>стр.316    |
|                | Соус красный основной                     | 30           | 0,13             | 0,40  | 1,28     | 8,3                             | №759,<br>стр.336    |
|                | Кондитерское изделие                      | 20           | 0,41             | 2,6   | 9,49     | 63,03                           |                     |
|                | Хлеб пшеничный                            | 20           | 1,56             | 0,20  | 10,40    | 47,20                           |                     |
|                | Чай с лимоном                             | 180/7/5      | 0,15             | 0,04  | 7,41     | 27,73                           | №944,<br>стр.398    |
|                | Итого полдник                             | 400          | 23,42            | 12,49 | 59,64    | 433,94                          |                     |
| Ужин           | Хлеб                                      | 20           | 1,56             | 0,20  | 10,40    | 47,20                           |                     |
|                | Чай                                       | 150/4        | 0,01             | 0,04  | 4        | 14,96                           | №942,<br>стр.397    |
|                | Итого ужин                                | 170          | 1,57             | 0,24  | 14,4     | 62,16                           |                     |
| ИТОГО день:    |                                           | 1680         | 58,01            | 48,45 | 193,72   | 1560,17                         |                     |

| Приём<br>пищи | Наименование<br>блюда                    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергети-<br>ческая<br>ценность | №<br>рецепту<br>ры |
|---------------|------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|---------------------------------|--------------------|
|               |                                          |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                 |                    |
| 8 ДЕНЬ        |                                          |              |                  |       |          |                                 |                    |
| Завтрак       | Омлет натуральный                        | 60           | 5,23             | 10,29 | 1,01     | 133,65                          | №438,<br>стр.189   |
|               | Икра кабачковая                          | 70           |                  | 4,9   | 45,5     | 28                              |                    |
|               | Хлеб                                     | 20           | 1,56             | 0,20  | 10,40    | 47,20                           |                    |
|               | Бутерброд с сыром                        | 20/5/5       | 2,68             | 5,89  | 10,02    | 103,2                           | №3, стр.8          |
|               | Чай с лимоном                            | 180/7/5      | 0,15             | 0,04  | 7,41     | 27,73                           | №944,<br>стр.398   |
|               | Итого завтрак                            | 360          | 31,35            | 21,32 | 74,34    | 339,78                          |                    |
| 2-й завтрак   | Сок фруктовый                            | 100          |                  |       | 3,30     | 19,00                           |                    |
|               | Итого 2-й завтрак                        | 100          |                  |       | 3,30     | 19,00                           |                    |
| Обед          | Суп картофельный с<br>клёцками           | 150          | 1,93             | 3,03  | 11,11    | 67,69                           | №213<br>стр.90     |
|               | Биточек рубленный из<br>цыплят бройлеров | 60           | 12,81            | 12,47 | 56,71    | 187,84                          | №671,<br>стр.310   |
|               | Капуста тушёная                          | 120          | 2,43             | 3,17  | 12,15    | 87,16                           | №708<br>стр.322    |
|               | Хлеб пшеничный                           | 20           | 1,56             | 0,20  | 10,40    | 47,20                           |                    |
|               | Хлеб ржаной                              | 40           | 2,52             | 0,40  | 16       | 76                              |                    |
|               | Кисель из яблочного<br>повидла           | 150          | 0,06             |       | 16,69    | 67,05                           | №401,<br>стр.321   |
|               | Итого обед                               | 540          | 21,31            | 19,27 | 123,06   | 532,94                          |                    |
| Полдник       | Каша пшённая жидкая                      | 150          | 4,70             | 7,06  | 22,55    | 168,01                          | №390,<br>стр.169   |
|               | Ватрушка с повидлом                      | 60           | 7,15             | 16,42 | 48,65    | 313,83                          | №1058,<br>стр.434  |
|               | Кефир                                    | 150          | 5,04             | 4,5   | 7,2      | 89,28                           |                    |
|               | Итого полдник                            | 360          | 16,89            | 27,98 | 78,4     | 571,12                          |                    |
| Ужин          | Хлеб                                     | 20           | 1,56             | 0,20  | 10,40    | 47,20                           | №942,<br>стр.397   |
|               | Чай                                      | 150/4        | 0,01             | 0,04  | 4        | 14,96                           |                    |
|               | Итого ужин                               | 170          | 1,57             | 0,24  | 14,4     | 62,16                           |                    |
| ИТОГО день:   |                                          | 1530         | 71,12            | 68,81 | 293,5    | 1525                            |                    |

| Приём<br>пищи  | Наименование<br>блюда                        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность | №<br>рецепту<br>ры |
|----------------|----------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|--------------------|
|                |                                              |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                |                    |
| 9 ДЕНЬ         |                                              |              |                  |       |          |                                |                    |
| Завтрак        | Каша пшеничная<br>вязкая                     | 150          | 4,54             | 6,74  | 22,27    | 162,90                         | №386<br>стр.167    |
|                | Бутерброд с сыром                            | 20/5/5       | 2,68             | 5,89  | 10,02    | 103,2                          | №3, стр.8          |
|                | Кофейный напиток                             | 180/8        | 1.22             | 1,28  | 10,37    | 56,71                          | №958,<br>стр.403   |
|                | Итого завтрак                                | 360          | 8,44             | 13,91 | 42,66    | 322,81                         |                    |
| 2-й<br>завтрак | Фрукты свежие                                | 150          | 0,72             |       | 2,06     | 8,32                           |                    |
|                | Итого 2-й завтрак                            | 150          | 0,72             |       | 2,06     | 8,32                           |                    |
| Обед           | Суп картофельный<br>макаронными<br>изделиями | 150          | 1,96             | 1,44  | 15,15    | 79,16                          | №208,<br>стр.88    |
|                | Котлета из говядины                          | 60           | 14,93            | 12,46 | 10,57    | 178,08                         | №608,<br>стр.276   |
|                | Каша гречневая<br>рассыпчатая                | 120          | 5,52             | 4,48  | 31,54    | 178,38                         | №679,<br>стр.315   |
|                | Соус красный<br>основной                     | 30           | 0,13             | 0,40  | 1,28     | 8,3                            | №759,<br>стр.336   |
|                | Капуста квашенная                            | 30           | 0,48             |       | 1,14     | 6,0                            |                    |
|                | Хлеб пшеничный                               | 20           | 1,56             | 0,20  | 10,40    | 47,20                          |                    |
|                | Хлеб ржаной                                  | 40           | 2,52             | 0,40  | 16       | 76                             |                    |
|                | Компот из смеси<br>сухофруктов               | 150          | 0,30             |       | 6,60     | 26,70                          | №868,<br>стр.372   |
|                | Итого обед                                   | 600          | 27,4             | 19,38 | 92,68    | 599,82                         |                    |
| Полдник        | Вареники ленивые<br>отварные                 | 150          | 22,61            | 21,23 | 30,47    | 390,58                         | №462,<br>стр.197   |
|                | Кондитерское изделие                         | 20           | 0,41             | 2,6   | 9,49     | 63,03                          |                    |
|                | Чай с лимоном                                | 150/7/5      | 0,15             | 0,04  | 7,41     | 27,73                          | №944,<br>стр.398   |
|                | Итого полдник                                | 320          | 23,17            | 23,87 | 47,37    | 481,34                         |                    |
| Ужин           | Хлеб                                         | 20           | 1,56             | 0,20  | 10,40    | 47,20                          |                    |
|                | Чай                                          | 150/4        | 0,01             | 0,04  | 4        | 14,96                          | №942,<br>стр.397   |
|                | Итого ужин                                   | 170          | 1,57             | 0,24  | 14,4     | 62,16                          |                    |
| ИТОГО день:    |                                              | 1600         | 61,3             | 57,4  | 199,17   | 1474,45                        |                    |

| Приём<br>пищи  | Наименование<br>блюда                            | Вес<br>блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность | №<br>рецепту<br>ры |
|----------------|--------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|--------------------------------|--------------------|
|                |                                                  |              | Белки            | Жиры  | Углеводы |                                |                    |
| 10 ДЕНЬ        |                                                  |              |                  |       |          |                                |                    |
| Завтрак        | Суп молочный с макаронными изделиями             | 150          | 3,89             | 5,93  | 17,25    | 124,99                         | №235<br>стр100     |
|                | Бутерброд с сыром                                | 20/5/5       | 2,68             | 5,89  | 10,02    | 103,2                          | №3, стр.8          |
|                | Какао с молоком                                  | 180/8        | 2,34             | 2,55  | 11,79    | 76,85                          | №959,<br>стр.403   |
|                | Итого завтрак                                    | 360          | 8,91             | 14,37 | 39,06    | 305,04                         |                    |
| 2-й<br>завтрак | Сок фруктовый                                    | 100          |                  |       | 3,30     | 19,00                          |                    |
|                | Итого 2-й завтрак                                | 100          |                  |       | 3,30     | 19,00                          |                    |
| Обед           | Борщ с капустой свежей или квашенной со сметаной | 143/7        | 2,17             | 3,06  | 10,19    | 72,37                          | №170,<br>стр.71    |
|                | Голубцы ленивые                                  | 60           | 10,41            | 5,20  | 4,87     | 103,46                         | №315,<br>стр.279   |
|                | Пюре картофельное                                | 120          | 2,78             | 4,16  | 22,34    | 133,33                         | №694,<br>стр.319   |
|                | Соус сметанный с томатом                         | 30           | 0,51             | 4,42  | 2,06     | 38,04                          | №799,<br>стр.350   |
|                | Помидор, огурец Свежий/ солёный                  | 30           | 0,48             |       | 2,01     | 9,6                            |                    |
|                | Хлеб пшеничный                                   | 20           | 1,56             | 0,20  | 10,40    | 47,20                          |                    |
|                | Хлеб ржаной                                      | 40           | 2,52             | 0,40  | 16       | 76                             |                    |
|                | Компот из смеси сухофруктов                      | 150          | 0,30             |       | 6,60     | 26,70                          | №868,<br>стр.372   |
|                | Итого обед                                       | 540          | 20,73            | 17,44 | 74,47    | 506,7                          |                    |
| Полдник        | Каша гречневая жидкая                            | 150          | 4,70             | 6,91  | 22,55    | 168,38                         | №386,<br>стр167    |
|                | Булка сдобная                                    | 60           | 7,22             | 11,03 | 33,61    | 226,86                         | №1058,<br>стр.434  |
|                | Кефир                                            | 150          | 5,04             | 4,5   | 7,2      | 89,28                          |                    |
|                | Итого полдник                                    | 360          | 16,96            | 22,44 | 63.36    | 484,52                         |                    |
| Ужин           | Хлеб                                             | 20           | 1,56             | 0,20  | 10,40    | 47,20                          |                    |
|                | Чай                                              | 150/4        | 0,01             | 0,04  | 4        | 14,96                          | №942,<br>стр.397   |
|                | Итого ужин                                       | 170          | 1,57             | 0,24  | 14,4     | 62,16                          |                    |
| ИТОГО день:    |                                                  | 1530         | 48,17            | 54,49 | 194,59   | 1377,48                        |                    |