

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребенка - детский сад № 10 «Радуга» города Новоалтайска Алтайского края

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБДОУ ЦРР –  
Детского сада № 10  
Т.В. Рыжакова

Циклическое примерное 10 дневное меню  
Весенне-летний период  
для детей от 3 до 7 лет

Неделя: первая

День: понедельник

| №<br>рец.                  | Прием пищи<br>Наименование<br>блюда | Выход<br>порц. | Пищевые вещ. |               |               |              | Ккал          |
|----------------------------|-------------------------------------|----------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
|                            |                                     |                | Б            | Ж             | У             | С            |               |
| <b>Завтрак</b>             |                                     |                |              |               |               |              |               |
| 53                         | Лапша отварная                      | 180            | 5,68         | 4,36          | 27,25         | 0            | 171           |
| 111                        | Чай с сахаром                       | 200            | 0,06         | 0,02          | 11,10         | 0,03         | 44            |
| 145                        | Батон с маслом                      | 40/6           | 3,05         | 9,41          | 20,64         | 0            | 179           |
| 118                        | 10-00 Сок                           | 100            | 0,90         | 0             | 18,18         | 3,6          | 76            |
| <b>ВСЕГО</b>               |                                     | <b>526</b>     | <b>9,96</b>  | <b>13,79</b>  | <b>77,17</b>  | <b>3,63</b>  | <b>470,6</b>  |
| <b>Обед</b>                |                                     |                |              |               |               |              |               |
| 24                         | Щи на к/б со сметаной               | 200            | 1,74         | 4,88          | 8,48          | 18,46        | 77            |
| 9                          | Кукуруза консервированная           | 60             | 1,72         | 3,7           | 4,82          | 5,58         | 60            |
| 304                        | Плов из птицы                       | 220            | 21,47        | 19,69         | 35,69         | 1,01         | 406           |
| 376                        | Компот из кураги с вит «С»          | 200            | 0,44         | 0,02          | 27,76         | 0,40         | 113           |
| 138                        | Хлеб пшеничный                      | 60             | 4,49         | 0,99          | 30,70         | 0            | 81,51         |
| <b>ВСЕГО</b>               |                                     | <b>740</b>     | <b>29,86</b> | <b>57,55</b>  | <b>107,45</b> | <b>25,45</b> | <b>737,51</b> |
| <b>Уплотнённый полдник</b> |                                     |                |              |               |               |              |               |
| 266                        | Каша „Дружба „                      | 200            | 5,2          | 24,8          | 75            | 3,96         | 678,6         |
| 116                        | Какао с молоком                     | 200            | 13,67        | 3,19          | 15,82         | 2,73         | 107           |
| 149                        | Батон                               | 50             | 4,5          | 1,74          | 30,84         | 0            | 157,2         |
| 106                        | Фрукт                               | 100            | 0,40         | 0,50          | 9,80          | 10           | 45            |
| <b>ВСЕГО</b>               |                                     | <b>550</b>     | <b>23,77</b> | <b>30,23</b>  | <b>131,46</b> | <b>13,01</b> | <b>987,8</b>  |
| <b>Всего за день</b>       |                                     |                | <b>63,59</b> | <b>101,57</b> | <b>316,08</b> | <b>42,09</b> | <b>2195,3</b> |

Неделя: первая

День: среда

| №<br>рец.                      | Прием пищи<br>Наименование<br>блюда                | Масса<br>порц. | Пищевые вещ. |              |               |              | Ккал           |
|--------------------------------|--|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
|                                |  |                | Б            | Ж            | У             | С            |                |
| <b>Завтрак</b>                 |  |                |              |              |               |              |                |
| 50                             | Каша ячневая                                       | 200            | 5,48         | 5,25         | 46,86         | 0            | 235            |
| 116                            | Какао с молоком                                    | 200            | 13,67        | 3,19         | 15,82         | 1,43         | 107            |
| 145                            | Батон с маслом                                     | 40/6           | 3,05         | 9,41         | 20,64         | 0            | 179,6          |
| 106                            | 10-00 Фрукт  | 100            | 0,40         | 0,40         | 9,8           | 10           | 44             |
| <b>ВСЕГО</b>                   |  | <b>546</b>     | <b>22,6</b>  | <b>18,25</b> | <b>93,12</b>  | <b>11,14</b> | <b>565,6</b>   |
| <b>Обед</b>                    |  |                |              |              |               |              |                |
| 28                             | Суп картофельный<br>с крупой на м/б со<br>сметаной | 200            | 7,87         | 2,87         | 35,88         | 8,25         | 193,78         |
| 16                             | Нарезка из св<br>овощей                            | 50             | 0,55         | 0,1          | 1,9           | 0            | 32             |
| 70                             | Котлета рыбная                                     | 80             | 10,09        | 7,26         | 6,79          | 0,24         | 197            |
| 96                             | Пюре<br>картофельное                               | 150            | 3,69         | 3,81         | 35,22         | 18,16        | 187,47         |
| 146                            | Напиток лимонный                                   | 200            | 0,13         | 0            | 11,33         | 3,14         | 41             |
| 138                            | Хлеб пшеничный                                     | 60             | 4,49         | 0,99         | 30,70         | 0            | 146,76         |
| <b>ВСЕГО</b>                   |  | <b>740</b>     | <b>26,82</b> | <b>15,03</b> | <b>121,82</b> | <b>29,79</b> | <b>798,01</b>  |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b> |  |                |              |              |               |              |                |
| 135                            | Омлет  | 120            | 7,85         | 9,06         | 3,21          | 0,18         | 224,93         |
| 143                            | Салат из зеленого<br>горошка                       | 50             | 1,49         | 2,59         | 3,1           | 5,5          | 87,8           |
| 111                            | Чай с сахаром                                      | 200            | 0,06         | 0,02         | 11,10         | 1,33         | 44             |
| 138                            | Хлеб   | 50             | 4,49         | 0,99         | 30,70         | 0            | 81,51          |
| <b>ВСЕГО</b>                   |  | <b>420</b>     | <b>13,89</b> | <b>12,66</b> | <b>48,11</b>  | <b>7,01</b>  | <b>438,24</b>  |
| <b>Всего за день</b>           |  |                | <b>63,31</b> | <b>45,94</b> | <b>263,05</b> | <b>47,94</b> | <b>1801,85</b> |

Неделя: первая

День: вторник

| №<br>реп.                      | Прием пищи<br>Наименование<br>блюда         | Масса<br>порц. | Пищевые вещ. |              |               |              | Ккал            |
|--------------------------------|---|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----------------|
|                                |   |                | Б            | Ж            | У             | С            |                 |
| <b>Завтрак</b>                 |   |                |              |              |               |              |                 |
| 46                             | Каша 4 злака                                | 200            | 5,73         | 7,70         | 29,27         | 1,54         | 128,40          |
| 114                            | Кофейный напиток<br>с молоком               | 200            | 3,16         | 2,67         | 15,95         | 1,3          | 101             |
| 145                            | Батон с маслом                              | 40/6           | 3,05         | 9,41         | 20,64         | 0            | 179,6           |
| 10-00                          | Кисломолочный пр-т                          | 100            | 2,9          | 2,5          | 4,0           | 1,40         | 45              |
| <b>ВСЕГО</b>                   |   | <b>546</b>     | <b>17,58</b> | <b>26,32</b> | <b>70,13</b>  | <b>4,31</b>  | <b>573,93</b>   |
| <b>Обед</b>                    |   |                |              |              |               |              |                 |
| 30                             | Суп с<br>макаронными<br>изд.на к/б          | 200            | 8,87         | 8,47         | 39,10         | 8,25         | 258,41          |
| 90                             | Биточек из птицы                            | 70             | 19,23        | 13,83        | 37,14         | 0,40         | 348,95          |
| 56                             | Гороховое пюре                              | 150            | 3,06         | 4,80         | 20,43         | 0            | 137             |
| 107                            | Компот из с/ф с вит<br>«С»                  | 200            | 0,44         | 0,02         | 27,76         | 0,40         | 113             |
| 138                            | Хлеб пшеничный                              | 60             | 4,49         | 0,99         | 30,70         | 0            | 81,51           |
| <b>ВСЕГО</b>                   |   | <b>740</b>     | <b>36,99</b> | <b>28,11</b> | <b>138,07</b> | <b>17,27</b> | <b>918,92</b>   |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b> |   |                |              |              |               |              |                 |
| 63                             | Творожно-рисовая<br>запеканка с<br>повидлом | 150/30         | 22,09        | 16,71        | 28,39         | 0,28         | 336             |
| 151                            | Печенье                                     | 60             | 2,43         | 0,90         | 15,0          | 0            | 78,6            |
| 111                            | Чай с сахаром                               | 200            | 0,06         | 0,02         | 11,10         | 0,03         | 44              |
| 106                            | Фрукт                                       | 100            | 4,49         | 0,99         | 30,70         | 0            | 44              |
| <b>ВСЕГО</b>                   |   | <b>540</b>     | <b>29,07</b> | <b>18,62</b> | <b>85,19</b>  | <b>0,31</b>  | <b>500,11</b>   |
| <b>Всего за день</b>           |   |                | <b>83,64</b> | <b>73,05</b> | <b>293,39</b> | <b>21,89</b> | <b>2,032,96</b> |

Неделя: первая

День: четверг

| №<br>рец.                      | Прием пищи<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>порц. | Пищевые вещ. |              |               |              | Ккал           |
|--------------------------------|-------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
|                                |                                     |                | Б            | Ж            | У             | С            |                |
| <b>Завтрак</b>                 |                                     |                |              |              |               |              |                |
| 43                             | Каша манная                         | 200            | 3,95         | 4,83         | 26,66         | 0            | 166            |
| 114                            | Кофейный напиток<br>с молоком       | 200            | 3,16         | 2,67         | 15,95         | 1,3          | 101            |
| 145                            | Батон с маслом                      | 40/6           | 3,05         | 9,41         | 20,64         | 0            | 179,6          |
| 7                              | Сыр                                 | 6              | 2,74         | 4,04         | 0,27          | 0,07         | 49,8           |
| 10-00                          | Кисломолочный пр-т                  | 100            | 2,9          | 2,5          | 4,0           | 1,26         | 45             |
| <b>ВСЕГО</b>                   |                                     | <b>552</b>     | <b>15,8</b>  | <b>23,45</b> | <b>67,52</b>  | <b>2,63</b>  | <b>541,4</b>   |
| <b>Обед</b>                    |                                     |                |              |              |               |              |                |
| 142                            | Суп овощной на<br>м/б со сметаной   | 200            | 6,82         | 4,82         | 28,65         | 31,2         | 180,46         |
| 137                            | Икра кабачковая                     | 50             | 0,95         | 4,45         | 3,85          | 3,5          | 59,5           |
| 76                             | Гуляш из<br>отварного мяса          | 110            | 12,0         | 22,0         | 3,0           | 5,20         | 250            |
| 45                             | Гречка<br>рассыпчатая               | 130            | 4,95         | 9,27         | 23,72         | 0            | 197            |
| 107                            | Компот из кураги                    | 200            | 0,44         | 0,02         | 27,76         | 0,40         | 113            |
| 138                            | Хлеб пшеничный                      | 60             | 4,49         | 0,99         | 30,70         | 0            | 81,51          |
| <b>ВСЕГО</b>                   |                                     | <b>750</b>     | <b>29,65</b> | <b>41,55</b> | <b>117,68</b> | <b>40,3</b>  | <b>881,47</b>  |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b> |                                     |                |              |              |               |              |                |
| 48                             | Каша рисовая                        | 200            | 0,27         | 4,86         | 34,31         | 0            | 192            |
| 126                            | Сдоба                               | 80             | 6,20         | 3,77         | 41,84         | 0            | 225            |
| 113                            | Чай с молоком                       | 200            | 6,08         | 5,42         | 11,10         | 1,33         | 44             |
| 106                            | Фрукт                               | 100            | 1,50         | 0,50         | 21,0          | 10           | 95             |
| <b>ВСЕГО</b>                   |                                     | <b>580</b>     | <b>14,05</b> | <b>14,55</b> | <b>108,25</b> | <b>11,33</b> | <b>556</b>     |
| <b>Всего за день</b>           |                                     |                | <b>59,5</b>  | <b>79,55</b> | <b>293,45</b> | <b>54,26</b> | <b>1978,87</b> |

Неделя: первая

День: пятница

| №<br>рец.                      | Прием пищи<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>порц. | Пищевые вещ. |              |               |               | Ккал           |
|--------------------------------|-------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
|                                |                                     |                | Б            | Ж            | У             | С             |                |
| <b>Завтрак</b>                 |                                     |                |              |              |               |               |                |
| 44                             | Каша пшенная                        | 200            | 5,70         | 6,09         | 32,7          | 0             | 258            |
| 116                            | Какао с молоком                     | 200            | 3,67         | 3,19         | 15,82         | 1,43          | 107            |
| 145                            | Батон с маслом                      | 40/6           | 3,05         | 9,41         | 20,64         | 0             | 179,6          |
| 118                            | 10-00 Сок                           | 100            | 0,45         | 0            | 9,9           | 1,26          | 38             |
| <b>ВСЕГО</b>                   |                                     | <b>546</b>     | <b>12,87</b> | <b>18,69</b> | <b>79,06</b>  | <b>2,69</b>   | <b>582,6</b>   |
| <b>Обед</b>                    |                                     |                |              |              |               |               |                |
| 153                            | Свекольник на м/б<br>со смет        | 200            | 7,35         | 2,96         | 38,0          | 17,34         | 200,10         |
| 154                            | Нарезка из овощей                   | 50             | 1,1          | 0,2          | 3,8           | 25            | 44             |
| 294                            | Суфле из печени                     | 70             | 15,04        | 11,12        | 6,25          | 6,96          | 285,90         |
| 53                             | Лапша отварная                      | 180            | 5,68         | 4,36         | 27,25         | 0             | 171            |
| 138                            | Хлеб пшеничный                      | 60             | 4,49         | 0,99         | 30,70         | 0             | 41,11          |
| 376                            | Компот из с/ф с вит<br>«С»          | 200            | 0,44         | 0,02         | 27,76         | 0,40          | 113            |
| <b>ВСЕГО</b>                   |                                     | <b>760</b>     | <b>34,1</b>  | <b>19,65</b> | <b>133,76</b> | <b>49,7</b>   | <b>855,11</b>  |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b> |                                     |                |              |              |               |               |                |
| 33                             | Суп с<br>фрикадельками              | 200            | 8,59         | 28,4         | 14,3          | 9,1           | 257            |
| 398                            | Напиток из<br>шиповника             | 200            | 0,67         | 0,27         | 20,74         | 100           | 87             |
| 138                            | Хлеб пшеничный                      | 30             | 4,49         | 0,99         | 30,70         | 0             | 81,51          |
| 368                            | Фрукт                               | 100            | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 10            | 44             |
| <b>ВСЕГО</b>                   |                                     | <b>530</b>     | <b>14,15</b> | <b>10,06</b> | <b>75,54</b>  | <b>119,1</b>  | <b>369,51</b>  |
| <b>Всего за день</b>           |                                     |                | <b>61,12</b> | <b>48,4</b>  | <b>288,36</b> | <b>171,49</b> | <b>1807,22</b> |

Неделя: первая

День: пятница

| №<br>рец.                  | Прием пищи<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>порц. | Пищевые вещ. |              |               |               | Ккал           |
|----------------------------|-------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
|                            |                                     |                | Б            | Ж            | У             | С             |                |
| <b>Завтрак</b>             |                                     |                |              |              |               |               |                |
| 44                         | Каша пшенная                        | 200            | 5,70         | 6,09         | 32,7          | 0             | 258            |
| 116                        | Какао с молоком                     | 200            | 3,67         | 3,19         | 15,82         | 1,43          | 107            |
| 145                        | Батон с маслом                      | 40/6           | 3,05         | 9,41         | 20,64         | 0             | 179,6          |
| 118                        | 10-00 Сок                           | 100            | 0,45         | 0            | 9,9           | 1,26          | 38             |
| <b>ВСЕГО</b>               |                                     | <b>546</b>     | <b>12,87</b> | <b>18,69</b> | <b>79,06</b>  | <b>2,69</b>   | <b>582,6</b>   |
| <b>Обед</b>                |                                     |                |              |              |               |               |                |
| 153                        | Свекольник на м/б<br>со смет        | 200            | 7,35         | 2,96         | 38,0          | 17,34         | 200,10         |
| 154                        | Нарезка из овощей                   | 50             | 1,1          | 0,2          | 3,8           | 25            | 44             |
| 294                        | Суфле из печени                     | 70             | 15,04        | 11,12        | 6,25          | 6,96          | 285,90         |
| 53                         | Лапша отварная                      | 180            | 5,68         | 4,36         | 27,25         | 0             | 171            |
| 376                        | Компот из с/ф с вит<br>«С»          | 200            | 0,44         | 0,02         | 27,76         | 0,40          | 113            |
| 138                        | Хлеб пшеничный                      | 60             | 4,49         | 0,99         | 30,70         | 0             | 41,11          |
| <b>ВСЕГО</b>               |                                     | <b>760</b>     | <b>34,1</b>  | <b>19,65</b> | <b>133,76</b> | <b>49,7</b>   | <b>855,11</b>  |
| <b>Уплотнённый полдник</b> |                                     |                |              |              |               |               |                |
| 40                         | Суп гороховый                       | 200            | 5,49         | 5,28         | 16,33         | 9,8           | 257,75         |
| 398                        | Напиток из<br>шиповника             | 200            | 0,67         | 0,27         | 20,74         | 100           | 87             |
| 138                        | Хлеб пшеничный                      | 30             | 4,49         | 0,99         | 30,70         | 0             | 81,51          |
| 368                        | Фрукт                               | 100            | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 10            | 44             |
| <b>ВСЕГО</b>               |                                     | <b>530</b>     | <b>11,05</b> | <b>6,94</b>  | <b>77,57</b>  | <b>119,8</b>  | <b>470,26</b>  |
| <b>Всего за день</b>       |                                     |                | <b>58,02</b> | <b>45,28</b> | <b>290,39</b> | <b>172,19</b> | <b>1907,97</b> |

Неделя: вторая

День: понедельник

| № рец.                         | Прием пищи<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>порц. | Пищевые вещ. |              |               |              | Ккал           |
|--------------------------------|-------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
|                                |                                     |                | Б            | Ж            | У             | С            |                |
| <b>Завтрак</b>                 |                                     |                |              |              |               |              |                |
| 45                             | Каша гречневая<br>рассыпчатая       | 200            | 7,76         | 6,6          | 34,87         | 0            | 230            |
| 57                             | Яйцо отварное                       | 40             | 5,08         | 4,60         | 0,28          | 0            | 63             |
| 111                            | Чай с сахаром                       | 200            | 0,06         | 0,02         | 11,10         | 0,03         | 44             |
| 145                            | Батон с маслом                      | 40/6           | 3,05         | 9,41         | 20,64         | 0            | 179,6          |
| 118                            | 10-00 Сок                           | 100            | 0,45         | 0            | 9,9           | 1,26         | 38             |
| <b>ВСЕГО</b>                   |                                     | <b>586</b>     | <b>16,4</b>  | <b>20,63</b> | <b>76,79</b>  | <b>1,29</b>  | <b>554,6</b>   |
| <b>Обед</b>                    |                                     |                |              |              |               |              |                |
| 80                             | Суп картофельный<br>с крупой на м/б | 200            | 7,87         | 2,87         | 35,88         | 8,25         | 193,78         |
| 132                            | Капуста тушеная с<br>мясом          | 220            | 19,84        | 7,02         | 6,95          | 40,92        | 174,73         |
| 376                            | Компот из кураги с<br>вит «С»       | 200            | 0,44         | 0,02         | 27,76         | 0,40         | 113            |
| 138                            | Хлеб пшеничный                      | 60             | 4,49         | 0,99         | 30,70         | 0            | 81,51          |
| <b>ВСЕГО</b>                   |                                     | <b>720</b>     | <b>32,72</b> | <b>14,61</b> | <b>105,97</b> | <b>69,22</b> | <b>618,02</b>  |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b> |                                     |                |              |              |               |              |                |
| 33                             | Суп молочный с<br>макаронными изд.  | 200            | 7,18         | 6,51         | 23,54         | 1,13         | 282            |
| 116                            | Какао с молоком                     | 200            | 3,67         | 3,19         | 15,82         | 1,43         | 107            |
| 150                            | Пряник                              | 30             | 3,5          | 2,82         | 45            | 0            | 219,6          |
| 106                            | Фрукт                               | 100            | 0,90         | 0,20         | 23,07         | 7,5          | 98             |
| <b>ВСЕГО</b>                   |                                     | <b>530</b>     | <b>15,25</b> | <b>12,72</b> | <b>107,43</b> | <b>10,06</b> | <b>706,6</b>   |
| <b>Всего за день</b>           |                                     |                | <b>64,37</b> | <b>47,96</b> | <b>290,19</b> | <b>80,57</b> | <b>1879,22</b> |



Неделя: вторая

День: среда

| №<br>рец.                  | Прием пищи<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>порц. | Пищевые вещ. |              |               |              | Ккал           |
|----------------------------|-------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
|                            |                                     |                | Б            | Ж            | У             | С            |                |
| <b>Завтрак</b>             |                                     |                |              |              |               |              |                |
| 46                         | Капа геркулесовая                   | 200            | 8,52         | 9,68         | 35,09         | 54           | 262            |
| 116                        | Какао с молоком                     | 200            | 3,67         | 3,19         | 15,82         | 1,43         | 107            |
| 145                        | Батон с маслом                      | 40/6           | 3,05         | 9,41         | 20,64         | 0            | 179,6          |
| 106                        | Фрукт                               | 100            | 0,90         | 0,20         | 3,07          | 7,5          | 98             |
| <b>ВСЕГО</b>               |                                     | <b>546</b>     | <b>16,14</b> | <b>22,48</b> | <b>74,62</b>  | <b>62,93</b> | <b>646,6</b>   |
| <b>Обед</b>                |                                     |                |              |              |               |              |                |
| 22                         | Борщ на м/б со сметаной             | 200            | 1,81         | 4,90         | 12,74         | 10,28        | 102,5          |
| 9                          | Кукуруза консервированная           | 60             | 1,72         | 3,7          | 4,82          | 5,58         | 60             |
| 72                         | Суфле из рыбы                       | 70             | 12,61        | 7,32         | 3,29          | 0,14         | 129            |
| 94                         | Рисовый гарнир                      | 150            | 4,28         | 4,76         | 34,97         | 0            | 189,05         |
| 146                        | Напиток лимонный                    | 200            | 0,30         | -            | 22,78         | 3,14         | 92,16          |
| 138                        | Хлеб пшеничный                      | 60             | 4,49         | 0,99         | 30,70         | 0            | 81,51          |
| <b>ВСЕГО</b>               |                                     | <b>740</b>     | <b>25,21</b> | <b>21,67</b> | <b>109,3</b>  | <b>19,14</b> | <b>654,22</b>  |
| <b>Уплотнённый полдник</b> |                                     |                |              |              |               |              |                |
| 65                         | Творожно-манный пудинг с повидлом   | 180/30         | 22,71        | 16,14        | 24,54         | 0,28         | 382            |
| 111                        | Чай с сахаром                       | 200            | 0,06         | 0,02         | 11,10         | 0,03         | 44             |
| 151                        | Печенье                             | 30             | 2,43         | 5,58         | 24,93         | 0            | 136,5          |
| <b>ВСЕГО</b>               |                                     | <b>440</b>     | <b>25,2</b>  | <b>21,74</b> | <b>60,57</b>  | <b>0,31</b>  | <b>562,5</b>   |
| <b>Всего за день</b>       |                                     |                | <b>66,55</b> | <b>65,89</b> | <b>244,49</b> | <b>82,38</b> | <b>1863,32</b> |

Неделя: вторая

День: вторник

| №<br>рец.                      | Прием пищи<br>Наименование<br>блюда  | Масса<br>порц. | Пищевые вещ. |              |               |              | Ккал           |
|--------------------------------|--------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
|                                |                                      |                | Б            | Ж            | У             | С            |                |
| <b>Завтрак</b>                 |                                      |                |              |              |               |              |                |
| 50                             | Каша пшеничная                       | 200            | 5,5          | 5,07         | 33,73         | 0            | 202            |
| 114                            | Кофейный напиток<br>с молоком        | 200            | 3,16         | 2,67         | 15,95         | 1,3          | 101            |
| 145                            | Батон с маслом                       | 40/6           | 3,05         | 9,41         | 20,64         | 0            | 179,6          |
| 120                            | Кисломолочный пр-т                   | 100            | 2,9          | 2,5          | 4,0           | 1,26         | 45             |
| <b>ВСЕГО</b>                   |                                      | <b>546</b>     | <b>14,61</b> | <b>17,15</b> | <b>74,32</b>  | <b>2,56</b>  | <b>527,6</b>   |
| <b>Обед</b>                    |                                      |                |              |              |               |              |                |
| 26                             | Суп рассольник на<br>м/б со сметаной | 200            | 2,1          | 5,11         | 16,59         | 7,53         | 92             |
| 41                             | Салат из св овещей                   | 60             | 1,15         | 7,12         | 3,44          | 18,6         | 83,58          |
| 90                             | Биточек из птицы                     | 70             | 19,23        | 13,83        | 37,14         | 0,40         | 348,95         |
| 96                             | Картофельное<br>пюре                 | 150            | 3,06         | 4,80         | 20,43         | 18,16        | 137            |
| 107                            | Компот из с/ф с вит<br>«С»           | 200            | 0,44         | 0,02         | 27,76         | 0,40         | 113            |
| 138                            | Хлеб пшеничный                       | 60             | 4,49         | 0,99         | 30,70         | 0            | 81,51          |
| <b>ВСЕГО</b>                   |                                      | <b>740</b>     | <b>30,47</b> | <b>31,87</b> | <b>136,06</b> | <b>45,09</b> | <b>856,04</b>  |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b> |                                      |                |              |              |               |              |                |
| 336                            | Макароны<br>отварные с сыром         | 200/30         | 8,11         | 8,23         | 27,4          | 0,45         | 215            |
| 111                            | Чай с сахаром                        | 200            | 0,06         | 0,02         | 11,10         | 0,03         | 44             |
| 151                            | Печенье                              | 30             | 2,45         | 5,58         | 24,93         | 0            | 136,5          |
| 106                            | Фрукт                                | 100            | 0,90         | 0,20         | 3,07          | 7,5          | 98             |
| <b>ВСЕГО</b>                   |                                      | <b>560</b>     | <b>11,52</b> | <b>14,03</b> | <b>66,5</b>   | <b>7,98</b>  | <b>493,5</b>   |
| <b>Всего за день</b>           |                                      |                | <b>56,6</b>  | <b>63,05</b> | <b>276,88</b> | <b>55,63</b> | <b>1877,14</b> |

Неделя: вторая

День: четверг

| №<br>рец.                      | Прием пищи<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>порц. | Пищевые веш. |              |               |               | Ккал           |
|--------------------------------|-------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
|                                |                                     |                | Б            | Ж            | У             | С             |                |
| <b>Завтрак</b>                 |                                     |                |              |              |               |               |                |
| 50                             | Каша ячневая                        | 200            | 5,48         | 5,25         | 46,86         | 0             | 235            |
| 114                            | Кофейный напиток<br>с молоком       | 200            | 3,67         | 3,19         | 15,82         | 1,43          | 107            |
| 145                            | Батон                               | 40/6           | 3,05         | 9,41         | 20,64         | 0             | 179,6          |
| 120                            | 10-00 Кисломолочный<br>пр-т         | 100            | 2,9          | 2,5          | 4,0           | 1,26          | 45             |
| <b>ВСЕГО</b>                   |                                     | <b>546</b>     | <b>15,1</b>  | <b>20,35</b> | <b>87,32</b>  | <b>2,69</b>   | <b>566,6</b>   |
| <b>Обед</b>                    |                                     |                |              |              |               |               |                |
| 24                             | Щи на м/б со<br>сметаной            | 200            | 7,86         | 1,88         | 35,71         | 18,46         | 184,22         |
| 76                             | Гуляш из<br>отварного мяса          | 100            | 12,0         | 22,0         | 3,0           | 5,20          | 250,0          |
| 44                             | Пшеничный гарнир                    | 150            | 3,06         | 5,80         | 40,43         | 18,16         | 237            |
| 107                            | Компот изс/ф с вит<br>«С»           | 200            | 0,44         | 0,02         | 27,76         | 0,40          | 113            |
| 138                            | Хлеб пшеничный                      | 60             | 4,49         | 0,99         | 30,70         | 0             | 81,51          |
| <b>ВСЕГО</b>                   |                                     | <b>710</b>     | <b>29,38</b> | <b>31,62</b> | <b>128,64</b> | <b>24,06</b>  | <b>837,98</b>  |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b> |                                     |                |              |              |               |               |                |
| 31                             | Суп с рыбными<br>консервами         | 200            | 18,59        | 8,40         | 14,33         | 9,11          | 367            |
| 117                            | Напиток из шиповн                   | 200            | 0,06         | 0,02         | 11,10         | 100           | 44             |
| 106                            | Фрукт                               | 100            | 1,50         | 0,50         | 21,0          | 10            | 95             |
| 138                            | Хлеб пшеничный                      | 40             | 2,45         | 0,49         | 15,35         | 0             | 40,75          |
| <b>ВСЕГО</b>                   |                                     | <b>540</b>     | <b>22,6</b>  | <b>9,41</b>  | <b>61,78</b>  | <b>119,11</b> | <b>546,75</b>  |
| <b>Всего за день</b>           |                                     |                | <b>67,08</b> | <b>61,38</b> | <b>277,74</b> | <b>145,86</b> | <b>1951,33</b> |

Неделя: вторая

День: пятница

| №<br>реп.                      | Прием пищи<br>Наименование<br>блюда                     | Масса<br>порц. | Пищевые вещ. |              |               |              | Ккал         |
|--------------------------------|---|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
|                                |   |                | Б            | Ж            | У             | С            |              |
| <b>Завтрак</b>                 |   |                |              |              |               |              |              |
| 43                             | Каша манная   | 200            | 3,95         | 4,83         | 26,66         | 0            | 166          |
| 116                            | Како с молоком  | 200            | 3,67         | 3,19         | 15,82         | 2,73         | 107          |
| 145                            | Батон с маслом  | 4/6            | 3,05         | 9,41         | 20,64         | 0            | 179,6        |
| 118                            | 10-00 Сок   | 100            | 0,45         | 0            | 9,9           | 1,26         | 38           |
| <b>ВСЕГО</b>                   |   | <b>546</b>     | <b>11,12</b> | <b>17,43</b> | <b>73,02</b>  | <b>3,99</b>  | <b>490,6</b> |
| <b>Обед</b>                    |   |                |              |              |               |              |              |
| 136                            | Суп фасолевый на<br>к/б со сметаной                     | 200            | 17,87        | 22,87        | 35,88         | 8,25         | 293,78       |
| 154                            | Нарезка из овощей                                       | 50             | 1,1          | 0,2          | 3,8           | 25           | 24           |
| 92                             | Суфле из кур  | 80             | 8,8          | 19,12        | 28,77         | 0            | 225,64       |
| 96                             | Картофельное<br>пюре                                    | 150            | 3,69         | 3,81         | 35,22         | 18,16        | 187,47       |
| 376                            | Компот из с/ф с вит<br>«С»                              | 200            | 0,44         | 0,02         | 27,76         | 0,40         | 113          |
| 138                            | Хлеб пшеничный  | 60             | 4,49         | 0,99         | 30,70         | 0            | 81,51        |
| <b>ВСЕГО</b>                   |   | <b>740</b>     | <b>36,39</b> | <b>47,01</b> | <b>162,13</b> | <b>51,81</b> | <b>925,4</b> |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b> |   |                |              |              |               |              |              |
| 123                            | Пирожок с<br>начинкой<br>(ватрушка, сосиска<br>в тесте) | 150            | 10,08        | 4,56         | 29,04         | 0,08         | 296          |
| 111                            | Чай с сахаром   | 200            | 0,06         | 0,02         | 11,10         | 0,43         | 44           |
| 106                            | Фрукт   | 100            | 0,40         | 0,40         | 9,80          | 10           | 44           |
| <b>ВСЕГО</b>                   |   | <b>450</b>     | <b>10,54</b> | <b>4,98</b>  | <b>49,94</b>  | <b>10,51</b> | <b>384</b>   |
| <b>Всего за день</b>           |   |                | <b>58,05</b> | <b>69,42</b> | <b>285,09</b> | <b>66,31</b> | <b>1800</b>  |

Неделя: вторая

День: пятница

| №<br>рец.                      | Прием пищи<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>порц. | Пищевые вещ. |              |              |               | Ккал          |
|--------------------------------|-------------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
|                                |                                     |                | Б            | Ж            | У            | С             |               |
| <b>Завтрак</b>                 |                                     |                |              |              |              |               |               |
| 43                             | Каша манная                         | 200            | 3,95         | 4,83         | 26,66        | 0             | 166           |
| 116                            | Како с молоком                      | 200            | 3,67         | 3,19         | 15,82        | 2,73          | 107           |
| 145                            | Батон с маслом                      | 4/6            | 3,05         | 9,41         | 20,64        | 0             | 179,6         |
| 118                            | 10-00 Сок                           | 100            | 0,45         | 0            | 9,9          | 1,26          | 38            |
| <b>ВСЕГО</b>                   |                                     | <b>546</b>     | <b>11,12</b> | <b>17,43</b> | <b>73,02</b> | <b>3,99</b>   | <b>490,6</b>  |
| <b>Обед</b>                    |                                     |                |              |              |              |               |               |
| 28                             | Суп картофельный<br>с крупой        | 200            | 17,87        | 22,87        | 35,88        | 8,25          | 293,78        |
| 92                             | Суфле из кур                        | 80             | 8,8          | 19,12        | 28,77        | 0             | 208           |
| 96                             | Картофельное<br>порё                | 150            | 3,06         | 4,80         | 20,43        | 18,16         | 137           |
| 376                            | Компот из с/ф с вит<br>«С»          | 200            | 0,44         | 0,02         | 27,76        | 0,40          | 113           |
| 138                            | Хлеб пшеничный                      | 60             | 4,49         | 0,99         | 30,70        | 0             | 81,51         |
| <b>ВСЕГО</b>                   |                                     | <b>690</b>     | <b>34,69</b> | <b>47,85</b> | <b>165,1</b> | <b>34,35</b>  | <b>908,29</b> |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b> |                                     |                |              |              |              |               |               |
| 40                             | Суп гороховый                       | 200            | 5,49         | 5,28         | 16,33        | 9,8           | 257,75        |
| 117                            | Напиток из шиповн                   | 200            | 0,06         | 0,02         | 11,10        | 100           | 87            |
| 138                            | Хлеб пшеничный                      | 40             | 2,45         | 0,49         | 15,35        | 0             | 81,51         |
| 106                            | Фрукт                               | 100            | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 10            | 44            |
| <b>ВСЕГО</b>                   |                                     | <b>540</b>     | <b>8,4</b>   | <b>6,19</b>  | <b>52,58</b> | <b>119,8</b>  | <b>485,51</b> |
| <b>Всего за день</b>           |                                     |                | <b>54,21</b> | <b>71,47</b> | <b>290,7</b> | <b>158,14</b> | <b>1884,4</b> |