

СОГЛАСОВАНО

Руководитель



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

В.И. Суровцева



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ  
МБДОУ «Юбилейный детский сад «Журавушка»**

(согласно «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений»

Пермская государственная медицинская академия Уральский региональный центр питания, 2004г.

«Сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»,

Московский государственный университет технологии и управления, Научно-исследовательский институт питания, 2016г.,

«Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций  
и детских оздоровительных учреждений», Уральский региональный центр питания, 2013г.)

| Наименование блюда                          | Выход блюда   | Пищевые вещества, г |              |               | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины С, мг | №<br>рецептур<br>ы |
|---------------------------------------------|---------------|---------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|----------------|--------------------|
|                                             |               | белки               | жиры         | углеводы      |                                      |                |                    |
| <b>1 неделя, 1 день - понедельник</b>       |               |                     |              |               |                                      |                |                    |
| <b>Завтрак</b>                              |               |                     |              |               |                                      |                |                    |
| Каша пшенная молочная                       | 205           | 6,08                | 7,3          | 34,3          | 227,2                                |                | 96                 |
| Чай с сахаром                               | 200/15        | 0,12                | 0            | 12,04         | 48,64                                | 0,03           | 263                |
| Кондитерское изделие(печенье, пряники)      | 20            | 3,5                 | 1,8          | 25,6          | 153                                  | 0              |                    |
| <b>Итого завтрак:</b>                       | <b>440</b>    | <b>9,7</b>          | <b>9,1</b>   | <b>71,94</b>  | <b>428,84</b>                        | <b>0,03</b>    |                    |
| <b>2 завтрак</b>                            |               |                     |              |               |                                      |                |                    |
| Сок натуральный                             | 100           | 0,5                 | 0            | 10,6          | 44                                   | 2              | 707                |
| <b>Обед</b>                                 |               |                     |              |               |                                      |                |                    |
| Суп гороховый                               | 200/12,5      | 9                   | 5,4          | 22,2          | 175                                  | 4,6            | 36/181             |
| Биточек по-школьному                        | 70            | 11,4                | 15,6         | 10,03         | 246,09                               | 1,2            | тгк                |
| Соус томатный                               | 30            | 0,3                 | 1,3          | 2,4           | 22,4                                 | 0,7            | 366                |
| Макароны отварные                           | 150           | 5,8                 | 0,8          | 31,2          | 155,08                               |                | 218                |
|                                             |               |                     |              |               |                                      |                |                    |
| Компот из сухофруктов                       | 200           | 0,56                | 0            | 27,89         | 113,79                               | 2              | 241                |
|                                             |               |                     |              |               |                                      |                |                    |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)              | 40            | 2,5                 | 0,5          | 16,5          | 80,4                                 | 0              |                    |
| <b>Итого за обед</b>                        | <b>802,5</b>  | <b>30,06</b>        | <b>23,6</b>  | <b>120,82</b> | <b>836,76</b>                        | <b>10,5</b>    |                    |
| <b>Полдник</b>                              |               |                     |              |               |                                      |                |                    |
| Омлет натуральный                           | 107           | 9,8                 | 15,17        | 2,6           | 187,3                                | 0,16           | 110                |
| Чай с сахаром                               | 200/15        | 0,12                | 0            | 12,04         | 48,64                                | 0,03           | 263                |
| Батон                                       | 40            | 2,5                 | 0,96         | 15,08         | 79,8                                 | 0,07           |                    |
| Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)   | 100           | 2,5                 | 3,2          | 11,4          | 79                                   | 0,7            | 251                |
| <b>Итого за полдник</b>                     | <b>462</b>    | <b>14,92</b>        | <b>19,33</b> | <b>41,12</b>  | <b>394,74</b>                        | <b>0,96</b>    |                    |
| <b>Всего за день</b>                        | <b>1704,5</b> | <b>55,18</b>        | <b>52,03</b> | <b>244,48</b> | <b>1704,34</b>                       | <b>13,49</b>   |                    |
| <b>1 неделя, 2 день - вторник</b>           |               |                     |              |               |                                      |                |                    |
| <b>Завтрак</b>                              |               |                     |              |               |                                      |                |                    |
| Каша манная молочная                        | 205           | 7,3                 | 7,3          | 40,7          | 257                                  |                | 88                 |
| Какао с молоком                             | 200           | 3,77                | 3,93         | 25,95         | 153,9                                | 1,6            | 248                |
| Бутерброд с маслом                          | 40/10         | 3,06                | 9,4          | 18,3          | 170                                  | 0              | 1                  |
| <b>Итого завтрак:</b>                       | <b>455</b>    | <b>14,13</b>        | <b>20,63</b> | <b>84,95</b>  | <b>580,9</b>                         | <b>1,6</b>     |                    |
| <b>2 завтрак</b>                            |               |                     |              |               |                                      |                |                    |
| Фрукт                                       | 100           | 1,5                 | 0,5          | 21            | 95                                   | 10             |                    |
| <b>Обед</b>                                 |               |                     |              |               |                                      |                |                    |
| Щи из св. капусты с картофелем со сметаной  | 200/12,5/8    | 5,7                 | 9,1          | 9             | 141                                  | 15             | 56/ 181            |
| Грудка курицы в соусе с томатом             | 70            | 19,7                | 23,8         | 3,08          | 304,9                                | 2,8            | тгк                |
|                                             |               |                     |              |               |                                      |                |                    |
| Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая) | 150           | 9                   | 5,4          | 45            | 263,8                                |                | 186                |
|                                             |               |                     |              |               |                                      |                |                    |
| Напиток «Витошка»                           | 200           | 0                   | 0            | 15            | 260                                  | 21,4           | 29                 |
|                                             |               |                     |              |               |                                      |                |                    |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)              | 40            | 2,5                 | 0,5          | 16,5          | 80,4                                 | 0              |                    |
| <b>Итого за обед</b>                        | <b>780,5</b>  | <b>38,4</b>         | <b>39,3</b>  | <b>109,58</b> | <b>1145,1</b>                        | <b>49,2</b>    |                    |
| <b>Полдник</b>                              |               |                     |              |               |                                      |                |                    |
| Вермишель на молоке                         | 200           | 5,6                 | 6,1          | 19,7          | 156,01                               | 0,9            | 44                 |
| Чай с сахаром                               | 200/15        | 0,12                | 0            | 12,04         | 48,64                                | 0,03           | 263                |
| Батон                                       | 40            | 2,5                 | 0,96         | 15,08         | 79,8                                 | 0,07           |                    |
| Кондитерское изделие(печенье, пряники)      | 20            | 3,5                 | 1,8          | 25,6          | 153                                  |                |                    |
| <b>Итого за полдник</b>                     | <b>475</b>    | <b>11,72</b>        | <b>8,86</b>  | <b>72,42</b>  | <b>437,45</b>                        | <b>1</b>       |                    |
| <b>Всего за день</b>                        | <b>1710,5</b> | <b>65,75</b>        | <b>69,29</b> | <b>287,95</b> | <b>2258,45</b>                       | <b>61,8</b>    |                    |
| <b>1 неделя, 3 день - среда</b>             |               |                     |              |               |                                      |                |                    |
| <b>Завтрак</b>                              |               |                     |              |               |                                      |                |                    |
| Каша «Дружба»                               | 205           | 6,6                 | 8,3          | 35,05         | 241,1                                |                | 84                 |
| Чай с сахаром                               | 200/15        | 0,12                | 0            | 12,04         | 48,64                                | 0,03           | 263                |
| Батон                                       | 40            | 2,5                 | 0,96         | 15,08         | 79,8                                 | 0,07           |                    |
| <b>Итого завтрак:</b>                       | <b>460</b>    | <b>9,22</b>         | <b>9,26</b>  | <b>62,17</b>  | <b>369,54</b>                        | <b>0,1</b>     |                    |
| <b>2 завтрак</b>                            |               |                     |              |               |                                      |                |                    |
| Фрукт                                       | 100           | 1,5                 | 0,5          | 21            | 95                                   | 10             |                    |
| <b>Обед</b>                                 |               |                     |              |               |                                      |                |                    |

|                                                   |               |              |              |               |                |               |         |
|---------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------|
| Суп картофельный с рыбными консервами             | 200           | 5            | 6,6          | 14,7          | 137            | 6,7           | 71      |
| Жаркое по-домашнему                               | 150           | 10,6         | 25           | 14,2          | 328,3          | 5,8           | 153     |
|                                                   |               |              |              |               |                |               |         |
|                                                   |               |              |              |               |                |               |         |
| Напиток из шиповника                              | 200           | 0,68         | 0            | 21,01         | 46,87          | 100           | 256     |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)                    | 40            | 2,5          | 0,5          | 16,5          | 80,4           | 0             |         |
| <b>Итого за обед</b>                              | <b>690</b>    | <b>20,28</b> | <b>32,6</b>  | <b>87,41</b>  | <b>687,57</b>  | <b>122,5</b>  |         |
| <b>Полдник</b>                                    |               |              |              |               |                |               |         |
| Оладьи с повидлом                                 | 150/20        | 9,3          | 8,7          | 95,6          | 497            | 0,6           | 286     |
| Чай с сахаром                                     | 200/15        | 0,12         | 0            | 12,04         | 48,64          | 0,03          | 263     |
| Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)         | 100           | 2,5          | 3,2          | 11,4          | 79             | 0,7           | 251     |
| <b>Итого за полдник</b>                           | <b>485</b>    | <b>11,92</b> | <b>11,9</b>  | <b>119,04</b> | <b>624,64</b>  | <b>1,33</b>   |         |
| <b>Всего за день</b>                              | <b>1635</b>   | <b>42,92</b> | <b>54,26</b> | <b>289,62</b> | <b>1776,75</b> | <b>133,93</b> |         |
| <b>1 неделя, 4 день-четверг</b>                   |               |              |              |               |                |               |         |
| <b>Завтрак</b>                                    |               |              |              |               |                |               |         |
| Каша пшеничная молочная                           | 205           | 7,4          | 8,07         | 35,3          | 244            | 0             | 91      |
| Чай с сахаром                                     | 200/15        | 0,12         | 0            | 12,04         | 48,64          | 0,03          | 263     |
| Батон                                             | 40            | 2,5          | 0,96         | 15,08         | 79,8           | 0,07          |         |
| <b>Итого завтрак:</b>                             | <b>460</b>    | <b>10,02</b> | <b>9,03</b>  | <b>62,42</b>  | <b>372,44</b>  | <b>0,1</b>    |         |
| <b>2 завтрак</b>                                  |               |              |              |               |                |               |         |
| Фрукт                                             | 100           | 1,5          | 0,5          | 21            | 95             | 10            |         |
| <b>Обед</b>                                       |               |              |              |               |                |               |         |
| Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной       | 200/12,5/8    | 5,5          | 9,5          | 9,09          | 143,5          | 8,2           | 27/ 181 |
| Куриная котлета                                   | 70            | 11,02        | 12,45        | 7,52          | 186,09         | 0,5           | 498     |
| Соус томатный                                     | 30            | 0,3          | 1,3          | 2,4           | 22,4           | 0,7           | 366     |
| Рис отварной                                      | 150           | 3,9          | 5,08         | 40,3          | 225            |               | 191     |
|                                                   |               |              |              |               |                |               |         |
| Компот из сухофруктов                             | 200           | 0,56         | 0            | 27,89         | 113,79         | 2             | 241     |
|                                                   |               |              |              |               |                |               |         |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)                    | 40            | 2,5          | 0,5          | 16,5          | 80,4           | 0             |         |
| <b>Итого за обед</b>                              | <b>810,5</b>  | <b>25,28</b> | <b>29,33</b> | <b>124,7</b>  | <b>866,18</b>  | <b>21,4</b>   |         |
| <b>Полдник</b>                                    |               |              |              |               |                |               |         |
| Запеканка творожно-пшеничная со сгущенным молоком | 150/20        | 14,4         | 12,3         | 43,6          | 337,8          | 0,2           | тгк     |
| Чай с сахаром                                     | 200/15        | 0,12         | 0            | 12,04         | 48,64          | 0,03          | 263     |
| Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)         | 100           | 2,5          | 3,2          | 11,4          | 79             | 0,7           | 251     |
| <b>Итого за полдник</b>                           | <b>485</b>    | <b>17,02</b> | <b>15,5</b>  | <b>67,04</b>  | <b>465,44</b>  | <b>0,93</b>   |         |
| <b>Всего за день</b>                              | <b>1755,5</b> | <b>53,82</b> | <b>54,36</b> | <b>275,16</b> | <b>1799,06</b> | <b>32,43</b>  |         |
| <b>1 неделя, 5 день-пятница</b>                   |               |              |              |               |                |               |         |
| <b>Завтрак</b>                                    |               |              |              |               |                |               |         |
| Каша пшеничная молочная                           | 205           | 6,08         | 7,3          | 34,3          | 227,2          |               | 96      |
| Чай с сахаром                                     | 200/15        | 0,12         | 0            | 12,04         | 48,64          | 0,03          | 263     |
| Кондитерское изделие(печенье, пряники)            | 15            | 2,6          | 1,3          | 19            | 114            | 0             |         |
| <b>Итого завтрак:</b>                             | <b>435</b>    | <b>8,8</b>   | <b>8,6</b>   | <b>65,34</b>  | <b>389,84</b>  | <b>0,03</b>   |         |
| <b>2 завтрак</b>                                  |               |              |              |               |                |               |         |
| Сок натуральный                                   | 100           | 0,5          | 0            | 10,6          | 44             | 2             | 707     |
|                                                   |               |              |              |               |                |               |         |
| <b>Обед</b>                                       |               |              |              |               |                |               |         |
| Суп крестьянский с крупой                         | 200/12,5/8    | 7,4          | 11,5         | 5,5           | 156,3          | 8             | 134/181 |
| Митболы, запеченные в соусе                       | 70            | 10,3         | 9,3          | 7,2           | 182            | 1,2           | тгк     |
|                                                   |               |              |              |               |                |               |         |
| Картофельное пюре                                 | 150           | 3,2          | 6,1          | 23,3          | 160,4          | 18,1          | 206     |
|                                                   |               |              |              |               |                |               |         |
| Напиток яблочный                                  | 200           | 0,1          | 0            | 26,4          | 102            | 4             | 701     |
|                                                   |               |              |              |               |                |               |         |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)                    | 40            | 2,5          | 0,5          | 16,5          | 80,4           | 0             |         |
| <b>Итого за обед</b>                              | <b>780,5</b>  | <b>24</b>    | <b>27,4</b>  | <b>89,5</b>   | <b>725,1</b>   | <b>33,3</b>   |         |
| <b>Полдник</b>                                    |               |              |              |               |                |               |         |
| Макароны с сыром                                  | 150           | 9,3          | 10,05        | 22,7          | 218,03         | 0,2           | 220     |
| Чай с сахаром                                     | 200/15        | 0,12         | 0            | 12,04         | 48,64          | 0,03          | 263     |
| Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)         | 100           | 2,5          | 3,2          | 11,4          | 79             | 0,7           | 251     |

|                                            |  |            |       |       |        |         |       |         |
|--------------------------------------------|--|------------|-------|-------|--------|---------|-------|---------|
| Итого за полдник                           |  | 465        | 11,92 | 13,25 | 46,14  | 345,67  | 0,93  |         |
| Всего за день                              |  | 1680,5     | 45,22 | 49,25 | 211,58 | 1504,61 | 36,26 |         |
| 2 неделя, 1 день – понедельник             |  |            |       |       |        |         |       |         |
| Завтрак                                    |  |            |       |       |        |         |       |         |
| Каша пшенная молочная                      |  | 205        | 6,08  | 7,3   | 34,3   | 227,2   |       | 96      |
| Чай с сахаром                              |  | 200/15     | 0,12  | 0     | 12,04  | 48,64   | 0,03  | 263     |
| Кондитерское изделие(печенье, пряники)     |  | 20         | 3,5   | 1,8   | 25,6   | 153     |       |         |
| Итого завтрак:                             |  | 440        | 9,7   | 9,1   | 71,94  | 428,84  | 0,03  |         |
| 2 завтрак                                  |  |            |       |       |        |         |       |         |
| Сок натуральный                            |  | 100        | 0,5   | 0     | 10,6   | 44      | 2     | 707     |
| Обед                                       |  |            |       |       |        |         |       |         |
| Суп гороховый                              |  | 200/12,5   | 9     | 5,4   | 22,2   | 175     | 4,6   | 36/181  |
| Биштекс по-домашнему                       |  | 70         | 9,8   | 23,8  | 8,4    | 294,7   | 0,1   | тгк     |
| Соус томатный                              |  | 30         | 0,3   | 1,3   | 2,4    | 22,4    | 0,7   | 366     |
| Макароны отварные                          |  | 150        | 5,8   | 0,8   | 31,2   | 155,08  |       | 218     |
| Компот из сухофруктов                      |  | 200        | 0,56  | 0     | 27,89  | 113,79  | 2     | 241     |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)             |  | 40         | 2,5   | 0,5   | 16,5   | 80,4    | 0     |         |
| Итого за обед                              |  | 802,5      | 28,46 | 31,8  | 119,19 | 885,37  | 9,4   |         |
| Полдник                                    |  |            |       |       |        |         |       |         |
| Омлет натуральный                          |  | 107        | 9,8   | 15,17 | 2,6    | 187,3   | 0,16  | 110     |
| Чай с сахаром                              |  | 200/15     | 0,12  | 0     | 12,04  | 48,64   | 0,03  | 263     |
| Батон                                      |  | 40         | 2,5   | 0,96  | 15,08  | 79,8    | 0,07  |         |
| Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)  |  | 100        | 2,5   | 3,2   | 11,4   | 79      | 0,7   | 251     |
| Итого за полдник                           |  | 462        | 14,92 | 19,33 | 41,12  | 394,74  | 0,96  |         |
| Всего за день                              |  | 1704,5     | 53,58 | 60,23 | 242,85 | 1752,95 | 12,39 |         |
| 2 неделя, 2 день- вторник                  |  |            |       |       |        |         |       |         |
| Завтрак                                    |  |            |       |       |        |         |       |         |
| Каша манная молочная                       |  | 205        | 7,3   | 7,3   | 40,7   | 257     |       | 88      |
| Какао с молоком                            |  | 200        | 3,77  | 3,93  | 25,95  | 153,9   | 1,6   | 248     |
| Бутерброд с маслом                         |  | 40/10      | 3,06  | 9,4   | 18,3   | 170     | 0     | 1       |
| Итого завтрак:                             |  | 455        | 14,13 | 20,63 | 84,95  | 580,9   | 1,6   |         |
| 2 завтрак                                  |  |            |       |       |        |         |       |         |
| Фрукт                                      |  | 100        | 1,5   | 0,5   | 21     | 95      | 10    |         |
| Обед                                       |  |            |       |       |        |         |       |         |
| Щи из св. капусты с картофелем со сметаной |  | 200/12,5/8 | 5,7   | 9,1   | 9      | 141     | 15    | 56/ 181 |
| Куриная котлета                            |  | 70         | 11,02 | 12,45 | 7,52   | 186,09  | 0,5   | 498     |
| Соус томатный                              |  | 30         | 0,3   | 1,3   | 2,4    | 22,4    | 0,7   | 366     |
| Рис отварной                               |  | 150        | 3,9   | 5,08  | 40,3   | 225     |       | 191     |
| Напиток «Витошка»                          |  | 200        | 0     | 0     | 15     | 260     | 21,4  | 29      |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)             |  | 40         | 2,5   | 0,5   | 16,5   | 80,4    | 0     |         |
| Итого за обед                              |  | 810,5      | 24,92 | 28,93 | 111,72 | 1009,89 | 47,6  |         |
| Полдник                                    |  |            |       |       |        |         |       |         |
| Вермишель на молоке                        |  | 200        | 5,6   | 6,1   | 19,7   | 156,01  | 0,9   | 44      |
| Чай с сахаром                              |  | 200/15     | 0,12  | 0     | 12,04  | 48,64   | 0,03  | 263     |
| Батон                                      |  | 40         | 2,5   | 0,96  | 15,08  | 79,8    | 0,07  |         |
| Кондитерское изделие(печенье, пряники)     |  | 20         | 3,5   | 1,8   | 25,6   | 153     |       |         |
| Итого за полдник                           |  | 475        | 11,72 | 8,86  | 72,42  | 437,45  | 1     |         |
| Всего за день                              |  | 1740,5     | 52,27 | 58,92 | 290,09 | 2123,24 | 60,2  |         |
| 2 неделя, 3 день- среда                    |  |            |       |       |        |         |       |         |
| Завтрак                                    |  |            |       |       |        |         |       |         |
| Каша «Дружба»                              |  | 205        | 6,6   | 8,3   | 35,05  | 241,1   |       | 84      |
| Чай с сахаром                              |  | 200/15     | 0,12  | 0     | 12,04  | 48,64   | 0,03  | 263     |
| Батон                                      |  | 40         | 2,5   | 0,96  | 15,08  | 79,8    | 0,07  |         |
| Итого завтрак:                             |  | 460        | 9,22  | 9,26  | 62,17  | 369,54  | 0,1   |         |
| 2 завтрак                                  |  |            |       |       |        |         |       |         |
| Фрукт                                      |  | 100        | 1,5   | 0,5   | 21     | 95      | 10    |         |
| Обед                                       |  |            |       |       |        |         |       |         |
| Суп Харчо                                  |  | 200/12,5/8 | 4,7   | 10,3  | 11,6   | 161,8   | 2,4   | тгк/181 |
| Тефтели в соусе                            |  | 70         | 10,01 | 16,7  | 11     | 232,5   | 4,2   | 461     |

|                                                   |               |              |              |               |                |               |         |
|---------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------|
| Картофельное пюре                                 | 150           | 3,2          | 6,1          | 23,3          | 160,4          | 18,1          | 206     |
| Напиток из шиповника                              | 200           | 0,68         | 0            | 21,01         | 46,87          | 100           | 256     |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)                    | 40            | 2,5          | 0,5          | 16,5          | 80,4           | 0             |         |
| <b>Итого за обед</b>                              | <b>780,5</b>  | <b>22,59</b> | <b>34,1</b>  | <b>104,41</b> | <b>776,97</b>  | <b>134,7</b>  |         |
| <b>Полдник</b>                                    |               |              |              |               |                |               |         |
| Блины с повидлом                                  | 150/20        | 8            | 5,7          | 66,8          | 349,2          | 0,1           | 265     |
| Чай с сахаром                                     | 200/15        | 0,12         | 0            | 12,04         | 48,64          | 0,03          | 263     |
| Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)         | 100           | 2,5          | 3,2          | 11,4          | 79             | 0,7           | 251     |
| <b>Итого за полдник</b>                           | <b>485</b>    | <b>10,62</b> | <b>8,9</b>   | <b>90,24</b>  | <b>476,84</b>  | <b>0,83</b>   |         |
| <b>Всего за день</b>                              | <b>1725,5</b> | <b>43,93</b> | <b>52,76</b> | <b>277,82</b> | <b>1718,35</b> | <b>145,63</b> |         |
| <b>2 неделя, 4 день-четверг</b>                   |               |              |              |               |                |               |         |
| <b>Завтрак</b>                                    |               |              |              |               |                |               |         |
| Каша гречневая молочная                           | 205           | 8            | 8,2          | 35            | 244,2          | 0             | 86      |
| Чай с сахаром                                     | 200/15        | 0,12         | 0            | 12,04         | 48,64          | 0,03          | 263     |
| Батон                                             | 40            | 2,5          | 0,96         | 15,08         | 79,8           | 0,07          |         |
| <b>Итого завтрак:</b>                             | <b>460</b>    | <b>10,62</b> | <b>9,16</b>  | <b>62,12</b>  | <b>372,64</b>  | <b>0,1</b>    |         |
| <b>2 завтрак</b>                                  |               |              |              |               |                |               |         |
| Фрукт                                             | 100           | 1,5          | 0,5          | 21            | 95             | 10            |         |
| <b>Обед</b>                                       |               |              |              |               |                |               |         |
| Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной       | 200/12,5/8    | 5,5          | 9,5          | 9,09          | 143,5          | 8,2           | 27/ 181 |
| Котлета рыбная «Дистическая»                      | 70            | 8,8          | 3,08         | 3,6           | 77,8           | 0,5           | тгк     |
| Соус томатный                                     | 30            | 0,3          | 1,3          | 2,4           | 22,4           | 0,7           | 366     |
| Макароны отварные                                 | 150           | 5,8          | 0,8          | 31,2          | 155,08         |               | 218     |
| Компот из сухофруктов                             | 200           | 0,56         | 0            | 27,89         | 113,79         | 2             | 241     |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)                    | 40            | 2,5          | 0,5          | 16,5          | 80,4           | 0             |         |
| <b>Итого за обед</b>                              | <b>810,5</b>  | <b>24,96</b> | <b>15,68</b> | <b>111,68</b> | <b>687,97</b>  | <b>21,4</b>   |         |
| <b>Полдник</b>                                    |               |              |              |               |                |               |         |
| Запеканка творожно-пшеничная со сгущенным молоком | 150/20        | 14,4         | 12,3         | 43,6          | 337,8          | 0,2           | тгк     |
| Чай с сахаром                                     | 200/15        | 0,12         | 0            | 12,04         | 48,64          | 0,03          | 263     |
| Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)         | 100           | 2,5          | 3,2          | 11,4          | 79             | 0,7           | 251     |
| <b>Итого за полдник</b>                           | <b>485</b>    | <b>17,02</b> | <b>15,5</b>  | <b>67,04</b>  | <b>465,44</b>  | <b>0,93</b>   |         |
| <b>Всего за день</b>                              | <b>1755,5</b> | <b>54,1</b>  | <b>40,84</b> | <b>261,84</b> | <b>1621,05</b> | <b>32,43</b>  |         |
| <b>2 неделя, 5 день-пятница</b>                   |               |              |              |               |                |               |         |
| <b>Завтрак</b>                                    |               |              |              |               |                |               |         |
| Каша овсяная из «Геркулеса»                       | 205           | 6,3          | 9            | 25,5          | 207,6          |               | 93      |
| Чай с сахаром                                     | 200/15        | 0,12         | 0            | 12,04         | 48,64          | 0,03          | 263     |
| Кондитерское изделие(печенье, пряники)            | 15            | 2,6          | 1,3          | 19            | 114            | 0             |         |
| <b>Итого завтрак:</b>                             | <b>435</b>    | <b>9,02</b>  | <b>10,3</b>  | <b>56,54</b>  | <b>370,24</b>  | <b>0,03</b>   |         |
| <b>2 завтрак</b>                                  |               |              |              |               |                |               |         |
| Сок натуральный                                   | 100           | 0,5          | 0            | 10,6          | 44             | 2             | 707     |
| <b>Обед</b>                                       |               |              |              |               |                |               |         |
| Суп крестьянский с крупой                         | 200/12,5/8    | 7,4          | 11,5         | 5,5           | 156,3          | 8             | 134/181 |
| Голубцы ленивые                                   | 70            | 5,6          | 16,5         | 7,7           | 205            | 28,6          | тгк     |
| Картофельное пюре                                 | 150           | 3,2          | 6,1          | 23,3          | 160,4          | 18,1          | 206     |
| Напиток яблочный                                  | 200           | 0,1          | 0            | 26,4          | 102            | 4             | 701     |
| Хлеб дарницкий (или Тотемский)                    | 40            | 2,5          | 0,5          | 16,5          | 80,4           | 0             |         |
| <b>Итого за обед</b>                              | <b>780,5</b>  | <b>19,3</b>  | <b>34,6</b>  | <b>90</b>     | <b>748,1</b>   | <b>60,7</b>   |         |
| <b>Полдник</b>                                    |               |              |              |               |                |               |         |
| Манник                                            | 150           | 28,5         | 13,4         | 77,1          | 472            | 0,3           | тгк     |
| Чай с сахаром                                     | 200/15        | 0,12         | 0            | 12,04         | 48,64          | 0,03          | 263     |
| Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)         | 100           | 2,5          | 3,2          | 11,4          | 79             | 0,7           | 251     |
| <b>Итого за полдник</b>                           | <b>465</b>    | <b>31,12</b> | <b>16,6</b>  | <b>100,54</b> | <b>599,64</b>  | <b>1,03</b>   |         |
| <b>Всего за день</b>                              | <b>1680,5</b> | <b>59,94</b> | <b>61,5</b>  | <b>257,68</b> | <b>1761,98</b> | <b>63,76</b>  |         |

|                           |  |       |       |        |         |       |  |
|---------------------------|--|-------|-------|--------|---------|-------|--|
| Всего в среднем за 0 дней |  | 52,67 | 55,34 | 263,91 | 1802,08 | 59,23 |  |
| завтрак                   |  | 0,00  | 11,5  | 68,5   | 426,4   | 0,4   |  |
| обед                      |  | 5,27  | 29,7  | 106,9  | 836,9   | 51,1  |  |
| полдник                   |  | 6,17  | 13,8  | 71,7   | 464,2   | 1,0   |  |