

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

ИП Федотов П.В.  
РуководительФедотов Павел  
ВладимировичПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ  
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД  
(2-х недельное)Сезон: Летне-осенний  
Возрастная категория: Дети от 1 до 3 лет

День 1

| Приём пищи,<br>наименование блюда                  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|----------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                    |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                  | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                     |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша манная молочная с маслом                      | 150          | 4,55                 | 4,83         | 22,86         | 153                | 230              |
| Сыр (порциями)                                     | 10           | 2,32                 | 2,95         |               | 36                 | 75               |
| Хлеб пшеничный                                     | 20           | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47                 | 573              |
| Кофейный напиток с молоком                         | 180          | 2,52                 | 2,25         | 12,24         | 79                 | 465              |
| <b>Всего в Завтрак</b>                             | <b>360</b>   | <b>10,91</b>         | <b>10,19</b> | <b>44,94</b>  | <b>315</b>         |                  |
| <b>Второй завтрак</b>                              |              |                      |              |               |                    |                  |
| Напиток из ягод                                    | 100          | 0,04                 | 0,02         | 4,94          | 21                 | 497              |
| <b>Всего в Второй завтрак</b>                      | <b>100</b>   | <b>0,04</b>          | <b>0,02</b>  | <b>4,94</b>   | <b>21</b>          |                  |
| <b>Обед</b>                                        |              |                      |              |               |                    |                  |
| Щи из свежей капусты на курин. бульоне со сметаной | 150          | 0,9                  | 2,7          | 2,28          | 37                 | 104              |
| Макаронные изделия отварные                        | 110          | 4,07                 | 3,63         | 21,67         | 135                | 256              |
| Гуляш из отварного мяса                            | 50           | 10                   | 9,75         | 1,65          | 129                | 327              |
| Компот из смеси сухофруктов                        | 100          | 0,3                  | 0,05         | 10,05         | 42                 | 495              |
| Хлеб ржаной                                        | 40           | 3,2                  | 0,6          | 16,04         | 82                 | 574              |
| <b>Всего в Обед</b>                                | <b>450</b>   | <b>18,47</b>         | <b>16,73</b> | <b>51,69</b>  | <b>425</b>         |                  |
| <b>Полдник</b>                                     |              |                      |              |               |                    |                  |
| Кондитерское изделие                               | 50           | 3,75                 | 4,9          | 37,2          | 208                | 582              |
| Чай с сахаром                                      | 150          | 0,15                 | 0,08         | 6,98          | 28                 | 457              |
| <b>Всего в Полдник</b>                             | <b>200</b>   | <b>3,9</b>           | <b>4,98</b>  | <b>44,18</b>  | <b>236</b>         |                  |
| <b>Ужин</b>                                        |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша гречневая рассыпчатая с овощами               | 160          | 9,65                 | 8,34         | 32,07         | 242                | 203              |
| Соус томатный                                      | 20           | 0,2                  | 0,66         | 0,92          | 10                 | 419              |
| Напиток из шиповника                               | 180          | 0,6                  | 0,24         | 16,46         | 70                 | 496              |
| Хлеб пшеничный                                     | 40           | 3,04                 | 0,32         | 19,68         | 94                 | 573              |
| <b>Всего в Ужин</b>                                | <b>400</b>   | <b>13,49</b>         | <b>9,56</b>  | <b>69,13</b>  | <b>416</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                | <b>1 510</b> | <b>46,81</b>         | <b>41,48</b> | <b>214,88</b> | <b>1 413</b>       |                  |

| Приём пищи,<br>наименование блюда                           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                             |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                           | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                              |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша пшеничная молочная с маслом                            | 150          | 5,46                 | 4,86         | 26,53         | 172                | 232              |
| Масло сливочное(порциями)                                   | 10           | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66                 | 79               |
| Хлеб пшеничный                                              | 20           | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47                 | 573              |
| Какао с молоком                                             | 180          | 2,97                 | 2,61         | 12,42         | 85                 | 462              |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                      | <b>360</b>   | <b>10,03</b>         | <b>14,88</b> | <b>48,92</b>  | <b>370</b>         |                  |
| <b>Второй завтрак</b>                                       |              |                      |              |               |                    |                  |
| Сок фруктовый                                               | 100          | 0,5                  | 0,1          | 10,1          | 43                 | 501              |
| <b>Всего в Второй завтрак</b>                               | <b>100</b>   | <b>0,5</b>           | <b>0,1</b>   | <b>10,1</b>   | <b>43</b>          |                  |
| <b>Обед</b>                                                 |              |                      |              |               |                    |                  |
| Овощи свежие (порциями)                                     | 20           | 0,14                 | 0,02         | 0,38          | 2                  | 148              |
| Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной | 150          | 1,11                 | 2,66         | 4,17          | 45                 | 95               |
| Пюре картофельное                                           | 110          | 2,97                 | 4,4          | 6,38          | 77                 | 377              |
| Биточки рыбные                                              | 50           | 6,43                 | 0,79         | 5             | 53                 | 307              |
| Компот из смеси сухофруктов                                 | 100          | 0,3                  | 0,05         | 10,05         | 42                 | 495              |
| Хлеб ржаной                                                 | 40           | 3,2                  | 0,6          | 16,04         | 82                 | 574              |
| <b>Всего в Обед</b>                                         | <b>470</b>   | <b>14,15</b>         | <b>8,52</b>  | <b>42,02</b>  | <b>301</b>         |                  |
| <b>Полдник</b>                                              |              |                      |              |               |                    |                  |
| Кондитерское изделие                                        | 50           | 3,75                 | 4,9          | 37,2          | 208                | 582              |
| Чай с лимоном                                               | 150          | 0,23                 | 0,08         | 7,13          | 30                 | 459              |
| <b>Всего в Полдник</b>                                      | <b>200</b>   | <b>3,98</b>          | <b>4,98</b>  | <b>44,33</b>  | <b>238</b>         |                  |
| <b>Ужин</b>                                                 |              |                      |              |               |                    |                  |
| Запеканка из творога                                        | 70           | 10,5                 | 9,31         | 9,59          | 167                | 366              |
| Салат из моркови с сахаром                                  | 100          | 1,2                  | 6            | 11,2          | 104                | 21               |
| Чай с сахаром                                               | 180          | 0,18                 | 0,09         | 8,37          | 34                 | 457              |
| <b>Всего в Ужин</b>                                         | <b>350</b>   | <b>11,88</b>         | <b>15,4</b>  | <b>29,16</b>  | <b>305</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                         | <b>1 480</b> | <b>40,54</b>         | <b>43,88</b> | <b>174,53</b> | <b>1 258</b>       |                  |

| Приём пищи,<br>наименование блюда | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                   |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                 | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                    |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша рисовая молочная с маслом    | 150          | 3,78                 | 4,77         | 23,55         | 152                | 236              |
| Сыр (порциями)                    | 10           | 2,32                 | 2,95         |               | 36                 | 75               |
| Хлеб пшеничный                    | 20           | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47                 | 573              |
| Кофейный напиток с молоком        | 180          | 2,52                 | 2,25         | 12,24         | 79                 | 465              |
| <b>Всего в Завтрак</b>            | <b>360</b>   | <b>10,14</b>         | <b>10,13</b> | <b>45,63</b>  | <b>314</b>         |                  |
| <b>Второй завтрак</b>             |              |                      |              |               |                    |                  |
| Фрукты свежие                     | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 44                 | 82               |
| <b>Всего в Второй завтрак</b>     | <b>100</b>   | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>44</b>          |                  |
| <b>Обед</b>                       |              |                      |              |               |                    |                  |
| Суп гороховый на курином бульоне  | 150          | 4,44                 | 1,97         | 9,47          | 73                 | 127              |
| Тефтели "ёжики"                   | 50           | 5,25                 | 4,07         | 6,07          | 82                 | 350              |
| Капуста тушеная                   | 110          | 2,2                  | 3,74         | 8,36          | 76                 | 380              |
| Компот из смеси сухофруктов       | 100          | 0,3                  | 0,05         | 10,05         | 42                 | 495              |
| Хлеб ржаной                       | 40           | 3,2                  | 0,6          | 16,04         | 82                 | 574              |
| <b>Всего в Обед</b>               | <b>450</b>   | <b>15,39</b>         | <b>10,43</b> | <b>49,99</b>  | <b>355</b>         |                  |
| <b>Полдник</b>                    |              |                      |              |               |                    |                  |
| Булочка Московская                | 50           | 4,42                 | 3,92         | 24            | 149                | 541              |
| Кисель                            | 150          |                      |              | 11,25         | 45                 | 484              |
| <b>Всего в Полдник</b>            | <b>200</b>   | <b>4,42</b>          | <b>3,92</b>  | <b>35,25</b>  | <b>194</b>         |                  |
| <b>Ужин</b>                       |              |                      |              |               |                    |                  |
| Салат из капусты белокачанной     | 120          | 1,75                 | 7,2          | 10,08         | 113                | 1                |
| Яйцо вареное                      | 20           | 2,55                 | 2,3          | 0,15          | 32                 | 267              |
| Чай с сахаром                     | 180          | 0,18                 | 0,09         | 8,37          | 34                 | 457              |
| Хлеб пшеничный                    | 30           | 2,28                 | 0,24         | 14,76         | 70                 | 573              |
| <b>Всего в Ужин</b>               | <b>350</b>   | <b>6,76</b>          | <b>9,83</b>  | <b>33,36</b>  | <b>248</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>               | <b>1 460</b> | <b>37,11</b>         | <b>34,71</b> | <b>174,03</b> | <b>1 155</b>       |                  |

| Приём пищи,<br>наименование блюда    | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                      |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                    | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                       |              |                      |              |               |                    |                  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 150          | 4,32                 | 4,86         | 14,78         | 120                | 139              |
| Масло сливочное(порциями)            | 10           | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66                 | 79               |
| Хлеб пшеничный                       | 20           | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47                 | 573              |
| Чай с сахаром                        | 180          | 0,18                 | 0,09         | 8,37          | 34                 | 457              |
| <b>Всего в Завтрак</b>               | <b>360</b>   | <b>6,1</b>           | <b>12,36</b> | <b>33,12</b>  | <b>267</b>         |                  |
| <b>Второй завтрак</b>                |              |                      |              |               |                    |                  |
| Напиток из шиповника                 | 100          | 0,33                 | 0,13         | 9,15          | 39                 | 496              |
| <b>Всего в Второй завтрак</b>        | <b>100</b>   | <b>0,33</b>          | <b>0,13</b>  | <b>9,15</b>   | <b>39</b>          |                  |
| <b>Обед</b>                          |              |                      |              |               |                    |                  |
| Суп Уха со взбитым яйцом             | 150          | 7,08                 | 2,34         | 6,48          | 75                 | 119              |
| Каша гречневая рассыпчатая           | 110          | 5,99                 | 4,37         | 28,49         | 177                | 202              |
| Котлеты мясные                       | 50           | 8,8                  | 6,15         | 7,5           | 122                | 339              |
| Соус томатный                        | 20           | 0,2                  | 0,66         | 0,92          | 10                 | 419              |
| Компот из смеси сухофруктов          | 100          | 0,3                  | 0,05         | 10,05         | 42                 | 495              |
| Хлеб ржаной                          | 40           | 3,2                  | 0,6          | 16,04         | 82                 | 574              |
| <b>Всего в Обед</b>                  | <b>470</b>   | <b>25,57</b>         | <b>14,17</b> | <b>69,48</b>  | <b>508</b>         |                  |
| <b>Полдник</b>                       |              |                      |              |               |                    |                  |
| Батон                                | 30           | 2,25                 | 0,87         | 15,42         | 78                 | 576              |
| Повидло                              | 20           | 0,08                 |              | 13            | 52                 | 86               |
| Кисломолочный напиток                | 150          | 4,35                 | 3,75         | 6             | 76                 | 470              |
| <b>Всего в Полдник</b>               | <b>200</b>   | <b>6,68</b>          | <b>4,62</b>  | <b>34,42</b>  | <b>206</b>         |                  |
| <b>Ужин</b>                          |              |                      |              |               |                    |                  |
| Суп пюре из овощей                   | 180          | 1,99                 | 2,14         | 9,12          | 64                 | 85               |
| Напиток из ягод                      | 180          | 0,08                 | 0,04         | 8,9           | 37                 | 497              |
| Хлеб пшеничный                       | 40           | 3,04                 | 0,32         | 19,68         | 94                 | 573              |
| <b>Всего в Ужин</b>                  | <b>400</b>   | <b>5,11</b>          | <b>2,5</b>   | <b>37,7</b>   | <b>195</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                  | <b>1 530</b> | <b>43,79</b>         | <b>33,78</b> | <b>183,87</b> | <b>1 215</b>       |                  |

| Приём пищи,<br>наименование блюда               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                 |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                               | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                  |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша пшенная молочная с маслом                  | 150          | 5,46                 | 5,44         | 26,14         | 175                | 235              |
| Масло сливочное(порциями)                       | 10           | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66                 | 79               |
| Хлеб пшеничный                                  | 20           | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47                 | 573              |
| Кофейный напиток с молоком                      | 180          | 2,52                 | 2,25         | 12,24         | 79                 | 465              |
| <b>Всего в Завтрак</b>                          | <b>360</b>   | <b>9,58</b>          | <b>15,1</b>  | <b>48,35</b>  | <b>367</b>         |                  |
| <b>Второй завтрак</b>                           |              |                      |              |               |                    |                  |
| Фрукты свежие                                   | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 44                 | 82               |
| <b>Всего в Второй завтрак</b>                   | <b>100</b>   | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>44</b>          |                  |
| <b>Обед</b>                                     |              |                      |              |               |                    |                  |
| Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной | 150          | 1,44                 | 3            | 5,1           | 53                 | 118              |
| Рис припущенный с овощами                       | 110          | 3,05                 | 1,95         | 25,97         | 133                | 241              |
| Оладьи из печени по-кунцевски                   | 50           | 8,5                  | 2,65         | 7             | 86                 | 357              |
| Компот из смеси сухофруктов                     | 100          | 0,3                  | 0,05         | 10,05         | 42                 | 495              |
| Хлеб ржаной                                     | 40           | 3,2                  | 0,6          | 16,04         | 82                 | 574              |
| <b>Всего в Обед</b>                             | <b>450</b>   | <b>16,49</b>         | <b>8,25</b>  | <b>64,16</b>  | <b>396</b>         |                  |
| <b>Полдник</b>                                  |              |                      |              |               |                    |                  |
| Ватрушка с повидлом                             | 50           | 2,92                 | 1,17         | 29            | 138                | 530              |
| Чай с сахаром                                   | 150          | 0,15                 | 0,08         | 6,98          | 28                 | 457              |
| <b>Всего в Полдник</b>                          | <b>200</b>   | <b>3,07</b>          | <b>1,25</b>  | <b>35,98</b>  | <b>166</b>         |                  |
| <b>Ужин</b>                                     |              |                      |              |               |                    |                  |
| Картофель, запеченный в сметанном соусе         | 180          | 5,63                 | 9,23         | 11,65         | 152                | 181              |
| Чай с сахаром                                   | 180          | 0,18                 | 0,09         | 8,37          | 34                 | 457              |
| Хлеб пшеничный                                  | 40           | 3,04                 | 0,32         | 19,68         | 94                 | 573              |
| <b>Всего в Ужин</b>                             | <b>400</b>   | <b>8,85</b>          | <b>9,64</b>  | <b>39,7</b>   | <b>280</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                             | <b>1 510</b> | <b>38,39</b>         | <b>34,64</b> | <b>197,99</b> | <b>1 253</b>       |                  |

| Приём пищи,<br>наименование блюда                       | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|---------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                                         |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                                       | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                          |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша ячневая молочная с маслом                          | 150          | 5,3                  | 4,86         | 24,23         | 162                | 227              |
| Сыр (порциями)                                          | 10           | 2,32                 | 2,95         |               | 36                 | 75               |
| Хлеб пшеничный                                          | 20           | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47                 | 573              |
| Кофейный напиток с молоком                              | 180          | 2,52                 | 2,25         | 12,24         | 79                 | 465              |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                  | <b>360</b>   | <b>11,66</b>         | <b>10,22</b> | <b>46,31</b>  | <b>324</b>         |                  |
| <b>Второй завтрак</b>                                   |              |                      |              |               |                    |                  |
| Фрукты свежие                                           | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 44                 | 82               |
| <b>Всего в Второй завтрак</b>                           | <b>100</b>   | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>44</b>          |                  |
| <b>Обед</b>                                             |              |                      |              |               |                    |                  |
| Овощи свежие (порциями)                                 | 20           | 0,14                 | 0,02         | 0,38          | 2                  | 148              |
| Рассольник Ленинградский на курином бульоне со сметаной | 155          | 1,63                 | 3,16         | 8,22          | 68                 | 100              |
| Плов из курицы                                          | 140          | 8,63                 | 5,74         | 17,36         | 156                | 375              |
| Компот из смеси сухофруктов                             | 100          | 0,3                  | 0,05         | 10,05         | 42                 | 495              |
| Хлеб ржаной                                             | 40           | 3,2                  | 0,6          | 16,04         | 82                 | 574              |
| <b>Всего в Обед</b>                                     | <b>455</b>   | <b>13,9</b>          | <b>9,57</b>  | <b>52,04</b>  | <b>351</b>         |                  |
| <b>Полдник</b>                                          |              |                      |              |               |                    |                  |
| Батон                                                   | 30           | 2,25                 | 0,87         | 15,42         | 78                 | 576              |
| Повидло                                                 | 20           | 0,08                 |              | 13            | 52                 | 86               |
| Чай с молоком                                           | 150          | 1,2                  | 0,98         | 8,63          | 48                 | 460              |
| <b>Всего в Полдник</b>                                  | <b>200</b>   | <b>3,53</b>          | <b>1,85</b>  | <b>37,05</b>  | <b>178</b>         |                  |
| <b>Ужин</b>                                             |              |                      |              |               |                    |                  |
| Запеканка рисовая с творогом                            | 180          | 11,24                | 9,03         | 59,93         | 366                | 203              |
| Молоко сгущенное                                        | 20           | 1,44                 | 1,71         | 11,11         | 65                 | 471              |
| Напиток из шиповника                                    | 180          | 0,6                  | 0,24         | 16,46         | 70                 | 496              |
| <b>Всего в Ужин</b>                                     | <b>380</b>   | <b>13,28</b>         | <b>10,98</b> | <b>87,5</b>   | <b>501</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                     | <b>1 495</b> | <b>42,77</b>         | <b>33,02</b> | <b>232,71</b> | <b>1 398</b>       |                  |

| Приём пищи,<br>наименование блюда   | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|------------------|
|                                     |              | Белки                | Жиры         | Углеводы     |                    |                  |
| 1                                   | 2            | 4                    | 5            | 6            | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                      |              |                      |              |              |                    |                  |
| Каша "Дружба" молочная с маслом     | 150          | 3,8                  | 4,83         | 20,2         | 139                | 229              |
| Масло сливочное (порциями)          | 10           | 0,08                 | 7,25         | 0,13         | 66                 | 79               |
| Хлеб пшеничный                      | 20           | 1,52                 | 0,16         | 9,84         | 47                 | 573              |
| Какао с молоком                     | 180          | 2,97                 | 2,61         | 12,42        | 85                 | 462              |
| <b>Всего в Завтрак</b>              | <b>360</b>   | <b>8,37</b>          | <b>14,85</b> | <b>42,59</b> | <b>337</b>         |                  |
| <b>Второй завтрак</b>               |              |                      |              |              |                    |                  |
| Сок фруктовый                       | 100          | 0,5                  | 0,1          | 10,1         | 43                 | 501              |
| <b>Всего в Второй завтрак</b>       | <b>100</b>   | <b>0,5</b>           | <b>0,1</b>   | <b>10,1</b>  | <b>43</b>          |                  |
| <b>Обед</b>                         |              |                      |              |              |                    |                  |
| Суп с вермишелью на курином бульоне | 150          | 1,74                 | 2,49         | 7,32         | 59                 | 129              |
| Пюре картофельное                   | 110          | 2,97                 | 4,4          | 6,38         | 77                 | 377              |
| Биточки рыбные                      | 50           | 6,43                 | 0,79         | 5            | 53                 | 307              |
| Соус томатный                       | 20           | 0,2                  | 0,66         | 0,92         | 10                 | 419              |
| Компот из смеси сухофруктов         | 100          | 0,3                  | 0,05         | 10,05        | 42                 | 495              |
| Хлеб ржаной                         | 40           | 3,2                  | 0,6          | 16,04        | 82                 | 574              |
| <b>Всего в Обед</b>                 | <b>470</b>   | <b>14,84</b>         | <b>8,99</b>  | <b>45,71</b> | <b>323</b>         |                  |
| <b>Полдник</b>                      |              |                      |              |              |                    |                  |
| Кондитерское изделие                | 50           | 3,75                 | 4,9          | 37,2         | 208                | 582              |
| Чай с лимоном                       | 150          | 0,23                 | 0,08         | 7,13         | 30                 | 459              |
| <b>Всего в Полдник</b>              | <b>200</b>   | <b>3,98</b>          | <b>4,98</b>  | <b>44,33</b> | <b>238</b>         |                  |
| <b>Ужин</b>                         |              |                      |              |              |                    |                  |
| Салат Витаминный                    | 100          | 1,2                  | 5,1          | 5,5          | 73                 | 2                |
| Омлет натуральный                   | 80           | 6,89                 | 10,46        | 1,72         | 128                | 268              |
| Чай с сахаром                       | 180          | 0,18                 | 0,09         | 8,37         | 34                 | 457              |
| Хлеб пшеничный                      | 40           | 3,04                 | 0,32         | 19,68        | 94                 | 573              |
| <b>Всего в Ужин</b>                 | <b>400</b>   | <b>11,31</b>         | <b>15,97</b> | <b>35,27</b> | <b>329</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                 | <b>1 530</b> | <b>39</b>            | <b>44,89</b> | <b>178</b>   | <b>1 270</b>       |                  |

| Приём пищи,<br>наименование блюда         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|-------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                           |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                         | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                            |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша манная молочная с маслом             | 150          | 4,55                 | 4,83         | 22,86         | 153                | 230              |
| Сыр (порциями)                            | 10           | 2,32                 | 2,95         |               | 36                 | 75               |
| Хлеб пшеничный                            | 20           | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47                 | 573              |
| Кофейный напиток с молоком                | 180          | 2,52                 | 2,25         | 12,24         | 79                 | 465              |
| <b>Всего в Завтрак</b>                    | <b>360</b>   | <b>10,91</b>         | <b>10,19</b> | <b>44,94</b>  | <b>315</b>         |                  |
| <b>Второй завтрак</b>                     |              |                      |              |               |                    |                  |
| Напиток из ягод                           | 100          | 0,04                 | 0,02         | 4,94          | 21                 | 497              |
| <b>Всего в Второй завтрак</b>             | <b>100</b>   | <b>0,04</b>          | <b>0,02</b>  | <b>4,94</b>   | <b>21</b>          |                  |
| <b>Обед</b>                               |              |                      |              |               |                    |                  |
| Свекольник на курином бульоне со сметаной | 155          | 1,45                 | 2,93         | 6,41          | 58                 | 98               |
| Макаронные изделия отварные               | 110          | 4,07                 | 3,63         | 21,67         | 135                | 256              |
| Котлеты мясные                            | 50           | 8,8                  | 6,15         | 7,5           | 122                | 339              |
| Соус томатный                             | 20           | 0,2                  | 0,66         | 0,92          | 10                 | 419              |
| Компот из смеси сухофруктов               | 100          | 0,3                  | 0,05         | 10,05         | 42                 | 495              |
| Хлеб ржаной                               | 40           | 3,2                  | 0,6          | 16,04         | 82                 | 574              |
| <b>Всего в Обед</b>                       | <b>475</b>   | <b>18,02</b>         | <b>14,02</b> | <b>62,59</b>  | <b>449</b>         |                  |
| <b>Полдник</b>                            |              |                      |              |               |                    |                  |
| Булочка Московская                        | 50           | 4,42                 | 3,92         | 24            | 149                | 541              |
| Кисель                                    | 150          |                      |              | 11,25         | 45                 | 484              |
| <b>Всего в Полдник</b>                    | <b>200</b>   | <b>4,42</b>          | <b>3,92</b>  | <b>35,25</b>  | <b>194</b>         |                  |
| <b>Ужин</b>                               |              |                      |              |               |                    |                  |
| Рагу из овощей со сметаной                | 180          | 18,9                 | 17,1         | 14,32         | 286                | 376              |
| Чай с сахаром                             | 180          | 0,18                 | 0,09         | 8,37          | 34                 | 457              |
| Хлеб пшеничный                            | 40           | 3,04                 | 0,32         | 19,68         | 94                 | 573              |
| <b>Всего в Ужин</b>                       | <b>400</b>   | <b>22,12</b>         | <b>17,51</b> | <b>42,37</b>  | <b>414</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                       | <b>1 535</b> | <b>55,51</b>         | <b>45,66</b> | <b>190,09</b> | <b>1 393</b>       |                  |

| Приём пищи,<br>наименование блюда           | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|---------------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
|                                             |              | Белки                | Жиры         | Углеводы      |                    |                  |
| 1                                           | 2            | 4                    | 5            | 6             | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                              |              |                      |              |               |                    |                  |
| Каша гречневая молочная со сливочным маслом | 150          | 6,53                 | 5,62         | 23,56         | 170                | 213              |
| Масло сливочное(порциями)                   | 10           | 0,08                 | 7,25         | 0,13          | 66                 | 79               |
| Хлеб пшеничный                              | 20           | 1,52                 | 0,16         | 9,84          | 47                 | 573              |
| Чай с молоком                               | 180          | 1,44                 | 1,17         | 10,35         | 58                 | 460              |
| <b>Всего в Завтрак</b>                      | <b>360</b>   | <b>9,57</b>          | <b>14,2</b>  | <b>43,88</b>  | <b>341</b>         |                  |
| <b>Второй завтрак</b>                       |              |                      |              |               |                    |                  |
| Фрукты свежие                               | 100          | 0,4                  | 0,4          | 9,8           | 44                 | 82               |
| <b>Всего в Второй завтрак</b>               | <b>100</b>   | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>   | <b>9,8</b>    | <b>44</b>          |                  |
| <b>Обед</b>                                 |              |                      |              |               |                    |                  |
| Салат из свежих помидор и огурцов           | 50           | 0,48                 | 3,07         | 1,54          | 36                 | 15               |
| Суп рыбный с перловой крупой                | 150          | 4,44                 | 1,38         | 6,03          | 54                 | 121              |
| Жаркое по-домашнему с мясным фаршем         | 110          | 10,34                | 7,87         | 14,19         | 169                | 328              |
| Компот из смеси сухофруктов                 | 100          | 0,3                  | 0,05         | 10,05         | 42                 | 495              |
| Хлеб ржаной                                 | 40           | 3,2                  | 0,6          | 16,04         | 82                 | 574              |
| <b>Всего в Обед</b>                         | <b>450</b>   | <b>18,76</b>         | <b>12,97</b> | <b>47,85</b>  | <b>383</b>         |                  |
| <b>Полдник</b>                              |              |                      |              |               |                    |                  |
| Кондитерское изделие                        | 50           | 3,75                 | 4,9          | 37,2          | 208                | 582              |
| Кисломолочный напиток                       | 150          | 4,35                 | 3,75         | 6             | 76                 | 470              |
| <b>Всего в Полдник</b>                      | <b>200</b>   | <b>8,1</b>           | <b>8,65</b>  | <b>43,2</b>   | <b>284</b>         |                  |
| <b>Ужин</b>                                 |              |                      |              |               |                    |                  |
| Запеканка капустная                         | 160          | 5,36                 | 4            | 15,2          | 118                | 193              |
| Соус сметанный                              | 20           | 0,3                  | 1,86         | 0,48          | 20                 | 408              |
| Чай с сахаром                               | 180          | 0,18                 | 0,09         | 8,37          | 34                 | 457              |
| Хлеб пшеничный                              | 40           | 3,04                 | 0,32         | 19,68         | 94                 | 573              |
| <b>Всего в Ужин</b>                         | <b>400</b>   | <b>8,88</b>          | <b>6,27</b>  | <b>43,73</b>  | <b>266</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                         | <b>1 510</b> | <b>45,71</b>         | <b>42,49</b> | <b>188,46</b> | <b>1 318</b>       |                  |

День 10

| Приём пищи,<br>наименование блюда                                               | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |               |                 | Энерг.<br>ценность | № рецеп-<br>туры |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|---------------|-----------------|--------------------|------------------|
|                                                                                 |              | Белки                | Жиры          | Углеводы        |                    |                  |
| 1                                                                               | 2            | 4                    | 5             | 6               | 7                  | 8                |
| <b>Завтрак</b>                                                                  |              |                      |               |                 |                    |                  |
| Каша овсяная молочная с маслом                                                  | 150          | 6,31                 | 6,42          | 24,25           | 180                | 220              |
| Масло сливочное(порциями)                                                       | 10           | 0,08                 | 7,25          | 0,13            | 66                 | 79               |
| Хлеб пшеничный                                                                  | 20           | 1,52                 | 0,16          | 9,84            | 47                 | 573              |
| Какао с молоком                                                                 | 180          | 2,97                 | 2,61          | 12,42           | 85                 | 462              |
| <b>Всего в Завтрак</b>                                                          | <b>360</b>   | <b>10,88</b>         | <b>16,44</b>  | <b>46,64</b>    | <b>378</b>         |                  |
| <b>Второй завтрак</b>                                                           |              |                      |               |                 |                    |                  |
| Напиток из шиповника                                                            | 100          | 0,33                 | 0,13          | 9,15            | 39                 | 496              |
| <b>Всего в Второй завтрак</b>                                                   | <b>100</b>   | <b>0,33</b>          | <b>0,13</b>   | <b>9,15</b>     | <b>39</b>          |                  |
| <b>Обед</b>                                                                     |              |                      |               |                 |                    |                  |
| Щи из свежей капусты на курин. бульоне со сметаной                              | 150          | 0,9                  | 2,7           | 2,28            | 37                 | 104              |
| Каша гречневая рассыпчатая                                                      | 110          | 5,99                 | 4,37          | 28,49           | 177                | 202              |
| Птица в соусе с томатом и овощами                                               | 50           | 4,75                 | 5,54          | 1,11            | 74                 | 367              |
| Компот из смеси сухофруктов                                                     | 100          | 0,3                  | 0,05          | 10,05           | 42                 | 495              |
| Хлеб ржаной                                                                     | 40           | 3,2                  | 0,6           | 16,04           | 82                 | 574              |
| <b>Всего в Обед</b>                                                             | <b>450</b>   | <b>15,14</b>         | <b>13,26</b>  | <b>57,97</b>    | <b>412</b>         |                  |
| <b>Полдник</b>                                                                  |              |                      |               |                 |                    |                  |
| Повидло                                                                         | 20           | 0,08                 |               | 13              | 52                 | 86               |
| Батон                                                                           | 30           | 2,25                 | 0,87          | 15,42           | 78                 | 576              |
| Чай с сахаром                                                                   | 150          | 0,15                 | 0,08          | 6,98            | 28                 | 457              |
| <b>Всего в Полдник</b>                                                          | <b>200</b>   | <b>2,48</b>          | <b>0,95</b>   | <b>35,4</b>     | <b>158</b>         |                  |
| <b>Ужин</b>                                                                     |              |                      |               |                 |                    |                  |
| Макароны отварные с сыром                                                       | 180          | 10,8                 | 9             | 31,77           | 252                | 259              |
| Чай с сахаром                                                                   | 180          | 0,18                 | 0,09          | 8,37            | 34                 | 457              |
| Хлеб пшеничный                                                                  | 40           | 3,04                 | 0,32          | 19,68           | 94                 | 573              |
| <b>Всего в Ужин</b>                                                             | <b>400</b>   | <b>14,02</b>         | <b>9,41</b>   | <b>59,82</b>    | <b>380</b>         |                  |
| <b>Всего в день</b>                                                             | <b>1 510</b> | <b>42,85</b>         | <b>40,19</b>  | <b>208,98</b>   | <b>1 367</b>       |                  |
| <b>Итого</b>                                                                    |              | <b>432,47</b>        | <b>394,74</b> | <b>1 943,52</b> | <b>13 040</b>      |                  |
| <b>Среднее за период</b>                                                        |              | <b>43,25</b>         | <b>39,47</b>  | <b>194,35</b>   | <b>1 304</b>       |                  |
| <b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b> |              | <b>13,27</b>         | <b>27,24</b>  | <b>59,62</b>    |                    |                  |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402998

Владелец Завалина Елена Павловна

Действителен с 30.01.2025 по 30.01.2026