

**Меню от 3 до 7 лет летне-осенний период**

| Прием пищи                 | Наименование блюда                            | Выход блюда  | Пищевые вещества (г) |            |             | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С   | № рецептуры    |
|----------------------------|---|--------------|----------------------|------------|-------------|--------------------------------|-------------|----------------|
|                            |   |              | Б                    | Ж          | У           |                                |             |                |
| от 3 до 7 лет              |   |              |                      |            |             |                                |             |                |
| <b>День 1</b>              |   |              |                      |            |             |                                |             |                |
| <b>завтрак:</b>            | <b>Каша гречневая рассыпчатая</b>             | <b>200/5</b> | <b>11,2</b>          | <b>7</b>   | <b>46,2</b> | <b>296</b>                     | <b>0</b>    | <b>123/п11</b> |
|                            | Чай с сахаром                                 | 200          | 0,1                  | 0,03       | 9,1         | 25                             | 0           | 266/п14        |
|                            | Бутерброд с маслом                            | 30/5         | 2,4                  | 4,4        | 14,5        | 109                            | 0           | 1/п14          |
|                            | итого за прием                                | 440          | 13,7                 | 11,43      | 69,8        | 430                            | 0           |                |
| <b>второй завтрак</b>      | <b>Сок фруктовый (виногр)</b>                 | <b>100</b>   | <b>0,3</b>           | <b>0,2</b> | <b>16,3</b> | <b>68</b>                      | <b>1</b>    | <b>399/м</b>   |
| <b>обед</b>                | <b>Салат из св.огурцов</b>                    | <b>60</b>    | <b>0,5</b>           | <b>2,7</b> | <b>1,8</b>  | <b>33</b>                      | <b>2,3</b>  | <b>12/п14</b>  |
|                            | Свекольник                                    | 200/8        | 2,3                  | 5,6        | 15,1        | 119                            | 7           | 11/п11         |
|                            | Гуляш (вариант №2)                            | 32/25        | 8,9                  | 8,4        | 1,5         | 117                            | 0,17        | 66/п10         |
|                            | Каша перловая                                 | 120/4        | 3,4                  | 3,5        | 21,5        | 134                            | 0,68        | 124/п10        |
|                            | Компот из смеси сухофруктов "С" витаминизация | 200          | 1                    | 0,05       | 27,5        | 110                            | 0,32        | 276/п14        |
|                            | Хлеб ржаной                                   | 30           | 1,98                 | 0,36       | 10,02       | 52                             | 0           | м              |
|                            | Хлеб пшеничный                                | 30           | 2,37                 | 0,3        | 14,49       | 71                             | 0           | м              |
|                            | итого за прием                                | 709          | 20,45                | 20,91      | 91,91       | 636                            | 10,47       |                |
| <b>уплотненный полдник</b> | <b>Суп молочный с вермишелью</b>              | <b>200</b>   | <b>4,4</b>           | <b>4,4</b> | <b>15,9</b> | <b>121</b>                     | <b>0,52</b> | <b>44/п10</b>  |
|                            | Кафе с молоком                                | 200          | 3,2                  | 3,1        | 13,5        | 93                             | 0,52        | 272/п14        |
|                            | Хлеб пшеничный                                | 30           | 2,37                 | 0,3        | 14,49       | 71                             | 0           | м              |
|                            | пирог с капустой                              | 70           | 4,8                  | 4          | 26,4        | 163                            | 0           | 175/п11        |

|                     |  |             |                      |       |       |                                |           |              |
|---------------------|--|-------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-----------|--------------|
|                     | Соль за день                                   | 6           |                      |       |       |                                |           |              |
|                     | итого за прием                                 | 500         | 14,77                | 11,8  | 70,29 | 448                            | 1,04      |              |
|                     | итого за день                                  | 1749        | 49,22                | 44,34 | 248,3 | 1582                           | 12,51     |              |
| Прием пищи          | Наименование блюда                             | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры  |
|                     |  |             | Б                    | Ж     | У     |                                |           |              |
| день 2              |  |             |                      |       |       |                                |           |              |
| завтрак:            | каша Артек молочная жидкая                     | 200/4       | 6,7                  | 9,8   | 27,1  | 223                            | 0,23      | 176/п14(доу) |
|                     | Кофейный напиток на молоке                     | 200         | 2,8                  | 2,8   | 14,7  | 93                             | 0,39      | 270/п14      |
|                     | Бутерброд с сыром                              | 50/5        | 6,68                 | 4     | 20,4  | 145,5                          | 0,09      | 3/п14        |
|                     | итого за прием                                 | 460         | 16,18                | 16,60 | 62,2  | 461,5                          | 0,71      |              |
| второй завтрак      | Ряженка (кефир)                                | 200/10      | 5,5                  | 5,6   | 16,4  | 140                            | 0,56      | 263/п14      |
| обед                | салат из белокочанной капусты                  | 60          | 1,3                  | 2,7   | 6,2   | 54                             | 12,99     | 5п14         |
|                     | Суп- лапша домашняя                            | 200         | 4,64                 | 5,28  | 9,68  | 106                            | 0,49      | 66/п11       |
|                     | Отварные куры                                  | 70          | 17,5                 | 14,7  | 0,3   | 203                            | 0,67      | 124/п 14     |
|                     | Картофельное пюре                              | 120/4       | 2,4                  | 3,7   | 16,1  | 109                            | 8,34      | 104/п10      |
|                     | Сок  | 200         | 1                    | 0,2   | 20,2  | 92                             | 4         | оп           |
|                     | Хлеб ржаной                                    | 30          | 1,98                 | 0,36  | 10,02 | 52                             | 0         | м            |
|                     | Хлеб пшеничный                                 | 30          | 2,37                 | 0,3   | 14,49 | 71                             | 0         | м            |
|                     | итого за прием                                 | 714         | 31,19                | 27,24 | 76,79 | 687                            | 26,49     |              |
| уплотненный полдник | Запеканка творожно-манная со сгущенным молоком | 200/30      | 36,4                 | 26,3  | 48,1  | 569                            | 0,78      | 155/п10      |
|                     | Чай с сахаром                                  | 200         | 0,1                  | 0,03  | 9,1   | 25                             | 0         | 266/п14      |
|                     | Хлеб пшеничный                                 | 30          | 2,37                 | 0,3   | 14,49 | 71                             | 0         | м            |
|                     | Фрукты (яблоки)                                | 100         | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 44                             | 10        | 368/м        |

|  |                       |             |              |              |               |                |              |           |
|--|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-----------|
|  | <b>Печенье</b>        | <b>40</b>   | <b>3</b>     | <b>4,72</b>  | <b>29,96</b>  | <b>166,84</b>  | <b>0</b>     | <b>оп</b> |
|  | <b>Соль за день</b>   | <b>6</b>    |              |              |               |                |              |           |
|  | <b>итого за прием</b> | <b>600</b>  | <b>42,27</b> | <b>31,75</b> | <b>111,45</b> | <b>866,84</b>  | <b>10,78</b> |           |
|  | <b>итого за день</b>  | <b>1984</b> | <b>95,14</b> | <b>81,19</b> | <b>266,84</b> | <b>2155,34</b> | <b>38,54</b> |           |

| Прием пищи          | Наименование блюда                 | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|---------------------|------------------------------------|-------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                     |                                    |             | Б                    | Ж     | У     |                                |           |             |
| День 3              |                                    |             |                      |       |       |                                |           |             |
| завтрак:            | Каша молочная "Дружба"             | 200/4       | 5                    | 7,8   | 33,3  | 231                            | 0,55      | 189/п14     |
|                     | Какао с молоком                    | 200         | 3,2                  | 3,1   | 13,5  | 93                             | 0,52      | 272/п14     |
|                     | Бутерброд с масло и сыром          | 50/5/5      | 8,3                  | 8,5   | 26,4  | 217,7                          | 0,02      | 2/п14       |
|                     | итого за прием                     | 465         | 16,5                 | 19,4  | 63,3  | 494,7                          | 1,09      |             |
| второй завтрак      | Молоко кипяченое                   | 200         | 5,5                  | 6,2   | 8,6   | 110                            | 1,04      | 264/п14     |
| обед                | Салат из моркови с изюмом          | 60          | 0,9                  | 0,06  | 8,7   | 38                             | 2,26      | 19п14       |
|                     | Суп картоф. с бобовыми и гренками  | 200/15      | 6,1                  | 3,5   | 23,8  | 153                            | 3,73      | 60/п14      |
|                     | Голубцы ленивые (2 вариант)        | 200         | 15,8                 | 10,9  | 11,6  | 208                            | 1,15      | 82/п10      |
|                     | Сметанный соус                     | 30          | 0,4                  | 1,4   | 1,6   | 20                             | 0,01      | 161/п10     |
|                     | Напиток лимонный "С" витаминизация | 200         | 0,1                  | 0,01  | 18,9  | 73                             | 2,33      | 278/п14     |
|                     | Хлеб ржаной                        | 30          | 1,98                 | 0,36  | 10,02 | 52                             | 0         | м           |
| уплотненный полдник | Хлеб пшеничный                     | 30          | 2,37                 | 0,3   | 14,49 | 71                             | 0         | м           |
|                     | итого за прием                     | 765         | 27,65                | 16,53 | 89,09 | 615                            | 9,48      |             |

|  |                         |      |       |       |        |        |       |         |
|--|-------------------------|------|-------|-------|--------|--------|-------|---------|
|  | Салат степной           | 60   | 1     | 3,6   | 3,8    | 51     | 1,5   | 23/п10  |
|  | Омлет                   | 90/4 | 8,7   | 13,8  | 5      | 165    | 0,13  | 209/п14 |
|  | Чай с молоком и сахаром | 200  | 1,4   | 1,4   | 11,2   | 61     | 0,26  | 267/п14 |
|  | Фрукты (груша)          | 100  | 0,4   | 0,4   | 9,8    | 44     | 10    | 368/м   |
|  | Хлеб пшеничный          | 30   | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 71     | 0     | м       |
|  | Вафли                   | 40   | 0,6   | 0,5   | 16,2   | 68     | 0     | оп      |
|  | Соль за день            | 6    |       |       |        |        |       |         |
|  | итого за прием          | 524  | 14,47 | 20    | 57,09  | 460    | 11,89 |         |
|  | итого за день           | 1954 | 64,12 | 59,13 | 218,08 | 1679,7 | 23,5  |         |

| Прием пищи     | Наименование блюда           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------|------------------------------|-------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                |                              |             | Б                    | Ж     | У     |                                |           |             |
| день 4         |                              |             |                      |       |       |                                |           |             |
| завтрак:       | Каша манная молочная жидккая | 200/4       | 5                    | 7,8   | 23,3  | 183                            | 0,55      | 183/п14     |
|                | Кофейный напиток на молоке   | 200         | 2,8                  | 2,8   | 14,7  | 93                             | 0,39      | 270/п14     |
|                | Бутерброд с маслом           | 30/5        | 2,4                  | 4,4   | 14,5  | 109                            | 0         | 1/п14       |
|                | итого за прием               | 440         | 10,2                 | 15    | 52,6  | 386                            | 0,94      |             |
| второй завтрак | Кефир                        | 200/10      | 5,5                  | 5,6   | 16,4  | 140                            | 0,56      | 263/п14     |
| обед           | салат из свежих помидор      | 60          | 0,5                  | 2,7   | 2,7   | 38                             | 4,14      | 11п14       |
|                | Рассольник ленинградский     | 200/5       | 1,9                  | 4,1   | 12,5  | 95                             | 5,37      | 35/п10      |
|                | Жаркое по-домашнему          | 200         | 11,6                 | 14    | 22,6  | 265                            | 3,13      | 69/п10      |
|                | Сок                          | 200         | 1                    | 0,2   | 20,2  | 92                             | 4         | оп          |
|                | Хлеб ржаной                  | 30          | 1,98                 | 0,36  | 10,02 | 52                             | 0         | м           |
|                | Хлеб пшеничный               | 30          | 2,37                 | 0,3   | 14,49 | 71                             | 0         | м           |
|                | итого за прием               | 725         | 19,35                | 21,66 | 82,51 | 613                            | 16,64     |             |

|                        |   |                |                      |       |       |                                   |              |                |
|------------------------|---|----------------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|--------------|----------------|
| уплотненный<br>полдник | Рыбное суфле                              | 80/4           | 13,8                 | 10,8  | 2,4   | 163                               | 0,28         | 83/п14         |
|                        | каша рисовая рассыпчатая                  | 100/3          | 2,2                  | 2,9   | 21,3  | 123                               | 0,56         | 127/п10        |
|                        | Кисель                                    | 200            | 0                    | 0     | 10    | 119                               | 0            | 211/п10        |
|                        | Хлеб пшеничный                            | 30             | 2,37                 | 0,3   | 14,49 | 71                                | 0            | м              |
|                        | Фрукты (бананы)                           | 100            | 1,5                  | 0,5   | 21    | 95                                | 10           | 368/м          |
|                        | Соль за день                              | 6              |                      |       |       |                                   |              |                |
|                        | итого за прием                            | 523            | 19,87                | 14,5  | 69,19 | 571                               | 10,84        |                |
|                        | итого за день                             | 1898           | 54,92                | 56,76 | 220,7 | 1710                              | 28,98        |                |
|                        |   |                |                      |       |       |                                   |              |                |
| Прием пищи             | Наименование блюда                        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамин<br>С | №<br>рецептуры |
|                        |   |                | Б                    | Ж     | У     |                                   |              |                |
| День 5                 |   |                |                      |       |       |                                   |              |                |
| завтрак:               | Каша овсяная молочная жидккая             | 200/4          | 6,7                  | 9,8   | 27,1  | 223                               | 0,23         | 130/п10        |
|                        | Какао с молоком                           | 200            | 3,2                  | 3,1   | 13,5  | 93                                | 0,52         | 272/п14        |
|                        | Бутерброд с сыром                         | 50/5           | 6,68                 | 4     | 20,4  | 145,5                             | 0,09         | 3/п14          |
|                        | итого за прием                            | 460            | 16,58                | 16,9  | 61    | 461,5                             | 0,84         |                |
| второй завтрак         | Молоко кипяченое                          | 200            | 5,5                  | 6,2   | 8,6   | 110                               | 1,04         | 264/п14        |
| обед                   | салат из св. огурцов и помидоров          | 60             | 0,5                  | 2,8   | 2,2   | 36                                | 3,42         | 13п14          |
|                        | Кулама (мясо с салмой)                    | 153/30         | 10,1                 | 8,7   | 11,6  | 167                               | 0,35         | 51/п10(0ДОУ    |
|                        | или суп картофельный с<br>макар.изделиями | 200            | 2,68                 | 2,83  | 17,14 | 104,75                            | 8,25         | 82/м/2014      |
|                        | Кыстыбый с картофелем                     | 180            | 8,1                  | 12,3  | 33,9  | 281                               | 0,02         | 180/п10        |
|                        | или жаркое по-домашнему                   | 150/70         | 22,2                 | 22,7  | 20,3  | 375                               | 9,4          | 92/п14         |

|                     |   |             |                      |       |       |                                |           |             |
|---------------------|---|-------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                     | Компот из смеси сухофруктов "С" витаминизация | 200         | 1                    | 0,05  | 27,5  | 110                            | 0,32      | 276/п14     |
|                     | Хлеб ржаной                                   | 30          | 1,98                 | 0,36  | 10,02 | 52                             | 0         | м           |
|                     | Хлеб пшеничный                                | 30          | 2,37                 | 0,3   | 14,49 | 71                             | 0         | м           |
|                     | итого за прием                                | 683         | 24,05                | 24,51 | 99,71 | 717                            | 4,11      |             |
| уплотнённый полдник | Суп молочный пшеничный "Кулеш"                | 200         | 5,5                  | 5,2   | 20,5  | 150                            | 0,65      | 73/п14      |
|                     | Дучмаки с творогом                            | 75          | 11,8                 | 9,1   | 21,6  | 217                            | 0,1       | 250/п14     |
|                     | Фрукты (апельсин)                             | 100         | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 44                             | 10        |             |
|                     | Чай с молоком и сахаром                       | 200         | 1,4                  | 1,4   | 11,2  | 61                             | 0,26      | 267/п14     |
|                     | Хлеб пшеничный                                | 30          | 2,37                 | 0,3   | 14,49 | 71                             | 0         | м           |
|                     | Соль за день                                  | 6           |                      |       |       |                                |           |             |
|                     | итого за прием                                | 605         | 21,47                | 16,4  | 77,59 | 543                            | 11,01     |             |
|                     | итого за день                                 | 1948        | 67,6                 | 64,01 | 246,9 | 1831,5                         | 17        |             |
| Прием пищи          | Наименование блюда                            | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|                     |   |             | Б                    | Ж     | У     |                                |           |             |
| День 6              |   |             |                      |       |       |                                |           |             |
| завтрак:            | Макароны запеченные с сыром                   | 200/8       | 10,3                 | 16,8  | 34,8  | 335                            | 0,05      | 151/п10     |
|                     | Чай с сахаром                                 | 200         | 0,1                  | 0,03  | 9,1   | 25                             | 0         | 266/п14     |
|                     | Бутерброд с маслом                            | 5           | 2,4                  | 4,4   | 14,5  | 109                            | 0         | 1/п14       |
|                     | итого за прием                                | 443         | 12,8                 | 21,23 | 58,4  | 469                            | 0,05      |             |
| второй завтрак      | Сок   | 200         | 1                    | 0,2   | 20,2  | 92                             | 4         | оп          |
| обед                | салат из моркови                              | 60          | 0,6                  | 2,7   | 8,7   | 60                             | 2,3       | 18п14       |
|                     | Борщ с капустой и картоф                      | 200/10      | 1,5                  | 3,9   | 9,5   | 79                             | 6,36      | 36/п10      |
|                     | Тефтели из говядины                           | 70/70       | 10,4                 | 17,2  | 15,5  | 258                            | 2,74      | 78/п11      |
|                     | Гороховое пюре                                | 120         | 11,60                | 4,08  | 26,48 | 192                            | 0         | 29/п11      |

|                     |   |             |                      |       |        |                                |           |             |
|---------------------|---|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                     | Компот из свежих плодов "С" витаминизация | 200         | 0,2                  | 0,1   | 17,2   | 68                             | 1,6       | 277/п14     |
|                     | Хлеб ржаной                               | 30          | 1,98                 | 0,36  | 10,02  | 52                             | 0         | м           |
|                     | Хлеб пшеничный                            | 30          | 2,37                 | 0,3   | 14,49  | 71                             |           | м           |
|                     | итого за прием                            | 790         | 28,65                | 28,64 | 101,89 | 780                            | 13        |             |
| уплотненный полдник |   |             |                      |       |        |                                |           |             |
|                     | Биточки рыбные                            | 75          | 11,2                 | 8,5   | 9,7    | 161                            | 0,11      | 56/п10      |
|                     | или суфле рыбное                          | 90/50       | 15,6                 | 12,2  | 2,8    | 184                            | 0,32      | 83/ п 14    |
|                     | Котлеты картофельные                      | 120         | 3,7                  | 7,44  | 14,24  | 140,8                          | 3,19      | 113/п10     |
|                     | Какао с молоком                           | 200         | 3,2                  | 3,1   | 13,5   | 93                             | 0,52      | 272/п14     |
|                     | Печенье                                   | 40          | 3                    | 4,72  | 29,96  | 166,84                         | 0         | оп          |
|                     | Фрукты (груша)                            | 100         | 0,4                  | 0,4   | 9,8    | 44                             | 10        | 368/м       |
|                     | Хлеб пшеничный                            | 30          | 2,37                 | 0,3   | 14,49  | 71                             | 7,98      |             |
|                     | Соль за день                              | 6           |                      |       |        |                                |           |             |
|                     | итого за прием                            | 565         | 23,87                | 24,46 | 91,69  | 676,64                         | 21,8      |             |
| всего               | итого за день                             | 1998        | 66,32                | 74,53 | 272,18 | 2017,4                         | 38,85     |             |
| Прием пищи          | Наименование блюда                        | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|                     |   |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| День 7              |   |             |                      |       |        |                                |           |             |
| завтрак:            | Каша пшеничная молочная                   | 200/4       | 7,4                  | 8,8   | 35,1   | 250                            | 0,53      | 187/п14     |
|                     | Кофейный напиток                          | 200         | 2,8                  | 2,8   | 14,7   | 93                             | 0,39      | 270/п14     |
|                     | Бутерброд с сыром                         | 50/5        | 6,68                 | 4     | 20,4   | 145,5                          | 0,09      | 3/п14       |
|                     | итого за прием                            | 460         | 16,88                | 15,6  | 70,2   | 488,5                          | 1,01      |             |
| второй завтрак      | Кефир                                     | 200/10      | 5,5                  | 5,6   | 16,4   | 140                            | 0,56      | 263/п14     |
| обед                | Салат из св помидоров                     | 60          | 0,5                  | 2,7   | 2,7    | 38                             | 4,14      | 11п14       |

|                     |                             |             |                      |       |        |                                |           |             |
|---------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                     | Суп картофельный с клецками | 200         | 1,7                  | 2,3   | 11,5   | 74                             | 5,28      | 41/п10      |
|                     | Зразы "Школьные"            | 75          | 9,7                  | 8,7   | 8,2    | 151                            | 0         | 74/п10      |
|                     | Капуста тушеная доп.гарнир  | 50          | 1,08                 | 1,63  | 4,7    | 37,06                          | 8,25      | 24/п11      |
|                     | Картофельное пюре           | 100         | 2,04                 | 3,1   | 13,4   | 90,48                          | 6,96      | 25/п11      |
|                     | Сок                         | 200         | 1                    | 0,2   | 20,2   | 92                             | 4         | оп          |
|                     | Хлеб ржаной                 | 30          | 1,98                 | 0,36  | 10,02  | 52                             | 0         | м           |
|                     | Хлеб пшеничный              | 30          | 2,37                 | 0,3   | 14,49  | 71                             | 0         | м           |
|                     | итого за прием              | 745         | 20,37                | 19,29 | 85,21  | 605,54                         | 28,63     |             |
| уплотненный полдник | Вареники ленивые            | 150/4       | 22,1                 | 13,5  | 21,4   | 298                            | 0,18      | 215/п14     |
|                     | Кисель                      | 200         | 0                    | 0     | 10     | 119                            | 0         | 211/п10     |
|                     | Фрукты (банан)              | 100         | 1,5                  | 0,5   | 21     | 95                             | 10        | 368 /м      |
|                     | Хлеб ржаной                 | 30          | 1,98                 | 0,36  | 10,02  | 52                             | 0         | м           |
|                     | Соль                        | 6           |                      |       |        |                                |           |             |
|                     | итого за прием              | 520         | 25,58                | 14,36 | 62,42  | 564                            | 10,18     |             |
|                     | итого за день               | 1960        | 68,9                 | 55,71 | 235,61 | 1812,48                        | 46,89     |             |
| Прием пищи          | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|                     |                             |             | Б                    | Ж     | У      |                                |           |             |
| День 8              |                             |             |                      |       |        |                                |           |             |
| завтрак:            | Каша рисовая молочная       | 200/4       | 5                    | 7,8   | 30,9   | 215                            | 0,54      | 186/п14     |
|                     | Бутерброд с масло и сыром   | 50/5/5      | 8,3                  | 8,5   | 26,4   | 217,7                          | 0,02      | 2/п14       |
|                     | Какао с молоком             | 200         | 3,2                  | 3,1   | 13,5   | 93                             | 0,52      | 272/п14     |
|                     | итого за прием              | 465         | 16,5                 | 19,4  | 70,8   | 527                            | 1,08      |             |
| второй завтрак      | Молоко кипяченое            | 200         | 5,5                  | 6,2   | 8,6    | 110                            | 1,04      | 264/п14     |

| обед                | салат из свежих огурцов                       | 60          | 0,5                  | 2,7   | 1,8   | 33                             | 2,3       | 12п14       |
|---------------------|---|-------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                     | Суп овощной                                   | 250         | 1,8                  | 3,9   | 10,2  | 83                             | 8,52      | 65/п11      |
|                     | Бефстроганов                                  | 32/25       | 8,8                  | 9,5   | 2,3   | 130                            | 0         | 60/п10      |
|                     | Макаронные изделия отварные с маслом          | 120/4       | 4,4                  | 3,4   | 26,7  | 157                            | 0         | 147/п10     |
|                     | Компот из смеси сухофруктов "С" витаминизация | 200         | 1                    | 0,05  | 27,5  | 110                            | 0,32      | 276/п14     |
|                     | Хлеб ржаной                                   | 30          | 1,98                 | 0,36  | 10,02 | 52                             | 0         | м           |
|                     | Хлеб пшеничный                                | 30          | 2,37                 | 0,3   | 14,49 | 71                             | 0         | м           |
|                     | итого за прием                                | 751         | 20,85                | 20,21 | 93,01 | 636                            | 11,14     |             |
| уплотненный полдник |   |             |                      |       |       |                                |           |             |
|                     | Рагу из овощей                                | 150         | 2,9                  | 7,5   | 13,1  | 131                            | 14,2      | 111/п10     |
|                     | Котлета рыбная                                | 75          | 11,2                 | 8,5   | 9,7   | 161                            | 0,11      | 56/п10      |
|                     | Чай с молоком с сахаром                       | 200         | 1,4                  | 1,4   | 11,2  | 61                             | 0,06      | 267/п14     |
|                     | Фрукты (яблоки)                               | 100         | 0,4                  | 0,4   | 9,8   | 44                             | 10        | 368/м       |
|                     | Хлеб пшеничный                                | 30          | 2,37                 | 0,3   | 14,49 | 71                             | 0         | м           |
|                     | Соль  | 6           |                      |       |       |                                |           |             |
|                     | итого за прием                                | 555         | 18,27                | 18,1  | 58,29 | 468                            | 24,37     |             |
|                     | итого за день                                 | 1971        | 61,12                | 63,91 | 230,7 | 1741                           | 37,63     |             |
| Прием пищи          | Наименование блюда                            | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|                     |   |             | Б                    | Ж     | У     |                                |           |             |
| День 9              |   |             |                      |       |       |                                |           |             |
| завтрак:            | Каша пшеничная молочная<br>жидкая             | 200/4       | 7,4                  | 8     | 36,5  | 241                            | 0,5       | 188/п14     |
|                     |   |             |                      |       |       |                                |           |             |
|                     | Бутерброд с маслом                            | 50/5        | 2,4                  | 4,4   | 14,5  | 109                            | 0         | 1/п14       |
|                     | Кофейный напиток                              | 200         | 2,8                  | 2,8   | 14,7  | 93                             | 0,39      | 270/п14     |



|                     |   |        |       |       |        |       |       |         |
|---------------------|---|--------|-------|-------|--------|-------|-------|---------|
| завтрак:            | Каша ячневая молочная вязкая                  | 200/4  | 7,1   | 8,2   | 37     | 251   | 0,5   | 85/п11  |
|                     | Бутерброд с сыром                             | 50/5   | 6,68  | 4     | 20,4   | 146   | 0,09  | 3/п14   |
|                     | Какао с молоком                               | 200    | 3,2   | 3,1   | 13,5   | 93    | 0,52  | 272/п14 |
|                     | итого за прием                                | 460    | 16,98 | 15,3  | 70,9   | 490   | 1,11  |         |
| второй завтрак      | Молоко кипяченое или йогурт                   | 200    | 5,5   | 6,2   | 8,6    | 110   | 1,04  | 264/п14 |
| обед                | салат из свежей капусты, помидоров и огур     | 60     | 1,2   | 3,4   | 2,9    | 46    | 19,97 | 10п14   |
|                     | суп крестьянский с крупой                     | 200/5  | 1,90  | 4,6   | 9,3    | 86    | 4,81  | 43/п10  |
|                     | Вак-беляш                                     | 175    | 19    | 17,6  | 35,8   | 380   | 0,19  | 179/п10 |
|                     | Компот из смеси сухофруктов "С" витаминизация | 200    | 1     | 0,05  | 27,5   | 110   | 0,32  | 276/п14 |
|                     | Хлеб ржаной                                   | 30     | 1,98  | 0,36  | 10,02  | 52    | 0     | м       |
|                     | Хлеб пшеничный                                | 30     | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 71    | 0     | м       |
|                     | итого за прием                                | 700    | 27,45 | 26,31 | 100,01 | 745   | 25,29 |         |
| уплотненный полдник | Запеканка картофельная с овощами              | 150/30 | 5,3   | 8,9   | 16,4   | 168   | 0,01  | 156/п14 |
|                     | Чай с молоком с сахаром                       | 200    | 1,4   | 1,4   | 11,2   | 61    | 0,06  | 267/п14 |
|                     | Фрукты  | 100    | 0,4   | 0,3   | 10,3   | 47    | 5     | оп      |
|                     | Хлеб пшеничный                                | 30     | 2,37  | 0,3   | 14,49  | 71    | 0     | м       |
|                     | Соль  | 6      |       |       |        |       |       |         |
|                     | итого за прием                                | 510    | 9,47  | 10,9  | 52,39  | 347   | 5,07  |         |
|                     | итого за день                                 | 1870   | 59,4  | 58,71 | 231,9  | 16792 | 32,51 |         |