



Утверждаю:  
Заведующий д/с "Лейсан"  
Аминева Д.М.

МЕНЮ основного организационного питания для детей с 1,5-3 лет на 2024 год  
1 неделя

| №                             | Наименование блюд                                     | Вы-ход, г | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | Ккал  |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------|----------|---------|--------------|-------|
| 1 день                        |                                                       |           |          |         |              |       |
| Завтрак                       |                                                       |           |          |         |              |       |
| 1.5                           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021 | 35        | 2,77     | 0,35    | 18,06        | 85,93 |
| 1.3                           | Масло сливочное, № 1.3 сб.2022                        | 5         | 0,03     | 4,13    | 0,04         | 37,38 |
| 183                           | Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021             | 150       | 8,6      | 5,52    | 45,02        | 252,7 |
| 300                           | Чай с сахаром №300, сб. 2021                          | 180       | 0,07     | 0,02    | 8,22         | 31,6  |
| Итого за 'Завтрак'            |                                                       |           | 11,46    | 10,02   | 71,34        | 407,6 |
| Второй завтрак                |                                                       |           |          |         |              |       |
| ТТК                           | Сок фруктовый                                         | 100       | 0,5      | 0,1     | 10,3         | 43,24 |
| Итого за 'Второй завтрак'     |                                                       |           | 0,5      | 0,1     | 10,3         | 43,24 |
| Обед                          |                                                       |           |          |         |              |       |
| ТТК                           | Огурец соленый                                        | 40        | 0,31     | 0,04    | 0,98         | 5,602 |
| 63                            | Суп картофельный с крупой №63, сб.2021                | 150       | 1,59     | 1,29    | 12,92        | 68,07 |
| 227                           | Макаронные изделия отварные №227, сб.2021             | 110       | 3,89     | 2,59    | 25,04        | 138,6 |
| 96                            | Гуляш №96, сб.2021                                    | 50        | 6,9      | 7,15    | 1,74         | 98,65 |
| 268                           | Компот из смеси сухофруктов №268, сб.2011 г           | 150       | 0,4      | 0,05    | 24,17        | 92,14 |
| 1.5                           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021 | 20        | 1,58     | 0,2     | 10,32        | 49,1  |
| 1.6                           | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами           | 20        | 1,32     | 0,24    | 8,34         | 38,68 |
| Итого за 'Обед'               |                                                       |           | 15,98    | 11,55   | 83,51        | 490,9 |
| Полдник                       |                                                       |           |          |         |              |       |
| 286                           | Плюшка новомосковская №286, сб. 2021                  | 50        | 3,9      | 2,94    | 26,7         | 148,1 |
| 299                           | Молоко кипяченое №299, сб.2021                        | 150       | 4,31     | 4,45    | 6,76         | 83,44 |
| Итого за 'Полдник'            |                                                       |           | 8,2      | 7,39    | 33,45        | 231,5 |
| Итого за день                 |                                                       |           | 36,15    | 29,06   | 198,6        | 1173  |
| Содержание, % от калорийности |                                                       |           | 13       | 23      | 64           |       |

| №                             | Наименование блюд                                                      | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Ккал  |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|-------|
| 2 день                        |                                                                        |          |          |         |             |       |
| Завтрак                       |                                                                        |          |          |         |             |       |
| 1.5                           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021                  | 30       | 2,37     | 0,3     | 15,48       | 73,65 |
| 1.4                           | Сыр (порциями), № 1.4 сб. 2021                                         | 10       | 2,63     | 2,66    | 0           | 35,06 |
| 192                           | Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая №192, сб. 2021                 | 150      | 5,85     | 7,42    | 26,73       | 194   |
| 301                           | Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021                                 | 180      | 1,4      | 1,31    | 10,22       | 56,17 |
| Итого за 'Завтрак'            |                                                                        |          | 12,25    | 11,68   | 52,43       | 358,9 |
| Второй завтрак                |                                                                        |          |          |         |             |       |
| ТТК                           | Фрукты свежие                                                          | 100      | 0,4      | 0,4     | 11,6        | 48,68 |
| Итого за 'Второй завтрак'     |                                                                        |          | 0,4      | 0,4     | 11,6        | 48,68 |
| Обед                          |                                                                        |          |          |         |             |       |
| 15                            | Салат из свежих помидоров и огурцов №15, сб. 2021                      | 40       | 0,31     | 1,88    | 1,92        | 25,22 |
| 61                            | Суп картофельный с макаронными изделиями №61 сб.2021                   | 150      | 3,3      | 2,7     | 13,29       | 89,31 |
| 158                           | Рагу из овощей № 158, сб. 2021                                         | 110      | 1,83     | 8,05    | 11,41       | 122,9 |
| 132                           | Куры отварные №132, сб.2021                                            | 50       | 13,03    | 12,31   | 0,22        | 163,7 |
| 324                           | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №324, сб.2021 | 150      | 0        | 0       | 14,98       | 56,94 |
| 1.5                           | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021                  | 20       | 1,58     | 0,2     | 10,32       | 49,1  |
| 1.6                           | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами                            | 20       | 1,32     | 0,24    | 8,34        | 38,68 |
| Итого за 'Обед'               |                                                                        |          | 21,37    | 25,39   | 60,49       | 545,8 |
| Полдник                       |                                                                        |          |          |         |             |       |
| 279                           | Ватрушка французская, № 279 сб. 2021                                   | 50       | 5,02     | 7,07    | 22,65       | 172,6 |
| 27/10                         | Чай без сахара                                                         | 150      | 0,06     | 0,01    | 0,04        | 0,478 |
| Итого за 'Полдник'            |                                                                        |          | 5,08     | 7,08    | 22,7        | 173,1 |
| Итого за день                 |                                                                        |          | 39,09    | 44,55   | 147,2       | 1127  |
| Содержание, % от калорийности |                                                                        |          | 14       | 37      | 49          |       |

| №                                | Наименование блюд                                     | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Угле-<br>воды, | Ккал         |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------|
| 3 день                           |                                                       |               |              |              |                |              |
| Завтрак                          |                                                       |               |              |              |                |              |
| 1.5                              | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021 | 35            | 2,77         | 0,35         | 18,06          | 85,93        |
| 1.3                              | Масло сливочное, № 1.3 сб.2022                        | 5             | 0,03         | 4,13         | 0,04           | 37,38        |
| 78                               | Суп молочный с макаронными изделиями №78, сб.2021     | 150           | 3,29         | 3,12         | 12,32          | 89,79        |
| 304                              | Кофейный напиток на молоке №304, сб.2021              | 180           | 2,58         | 2,53         | 13,42          | 84,39        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>        |                                                       |               | <b>8,66</b>  | <b>10,13</b> | <b>43,84</b>   | <b>297,5</b> |
| Второй завтрак                   |                                                       |               |              |              |                |              |
| ТТК                              | Йогурт 2,5%                                           | 100           | 4,1          | 1,5          | 5,9            | 55,62        |
| <b>Итого за 'Второй завтрак'</b> |                                                       |               | <b>4,1</b>   | <b>1,5</b>   | <b>5,9</b>     | <b>55,62</b> |
| Обед                             |                                                       |               |              |              |                |              |
| 42                               | Винегрет овощной №42, сб.2021                         | 40            | 0,54         | 1,03         | 3,74           | 25,16        |
| 60                               | Суп картофельный №60, сб.2021                         | 150           | 1,49         | 1,7          | 12,62          | 70,46        |
| 119                              | Плов из говядины №119, сб.2021                        | 130           | 13,57        | 13,13        | 23,14          | 264,7        |
| 320                              | Напиток яблочный №320, сб. 2021                       | 150           | 0,07         | 0,07         | 18,33          | 70,45        |
| 1.5                              | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021 | 20            | 1,58         | 0,2          | 10,32          | 49,1         |
| 1.6                              | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами           | 20            | 1,32         | 0,24         | 8,34           | 38,68        |
| <b>Итого за 'Обед'</b>           |                                                       |               | <b>18,57</b> | <b>16,36</b> | <b>76,48</b>   | <b>518,5</b> |
| Полдник                          |                                                       |               |              |              |                |              |
| 10.1                             | Яйца вареные, № 10.1 сб. 2021                         | 50            | 6,03         | 5,46         | 0,28           | 74,36        |
| 302                              | Чай с лимоном и сахаром №302, сб. 2021                | 150           | 0,19         | 0,04         | 7,15           | 28,86        |
| 1.5                              | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021 | 20            | 1,58         | 0,2          | 10,32          | 49,1         |
| <b>Итого за 'Полдник'</b>        |                                                       |               | <b>7,8</b>   | <b>5,7</b>   | <b>17,75</b>   | <b>152,3</b> |
| <b>Итого за день</b>             |                                                       |               | <b>39,12</b> | <b>33,69</b> | <b>144</b>     | <b>1024</b>  |
| Содержание, % от калорийности    |                                                       |               | 16           | 30           | 54             |              |

| №                                | Наименование блюд                                     | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Угле-<br>воды, | Ккал         |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------|
| 4 день                           |                                                       |               |              |              |                |              |
| Завтрак                          |                                                       |               |              |              |                |              |
| 1.5                              | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021 | 30            | 2,37         | 0,3          | 15,48          | 73,65        |
| 1.4                              | Сыр (порциями), № 1.4 сб. 2021                        | 10            | 2,63         | 2,66         | 0              | 35,06        |
| 205                              | Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2021            | 150           | 4,44         | 7,37         | 22,64          | 173          |
| 306                              | Какао с молоком № 306, сб.2021                        | 180           | 2,95         | 2,82         | 12,92          | 85,57        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>        |                                                       |               | <b>12,38</b> | <b>13,14</b> | <b>51,04</b>   | <b>367,3</b> |
| Второй завтрак                   |                                                       |               |              |              |                |              |
| ТТК                              | Сок фруктовый                                         | 100           | 0,5          | 0,1          | 10,3           | 43,24        |
| <b>Итого за 'Второй завтрак'</b> |                                                       |               | <b>0,5</b>   | <b>0,1</b>   | <b>10,3</b>    | <b>43,24</b> |
| Обед                             |                                                       |               |              |              |                |              |
| 7.10                             | Овощи натуральные свежие (порциями), № 7.10 сб. 2021  | 40            | 0,32         | 0,04         | 1,4            | 6,372        |
| 70                               | Свекольник (суп) №70 сб.2021                          | 150           | 1,48         | 2,95         | 10,63          | 71,56        |
| 184                              | Каша перловая рассыпчатая №184, сб. 2021              | 110           | 3,26         | 2,79         | 25,22          | 135,9        |
| 136                              | Котлеты рубленные из птицы №136, сб. 2021             | 50            | 7,49         | 10,96        | 8,29           | 161,5        |
| 248                              | Соус томатный №248, сб. 2021                          | 20            | 0,21         | 0,93         | 1,31           | 14,4         |
| 310                              | Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2021             | 150           | 0,4          | 0,05         | 24,17          | 92,14        |
| 1.5                              | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021 | 20            | 1,58         | 0,2          | 10,32          | 49,1         |
| 1.6                              | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами           | 20            | 1,32         | 0,24         | 8,34           | 38,68        |
| <b>Итого за 'Обед'</b>           |                                                       |               | <b>16,06</b> | <b>18,15</b> | <b>89,68</b>   | <b>569,6</b> |
| Полдник                          |                                                       |               |              |              |                |              |
| 274                              | Вак-беляш №274, сб. 2021                              | 50            | 5,64         | 5,57         | 12,61          | 122,7        |
| 301                              | Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021                | 150           | 1,16         | 1,09         | 8,52           | 46,8         |
| <b>Итого за 'Полдник'</b>        |                                                       |               | <b>6,8</b>   | <b>6,66</b>  | <b>21,12</b>   | <b>169,5</b> |
| <b>Итого за день</b>             |                                                       |               | <b>35,74</b> | <b>38,06</b> | <b>172,2</b>   | <b>1150</b>  |
| Содержание, % от калорийности    |                                                       |               | 13           | 31           | 57             |              |

| №                                | Наименование блюд                                     | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Угле-<br>воды, | Ккал         |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------|
| 5 день                           |                                                       |               |              |              |                |              |
| Завтрак                          |                                                       |               |              |              |                |              |
| 1.5                              | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021 | 35            | 2,77         | 0,35         | 18,06          | 85,93        |
| 1.3                              | Масло сливочное, № 1.3 сб.2022                        | 5             | 0,03         | 4,13         | 0,04           | 37,38        |
| 208                              | Каша пшенная молочная жидкая №208, сб. 2021           | 150           | 5,29         | 6,67         | 25,29          | 181          |
| 304                              | Кофейный напиток на молоке №304,сб.2021               | 180           | 2,58         | 2,53         | 13,42          | 84,39        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>        |                                                       |               | <b>10,66</b> | <b>13,68</b> | <b>56,81</b>   | <b>388,7</b> |
| Второй завтрак                   |                                                       |               |              |              |                |              |
| -                                | Фрукты свежие                                         | 100           | 0,4          | 0,4          | 11,6           | 48,68        |
| <b>Итого за 'Второй завтрак'</b> |                                                       |               | <b>0,4</b>   | <b>0,4</b>   | <b>11,6</b>    | <b>48,68</b> |
| Обед                             |                                                       |               |              |              |                |              |
| 32/1                             | Свекла отварная                                       | 40            | 0,55         | 2,39         | 3,61           | 35,95        |
| 55                               | Щи из свежей капусты с картофелем №55, сб.2021        | 150           | 1,2          | 3,23         | 6,4            | 57,6         |
| 146                              | Картофельное пюре № 146, сб. 2021                     | 110           | 2,24         | 3,53         | 15,9           | 103,4        |
| 87                               | Тефтели рыбные, № 87, сб.2021                         | 50            | 4,35         | 4,19         | 6,02           | 78,62        |
| 248                              | Соус томатный №248, сб. 2021                          | 20            | 0,21         | 0,93         | 1,31           | 14,4         |
| 319                              | Напиток из плодов шиповника №319, сб. 2021            | 150           | 0,5          | 0,21         | 25,05          | 95,6         |
| 1.5                              | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021 | 20            | 1,58         | 0,2          | 10,32          | 49,1         |
| 1.6                              | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами           | 20            | 1,32         | 0,24         | 8,34           | 38,68        |
| <b>Итого за 'Обед'</b>           |                                                       |               | <b>11,95</b> | <b>14,92</b> | <b>76,95</b>   | <b>473,4</b> |
| Полдник                          |                                                       |               |              |              |                |              |
| ТТК                              | Пряники                                               | 50            | 2,95         | 2,35         | 38,55          | 183,4        |
| ТТК                              | Ряженка                                               | 150           | 4,35         | 4,8          | 6              | 87,45        |
| <b>Итого за 'Полдник'</b>        |                                                       |               | <b>7,3</b>   | <b>7,15</b>  | <b>44,55</b>   | <b>270,8</b> |
| <b>Итого за день</b>             |                                                       |               | <b>30,31</b> | <b>36,15</b> | <b>189,9</b>   | <b>1182</b>  |
| Содержание, % от калорийности    |                                                       |               | 11           | 29           | 61             |              |

## 2 неделя

| №                                | Наименование блюд                                     | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Угле-<br>воды, | Ккал         |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------|
| 6 день                           |                                                       |               |              |              |                |              |
| Завтрак                          |                                                       |               |              |              |                |              |
| 1.5                              | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021 | 30            | 2,37         | 0,3          | 15,48          | 73,65        |
| 1.4                              | Сыр (порциями), № 1.4 сб. 2021                        | 10            | 2,63         | 2,66         | 0              | 35,06        |
| 227                              | Макаронные изделия отварные №227, сб. 2021            | 150           | 5,3          | 3,53         | 34,15          | 189,1        |
| 300                              | Чай с сахаром №300, сб. 2021                          | 180           | 0,07         | 0,02         | 8,22           | 31,6         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>        |                                                       |               | <b>10,37</b> | <b>6,5</b>   | <b>57,85</b>   | <b>329,4</b> |
| Второй завтрак                   |                                                       |               |              |              |                |              |
| ТТК                              | Сок фруктовый                                         | 100           | 0,5          | 0,1          | 10,3           | 43,24        |
| <b>Итого за 'Второй завтрак'</b> |                                                       |               | <b>0,5</b>   | <b>0,1</b>   | <b>10,3</b>    | <b>43,24</b> |
| Обед                             |                                                       |               |              |              |                |              |
| ТТК                              | Огурец соленый                                        | 40            | 0,31         | 0,04         | 0,98           | 5,602        |
| 68                               | Суп- лапша домашняя №68, сб. 2021                     | 150           | 1,53         | 3,03         | 7,53           | 62,78        |
| 183                              | Каша гречневая рассыпчатая №183, сб. 2021             | 110           | 6,31         | 4,05         | 33,01          | 185,3        |
| 39/8                             | Фрикадельки из мяса говядины припущенные              | 50            | 7,24         | 5,88         | 4,14           | 98,65        |
| 248                              | Соус томатный №248, сб. 2021                          | 20            | 0,21         | 0,93         | 1,31           | 14,4         |
| 313                              | Напиток апельсиновый или лимонный №313, сб. 2021      | 150           | 0,07         | 0,01         | 15,42          | 59,01        |
| 1.5                              | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021 | 20            | 1,58         | 0,2          | 10,32          | 49,1         |
| 1.6                              | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами           | 20            | 1,32         | 0,24         | 8,34           | 38,68        |
| <b>Итого за 'Обед'</b>           |                                                       |               | <b>18,57</b> | <b>14,38</b> | <b>81,05</b>   | <b>513,6</b> |
| Полдник                          |                                                       |               |              |              |                |              |
| 265                              | Пирожки печеные с повидлом № 265, сб. 2021            | 50            | 2,73         | 2,35         | 29             | 144,9        |
| 301                              | Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021                | 150           | 1,16         | 1,09         | 8,52           | 46,8         |
| <b>Итого за 'Полдник'</b>        |                                                       |               | <b>3,89</b>  | <b>3,44</b>  | <b>37,52</b>   | <b>191,7</b> |
| <b>Итого за день</b>             |                                                       |               | <b>33,33</b> | <b>24,43</b> | <b>186,7</b>   | <b>1078</b>  |
| Содержание, % от калорийности    |                                                       |               | 13           | 21           | 66             |              |

| №                                | Наименование блюд                                     | Вы-<br>ход, г | Белки,<br>г  | Жиры,<br>г   | Угле-<br>воды, | Ккал         |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|----------------|--------------|
| 7 день                           |                                                       |               |              |              |                |              |
| Завтрак                          |                                                       |               |              |              |                |              |
| 1.5                              | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021 | 35            | 2,77         | 0,35         | 18,06          | 85,93        |
| 1.3                              | Масло сливочное, № 1.3 сб.2022                        | 5             | 0,03         | 4,13         | 0,04           | 37,38        |
| 205                              | Каша манная молочная жидкая №205, сб. 2021            | 150           | 4,44         | 7,37         | 22,64          | 173          |
| 304                              | Кофейный напиток на молоке №304,сб.2021               | 180           | 2,58         | 2,53         | 13,42          | 84,39        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>        |                                                       |               | <b>9,8</b>   | <b>14,37</b> | <b>54,16</b>   | <b>380,7</b> |
| Второй завтрак                   |                                                       |               |              |              |                |              |
| ТТК                              | Фрукты свежие                                         | 100           | 3,9          | 1,8          | 68,7           | 288,2        |
| <b>Итого за 'Второй завтрак'</b> |                                                       |               | <b>3,9</b>   | <b>1,8</b>   | <b>68,7</b>    | <b>288,2</b> |
| Обед                             |                                                       |               |              |              |                |              |
| 15                               | Салат из свежих помидоров и огурцов №15, сб. 2021     | 40            | 0,31         | 1,88         | 1,92           | 25,22        |
| 56                               | Рассольник ленинградский №56, сб.2021                 | 150           | 1,44         | 3            | 10,5           | 73,85        |
| 138                              | Плов из курицы №138, сб.2021                          | 130           | 11,86        | 15,08        | 22,05          | 271          |
| 310                              | Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2021             | 150           | 0,4          | 0,05         | 24,17          | 92,14        |
| 1.5                              | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021 | 20            | 1,58         | 0,2          | 10,32          | 49,1         |
| 1.6                              | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами           | 20            | 1,32         | 0,24         | 8,34           | 38,68        |
| <b>Итого за 'Обед'</b>           |                                                       |               | <b>16,91</b> | <b>20,46</b> | <b>77,3</b>    | <b>550</b>   |
| Полдник                          |                                                       |               |              |              |                |              |
| 234                              | Омлет натуральный №234, сб.2021                       | 50            | 4,63         | 7,49         | 0,83           | 89,1         |
| 300                              | Чай с сахаром №300, сб. 2021                          | 150           | 0,06         | 0,01         | 6,85           | 26,33        |
| 1.5                              | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021 | 20            | 1,58         | 0,2          | 10,32          | 49,1         |
| <b>Итого за 'Полдник'</b>        |                                                       |               | <b>6,27</b>  | <b>7,7</b>   | <b>18</b>      | <b>164,5</b> |
| <b>Итого за день</b>             |                                                       |               | <b>36,87</b> | <b>44,33</b> | <b>218,2</b>   | <b>1383</b>  |
| Содержание, % от калорийности    |                                                       |               | 11           | 30           | 59             |              |

8 день

Завтрак

|                           |                                                       |     |              |              |              |              |
|---------------------------|-------------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 1.5                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021 | 30  | 2,37         | 0,3          | 15,48        | 73,65        |
| 1.4                       | Сыр (порциями), № 1.4 сб. 2021                        | 10  | 2,63         | 2,66         | 0            | 35,06        |
| 210                       | Каша молочная "Дружба" №210, сб. 2021                 | 150 | 4,61         | 6,29         | 25,27        | 174,9        |
| 306                       | Какао с молоком № 306, сб.2021                        | 180 | 2,95         | 2,82         | 12,92        | 85,57        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                       |     | <b>12,55</b> | <b>12,07</b> | <b>53,67</b> | <b>369,2</b> |

Второй завтрак

|                                  |             |     |            |            |            |              |
|----------------------------------|-------------|-----|------------|------------|------------|--------------|
| ТТК                              | Йогурт 2,5% | 100 | 4,1        | 1,5        | 5,9        | 55,62        |
| <b>Итого за 'Второй завтрак'</b> |             |     | <b>4,1</b> | <b>1,5</b> | <b>5,9</b> | <b>55,62</b> |

Обед

|                        |                                                                        |     |              |              |              |              |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 17                     | Свекла отварная                                                        | 40  | 0,67         | 3,2          | 4,37         | 46,28        |
| 61                     | Суп картофельный с макаронными изделиями №61 сб.2021                   | 150 | 3,3          | 2,7          | 13,29        | 89,31        |
| 146                    | Картофельное пюре № 146, сб. 2021                                      | 110 | 2,24         | 3,53         | 15,9         | 103,4        |
| 12/7                   | Биточки (котлеты) из рыбы                                              | 50  | 8,5          | 2,93         | 4,01         | 76,66        |
| 248                    | Соус томатный №248, сб. 2021                                           | 20  | 0,21         | 0,93         | 1,31         | 14,4         |
| 324                    | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах №324, сб.2021 | 150 | 0            | 0            | 14,98        | 56,94        |
| 1.5                    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021                  | 20  | 1,58         | 0,2          | 10,32        | 49,1         |
| 1.6                    | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами                            | 20  | 1,32         | 0,24         | 8,34         | 38,68        |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                                                        |     | <b>17,81</b> | <b>13,73</b> | <b>72,52</b> | <b>474,8</b> |

Полдник

|                           |                                 |     |             |             |              |              |
|---------------------------|---------------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 290                       | Булочка домашняя №290, сб. 2021 | 50  | 3,44        | 5,18        | 26,19        | 163,9        |
| 299                       | Молоко кипяченое №299, сб.2021  | 150 | 4,31        | 4,45        | 6,76         | 83,44        |
| <b>Итого за 'Полдник'</b> |                                 |     | <b>7,75</b> | <b>9,63</b> | <b>32,95</b> | <b>247,3</b> |

Итого за день

Содержание, % от калорийности

**42,22    36,94    165    1147**  
**15        30        55**

9 день

Завтрак

|                           |                                                       |     |             |           |              |              |
|---------------------------|-------------------------------------------------------|-----|-------------|-----------|--------------|--------------|
| 1.5                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021 | 35  | 2,77        | 0,35      | 18,06        | 85,93        |
| 1.3                       | Масло сливочное, № 1.3 сб.2022                        | 5   | 0,03        | 4,13      | 0,04         | 37,38        |
| 207                       | Каша рисовая молочная жидкая №207, сб. 2021           | 150 | 3,64        | 7,22      | 22,77        | 169,7        |
| 301                       | Чай с молоком и сахаром №301, сб. 2021                | 180 | 1,4         | 1,31      | 10,22        | 56,17        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                       |     | <b>7,83</b> | <b>13</b> | <b>51,09</b> | <b>349,1</b> |

Второй завтрак

|                                  |               |     |            |            |             |              |
|----------------------------------|---------------|-----|------------|------------|-------------|--------------|
| ТТК                              | Сок фруктовый | 100 | 0,5        | 0,1        | 10,3        | 43,24        |
| <b>Итого за 'Второй завтрак'</b> |               |     | <b>0,5</b> | <b>0,1</b> | <b>10,3</b> | <b>43,24</b> |

Обед

|                        |                                                       |     |              |              |              |            |
|------------------------|-------------------------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|------------|
| 7.10                   | Овощи натуральные свежие (порциями), № 7.10 сб. 2021  | 40  | 0,32         | 0,04         | 1,4          | 6,372      |
| 58                     | Борщ с капустой и картофелем №58, сб.2021             | 150 | 1,2          | 3,22         | 8,97         | 66,68      |
| 227                    | Макаронные изделия отварные №227, сб.2021             | 110 | 3,89         | 2,59         | 25,04        | 138,6      |
| 99                     | Котлеты, биточки, шницели № 99 сб. 2021               | 50  | 4,42         | 4,56         | 6,25         | 83,68      |
| 248                    | Соус томатный №248, сб. 2021                          | 20  | 0,21         | 0,93         | 1,31         | 14,4       |
| 320                    | Напиток яблочный №320, сб. 2021                       | 150 | 0,07         | 0,07         | 18,33        | 70,45      |
| 1.5                    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021 | 20  | 1,58         | 0,2          | 10,32        | 49,1       |
| 1.6                    | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами           | 20  | 1,32         | 0,24         | 8,34         | 38,68      |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                                       |     | <b>13,01</b> | <b>11,84</b> | <b>79,96</b> | <b>468</b> |

Полдник

|                           |                                   |     |             |             |              |              |
|---------------------------|-----------------------------------|-----|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 281                       | Дучмаки с творогом №281, сб. 2021 | 50  | 6,9         | 8,78        | 14,78        | 165,8        |
| 300                       | Чай с сахаром №300, сб. 2021      | 150 | 0,06        | 0,01        | 6,85         | 26,33        |
| <b>Итого за 'Полдник'</b> |                                   |     | <b>6,95</b> | <b>8,79</b> | <b>21,63</b> | <b>192,2</b> |

**Итого за день****28,29 33,74 163 1053**

Содержание, % от калорийности

11 29 60

10 день

Завтрак

|                           |                                                       |     |              |             |              |              |
|---------------------------|-------------------------------------------------------|-----|--------------|-------------|--------------|--------------|
| 1.5                       | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021 | 30  | 2,37         | 0,3         | 15,48        | 73,65        |
| 1.4                       | Сыр (порциями), № 1.4 сб. 2021                        | 10  | 2,63         | 2,66        | 0            | 35,06        |
| 78                        | Суп молочный с макаронными изделиями №78, сб.2021     | 150 | 3,29         | 3,12        | 12,32        | 89,79        |
| 304                       | Кофейный напиток на молоке №304,сб.2021               | 180 | 2,58         | 2,53        | 13,42        | 84,39        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                                       |     | <b>10,87</b> | <b>8,61</b> | <b>41,22</b> | <b>282,9</b> |

Второй завтрак

|                                  |               |     |            |            |             |              |
|----------------------------------|---------------|-----|------------|------------|-------------|--------------|
| ТТК                              | Фрукты свежие | 100 | 0,4        | 0,4        | 11,6        | 48,68        |
| <b>Итого за 'Второй завтрак'</b> |               |     | <b>0,4</b> | <b>0,4</b> | <b>11,6</b> | <b>48,68</b> |

Обед

|                        |                                                       |     |             |              |              |              |
|------------------------|-------------------------------------------------------|-----|-------------|--------------|--------------|--------------|
| 42                     | Винегрет овощной №42, сб.2021                         | 40  | 0,54        | 1,03         | 3,74         | 25,16        |
| 67                     | Суп картофельный с бобовыми и гречками №67 сб.2021    | 150 | 4,52        | 2,68         | 21,96        | 126,6        |
| 101                    | Жаркое по-домашнему №101, сб.2021                     | 130 | 13,14       | 13,12        | 14,29        | 225,2        |
| 310                    | Компот из смеси сухофруктов №310, сб.2021             | 150 | 0,4         | 0,05         | 24,17        | 92,14        |
| 1.5                    | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами, № 1.5 сб. 2021 | 20  | 1,58        | 0,2          | 10,32        | 49,1         |
| 1.6                    | Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами           | 20  | 1,32        | 0,24         | 8,34         | 38,68        |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                                       |     | <b>21,5</b> | <b>17,32</b> | <b>82,82</b> | <b>556,8</b> |

Полдник

|                           |                              |     |             |             |             |              |
|---------------------------|------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|--------------|
| ТТК                       | Печенье                      | 50  | 3,75        | 4,9         | 38,35       | 211,1        |
| 300                       | Чай с сахаром №300, сб. 2021 | 150 | 0,06        | 0,01        | 6,85        | 26,33        |
| <b>Итого за 'Полдник'</b> |                              |     | <b>3,81</b> | <b>4,91</b> | <b>45,2</b> | <b>237,5</b> |

**Итого за день****36,57 31,25 180,8 1126**

Содержание, % от калорийности

13 26 61

**Итого за период****357,69 352,2 1766 11442**

Содержание, % от калорийности

12,505 27,704 59,1