

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 60 компенсирующего вида» г.Сыктывкара**

**ПРИКАЗ**

30.09.2024г.

№ 163

г.Сыктывкар

**Об утверждении Основного организованного меню в Муниципальном бюджетном  
дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 60 компенсирующего  
вида» г.Сыктывкара**

Во исполнение ст. 37 Федерального закона от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», требований Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"", с целью контроля за организацией и качеством питания обучающихся (воспитанников), выполнением натуральных норм питания в 2024-2025 учебном году, обеспечения полноценного сбалансированного питания детей, посещающих муниципальные образовательные учреждения, реализующие общеобразовательные программы дошкольного образования, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с технологическими картами и меню-требованием,

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить основное десятидневное меню с 01.10.2024г. (Приложение 1).
2. Питание детей в ДОО осуществлять посредством реализации утверждённого основного (организованного) меню, включающего горячее питание с учетом требований, содержащихся в СанПиН 2.3/2.4.3590-20.
3. Контроль за соблюдением приказа оставляю за собой.

Заведующий МБДОУ № 60

\_\_\_\_\_ Т.Г.Грегер

Ознакомлены:

\_\_\_\_\_ И.П.Мороз

\_\_\_\_\_ С.Г.Кришмарь

\_\_\_\_\_ В.В.Пименова

\_\_\_\_\_ Г.В.Харитоновна

\_\_\_\_\_ В.И.Перминова

\_\_\_\_\_ М.И.Торопова

\_\_\_\_\_ Е.Н.Михайлова

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет**

| Прием пищи                     | Наименование блюда                               | Вес блюда   | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                                |  |             | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |             |
| <b>Неделя 1</b>                |  |             |                  |           |            |                         |             |
| <b>День 1</b>                  |  |             |                  |           |            |                         |             |
| завтрак                        | Чай с сахаром                                    | 150         | 3                | 1         | 11         | 61                      | 502         |
|                                | Каша «Геркулес» жидкая                           | 150         | 5                | 7         | 22         | 171                     | 272         |
|                                | Бутерброд с маслом                               | 30          | 2                | 4         | 12         | 91                      | 100         |
|                                | Морковь с зеленым горошком и растительным маслом | 30          | 2                | 2         | 2          | 24                      | 437         |
| <b>итого за завтрак</b>        |  | <b>360</b>  | <b>10</b>        | <b>14</b> | <b>47</b>  | <b>347</b>              |             |
| второй завтрак                 | Сок  | 100         | 1                | -         | 10         | 46                      | 537         |
| <b>итого за второй завтрак</b> |  | <b>100</b>  | <b>1</b>         | <b>-</b>  | <b>10</b>  | <b>46</b>               |             |
| обед                           | Суп харчо на со сметаной                         | 150         | 4                | 8         | 18         | 165                     | ТТК         |
|                                | Салат из квашеной капусты с репчатым луком       | 30          | -                | 3         | 1          | 33                      | 17          |
|                                | Картофельное пюре                                | 110         | 2                | 5         | 19         | 130                     | 434         |
|                                | Гуляш из свинины                                 | 50          | 8                | 10        | 3          | 133                     | ТТК         |
|                                | Компот из яблок с лимоном                        | 150         | -                | -         | 19         | 80                      | 528         |
|                                | Хлеб ржаной                                      | 40          | 3                | -         | 13         | 70                      | 115         |
| <b>итого за обед</b>           |  | <b>530</b>  | <b>17</b>        | <b>26</b> | <b>73</b>  | <b>611</b>              |             |
| полдник                        | Молоко кипяченое                                 | 150         | 4                | 4         | 7          | 79                      | 534         |
|                                | Булочка домашняя                                 | 50          | 5                | 1         | 28         | 142                     | 583         |
| <b>итого за полдник</b>        |  | <b>200</b>  | <b>9</b>         | <b>5</b>  | <b>35</b>  | <b>221</b>              |             |
| ужин                           | Запеканка рисовая с творогом                     | 130         | 7                | 7         | 33         | 226                     | 322         |
|                                | Джем фруктовый                                   | 30          | -                | -         | 21         | 80                      | 413         |
|                                | Кофейный напиток с молоком                       | 150         | 2                | 2         | 12         | 59                      | 514         |
|                                | Хлеб пшеничный                                   | 30          | 2                | -         | 15         | 71                      | 114         |
|                                | Фрукты   | 95          | -                | -         | 9          | 45                      | 118         |
| <b>итого за ужин</b>           |  | <b>435</b>  | <b>11</b>        | <b>9</b>  | <b>90</b>  | <b>481</b>              |             |
| <b>Итого за день:</b>          |  | <b>1625</b> | <b>48</b>        | <b>54</b> | <b>255</b> | <b>1706,00</b>          |             |

| Прием пищи                     | Наименование блюда   | Вес блюда   | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                                |  |             | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |             |
| <b>Неделя 1</b>                |  |             |                  |           |            |                         |             |
| <b>День 2</b>                  |  |             |                  |           |            |                         |             |
| завтрак                        | Каша пшѐнная   | 130         | 6                | 8         | 24         | 194                     | 264         |
|                                | Какао с молоком  | 150         | 3                | 2         | 19         | 108                     | 508         |
|                                | Бутерброд с маслом, с сыром  | 35          | 3                | 5         | 10         | 99                      | 97          |
|                                | Фрукты   | 95          | -                | -         | 9          | 45                      | 118         |
| <b>итого за завтрак</b>        |  | <b>410</b>  | <b>12</b>        | <b>15</b> | <b>62</b>  | <b>446</b>              |             |
| второй завтрак                 | Сок  | 100         | 1                | -         | 10         | 46                      | 537         |
| <b>итого за второй завтрак</b> |  | <b>100</b>  | <b>1</b>         | <b>-</b>  | <b>10</b>  | <b>46</b>               |             |
| обед                           | Свекольник со сметаной   | 150         | 1                | 3         | 7          | 58                      | 136         |
|                                | Каша гречневая рассыпчатая   | 120         | 7                | 6         | 30         | 202                     | 243         |
|                                | Оладьи из печени по-кунцевски  | 60          | 10               | 7         | 7          | 133                     | 404         |
|                                | Соус томатный  | 30          | -                | 1         | 2          | 19                      | 462         |
|                                | Напиток морковно-яблочный  | 150         | -                | -         | 10         | 44                      | 541         |
|                                | Хлеб ржаной  | 40          | 3                | -         | 13         | 70                      | 115         |
| <b>итого за обед</b>           |  | <b>550</b>  | <b>21</b>        | <b>17</b> | <b>69</b>  | <b>526</b>              |             |
| полдник                        | Кефир  | 180         | 4                | 5         | 6          | 89                      | 535         |
|                                | Печенье  | 30          | 2                | 3         | 22         | 125                     | 609         |
| <b>итого за полдник</b>        |  | <b>210</b>  | <b>6</b>         | <b>8</b>  | <b>28</b>  | <b>214</b>              |             |
| ужин                           | Салат картофельный с огурцами солѐными с репчатым луком и зелѐным горошком | 160         | 2                | 13        | 10         | 164                     | 65          |
|                                | Котлета рыбная   | 60          | 8                | 1         | 6          | 68                      | 351         |
|                                | Чай с сахаром  | 150         | 3                | 1         | 11         | 61                      | 502         |
|                                | Хлеб пшеничный   | 30          | 2                | -         | 15         | 71                      | 114         |
| <b>итого за ужин</b>           |  | <b>400</b>  | <b>15</b>        | <b>15</b> | <b>42</b>  | <b>364</b>              |             |
| <b>Итого за день:</b>          |  | <b>1670</b> | <b>55</b>        | <b>55</b> | <b>211</b> | <b>1596,00</b>          |             |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                               | Вес блюда   | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                                |  |             | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |             |
| <b>Неделя 1</b>                |  |             |                  |           |            |                         |             |
| <b>День 3</b>                  |  |             |                  |           |            |                         |             |
| завтрак                        | Омлет натуральный                                | 130         | 11               | 17        | 3          | 212                     | 307         |
|                                | Чай сладкий с молоком                            | 150         | 1                | 1         | 12         | 61                      | 506         |
|                                | Бутерброд с маслом                               | 30          | 2                | 4         | 12         | 91                      | 100         |
|                                | Фрукты   | 95          | -                | -         | 9          | 45                      | 118         |
| <b>итого за завтрак</b>        |  | <b>405</b>  | <b>14</b>        | <b>22</b> | <b>36</b>  | <b>409</b>              |             |
| второй завтрак                 | Сок  | 100         | 1                | -         | 10         | 46                      | 537         |
| <b>итого за второй завтрак</b> |  | <b>100</b>  | <b>1</b>         | <b>-</b>  | <b>10</b>  | <b>46</b>               |             |
| обед                           | Суп картофельный с бобовыми                      | 150         | 1                | 3         | 9          | 65                      | 149         |
|                                | Картофельное пюре                                | 120         | 3                | 5         | 31         | 142                     | 434         |
|                                | Котлета мясная                                   | 60          | 9                | 11        | 9          | 172                     | 386         |
|                                | Огурец солёный                                   | 30          | -                | -         | -          | 4                       | 113         |
|                                | Компот из сухофруктов                            | 150         | -                | -         | 20         | 83                      | 527         |
|                                | Хлеб ржаной                                      | 40          | 3                | -         | 13         | 70                      | 115         |
| <b>итого за обед</b>           |  | <b>550</b>  | <b>16</b>        | <b>19</b> | <b>72</b>  | <b>536</b>              |             |
| полдник                        | Молоко кипячённое                                | 180         | 5                | 5         | 9          | 95                      | 534         |
|                                | Булочка молочная                                 | 40          | 3                | 3         | 23         | 132                     | 585         |
| <b>итого за полдник</b>        |  | <b>220</b>  | <b>8</b>         | <b>8</b>  | <b>32</b>  | <b>227</b>              |             |
| ужин                           | Морковь с зелёным горошком и растительным маслом | 50          | 1                | 3         | 3          | 41                      | 437         |
|                                | Вареники ленивые с творогом (выход с маслом)     | 150/5       | 22               | 17        | 21         | 323                     | 331         |
|                                | Кисель   | 180         | 1                | -         | 26         | 110                     | 516         |
|                                | Хлеб пшеничный                                   | 30          | 2                | -         | 15         | 71                      | 114         |
| <b>итого за ужин</b>           |  | <b>415</b>  | <b>26</b>        | <b>20</b> | <b>65</b>  | <b>545</b>              |             |
| <b>Итого за день:</b>          |  | <b>1690</b> | <b>65</b>        | <b>69</b> | <b>215</b> | <b>1763,00</b>          |             |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                       | Вес блюда   | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                                |  |             | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |             |
| <b>Неделя 1</b>                |  |             |                  |           |            |                         |             |
| <b>День 4</b>                  |  |             |                  |           |            |                         |             |
| завтрак                        | Каша Дружба                              | 150         | 4                | 9         | 19         | 170                     | 266         |
|                                | Кофейный напиток с молоком               | 150         | 2                | 2         | 12         | 59                      | 514         |
|                                | Бутерброд с маслом, с сыром              | 30          | 3                | 4         | 9          | 85                      | 97          |
|                                | Фрукты                                   | 95          | -                | -         | 9          | 45                      | 118         |
| <b>итого за завтрак</b>        |  | <b>425</b>  | <b>9</b>         | <b>15</b> | <b>49</b>  | <b>359</b>              |             |
| второй завтрак                 | Сок                                      | 100         | 1                | -         | 10         | 46                      | 537         |
| <b>итого за второй завтрак</b> |  | <b>100</b>  | <b>1</b>         | <b>-</b>  | <b>10</b>  | <b>46</b>               |             |
| обед                           | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 180         | 2                | 10        | 13         | 149                     | 164         |
|                                | Фрикадельки мясные для супов             | 20          | 4                | 3         | -          | 43                      | 175         |
|                                | Азу                                      | 180         | 9                | 7         | 29         | 212                     | 370         |
|                                | Компот из яблок с лимоном                | 180         | -                | -         | 23         | 97                      | 528         |
|                                | Хлеб ржаной                              | 40          | 3                | -         | 13         | 70                      | 115         |
| <b>итого за обед</b>           |  | <b>600</b>  | <b>18</b>        | <b>12</b> | <b>78</b>  | <b>571</b>              |             |
| полдник                        | Йогурт                                   | 180         | 5                | 5         | 7          | 99                      | 535         |
|                                | Печенье                                  | 30          | 2                | 3         | 22         | 125                     | 609         |
| <b>итого за полдник</b>        |  | <b>210</b>  | <b>7</b>         | <b>8</b>  | <b>29</b>  | <b>224</b>              |             |
| ужин                           | Винегрет овощной                         | 140         | 2                | 14        | 12         | 183                     | 82          |
|                                | Тефтели рыбные                           | 60          | 9                | 1         | 4          | 61                      | 355         |
|                                | Чай с сахаром                            | 180         | 3                | 1         | 14         | 73                      | 502         |
|                                | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2                | -         | 15         | 71                      | 114         |
| <b>итого за ужин</b>           |  | <b>410</b>  | <b>16</b>        | <b>16</b> | <b>45</b>  | <b>388</b>              |             |
| <b>Итого за день:</b>          |  | <b>1745</b> | <b>51</b>        | <b>59</b> | <b>211</b> | <b>1588,00</b>          |             |

|                                      | Наименование блюда                  | Вес блюда      | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                      |                                     |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя 1</b>                      |                                     |                |                  |              |               |                         |             |
| <b>День 5</b>                        |                                     |                |                  |              |               |                         |             |
| завтрак                              | Каша ячневая                        | 140            | 4                | 6            | 19            | 152                     | 261         |
|                                      | Какао с молоком                     | 150            | 3                | 2            | 19            | 108                     | 508         |
|                                      | Бутерброд с маслом                  | 30             | 2                | 4            | 12            | 91                      | 100         |
|                                      | Фрукты                              | 95             | -                | -            | 9             | 45                      | 118         |
| <b>итого за завтрак</b>              |                                     | <b>415</b>     | <b>9</b>         | <b>12</b>    | <b>59</b>     | <b>396</b>              |             |
| второй завтрак                       | Сок                                 | 100            | 1                | -            | 10            | 46                      | 537         |
| <b>итого за второй завтрак</b>       |                                     | <b>100</b>     | <b>1</b>         | <b>-</b>     | <b>10</b>     | <b>46</b>               |             |
| обед                                 | Суп картофельный с рыбой            | 160            | 7                | 4            | 15            | 121                     | 156         |
|                                      | Голубцы с мясом и рисом             | 140            | 10               | 11           | 6             | 168                     | 378         |
|                                      | Соус сметанный                      | 30             | -                | 3            | 1             | 35                      | 451         |
|                                      | Компот из сухофруктов               | 180            | -                | -            | 24            | 99                      | 527         |
|                                      | Хлеб ржаной                         | 40             | 3                | -            | 13            | 70                      | 115         |
| <b>итого за обед</b>                 |                                     | <b>550</b>     | <b>20</b>        | <b>18</b>    | <b>59</b>     | <b>493</b>              |             |
| полдник                              | Молоко кипячённое                   | 150            | 4                | 4            | 7             | 79                      | 534         |
|                                      | Булочка домашняя                    | 50             | 5                | 1            | 28            | 142                     | 583         |
| <b>итого за полдник</b>              |                                     | <b>200</b>     | <b>9</b>         | <b>5</b>     | <b>35</b>     | <b>221</b>              |             |
| ужин                                 | Макаронные изделия отварные с сыром | 170            | 11               | 11           | 31            | 235                     | 301         |
|                                      | Салат овощной с зелёным горошком    | 50             | 1                | 4            | 5             | 56                      | 72          |
|                                      | Чай с сахаром                       | 150            | 3                | 1            | 11            | 61                      | 502         |
|                                      | Хлеб пшеничный                      | 30             | 2                | -            | 15            | 71                      | 114         |
| <b>итого за ужин</b>                 |                                     | <b>400</b>     | <b>17</b>        | <b>16</b>    | <b>62</b>     | <b>423</b>              |             |
| <b>Итого за день:</b>                |                                     | <b>1665</b>    | <b>56</b>        | <b>46</b>    | <b>225</b>    | <b>1579,00</b>          |             |
| <b>Среднее значение за 1 неделю:</b> |                                     | <b>1679,00</b> | <b>55,00</b>     | <b>56,20</b> | <b>223,40</b> | <b>1646,40</b>          |             |

| Прием пищи                     | Наименование блюда  | Вес блюда   | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|--------------------------------|---|-------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                                |   |             | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |             |
| <b>Неделя 2</b>                |   |             |                  |           |            |                         |             |
| <b>День 1</b>                  |   |             |                  |           |            |                         |             |
| завтрак                        | Каша пшённая жидкая   | 130         | 5                | 6         | 23         | 184                     | 273         |
|                                | Чай с сахаром   | 150         | 3                | 1         | 11         | 61                      | 502         |
|                                | Бутерброд с маслом  | 30          | 2                | 4         | 12         | 91                      | 100         |
|                                | Фрукты  | 95          | -                | -         | 9          | 45                      | 118         |
| <b>итого за завтрак</b>        |   | <b>405</b>  | <b>10</b>        | <b>11</b> | <b>55</b>  | <b>381</b>              |             |
| второй завтрак                 | Сок   | 100         | 1                | -         | 10         | 46                      | 537         |
| <b>итого за второй завтрак</b> |   | <b>100</b>  | <b>1</b>         | <b>-</b>  | <b>10</b>  | <b>46</b>               |             |
| обед                           | Рассольник ленинградский                                      | 180         | 5                | 8         | 3          | 114                     | 139         |
|                                | Плов из отварной курицы                                       | 160         | 7                | 4         | 19         | 136                     | 411         |
|                                | Салат из квашеной капусты с репчатым луком и зелёным горошком | 80          | 1                | 8         | 4          | 96                      | 17          |
|                                | Компот из сухофруктов   | 150         | -                | -         | 20         | 83                      | 527         |
|                                | Хлеб ржаной   | 40          | 3                | -         | 13         | 70                      | 115         |
|                                | <b>итого за обед</b>  |             | <b>610</b>       | <b>16</b> | <b>20</b>  | <b>59</b>               | <b>499</b>  |
| полдник                        | Молоко кипячённое   | 150         | 4                | 4         | 7          | 79                      | 534         |
|                                | Булочка домашняя  | 50          | 5                | 1         | 28         | 142                     | 583         |
| <b>итого за полдник</b>        |   | <b>200</b>  | <b>9</b>         | <b>5</b>  | <b>35</b>  | <b>221</b>              |             |
|                                | Запеканка морковная с творогом                                | 160         | 14               | 17        | 29         | 309                     | 320         |
|                                | Соус молочный сладкий   | 30          | 1                | 2         | 5          | 39                      | 449         |
|                                | Кофейный напиток с молоком                                    | 180         | 3                | 2         | 14         | 71                      | 514         |
|                                | Хлеб пшеничный  | 30          | 2                | -         | 15         | 71                      | 114         |
| <b>итого за ужин</b>           |   | <b>400</b>  | <b>20</b>        | <b>21</b> | <b>63</b>  | <b>490</b>              |             |
| <b>Итого за день:</b>          |   | <b>1715</b> | <b>56</b>        | <b>57</b> | <b>222</b> | <b>1637,00</b>          |             |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                 | Вес блюда   | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|------------------------------------|-------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                                |                                    |             | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |             |
| <b>Неделя 2</b>                |                                    |             |                  |           |            |                         |             |
| <b>День 2</b>                  |                                    |             |                  |           |            |                         |             |
| завтрак                        | Каша пшеничная жидкая              | 140         | 4                | 6         | 22         | 159                     | 262         |
|                                | Какао с молоком                    | 150         | 3                | 2         | 19         | 108                     | 508         |
|                                | Бутерброд с маслом, с сыром        | 35          | 3                | 5         | 10         | 99                      | 97          |
|                                | Фрукты                             | 95          | -                | -         | 9          | 45                      | 118         |
| <b>итого за завтрак</b>        |                                    | <b>420</b>  | <b>10</b>        | <b>13</b> | <b>60</b>  | <b>411</b>              |             |
| второй завтрак                 | Сок                                | 100         | 1                | -         | 10         | 46                      | 537         |
| <b>итого за второй завтрак</b> |                                    | <b>100</b>  | <b>1</b>         | <b>-</b>  | <b>10</b>  | <b>46</b>               |             |
| обед                           | Щи из свежей капусты с картофелем  | 180         | 3                | 6         | 7          | 92                      | 144         |
|                                | Картофельное пюре                  | 120         | 3                | 5         | 21         | 142                     | 434         |
|                                | Оладьи из печени по-кунцевски      | 60          | 10               | 7         | 7          | 133                     | 404         |
|                                | Компот из яблок с лимоном          | 150         | -                | -         | 19         | 80                      | 528         |
|                                | Хлеб ржаной                        | 40          | 3                | -         | 13         | 70                      | 115         |
| <b>итого за обед</b>           |                                    | <b>550</b>  | <b>19</b>        | <b>18</b> | <b>67</b>  | <b>517</b>              |             |
| полдник                        | Кефир                              | 180         | 4                | 5         | 6          | 89                      | 535         |
|                                | Печенье                            | 30          | 2                | 3         | 22         | 125                     | 609         |
| <b>итого за полдник</b>        |                                    | <b>210</b>  | <b>6</b>         | <b>8</b>  | <b>28</b>  | <b>214</b>              |             |
| ужин                           | Салат из свёклы с зелёным горошком | 50          | 1                | 3         | 4          | 48                      | 54          |
|                                | Макаронные изделия отварные        | 120         | 5                | 1         | 23         | 116                     | 297         |
|                                | Тефтели рыбные                     | 60          | 9                | 1         | 4          | 61                      | 355         |
|                                | Чай с сахаром                      | 150         | 3                | 1         | 11         | 61                      | 502         |
|                                | Хлеб пшеничный                     | 30          | 2                | -         | 15         | 71                      | 114         |
| <b>итого за ужин</b>           |                                    | <b>410</b>  | <b>20</b>        | <b>6</b>  | <b>57</b>  | <b>357</b>              |             |
| <b>Итого за день:</b>          |                                    | <b>1690</b> | <b>56</b>        | <b>45</b> | <b>222</b> | <b>1545,00</b>          |             |



| Прием пищи                     | Наименование блюда                               | Вес блюда   | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                                |  |             | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |             |
| <b>Неделя 2</b>                |  |             |                  |           |            |                         |             |
| <b>День 3</b>                  |  |             |                  |           |            |                         |             |
| завтрак                        | Омлет натуральный                                | 130         | 11               | 17        | 3          | 212                     | 307         |
|                                | Чай сладкий с молоком                            | 150         | 1                | 1         | 12         | 61                      | 506         |
|                                | Бутерброд с маслом, с джемом                     | 35          | 1                | 3         | 18         | 101                     | 19          |
|                                | Морковь с зелёным горошком и растительным маслом | 50          | 1                | 3         | 3          | 41                      | 437         |
| <b>итого за завтрак</b>        |  | <b>365</b>  | <b>14</b>        | <b>24</b> | <b>36</b>  | <b>415</b>              |             |
| второй завтрак                 | Сок  | 100         | 1                | -         | 10         | 46                      | 537         |
| <b>итого за второй завтрак</b> |  | <b>100</b>  | <b>1</b>         | <b>-</b>  | <b>10</b>  | <b>46</b>               |             |
| обед                           | Суп харчо со сметаной                            | 150         | 4                | 8         | 18         | 165                     | ТТК         |
|                                | Капуста тушёная                                  | 150         | 6                | 5         | 6          | 95                      | 428         |
|                                | Котлета мясная                                   | 60          | 9                | 11        | 9          | 172                     | 386         |
|                                | Компот из сухофруктов                            | 150         | -                | -         | 20         | 83                      | 527         |
|                                | Хлеб ржаной                                      | 40          | 3                | -         | 13         | 70                      | 115         |
| <b>итого за обед</b>           |  | <b>550</b>  | <b>22</b>        | <b>24</b> | <b>66</b>  | <b>585</b>              |             |
| полдник                        | Молоко кипячённое                                | 160         | 5                | 4         | 8          | 85                      | 534         |
|                                | Булочка молочная                                 | 40          | 3                | 3         | 23         | 132                     | 585         |
| <b>итого за полдник</b>        |  | <b>200</b>  | <b>8</b>         | <b>7</b>  | <b>31</b>  | <b>217</b>              |             |
| ужин                           | Сырники из творога запечённые со сметаной        | 130         | 18               | 16        | 29         | 341                     | 326         |
|                                | Фрукты   | 95          | -                | -         | 9          | 45                      | 118         |
|                                | Кисель   | 150         | 1                | -         | 22         | 92                      | 516         |
|                                | Хлеб пшеничный                                   | 30          | 2                | -         | 15         | 71                      | 114         |
| <b>итого за ужин</b>           |  | <b>405</b>  | <b>21</b>        | <b>16</b> | <b>75</b>  | <b>549</b>              |             |
| <b>Итого за день:</b>          |  | <b>1620</b> | <b>66</b>        | <b>71</b> | <b>218</b> | <b>1812,00</b>          |             |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                      | Вес блюда   | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|--------------------------------|---|-------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                                |   |             | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |             |
| <b>Неделя 2</b>                |   |             |                  |           |            |                         |             |
| <b>День 4</b>                  |   |             |                  |           |            |                         |             |
| завтрак                        | Каша манная жидкая                      | 130         | 4                | 4         | 16         | 111                     | 256         |
|                                | Какао с молоком                         | 150         | 3                | 2         | 19         | 108                     | 508         |
|                                | Бутерброд с маслом, с сыром             | 35          | 3                | 5         | 10         | 99                      | 97          |
|                                | Фрукты                                  | 95          | -                | -         | 9          | 45                      | 118         |
| <b>итого за завтрак</b>        |   | <b>410</b>  | <b>10</b>        | <b>11</b> | <b>54</b>  | <b>363</b>              |             |
| второй завтрак                 | Сок                                     | 100         | 1                | -         | 10         | 46                      | 537         |
| <b>итого за второй завтрак</b> |   | <b>100</b>  | <b>1</b>         | <b>-</b>  | <b>10</b>  | <b>46</b>               |             |
| обед                           | Борщ с квашеной капустой и с картофелем | 150         | 3                | 5         | 7          | 89                      | 133         |
|                                | Картофельная запеканка с мясом          | 160         | 11               | 12        | 22         | 240                     | 382         |
|                                | Огурец солёный                          | 30          | -                | -         | -          | 4                       | 113         |
|                                | Соус сметанный                          | 40          | 1                | 4         | 1          | 46                      | 451         |
|                                | Напиток морковно-яблочный               | 150         | -                | -         | 10         | 44                      | 541         |
|                                | Хлеб ржаной                             | 40          | 3                | -         | 13         | 70                      | 115         |
| <b>итого за обед</b>           |   | <b>570</b>  | <b>18</b>        | <b>21</b> | <b>53</b>  | <b>493</b>              |             |
| полдник                        | Йогурт                                  | 160         | 5                | 4         | 6          | 88                      | 535         |
|                                | Коржик молочный                         | 40          | 3                | 5         | 26         | 159                     | 598         |
| <b>итого за полдник</b>        |   | <b>200</b>  | <b>8</b>         | <b>9</b>  | <b>32</b>  | <b>247</b>              |             |
| ужин                           | Макаронные изделия отварные             | 150         | 6                | 1         | 29         | 145                     | 297         |
|                                | Свёкла долькой                          | 40          | 1                | -         | -          | 22                      | 427         |
|                                | Суфле из кур                            | 60          | 9                | 11        | 2          | 139                     | 413         |
|                                | Чай с сахаром                           | 150         | 3                | 1         | 11         | 61                      | 502         |
|                                | Хлеб пшеничный                          | 30          | 2                | -         | 15         | 71                      | 114         |
|                                | Соус томатный                           | 30          | -                | 1         | 2          | 19                      | 462         |
| <b>итого за ужин</b>           |   | <b>460</b>  | <b>21</b>        | <b>14</b> | <b>59</b>  | <b>457</b>              |             |
| <b>Итого за день:</b>          |   | <b>1740</b> | <b>58</b>        | <b>55</b> | <b>208</b> | <b>1606,00</b>          |             |

| Прием пищи                           | Наименование блюда            | Вес блюда      | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|--------------------------------------|-------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                      |                               |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя 2</b>                      |                               |                |                  |              |               |                         |             |
| <b>День 5</b>                        |                               |                |                  |              |               |                         |             |
| завтрак                              | Каша ячневая                  | 130            | 4                | 6            | 18            | 141                     | 261         |
|                                      | Кофейный напиток с молоком    | 150            | 2                | 2            | 12            | 59                      | 514         |
|                                      | Бутерброд с маслом, с джемом  | 35             | 1                | 3            | 18            | 101                     | 109         |
|                                      | Фрукты                        | 95             | -                | -            | 9             | 45                      | 118         |
| <b>итого за завтрак</b>              |                               | <b>410</b>     | <b>7</b>         | <b>11</b>    | <b>57</b>     | <b>346</b>              |             |
| второй завтрак                       | Сок                           | 100            | 1                | -            | 10            | 46                      | 537         |
| <b>итого за второй завтрак</b>       |                               | <b>100</b>     | <b>1</b>         | <b>-</b>     | <b>10</b>     | <b>46</b>               |             |
| обед                                 | Суп с клёцками                | 150            | 5                | 4            | 18            | 125                     | 151         |
|                                      | Рагу овощное                  | 120            | 2                | 6            | 10            | 108                     | 201         |
|                                      | Мясные ёжики в томатном соусе | 60             | 9                | 10           | 9             | 161                     | 462         |
|                                      | Компот из сухофруктов         | 150            | -                | -            | 20            | 83                      | 531         |
|                                      | Хлеб ржаной                   | 40             | 3                | -            | 13            | 70                      | 115         |
| <b>итого за обед</b>                 |                               | <b>520</b>     | <b>19</b>        | <b>20</b>    | <b>70</b>     | <b>547</b>              |             |
| полдник                              | Молоко кипячённое             | 180            | 5                | 5            | 9             | 95                      | 534         |
|                                      | Печенье                       | 30             | 2                | 3            | 22            | 125                     | 609         |
| <b>итого за полдник</b>              |                               | <b>210</b>     | <b>7</b>         | <b>8</b>     | <b>31</b>     | <b>220</b>              |             |
| ужин                                 | Рыба запеченная в омлете      | 80             | 10               | 7            | -             | 109                     | 343         |
|                                      | Картофель отварной            | 120            | 2                | 6            | 15            | 122                     | 54          |
|                                      | Огурец солёный                | 35             | -                | -            | 1             | 5                       | 113         |
|                                      | Чай с сахаром                 | 150            | 3                | 1            | 11            | 61                      | 502         |
|                                      | Хлеб пшеничный                | 30             | 2                | -            | 15            | 71                      | 114         |
| <b>итого за ужин</b>                 |                               | <b>415</b>     | <b>17</b>        | <b>14</b>    | <b>42</b>     | <b>368</b>              |             |
| <b>Итого за день:</b>                |                               | <b>1655</b>    | <b>51</b>        | <b>53</b>    | <b>210</b>    | <b>1527,00</b>          |             |
| <b>Среднее значение за 2 неделю:</b> |                               | <b>1684,00</b> | <b>57,40</b>     | <b>56,20</b> | <b>216,00</b> | <b>1625,40</b>          |             |
| <b>Среднее значение за 10 дней:</b>  |                               | <b>1681,50</b> | <b>56,20</b>     | <b>56,20</b> | <b>219,70</b> | <b>1635,90</b>          |             |

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

| Прием пищи                     | Наименование блюда                               | Вес блюда   | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                                |  |             | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |             |
| <b>Неделя 1</b>                |  |             |                  |           |            |                         |             |
| <b>День 1</b>                  |  |             |                  |           |            |                         |             |
| <b>завтрак</b>                 | Каша «Геркулес» жидкая                           | 180         | 6                | 8         | 26         | 206                     | 272         |
|                                | Чай с сахаром                                    | 180         | 3                | 1         | 14         | 73                      | 502         |
|                                | Морковь с зеленым горошком и растительным маслом | 50          | 1                | 3         | 3          | 41                      | 437         |
|                                | Бутерброд с маслом                               | 35          | 2                | 5         | 14         | 106                     | 100         |
| <b>итого за завтрак</b>        |  | <b>445</b>  | <b>12</b>        | <b>17</b> | <b>57</b>  | <b>426</b>              |             |
| <b>второй завтрак</b>          | Сок  | 100         | 1                | -         | 10         | 46                      | 537         |
| <b>итого за второй завтрак</b> |  | <b>100</b>  | <b>1</b>         | <b>-</b>  | <b>10</b>  | <b>46</b>               |             |
| <b>обед</b>                    | Суп харчо со сметаной                            | 180         | 5                | 10        | 21         | 198                     | ТТК         |
|                                | Салат из квашеной капусты с репчатым луком       | 60          | 1                | 6         | 2          | 65                      | 17          |
|                                | Картофельное пюре                                | 130         | 3                | 6         | 23         | 153                     | 434         |
|                                | Гуляш из свинины                                 | 70          | 11               | 14        | 4          | 186                     | ТТК         |
|                                | Компот из яблок с лимоном                        | 180         | -                | -         | 23         | 97                      | 528         |
|                                | Хлеб ржаной                                      | 50          | 3                | 1         | 17         | 87                      | 115         |
| <b>итого за обед</b>           |  | <b>670</b>  | <b>23</b>        | <b>37</b> | <b>90</b>  | <b>786</b>              |             |
| <b>полдник</b>                 | Молоко кипяченое                                 | 200         | 6                | 5         | 10         | 106                     | 534         |
|                                | Булочка домашняя                                 | 60          | 6                | 1         | 34         | 170                     | 583         |
| <b>итого за полдник</b>        |  | <b>260</b>  | <b>12</b>        | <b>6</b>  | <b>44</b>  | <b>276</b>              |             |
| <b>ужин</b>                    | Запеканка рисовая с творогом                     | 150         | 9                | 8         | 38         | 261                     | 322         |
|                                | Джем фруктовый                                   | 50          | -                | -         | 34         | 133                     | 413         |
|                                | Фрукты   | 100         | -                | -         | 10         | 47                      | 118         |
|                                | Кофейный напиток с молоком                       | 180         | 3                | 2         | 14         | 71                      | 514         |
|                                | Хлеб пшеничный                                   | 40          | 3                | 1         | 20         | 94                      | 114         |
| <b>итого за ужин</b>           |  | <b>520</b>  | <b>15</b>        | <b>11</b> | <b>116</b> | <b>606</b>              |             |
| <b>Итого за день:</b>          |  | <b>1995</b> | <b>63</b>        | <b>71</b> | <b>317</b> | <b>2140,00</b>          |             |

| Прием пищи                     | Наименование блюда   | Вес блюда   | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                                |  |             | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |             |
| <b>Неделя 1</b>                |  |             |                  |           |            |                         |             |
| <b>День 2</b>                  |  |             |                  |           |            |                         |             |
| завтрак                        | Каша пшённая   | 180         | 8                | 12        | 33         | 269                     | 264         |
|                                | Какао с молоком  | 180         | 3                | 3         | 23         | 130                     | 508         |
|                                | Бутерброд с маслом, с сыром  | 40          | 4                | 6         | 12         | 114                     | 97          |
|                                | Фрукты   | 100         | -                | -         | 10         | 47                      | 118         |
| <b>итого за завтрак</b>        |  | <b>500</b>  | <b>15</b>        | <b>21</b> | <b>78</b>  | <b>560</b>              |             |
| второй завтрак                 | Сок  | 100         | 1                | -         | 10         | 46                      | 537         |
| <b>итого за второй завтрак</b> |  | <b>100</b>  | <b>1</b>         | <b>-</b>  | <b>10</b>  | <b>46</b>               |             |
| обед                           | Свекольник со сметаной   | 180         | 2                | 3         | 9          | 70                      | 136         |
|                                | Каша гречневая рассыпчатая   | 150         | 9                | 8         | 37         | 253                     | 243         |
|                                | Оладьи из печени по-кунцевски  | 80          | 14               | 9         | 9          | 178                     | 404         |
|                                | Соус томатный  | 50          | -                | 2         | 4          | 31                      | 462         |
|                                | Напиток морковно-яблочный  | 180         | 1                | -         | 13         | 53                      | 541         |
|                                | Хлеб ржаной  | 50          | 3                | 1         | 17         | 87                      | 115         |
| <b>итого за обед</b>           |  | <b>690</b>  | <b>29</b>        | <b>23</b> | <b>89</b>  | <b>672</b>              |             |
| полдник                        | Кефир  | 200         | 5                | 5         | 7          | 98                      | 535         |
|                                | Печенье  | 50          | 4                | 5         | 37         | 209                     | 609         |
| <b>итого за полдник</b>        |  | <b>250</b>  | <b>9</b>         | <b>10</b> | <b>44</b>  | <b>307</b>              |             |
| ужин                           | Салат картофельный с огурцами солёными с луком репчатым и зелёным горошком | 200         | 3                | 16        | 12         | 205                     | 65          |
|                                | Котлета рыбная   | 80          | 11               | 2         | 8          | 90                      | 351         |
|                                | Чай с сахаром  | 200         | 3                | 1         | 15         | 81                      | 502         |
|                                | Хлеб пшеничный   | 40          | 3                | 1         | 20         | 94                      | 114         |
| <b>итого за ужин</b>           |  | <b>520</b>  | <b>20</b>        | <b>20</b> | <b>55</b>  | <b>470</b>              |             |
| <b>Итого за день:</b>          |  | <b>2060</b> | <b>74</b>        | <b>74</b> | <b>276</b> | <b>2055,00</b>          |             |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                               | Вес блюда   | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                                |  |             | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |             |
| <b>Неделя 1</b>                |  |             |                  |           |            |                         |             |
| <b>День 3</b>                  |  |             |                  |           |            |                         |             |
| завтрак                        | Омлет натуральный                                | 150         | 13               | 20        | 3          | 245                     | 307         |
|                                | Чай сладкий с молоком                            | 200         | 1                | 1         | 16         | 81                      | 506         |
|                                | Бутерброд с маслом                               | 35          | 2                | 5         | 14         | 106                     | 100         |
|                                | Фрукты   | 100         | -                | -         | 10         | 47                      | 118         |
| <b>итого за завтрак</b>        |  | <b>485</b>  | <b>16</b>        | <b>26</b> | <b>43</b>  | <b>479</b>              |             |
| второй завтрак                 | Сок  | 100         | 1                | -         | 10         | 46                      | 537         |
| <b>итого за второй завтрак</b> |  | <b>100</b>  | <b>1</b>         | <b>-</b>  | <b>10</b>  | <b>46</b>               |             |
| обед                           | Суп картофельный с бобовыми                      | 180         | 2                | 3         | 11         | 78                      | 149         |
|                                | Картофельное пюре                                | 150         | 3                | 6         | 26         | 177                     | 434         |
|                                | Котлета мясная                                   | 80          | 11               | 14        | 11         | 229                     | 386         |
|                                | Огурец солёный                                   | 50          | -                | -         | 1          | 7                       | 113         |
|                                | Компот из сухофруктов                            | 180         | -                | -         | 24         | 99                      | 527         |
|                                | Хлеб ржаной                                      | 50          | 3                | 1         | 17         | 87                      | 115         |
| <b>итого за обед</b>           |  | <b>690</b>  | <b>19</b>        | <b>24</b> | <b>90</b>  | <b>677</b>              |             |
| полдник                        | Молоко кипячённое                                | 200         | 6                | 5         | 10         | 106                     | 534         |
|                                | Булочка молочная                                 | 50          | 4                | 4         | 28         | 165                     | 585         |
| <b>итого за полдник</b>        |  | <b>250</b>  | <b>10</b>        | <b>9</b>  | <b>38</b>  | <b>271</b>              |             |
| ужин                           | Морковь с зелёным горошком и растительным маслом | 60          | 1                | 4         | 3          | 49                      | 437         |
|                                | Вареники ленивые с творогом (выход с маслом)     | 180/5       | 26               | 20        | 25         | 385                     | 331         |
|                                | Кисель   | 200         | 1                | -         | 29         | 122                     | 516         |
|                                | Хлеб пшеничный                                   | 40          | 3                | 1         | 20         | 94                      | 114         |
| <b>итого за ужин</b>           |  | <b>485</b>  | <b>31</b>        | <b>25</b> | <b>77</b>  | <b>650</b>              |             |
| <b>Итого за день:</b>          |  | <b>2010</b> | <b>77</b>        | <b>84</b> | <b>258</b> | <b>2123,00</b>          |             |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                       | Вес блюда   | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                                |  |             | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |             |
| <b>Неделя 1</b>                |  |             |                  |           |            |                         |             |
| <b>День 4</b>                  |  |             |                  |           |            |                         |             |
| завтрак                        | Каша Дружба                              | 180         | 5                | 11        | 23         | 204                     | 266         |
|                                | Кофейный напиток с молоком               | 180         | 3                | 2         | 14         | 71                      | 514         |
|                                | Бутерброд с маслом, с сыром              | 40          | 4                | 6         | 12         | 114                     | 97          |
|                                | Фрукты                                   | 100         | -                | -         | 10         | 47                      | 118         |
| <b>итого за завтрак</b>        |  | <b>500</b>  | <b>12</b>        | <b>19</b> | <b>59</b>  | <b>436</b>              |             |
| второй завтрак                 | Сок                                      | 100         | 1                | -         | 10         | 46                      | 537         |
| <b>итого за второй завтрак</b> |  | <b>100</b>  | <b>1</b>         | <b>-</b>  | <b>10</b>  | <b>46</b>               |             |
| обед                           | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200         | 2                | 11        | 14         | 166                     | 164         |
|                                | Фрикадельки мясные для супов             | 30          | 6                | 4         | -          | 64                      | 175         |
|                                | Азу                                      | 210         | 10               | 8         | 34         | 248                     | 370         |
|                                | Компот из яблок с лимоном                | 200         | -                | -         | 26         | 107                     | 528         |
|                                | Хлеб ржаной                              | 50          | 3                | 1         | 17         | 87                      | 115         |
| <b>итого за обед</b>           |  | <b>690</b>  | <b>21</b>        | <b>24</b> | <b>91</b>  | <b>672</b>              |             |
| полдник                        | Йогурт                                   | 200         | 6                | 5         | 8          | 110                     | 535         |
|                                | Печенье                                  | 50          | 4                | 5         | 37         | 209                     | 609         |
| <b>итого за полдник</b>        |  | <b>250</b>  | <b>10</b>        | <b>10</b> | <b>45</b>  | <b>319</b>              |             |
| ужин                           | Винегрет овощной                         | 180         | 3                | 18        | 16         | 236                     | 82          |
|                                | Тефтели рыбные                           | 80          | 11               | 2         | 6          | 82                      | 355         |
|                                | Чай с сахаром                            | 200         | 3                | 1         | 15         | 81                      | 502         |
|                                | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3                | 1         | 20         | 94                      | 114         |
| <b>итого за ужин</b>           |  | <b>500</b>  | <b>20</b>        | <b>22</b> | <b>57</b>  | <b>493</b>              |             |
| <b>Итого за день:</b>          |  | <b>2040</b> | <b>64</b>        | <b>75</b> | <b>262</b> | <b>1966,00</b>          |             |

| Прием пищи                           | Наименование блюда                  | Вес блюда      | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                      |                                     |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя 1</b>                      |                                     |                |                  |              |               |                         |             |
| <b>День 5</b>                        |                                     |                |                  |              |               |                         |             |
| завтрак                              | Каша ячневая                        | 180            | 5                | 8            | 25            | 195                     | 261         |
|                                      | Какао с молоком                     | 180            | 3                | 3            | 23            | 130                     | 508         |
|                                      | Бутерброд с маслом                  | 35             | 2                | 5            | 14            | 106                     | 100         |
|                                      | Фрукты                              | 100            | -                | -            | 10            | 47                      | 118         |
| <b>итого за завтрак</b>              |                                     | <b>495</b>     | <b>10</b>        | <b>16</b>    | <b>72</b>     | <b>478</b>              |             |
| второй завтрак                       | Сок                                 | 100            | 1                | -            | 10            | 46                      | 537         |
| <b>итого за второй завтрак</b>       |                                     | <b>100</b>     | <b>1</b>         | <b>-</b>     | <b>10</b>     | <b>46</b>               |             |
| обед                                 | Суп картофельный с рыбой            | 200            | 8                | 4            | 19            | 151                     | 156         |
|                                      | Голубцы с мясом и рисом             | 200            | 15               | 16           | 9             | 240                     | 378         |
|                                      | Соус сметанный                      | 50             | 1                | 5            | 2             | 58                      | 451         |
|                                      | Компот из сухофруктов               | 180            | -                | -            | 24            | 99                      | 527         |
|                                      | Хлеб ржаной                         | 50             | 3                | 1            | 17            | 87                      | 115         |
| <b>итого за обед</b>                 |                                     | <b>680</b>     | <b>27</b>        | <b>26</b>    | <b>71</b>     | <b>635</b>              |             |
| полдник                              | Молоко кипячённое                   | 200            | 6                | 5            | 10            | 106                     | 534         |
|                                      | Булочка домашняя                    | 60             | 6                | 1            | 34            | 170                     | 583         |
| <b>итого за полдник</b>              |                                     | <b>260</b>     | <b>12</b>        | <b>6</b>     | <b>44</b>     | <b>276</b>              |             |
| ужин                                 | Макаронные изделия отварные с сыром | 200            | 12               | 10           | 34            | 275                     | 301         |
|                                      | Салат овощной с зелёным горошком    | 60             | 2                | 4            | 5             | 67                      | 72          |
|                                      | Чай с сахаром                       | 180            | 3                | 1            | 14            | 73                      | 502         |
|                                      | Хлеб пшеничный                      | 40             | 3                | 1            | 20            | 94                      | 114         |
| <b>итого за ужин</b>                 |                                     | <b>480</b>     | <b>20</b>        | <b>16</b>    | <b>73</b>     | <b>509</b>              |             |
| <b>Итого за день:</b>                |                                     | <b>2015</b>    | <b>70</b>        | <b>64</b>    | <b>270</b>    | <b>1944,00</b>          |             |
| <b>Среднее значение за 1 неделю:</b> |                                     | <b>2024,00</b> | <b>69,60</b>     | <b>73,60</b> | <b>276,60</b> | <b>2045,60</b>          |             |



| Прием пищи                     | Наименование блюда  | Вес блюда   | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|--------------------------------|---|-------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                                |   |             | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |             |
| <b>Неделя 2</b>                |   |             |                  |           |            |                         |             |
| <b>День 1</b>                  |   |             |                  |           |            |                         |             |
| завтрак                        | Каша пшённая жидкая   | 180         | 7                | 9         | 32         | 255                     | 273         |
|                                | Чай с сахаром   | 180         | 3                | 1         | 14         | 73                      | 502         |
|                                | Бутерброд с маслом  | 35          | 2                | 5         | 14         | 106                     | 100         |
|                                | Фрукты  | 100         | -                | -         | 10         | 47                      | 118         |
| <b>итого за завтрак</b>        |   | <b>495</b>  | <b>12</b>        | <b>15</b> | <b>70</b>  | <b>481</b>              |             |
| второй завтрак                 | Сок   | 100         | 1                | -         | 10         | 46                      | 537         |
| <b>итого за второй завтрак</b> |   | <b>100</b>  | <b>1</b>         | <b>-</b>  | <b>10</b>  | <b>46</b>               |             |
| обед                           | Рассольник ленинградский                                      | 250         | 7                | 11        | 5          | 158                     | 139         |
|                                | Плов из отварной курицы                                       | 200         | 8                | 5         | 23         | 170                     | 411         |
|                                | Салат из квашеной капусты с репчатым луком и зелёным горошком | 100         | 2                | 10        | 4          | 120                     | 17          |
|                                | Компот из сухофруктов   | 200         | 1                | -         | 27         | 110                     | 527         |
|                                | Хлеб ржаной   | 50          | 3                | 1         | 17         | 87                      | 115         |
|                                | <b>итого за обед</b>  |             | <b>800</b>       | <b>20</b> | <b>27</b>  | <b>76</b>               | <b>645</b>  |
| полдник                        | Молоко кипячённое   | 200         | 6                | 5         | 10         | 106                     | 534         |
|                                | Булочка домашняя  | 60          | 6                | 1         | 34         | 170                     | 583         |
| <b>итого за полдник</b>        |   | <b>260</b>  | <b>12</b>        | <b>6</b>  | <b>44</b>  | <b>276</b>              |             |
| ужин                           | Запеканка морковная с творогом                                | 200         | 17               | 21        | 36         | 387                     | 320         |
|                                | Соус молочный сладкий   | 50          | 1                | 3         | 8          | 65                      | 449         |
|                                | Кофейный напиток с молоком                                    | 200         | 3                | 3         | 16         | 79                      | 514         |
|                                | Хлеб пшеничный  | 40          | 3                | 1         | 20         | 94                      | 114         |
| <b>итого за ужин</b>           |   | <b>490</b>  | <b>24</b>        | <b>28</b> | <b>80</b>  | <b>625</b>              |             |
| <b>Итого за день:</b>          |   | <b>2145</b> | <b>69</b>        | <b>76</b> | <b>280</b> | <b>2073,00</b>          |             |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                 | Вес блюда   | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|------------------------------------|-------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                                |                                    |             | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |             |
| <b>Неделя 2</b>                |                                    |             |                  |           |            |                         |             |
| <b>День 2</b>                  |                                    |             |                  |           |            |                         |             |
| завтрак                        | Каша пшеничная жидкая              | 150         | 4                | 7         | 23         | 171                     | 262         |
|                                | Какао с молоком                    | 180         | 3                | 3         | 23         | 130                     | 508         |
|                                | Бутерброд с маслом, с сыром        | 40          | 4                | 6         | 12         | 114                     | 97          |
|                                | Фрукты                             | 100         | -                | -         | 10         | 47                      | 118         |
| <b>итого за завтрак</b>        |                                    | <b>470</b>  | <b>11</b>        | <b>16</b> | <b>68</b>  | <b>462</b>              |             |
| второй завтрак                 | Сок                                | 100         | 1                | -         | 10         | 46                      | 537         |
| <b>итого за второй завтрак</b> |                                    | <b>100</b>  | <b>1</b>         | <b>-</b>  | <b>10</b>  | <b>46</b>               |             |
| обед                           | Щи из свежей капусты с картофелем  | 200         | 3                | 6         | 8          | 102                     | 144         |
|                                | Картофельное пюре                  | 150         | 3                | 6         | 26         | 177                     | 434         |
|                                | Оладьи из печени по-кунцевски      | 80          | 14               | 9         | 9          | 178                     | 404         |
|                                | Компот из яблок с лимоном          | 200         | -                | -         | 26         | 107                     | 528         |
|                                | Хлеб ржаной                        | 40          | 3                | -         | 13         | 70                      | 115         |
| <b>итого за обед</b>           |                                    | <b>670</b>  | <b>23</b>        | <b>21</b> | <b>82</b>  | <b>634</b>              |             |
| полдник                        | Кефир                              | 200         | 5                | 5         | 7          | 98                      | 535         |
|                                | Печенье                            | 50          | 4                | 5         | 37         | 209                     | 609         |
| <b>итого за полдник</b>        |                                    | <b>250</b>  | <b>9</b>         | <b>10</b> | <b>44</b>  | <b>307</b>              |             |
| ужин                           | Салат из свёклы с зелёным горошком | 80          | 1                | 5         | 7          | 76                      | 54          |
|                                | Макаронные изделия отварные        | 150         | 6                | 1         | 29         | 145                     | 297         |
|                                | Тефтели рыбные                     | 80          | 11               | 2         | 6          | 82                      | 355         |
|                                | Чай с сахаром                      | 200         | 3                | 1         | 15         | 81                      | 502         |
|                                | Хлеб пшеничный                     | 40          | 3                | 1         | 20         | 94                      | 114         |
| <b>итого за ужин</b>           |                                    | <b>550</b>  | <b>24</b>        | <b>10</b> | <b>77</b>  | <b>478</b>              |             |
| <b>Итого за день:</b>          |                                    | <b>2040</b> | <b>68</b>        | <b>57</b> | <b>281</b> | <b>1927,00</b>          |             |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                               | Вес блюда   | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--|-------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                                |  |             | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |             |
| <b>Неделя 2</b>                |  |             |                  |           |            |                         |             |
| <b>День 3</b>                  |  |             |                  |           |            |                         |             |
| завтрак                        | Омлет натуральный                                | 150         | 13               | 20        | 3          | 245                     | 307         |
|                                | Чай сладкий с молоком                            | 200         | 1                | 1         | 16         | 81                      | 506         |
|                                | Бутерброд с маслом, с джемом                     | 40          | 2                | 3         | 20         | 116                     | 109         |
|                                | Морковь с зелёным горошком и растительным маслом | 100         | 1                | 6         | 6          | 81                      | 437         |
| <b>итого за завтрак</b>        |  | <b>490</b>  | <b>17</b>        | <b>30</b> | <b>45</b>  | <b>523</b>              |             |
| второй завтрак                 | Сок  | 100         | 1                | -         | 10         | 46                      | 537         |
| <b>итого за второй завтрак</b> |  | <b>100</b>  | <b>1</b>         | <b>-</b>  | <b>10</b>  | <b>46</b>               |             |
| обед                           | Суп харчо со сметаной                            | 200         | 6                | 11        | 24         | 220                     | ТТК         |
|                                | Капуста тушёная                                  | 160         | 6                | 6         | 6          | 101                     | 428         |
|                                | Котлета мясная                                   | 80          | 11               | 14        | 11         | 229                     | 386         |
|                                | Компот из сухофруктов                            | 180         | -                | -         | 24         | 99                      | 527         |
|                                | Хлеб ржаной                                      | 50          | 3                | 1         | 17         | 87                      | 115         |
| <b>итого за обед</b>           |  | <b>670</b>  | <b>26</b>        | <b>32</b> | <b>82</b>  | <b>736</b>              |             |
| полдник                        | Молоко кипячённое                                | 200         | 6                | 5         | 10         | 106                     | 534         |
|                                | Булочка молочная                                 | 60          | 5                | 5         | 34         | 198                     | 585         |
| <b>итого за полдник</b>        |  | <b>260</b>  | <b>11</b>        | <b>10</b> | <b>44</b>  | <b>304</b>              |             |
| ужин                           | Сырники из творога запечённые со сметаной        | 150         | 21               | 18        | 34         | 393                     | 326         |
|                                | Фрукты   | 100         | -                | -         | 10         | 47                      | 118         |
|                                | Кисель   | 180         | 1                | -         | 26         | 110                     | 516         |
|                                | Хлеб пшеничный                                   | 30          | 2                | -         | 15         | 71                      | 114         |
| <b>итого за ужин</b>           |  | <b>460</b>  | <b>24</b>        | <b>18</b> | <b>85</b>  | <b>621</b>              |             |
| <b>Итого за день:</b>          |  | <b>1980</b> | <b>79</b>        | <b>90</b> | <b>266</b> | <b>2230,00</b>          |             |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                        | Вес блюда   | Пищевые вещества |           |            | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|--------------------------------|---|-------------|------------------|-----------|------------|-------------------------|-------------|
|                                |   |             | Белки            | Жиры      | Углеводы   |                         |             |
| <b>Неделя 2</b>                |   |             |                  |           |            |                         |             |
| <b>День 4</b>                  |   |             |                  |           |            |                         |             |
| завтрак                        | Каша манная жидкая                        | 150         | 5                | 4         | 18         | 128                     | 256         |
|                                | Какао с молоком                           | 180         | 3                | 3         | 23         | 130                     | 508         |
|                                | Бутерброд с маслом, с сыром               | 40          | 4                | 6         | 12         | 114                     | 97          |
|                                | Фрукты                                    | 100         | -                | -         | 10         | 47                      | 118         |
| <b>итого за завтрак</b>        |   | <b>470</b>  | <b>12</b>        | <b>13</b> | <b>63</b>  | <b>419</b>              |             |
| второй завтрак                 | Сок                                       | 100         | 1                | -         | 10         | 46                      | 537         |
| <b>итого за второй завтрак</b> |   | <b>100</b>  | <b>1</b>         | <b>-</b>  | <b>10</b>  | <b>46</b>               |             |
| обед                           | Борщ с капустой (квашеной) и с картофелем | 200         | 4                | 7         | 9          | 119                     | 133         |
|                                | Картофельная запеканка с мясом            | 210         | 14               | 16        | 29         | 315                     | 382         |
|                                | Огурец солёный                            | 50          | -                | -         | 1          | 7                       | 113         |
|                                | Соус сметанный                            | 50          | 1                | 5         | 2          | 58                      | 451         |
|                                | Напиток морковно-яблочный                 | 180         | 1                | -         | 13         | 53                      | 541         |
|                                | Хлеб ржаной                               | 50          | 3                | 1         | 17         | 87                      | 115         |
| <b>итого за обед</b>           |   | <b>740</b>  | <b>23</b>        | <b>29</b> | <b>71</b>  | <b>639</b>              |             |
| полдник                        | Йогурт                                    | 200         | 6                | 5         | 8          | 110                     | 535         |
|                                | Коржик молочный                           | 50          | 3                | 6         | 33         | 199                     | 598         |
| <b>итого за полдник</b>        |   | <b>250</b>  | <b>9</b>         | <b>11</b> | <b>41</b>  | <b>309</b>              |             |
| ужин                           | Макаронные изделия отварные               | 150         | 6                | 1         | 29         | 145                     | 297         |
|                                | Суфле из кур                              | 80          | 12               | 14        | 3          | 186                     | 413         |
|                                | Соус томатный                             | 30          | -                | 1         | 2          | 19                      | 462         |
|                                | Свёкла долькой                            | 40          | 1                | -         | -          | 22                      | 427         |
|                                | Чай с сахаром                             | 200         | 3                | 1         | 15         | 81                      | 502         |
|                                | Хлеб пшеничный                            | 40          | 3                | 1         | 20         | 94                      | 114         |
| <b>итого за ужин</b>           |   | <b>540</b>  | <b>25</b>        | <b>18</b> | <b>69</b>  | <b>547</b>              |             |
| <b>Итого за день:</b>          |   | <b>2100</b> | <b>70</b>        | <b>71</b> | <b>254</b> | <b>1960,00</b>          |             |

| Прием пищи                           | Наименование блюда            | Вес блюда      | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | N рецептуры |
|--------------------------------------|-------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                      |                               |                | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя 2</b>                      |                               |                |                  |              |               |                         |             |
| <b>День 5</b>                        |                               |                |                  |              |               |                         |             |
| завтрак                              | Каша ячневая                  | 180            | 5                | 8            | 25            | 195                     | 261         |
|                                      | Кофейный напиток с молоком    | 180            | 3                | 2            | 14            | 71                      | 514         |
|                                      | Бутерброд с маслом, с джемом  | 40             | 2                | 3            | 20            | 116                     | 109         |
|                                      | Фрукты                        | 100            | -                | -            | 10            | 47                      | 118         |
| <b>итого за завтрак</b>              |                               | <b>500</b>     | <b>10</b>        | <b>13</b>    | <b>69</b>     | <b>429</b>              |             |
| второй завтрак                       | Сок                           | 100            | 1                | -            | 10            | 46                      | 537         |
| <b>итого за второй завтрак</b>       |                               | <b>100</b>     | <b>1</b>         | <b>-</b>     | <b>10</b>     | <b>46</b>               |             |
| обед                                 | Суп с клёцками                | 200            | 7                | 5            | 24            | 167                     | 151         |
|                                      | Рагу овощное                  | 150            | 3                | 8            | 13            | 135                     | 201         |
|                                      | Мясные ёжики в томатном соусе | 80             | 13               | 13           | 11            | 215                     | 462         |
|                                      | Компот из сухофруктов         | 180            | -                | -            | 24            | 99                      | 527         |
|                                      | Хлеб ржаной                   | 50             | 3                | 1            | 17            | 87                      | 115         |
| <b>итого за обед</b>                 |                               | <b>660</b>     | <b>26</b>        | <b>27</b>    | <b>89</b>     | <b>703</b>              |             |
| полдник                              | Молоко кипячённое             | 200            | 6                | 5            | 10            | 106                     | 534         |
|                                      | Печенье                       | 50             | 4                | 5            | 37            | 209                     | 609         |
| <b>итого за полдник</b>              |                               | <b>250</b>     | <b>10</b>        | <b>10</b>    | <b>47</b>     | <b>315</b>              |             |
| ужин                                 | Рыба запеченная в омлете      | 100            | 13               | 9            | 1             | 137                     | 343         |
|                                      | Картофель отварной            | 150            | 3                | 7            | 19            | 153                     | 54          |
|                                      | Огурец солёный                | 50             | -                | -            | 1             | 7                       | 113         |
|                                      | Чай с сахаром                 | 180            | 3                | 1            | 14            | 73                      | 502         |
|                                      | Хлеб пшеничный                | 40             | 3                | 1            | 20            | 94                      | 114         |
| <b>итого за ужин</b>                 |                               | <b>520</b>     | <b>22</b>        | <b>18</b>    | <b>55</b>     | <b>464</b>              |             |
| <b>Итого за день:</b>                |                               | <b>2030</b>    | <b>69</b>        | <b>68</b>    | <b>270</b>    | <b>1957,00</b>          |             |
| <b>Среднее значение за 2 недели:</b> |                               | <b>2059</b>    | <b>71</b>        | <b>72,40</b> | <b>270,20</b> | <b>1969,40</b>          |             |
| <b>Среднее значение за 10 дней:</b>  |                               | <b>2041,50</b> | <b>70,30</b>     | <b>73,00</b> | <b>273,40</b> | <b>2007,50</b>          |             |