

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

 Т. Н. Аврискина

«29» августа 2023 г.

«Согласовано»

Заведующий МБДОУ «Детский сад  
№ 186»

«29» августа 2023 г.

### ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

### ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

С 3 до 7 лет В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

городского округа САМАРА С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)

ПЕРИОД ОСЕНЬ - ЗИМА

Примечание: разработано в соответствии Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организаций 2012 г., 2016 г. (под редакцией М. П. Могильного) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

| Режим                                                | Завтрак (гр.)                                                                                                                                                                                                                            | Второй завтрак (гр.)                 | Обед (гр.) | Полдник (гр.)                           | Ужин (гр.) |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------|-----------------------------------------|------------|----------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------|--------|---------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------|-------------------------|--------|-----------------------------|-----|----------------|----|
| Неделя 1<br>день 1                                   | <table><tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>5/30</td></tr><tr><td>Каша манная молочная жидкая с маслом</td><td>200/5</td></tr><tr><td>Какао напиток с молоком</td><td>180</td></tr></table>                                     | Бутерброд со сливочным маслом        | 5/30       | Каша манная молочная жидкая с маслом    | 200/5      | Какао напиток с молоком    | 180    | <table><tr><td>Молоко кипячёное</td><td>100</td></tr></table>                               | Молоко кипячёное                               | 100                                                                       | <table><tr><td>Суп картофельный с вермишелью и укропом</td><td>200/1</td></tr><tr><td>Плов из мяса птицы с огурцом консервированным</td><td>200</td></tr><tr><td>Компот из сухофруктов</td><td>180</td></tr><tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>40</td></tr><tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>50</td></tr></table>                                                                                 | Суп картофельный с вермишелью и укропом              | 200/1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Плов из мяса птицы с огурцом консервированным | 200   | Компот из сухофруктов                                | 180    | Хлеб пшеничный                          | 40     | Хлеб ржаной.              | 50  | <table><tr><td>Гренки из батона</td><td>40</td></tr><tr><td>Чай (с сахаром)</td><td>200/11</td></tr></table> | Гренки из батона | 40                                                                                                                   | Чай (с сахаром)      | 200/11                                                                                                         | <table><tr><td>Котлеты "Любительские"</td><td>80</td></tr><tr><td>Рыбные с соусом томатным</td><td>150</td></tr><tr><td>Пюре картофельное с маслом</td><td>180</td></tr><tr><td>Кисель фруктово-ягодный</td><td>180</td></tr><tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>40</td></tr></table> | Котлеты "Любительские" | 80                                                                                                                                                                                                                                           | Рыбные с соусом томатным                    | 150                                                                                                                                                                                                                        | Пюре картофельное с маслом           | 180    | Кисель фруктово-ягодный | 180    | Хлеб пшеничный              | 40  |                |    |
| Бутерброд со сливочным маслом                        | 5/30                                                                                                                                                                                                                                     |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Каша манная молочная жидкая с маслом                 | 200/5                                                                                                                                                                                                                                    |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Какао напиток с молоком                              | 180                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Молоко кипячёное                                     | 100                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Суп картофельный с вермишелью и укропом              | 200/1                                                                                                                                                                                                                                    |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Плов из мяса птицы с огурцом консервированным        | 200                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Компот из сухофруктов                                | 180                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Хлеб пшеничный                                       | 40                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Хлеб ржаной.                                         | 50                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Гренки из батона                                     | 40                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Чай (с сахаром)                                      | 200/11                                                                                                                                                                                                                                   |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Котлеты "Любительские"                               | 80                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Рыбные с соусом томатным                             | 150                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Пюре картофельное с маслом                           | 180                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Кисель фруктово-ягодный                              | 180                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Хлеб пшеничный                                       | 40                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Неделя 1<br>день 2                                   | <table><tr><td>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</td><td>5/10/30</td></tr><tr><td>Каша кукурузная молочная жидкая</td><td>200/5</td></tr><tr><td>Чай с молоком</td><td>180/10</td></tr></table>                                       | Бутерброд с сыром и сливочным маслом | 5/10/30    | Каша кукурузная молочная жидкая         | 200/5      | Чай с молоком              | 180/10 | <table><tr><td>Сок фруктовый</td><td>100</td></tr></table>                                  | Сок фруктовый                                  | 100                                                                       | <table><tr><td>Суп овощной на бульоне с укропом</td><td>200/1</td></tr><tr><td>Биточки куриные с томатным соусом</td><td>70</td></tr><tr><td>Каша пшеничная вязкая, свекла отварная порционно</td><td>130/30</td></tr><tr><td>Напиток из шиповника.</td><td>180</td></tr><tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr><tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>30</td></tr></table>                    | Суп овощной на бульоне с укропом                     | 200/1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Биточки куриные с томатным соусом             | 70    | Каша пшеничная вязкая, свекла отварная порционно     | 130/30 | Напиток из шиповника.                   | 180    | Хлеб пшеничный            | 30  | Хлеб ржаной.                                                                                                 | 30               | <table><tr><td>Печенье «Ночка»</td><td>50</td></tr><tr><td>Напиток клюквенный Школьный</td><td>200</td></tr></table> | Печенье «Ночка»      | 50                                                                                                             | Напиток клюквенный Школьный                                                                                                                                                                                                                                                      | 200                    | <table><tr><td>Вареники ленивые отварные с соусом молочным</td><td>150</td></tr><tr><td>Чай с сахаром</td><td>200/11</td></tr><tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>20</td></tr><tr><td>Яблоки свежие нарезка.</td><td>100</td></tr></table>        | Вареники ленивые отварные с соусом молочным | 150                                                                                                                                                                                                                        | Чай с сахаром                        | 200/11 | Хлеб пшеничный          | 20     | Яблоки свежие нарезка.      | 100 |                |    |
| Бутерброд с сыром и сливочным маслом                 | 5/10/30                                                                                                                                                                                                                                  |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Каша кукурузная молочная жидкая                      | 200/5                                                                                                                                                                                                                                    |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Чай с молоком                                        | 180/10                                                                                                                                                                                                                                   |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Сок фруктовый                                        | 100                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Суп овощной на бульоне с укропом                     | 200/1                                                                                                                                                                                                                                    |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Биточки куриные с томатным соусом                    | 70                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Каша пшеничная вязкая, свекла отварная порционно     | 130/30                                                                                                                                                                                                                                   |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Напиток из шиповника.                                | 180                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Хлеб пшеничный                                       | 30                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Хлеб ржаной.                                         | 30                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Печенье «Ночка»                                      | 50                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Напиток клюквенный Школьный                          | 200                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Вареники ленивые отварные с соусом молочным          | 150                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Чай с сахаром                                        | 200/11                                                                                                                                                                                                                                   |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Хлеб пшеничный                                       | 20                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Яблоки свежие нарезка.                               | 100                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Неделя 1<br>День 3                                   | <table><tr><td>Бутерброд с маслом сливочным</td><td>5/30</td></tr><tr><td>Икра кабачковая</td><td>45</td></tr><tr><td>Омлет натуральный с маслом</td><td>105</td></tr><tr><td>Чай с яблоками и сахаром</td><td>200/9/7</td></tr></table> | Бутерброд с маслом сливочным         | 5/30       | Икра кабачковая                         | 45         | Омлет натуральный с маслом | 105    | Чай с яблоками и сахаром                                                                    | 200/9/7                                        | <table><tr><td>Напиток кисломолочный Кефир.</td><td>100</td></tr></table> | Напиток кисломолочный Кефир.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 100                                                  | <table><tr><td>Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом</td><td>200/1</td></tr><tr><td>Тефтели мясные с соусом томатным</td><td>70</td></tr><tr><td>Гороховое пюре, огурец свежий порционно</td><td>130/20</td></tr><tr><td>Напиток из лимонов свежих</td><td>180</td></tr><tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr><tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr></table> | Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом | 200/1 | Тефтели мясные с соусом томатным                     | 70     | Гороховое пюре, огурец свежий порционно | 130/20 | Напиток из лимонов свежих | 180 | Хлеб пшеничный                                                                                               | 30               | Хлеб ржаной.                                                                                                         | 20                   | <table><tr><td>Булочка «Молочная»</td><td>50</td></tr><tr><td>Чай (с сахаром)</td><td>200/11</td></tr></table> | Булочка «Молочная»                                                                                                                                                                                                                                                               | 50                     | Чай (с сахаром)                                                                                                                                                                                                                              | 200/11                                      | <table><tr><td>Рыба тушеная с овощами и томатом</td><td>80</td></tr><tr><td>Рис отварной</td><td>150</td></tr><tr><td>Кисель из натурального сока</td><td>200</td></tr><tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr></table> | Рыба тушеная с овощами и томатом     | 80     | Рис отварной            | 150    | Кисель из натурального сока | 200 | Хлеб пшеничный | 30 |
| Бутерброд с маслом сливочным                         | 5/30                                                                                                                                                                                                                                     |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Икра кабачковая                                      | 45                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Омлет натуральный с маслом                           | 105                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Чай с яблоками и сахаром                             | 200/9/7                                                                                                                                                                                                                                  |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Напиток кисломолочный Кефир.                         | 100                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом        | 200/1                                                                                                                                                                                                                                    |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Тефтели мясные с соусом томатным                     | 70                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Гороховое пюре, огурец свежий порционно              | 130/20                                                                                                                                                                                                                                   |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Напиток из лимонов свежих                            | 180                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Хлеб пшеничный                                       | 30                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Хлеб ржаной.                                         | 20                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Булочка «Молочная»                                   | 50                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Чай (с сахаром)                                      | 200/11                                                                                                                                                                                                                                   |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Рыба тушеная с овощами и томатом                     | 80                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Рис отварной                                         | 150                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Кисель из натурального сока                          | 200                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Хлеб пшеничный                                       | 30                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Неделя 1<br>день 4                                   | <table><tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>5/30</td></tr><tr><td>Каша пшеничная молочная жидкая с маслом</td><td>200/5</td></tr><tr><td>Какао напиток с молоком</td><td>180</td></tr></table>                                  | Бутерброд со сливочным маслом        | 5/30       | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом | 200/5      | Какао напиток с молоком    | 180    | <table><tr><td>Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).</td><td>100</td></tr></table> | Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный). | 100                                                                       | <table><tr><td>Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой, с укропом</td><td>15/200/1</td></tr><tr><td>Биточки рубленые куриные с томатным соусом</td><td>70</td></tr><tr><td>Каша гречневая вязкая с томатом свежим</td><td>150</td></tr><tr><td>Компот из сухофруктов</td><td>180</td></tr><tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>40</td></tr><tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>30</td></tr></table> | Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой, с укропом | 15/200/1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Биточки рубленые куриные с томатным соусом    | 70    | Каша гречневая вязкая с томатом свежим               | 150    | Компот из сухофруктов                   | 180    | Хлеб пшеничный            | 40  | Хлеб ржаной.                                                                                                 | 30               | <table><tr><td>Булочка "Домашняя"</td><td>50</td></tr><tr><td>Напиток из вишни.</td><td>200</td></tr></table>        | Булочка "Домашняя"   | 50                                                                                                             | Напиток из вишни.                                                                                                                                                                                                                                                                | 200                    | <table><tr><td>Сосиска отварная с томатным соусом.</td><td>85</td></tr><tr><td>Пюре картофельное с маслом сливочным</td><td>130</td></tr><tr><td>Чай с повидлом.</td><td>200/15</td></tr><tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr></table> | Сосиска отварная с томатным соусом.         | 85                                                                                                                                                                                                                         | Пюре картофельное с маслом сливочным | 130    | Чай с повидлом.         | 200/15 | Хлеб пшеничный              | 30  |                |    |
| Бутерброд со сливочным маслом                        | 5/30                                                                                                                                                                                                                                     |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом              | 200/5                                                                                                                                                                                                                                    |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Какао напиток с молоком                              | 180                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).       | 100                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой, с укропом | 15/200/1                                                                                                                                                                                                                                 |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Биточки рубленые куриные с томатным соусом           | 70                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Каша гречневая вязкая с томатом свежим               | 150                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Компот из сухофруктов                                | 180                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Хлеб пшеничный                                       | 40                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Хлеб ржаной.                                         | 30                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Булочка "Домашняя"                                   | 50                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Напиток из вишни.                                    | 200                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Сосиска отварная с томатным соусом.                  | 85                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Пюре картофельное с маслом сливочным                 | 130                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Чай с повидлом.                                      | 200/15                                                                                                                                                                                                                                   |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Хлеб пшеничный                                       | 30                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Неделя 1<br>день 5                                   | <table><tr><td>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</td><td>5/10/30</td></tr><tr><td>Каша молочная жидкая «Дружба»</td><td>180/5</td></tr><tr><td>Чай с молоком</td><td>180/10</td></tr></table>                                         | Бутерброд с сыром и сливочным маслом | 5/10/30    | Каша молочная жидкая «Дружба»           | 180/5      | Чай с молоком              | 180/10 | <table><tr><td>Молоко кипяченое..</td><td>100</td></tr></table>                             | Молоко кипяченое..                             | 100                                                                       | <table><tr><td>Щи из свежей капусты с картофел</td><td>200</td></tr><tr><td>Котлеты из говядины с соусом томатным</td><td>70</td></tr><tr><td>Каша перловая рассыпчатая, зелёный горошек порционно</td><td>130/20</td></tr><tr><td>Напиток из апельсинов</td><td>180</td></tr><tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>40</td></tr><tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>40</td></tr></table>               | Щи из свежей капусты с картофел                      | 200                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Котлеты из говядины с соусом томатным         | 70    | Каша перловая рассыпчатая, зелёный горошек порционно | 130/20 | Напиток из апельсинов                   | 180    | Хлеб пшеничный            | 40  | Хлеб ржаной.                                                                                                 | 40               | <table><tr><td>Бутерброд с повидлом</td><td>30/20</td></tr><tr><td>Чай со смородиной</td><td>200</td></tr></table>   | Бутерброд с повидлом | 30/20                                                                                                          | Чай со смородиной                                                                                                                                                                                                                                                                | 200                    | <table><tr><td>Лапшевник с творогом со сгущённым молоком</td><td>150/15</td></tr><tr><td>Чай с сахаром</td><td>180/10</td></tr><tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>20</td></tr><tr><td>Яблоки свежие нарезка.</td><td>100</td></tr></table>       | Лапшевник с творогом со сгущённым молоком   | 150/15                                                                                                                                                                                                                     | Чай с сахаром                        | 180/10 | Хлеб пшеничный          | 20     | Яблоки свежие нарезка.      | 100 |                |    |
| Бутерброд с сыром и сливочным маслом                 | 5/10/30                                                                                                                                                                                                                                  |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Каша молочная жидкая «Дружба»                        | 180/5                                                                                                                                                                                                                                    |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Чай с молоком                                        | 180/10                                                                                                                                                                                                                                   |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Молоко кипяченое..                                   | 100                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Щи из свежей капусты с картофел                      | 200                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Котлеты из говядины с соусом томатным                | 70                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Каша перловая рассыпчатая, зелёный горошек порционно | 130/20                                                                                                                                                                                                                                   |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Напиток из апельсинов                                | 180                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Хлеб пшеничный                                       | 40                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Хлеб ржаной.                                         | 40                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Бутерброд с повидлом                                 | 30/20                                                                                                                                                                                                                                    |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Чай со смородиной                                    | 200                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Лапшевник с творогом со сгущённым молоком            | 150/15                                                                                                                                                                                                                                   |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Чай с сахаром                                        | 180/10                                                                                                                                                                                                                                   |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Хлеб пшеничный                                       | 20                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |
| Яблоки свежие нарезка.                               | 100                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |            |                                         |            |                            |        |                                                                                             |                                                |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                               |       |                                                      |        |                                         |        |                           |     |                                                                                                              |                  |                                                                                                                      |                      |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                              |                                             |                                                                                                                                                                                                                            |                                      |        |                         |        |                             |     |                |    |



| Режим               | Завтрак (гр.)                            |         | Второй завтрак (гр.)         |                | Обед (гр.)                                            |        | Полдник (гр.)      |    | Ужин (гр.)                            |         |
|---------------------|------------------------------------------|---------|------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------|--------|--------------------|----|---------------------------------------|---------|
| Неделя 2<br>день 6  | Бутерброд со сливочным маслом            | 5/30    | Напиток из шиповника         | 100            | Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом       | 200/1  | Гренки из батона   | 40 | Тефтели рыбные тушёные                | 90      |
|                     | Каша геркулесовая молочная жидкая        | 200/5   |                              |                | Шницель из мяса птицы с томатным соусом               | 80     |                    |    | Пюре из картофеля                     | 130     |
|                     | Чай с молоком                            | 180/10  |                              |                | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным         | 150    |                    |    | Кисель фруктово-ягодный (вишня)       | 200     |
|                     |                                          |         |                              |                | Напиток клюквенный «Школьный»                         | 180    |                    |    | Хлеб пшеничный                        | 30      |
|                     |                                          |         |                              | Хлеб пшеничный | 40                                                    |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              | Хлеб ржаной.   | 30                                                    |        |                    |    |                                       |         |
| Неделя 2<br>день 7  | Бутерброд со сливочным маслом            | 5/30    | Напиток из лимонов свежих    | 100            | Суп полевой на бульоне с укропом                      | 200/1  | Печенье "Детское"  | 50 | Икра кабачковая                       | 50      |
|                     | Салат из моркови с сахаром               | 30      |                              |                | Птица тушёная с овощами и соусом, свежий огурец порц. | 200    |                    |    | Макароны отварные с сыром, с маслом   | 165     |
|                     | Запеканка из творога с рисом со сметаной | 150     |                              |                | Компот из сухофруктов                                 | 180    |                    |    | Чай с лимоном и сахаром               | 200/11  |
|                     | Чай с сахаром                            | 180/10  |                              |                | Хлеб пшеничный                                        | 40     |                    |    | Хлеб пшеничный                        | 40      |
|                     |                                          |         |                              | Хлеб ржаной.   | 40                                                    |        |                    |    |                                       |         |
| Неделя 2<br>день 8  | Бутерброд с сыром и сливочным маслом     | 5/10/30 | Напиток из чёрной смородины. | 100            | Суп картофельный с клёцками и укропом                 | 200/1  | Булочка "Домашняя" | 50 | Сосиска отварная с томатным соусом    | 85      |
|                     | Суп молочный с гречневой крупой          | 200/5   |                              |                | Колобки куриные с соусом сметанным.                   | 70     |                    |    | Гороховое пюре с маслом               | 130     |
|                     | Какао напиток с молоком                  | 180     |                              |                | Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком          | 130/15 |                    |    | Чай с яблоками и сахаром              | 200/9/7 |
|                     |                                          |         |                              |                | Напиток из шиповника.                                 | 180    |                    |    | Хлеб пшеничный                        | 30      |
|                     |                                          |         |                              | Хлеб пшеничный | 40                                                    |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              | Хлеб ржаной.   | 30                                                    |        |                    |    |                                       |         |
| Неделя 2<br>день 9  | Бутерброд со сливочным маслом            | 5/30    | Молоко кипяченое..           | 100            | Борщ из свежей капусты с картофелем                   | 200    | Булочка «Вкусная»  | 50 | Оладьи из печени с соусом томатным    | 70      |
|                     | Каша пшённая молочная жидкая с маслом    | 200/5   |                              |                | Плов из птицы с огурцом консервированным              | 200    |                    |    | Пюре картофельное с маслом сливочным  | 130     |
|                     | Чай с молоком                            | 180/10  |                              |                | Напиток клюквенный Школьный                           | 180    |                    |    | Чай с сахаром                         | 200/11  |
|                     |                                          |         |                              |                | Хлеб пшеничный                                        | 40     |                    |    | Хлеб пшеничный                        | 40      |
|                     |                                          |         |                              | Хлеб ржаной.   | 30                                                    |        |                    |    |                                       |         |
| Неделя 2<br>день 10 | Бутерброд со сливочным маслом            | 5/30    | Напиток кисломолочный Снежок | 100            | Рассольник Ленинградский с укропом                    | 200    | Булочка "Молочная" | 50 | Гуляш из филе отварной птицы          | 70      |
|                     | Яйцо отварное                            | 40      |                              |                | Тефтели мясные с соусом томатным                      | 70     |                    |    | Вермишель отварная с маслом сливочным | 150     |
|                     | Каша рисовая молочная жидкая с маслом    | 150/5   |                              |                | Каша гречневая рассыпчатая                            | 130    |                    |    | Чай с сахаром                         | 180/10  |
|                     | Чай со смородиной                        | 180     |                              |                | Компот из изюма                                       | 180    |                    |    | Хлеб пшеничный                        | 40      |
|                     |                                          |         |                              | Хлеб пшеничный | 40                                                    |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              | Хлеб ржаной.   | 30                                                    |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        |                    |    |                                       |         |
|                     |                                          |         |                              |                |                                                       |        | </                 |    |                                       |         |

**Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2023 г. День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 1

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      |
|---------------------------|----------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|----|------------------------------|--------|--------|------|
|                           |                                                    |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А      | Е  | Ca                           | P      | Mg     | Fe   |
| 1                         | 2                                                  | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10     | 11 | 12                           | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>            |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |      |
| 1,02                      | Бутерброд с маслом сливочным.                      | 5/30            | 2,29                    | 4,5   | 15,49  | 111,62                                    | 0,03          |       | 20     |    | 6,9                          | 21     | 3,9    | 0,37 |
| 185                       | Каша манная молочная жидкая с<br>маслом сливочным  | 200/5           | 6,21                    | 7,31  | 31,45  | 215,78                                    | 0,08          | 1,37  | 41,12  |    | 139,67                       | 122,24 | 21,04  | 0,46 |
| 397                       | Какао напиток с молоком                            | 180             | 3,67                    | 3,87  | 15,71  | 112,35                                    | 0,05          | 1,43  | 22     |    | 137                          | 112,1  | 20,02  | 0,44 |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                    | 420             | 12,17                   | 15,68 | 62,65  | 439,75                                    | 0,16          | 2,8   | 83,12  |    | 283,57                       | 255,34 | 44,96  | 1,27 |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |      |
| 400,01                    | Молоко кипяченое..                                 | 100             | 3,05                    | 2,72  | 5,05   | 56,88                                     | 0,04          | 1,3   | 20     |    | 120                          | 90     | 14     | 0,1  |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                    | 100             | 3,05                    | 2,72  | 5,05   | 56,88                                     | 0,04          | 1,3   | 20     |    | 120                          | 90     | 14     | 0,1  |
| <b>Обед</b>               |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |      |
| 82                        | Суп картофельный с вермишелью и<br>укропом         | 200/1           | 2,21                    | 2,28  | 18,35  | 102,76                                    | 0,09          | 7,6   |        |    | 24,37                        | 52,52  | 21,56  | 0,83 |
| 291,28                    | Плов из птицы с огурцом<br>консервированным.       | 200             | 12,93                   | 11,04 | 37,5   | 301,08                                    | 0,07          | 2,87  | 28,62  |    | 25,83                        | 154,23 | 64,75  | 1,36 |
| 376,13                    | Компот из сухофруктов..                            | 180             | 0,05                    |       | 16,98  | 68,12                                     |               | 0,36  |        |    | 48,63                        | 13,86  | 7,23   | 1,12 |
| 817,03                    | Хлеб пшеничный.                                    | 40              | 3,68                    | 1,13  | 24     | 120,93                                    | 0,04          |       |        |    | 8                            | 26     | 5,6    | 0,44 |
| 756,02                    | Хлеб ржаной                                        | 40              | 2,64                    | 0,48  | 13,36  | 68,32                                     | 0,07          |       | 0,4    |    | 14                           | 63,2   | 18,8   | 1,56 |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                    | 661             | 21,51                   | 14,93 | 110,19 | 661,21                                    | 0,27          | 10,83 | 29,02  |    | 120,83                       | 309,81 | 117,94 | 5,31 |
| <b>Полдник</b>            |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |      |
| 371                       | Гренки из батона                                   | 40              | 3,49                    | 4,27  | 17,68  | 123,11                                    | 0,05          | 0,27  | 28,2   |    | 37,98                        | 49,27  | 7,64   | 0,54 |
| 392                       | Чай (с сахаром)                                    | 200/11          | 0,07                    | 0,02  | 11,1   | 44,86                                     |               | 0,03  |        |    | 11,13                        | 2,72   | 3,49   | 0,3  |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                    | 251             | 3,56                    | 4,29  | 28,78  | 167,97                                    | 0,05          | 0,3   | 28,2   |    | 49,11                        | 51,99  | 11,13  | 0,84 |
| <b>Ужин</b>               |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |      |
| 256,29                    | Котлеты "Любительские" рыбные с<br>соусом томатным | 80              | 6,36                    | 2,89  | 2,79   | 62,61                                     | 0,06          | 1,46  | 34,21  |    | 31,86                        | 114,04 | 27,42  | 0,63 |
| 321                       | Пюре картофельное с маслом                         | 150             | 3,16                    | 4,87  | 14,36  | 113,91                                    | 0,14          | 5,19  | 25,74  |    | 41,58                        | 83,33  | 28,08  | 1,01 |
| 378                       | Кисель фруктово-ягодный                            | 180             |                         |       | 27,18  | 108,72                                    |               |       |        |    | 8,4                          |        | 1,71   | 0,09 |
| 817,03                    | Хлеб пшеничный.                                    | 40              | 3,68                    | 1,13  | 24     | 120,93                                    | 0,04          |       |        |    | 8                            | 26     | 5,6    | 0,44 |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                    | 450             | 13,2                    | 8,89  | 68,33  | 406,17                                    | 0,24          | 6,65  | 59,95  |    | 89,84                        | 223,37 | 62,81  | 2,17 |
| <b>Итого за день</b>      |                                                    |                 | 53,49                   | 46,51 | 275    | 1731,98                                   | 0,76          | 21,88 | 220,29 |    | 663,35                       | 930,51 | 250,84 | 9,69 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2023 г. День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 2

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |
|---------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|----|------------------------------|--------|--------|-------|
|                           |                                                     |                 | Б                       | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А      | Е  | Са                           | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                         | 2                                                   | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10     | 11 | 12                           | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>            |                                                     |                 |                         |       |        |                                      |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 3,03                      | Бутерброд с сыром и сливочным маслом                | 5/10/30         | 4,92                    | 7,16  | 15,49  | 146,08                               | 0,04          | 0,07  | 41     |    | 7                            | 81     | 9,4    | 0,44  |
| 185,28                    | Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным. | 200/5           | 5,38                    | 7,21  | 30,64  | 208,97                               | 0,07          | 1,31  | 40,16  |    | 134,04                       | 124,2  | 23,8   | 0,95  |
| 394                       | Чай с молоком.                                      | 180/10          | 2,73                    | 2,96  | 14,32  | 94,84                                | 0,04          | 1,23  | 18,4   |    | 116,33                       | 85,27  | 15,12  | 0,37  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                     | 440             | 13,03                   | 17,33 | 60,45  | 449,89                               | 0,15          | 2,61  | 99,56  |    | 257,37                       | 290,47 | 48,32  | 1,76  |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                                     |                 |                         |       |        |                                      |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 399,01                    | Сок фруктовый..                                     | 100             | 0,3                     | 0,2   | 16,3   | 68,2                                 | 0,02          | 2     |        |    | 20                           | 12     | 9      | 0,4   |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                     | 100             | 0,3                     | 0,2   | 16,3   | 68,2                                 | 0,02          | 2     |        |    | 20                           | 12     | 9      | 0,4   |
| <b>Обед</b>               |                                                     |                 |                         |       |        |                                      |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 99,18                     | Суп овощной на бульоне с укропом.                   | 200/1           | 2,3                     | 2,1   | 8,1    | 60,78                                | 0,06          | 8,67  |        |    | 23,35                        | 42,48  | 17,98  | 0,66  |
| 305,06                    | Биточки рубленые куриные с томатным соусом          | 70              | 6,24                    | 7,22  | 7,39   | 119,55                               | 0,04          | 0,68  | 20,52  |    | 11,01                        | 38,19  | 9,12   | 0,62  |
| 464,05                    | Каша пшеничная вязкая со свеклой отварной           | 130/30          | 4,17                    | 4,43  | 23,99  | 152,63                               | 0,08          | 3,15  | 18,36  |    | 30,49                        | 89,93  | 34,6   | 1,34  |
| 398,02                    | Напиток из шиповника.                               | 180             | 0,61                    | 0,25  | 18,68  | 79,41                                | 0,01          | 0,18  |        |    | 19,2                         | 3,06   | 4,86   | 0,57  |
| 817,01                    | Хлеб пшеничный..                                    | 30              | 2,76                    | 0,85  | 18     | 90,7                                 | 0,11          |       |        |    | 20                           | 65     | 14     | 1,1   |
| 756                       | Хлеб ржаной .                                       | 30              | 1,95                    | 0,3   | 14,1   | 66,9                                 | 0,05          |       | 0,3    |    | 10,5                         | 47,4   | 14,1   | 1,17  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                     | 671             | 18,03                   | 15,15 | 90,26  | 569,97                               | 0,35          | 12,68 | 39,18  |    | 114,55                       | 286,06 | 94,66  | 5,46  |
| <b>Полдник</b>            |                                                     |                 |                         |       |        |                                      |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 722                       | Печенье"Ночка"                                      | 50              | 3,09                    | 15,92 | 31,74  | 282,6                                | 0,05          |       | 0,18   |    | 8,72                         | 36,56  | 6,84   | 0,63  |
| 797,01                    | Напиток клюквенный Школьный                         | 200             | 0,05                    | 0,02  | 15,32  | 61,66                                |               | 1,43  |        |    | 10,92                        | 1,05   | 3,46   | 0,1   |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                     | 250             | 3,14                    | 15,94 | 47,06  | 344,26                               | 0,05          | 1,43  | 0,18   |    | 19,64                        | 37,61  | 10,3   | 0,73  |
| <b>Ужин</b>               |                                                     |                 |                         |       |        |                                      |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 230,06                    | Вареники ленивые отварные с соусом молочным.        | 150             | 18,25                   | 10,27 | 23,85  | 260,83                               | 0,06          | 0,33  | 69,2   |    | 130,95                       | 193,73 | 21,71  | 0,62  |
| 392                       | Чай (с сахаром)                                     | 200/11          | 0,07                    | 0,02  | 11,1   | 44,86                                |               | 0,03  |        |    | 11,13                        | 2,72   | 3,49   | 0,3   |
| 817,04                    | Хлеб пшеничный                                      | 20              | 1,84                    | 0,56  | 12     | 60,47                                | 0,02          |       |        |    | 4                            | 13     | 2,8    | 0,22  |
| 368                       | Яблоки свежие нарезка.                              | 100             | 0,4                     | 0,4   | 9,8    | 44,4                                 | 0,03          | 7     |        |    | 16                           | 11     | 9      | 2,2   |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                     | 481             | 20,56                   | 11,25 | 56,75  | 410,56                               | 0,11          | 7,36  | 69,2   |    | 162,08                       | 220,45 | 37     | 3,34  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                     |                 | 55,06                   | 59,87 | 270,82 | 1842,88                              | 0,68          | 26,08 | 208,12 |    | 573,64                       | 846,59 | 199,28 | 11,69 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2023 г. День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |
|---------------------------|-----------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|----|------------------------------|--------|--------|-------|
|                           |                                               |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А      | Е  | Ca                           | P      | Mg     | Fe    |
| 1                         | 2                                             | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10     | 11 | 12                           | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>            |                                               |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 1,02                      | Бутерброд с маслом сливочным.                 | 5/30            | 2,29                    | 4,5   | 15,49  | 111,62                                    | 0,03          |       | 20     |    | 6,9                          | 21     | 3,9    | 0,37  |
| 553                       | Кабачковая икра                               | 45              | 0,86                    | 4,01  | 3,47   | 53,33                                     | 68,85         | 3,15  | 414    |    | 18,45                        | 16,65  | 6,75   | 0,32  |
| 215                       | Омлет натуральный с маслом сливочным.         | 105             | 10,63                   | 12,97 | 2,04   | 167,41                                    | 0,06          | 0,2   | 226    |    | 83,04                        | 182,48 | 13,91  | 2,05  |
| 627,02                    | Чай с яблоками и с сахаром                    | 200/9/7         | 0,08                    | 0,04  | 9,69   | 39,44                                     |               | 0,73  |        |    | 12,33                        | 2,99   | 3,95   | 0,4   |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                               | 401             | 13,86                   | 21,52 | 30,69  | 371,8                                     | 68,94         | 4,08  | 660    |    | 120,72                       | 223,12 | 28,51  | 3,14  |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                               |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 401,13                    | Напиток кисломолочный Кефир.                  | 100             | 2,9                     | 3,2   | 4      | 56,4                                      | 0,03          | 0,7   | 20     |    | 120                          | 95     | 14     | 0,1   |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                               | 100             | 2,9                     | 3,2   | 4      | 56,4                                      | 0,03          | 0,7   | 20     |    | 120                          | 95     | 14     | 0,1   |
| <b>Обед</b>               |                                               |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 57,13                     | Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом | 200/1           | 1,38                    | 2,03  | 11,03  | 67,91                                     | 0,04          | 8,99  | 0,05   |    | 39,95                        | 41,49  | 21,92  | 0,93  |
| 287,12                    | Тефтели мясные с соусом томатным              | 70              | 4,69                    | 4,74  | 6,34   | 86,78                                     | 0,02          | 0,76  | 19,24  |    | 7,77                         | 49,81  | 8,29   | 0,81  |
| 199,12                    | Пюре гороховое, огурец свежий порционно       | 130/20          | 13,45                   | 4,12  | 27,61  | 201,32                                    | 0,29          | 0,7   | 18,2   |    | 66,95                        | 138,18 | 56,92  | 4,26  |
| 646,1                     | Напиток из лимонов свежих                     | 180             | 0,08                    | 0,01  | 13,73  | 55,33                                     |               | 3,44  |        |    | 13,03                        | 1,89   | 3,07   | 0,09  |
| 817,01                    | Хлеб пшеничный..                              | 30              | 2,76                    | 0,85  | 18     | 90,7                                      | 0,11          |       |        |    | 20                           | 65     | 14     | 1,1   |
| 756,01                    | Хлеб ржаной.                                  | 20              | 1,32                    | 0,24  | 6,68   | 34,16                                     | 0,04          |       | 0,2    |    | 7                            | 31,6   | 9,4    | 0,78  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                               | 651             | 23,68                   | 11,99 | 83,39  | 536,2                                     | 0,5           | 13,89 | 37,69  |    | 154,7                        | 327,97 | 113,6  | 7,97  |
| <b>Полдник</b>            |                                               |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 1 011                     | Булочка "Молочная"                            | 50              | 5,32                    | 3,42  | 35,32  | 193,34                                    | 0,43          | 0,2   | 13     |    | 36,71                        | 55,85  | 9,05   | 0,69  |
| 392                       | Чай (с сахаром)                               | 200/11          | 0,07                    | 0,02  | 11,1   | 44,86                                     |               | 0,03  |        |    | 11,13                        | 2,72   | 3,49   | 0,3   |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                               | 261             | 5,39                    | 3,44  | 46,42  | 238,2                                     | 0,43          | 0,23  | 13     |    | 47,84                        | 58,57  | 12,54  | 0,99  |
| <b>Ужин</b>               |                                               |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 247,04                    | Рыба тушёная с овощами и томатом              | 80              | 9,63                    | 6,58  | 2,17   | 106,42                                    | 0,09          | 1,18  | 14,66  |    | 19,39                        | 111,21 | 22,85  | 0,49  |
| 315                       | Отварной рис.                                 | 150             | 3,68                    | 5,42  | 31,69  | 190,26                                    | 0,03          |       | 27,2   |    | 5,57                         | 62     | 21,63  | 0,55  |
| 382,04                    | Кисель из натурального сока.                  | 200             | 0,19                    | 0,12  | 32,57  | 132,12                                    | 0,01          | 1,2   |        |    | 23,16                        | 14,9   | 6,89   | 0,29  |
| 817,01                    | Хлеб пшеничный..                              | 30              | 2,76                    | 0,85  | 18     | 90,7                                      | 0,11          |       |        |    | 20                           | 65     | 14     | 1,1   |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                               | 460             | 16,26                   | 12,97 | 84,43  | 519,5                                     | 0,24          | 2,38  | 41,86  |    | 68,12                        | 253,11 | 65,37  | 2,43  |
| <b>Итого за день</b>      |                                               |                 | 62,09                   | 53,12 | 248,93 | 1722,1                                    | 70,14         | 21,28 | 772,55 |    | 511,38                       | 957,77 | 234,02 | 14,63 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2023 г. День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 4

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |
|---------------------------|------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|----|------------------------------|--------|--------|-------|
|                           |                                                |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А      | Е  | Ca                           | P      | Mg     | Fe    |
| 1                         | 2                                              | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10     | 11 | 12                           | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>            |                                                |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 1,02                      | Бутерброд с маслом сливочным.                  | 5/30            | 2,29                    | 4,5   | 15,49  | 111,62                                    | 0,03          |       | 20     |    | 6,9                          | 21     | 3,9    | 0,37  |
| 185                       | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом        | 200/5           | 7,44                    | 8,16  | 35,77  | 246,28                                    | 0,19          | 1,31  | 40,16  |    | 138,31                       | 183,39 | 47,39  | 1,21  |
| 397                       | Какао напиток с молоком                        | 180             | 3,67                    | 3,87  | 15,71  | 112,35                                    | 0,05          | 1,43  | 22     |    | 137                          | 112,1  | 20,02  | 0,44  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                | 420             | 13,4                    | 16,53 | 66,97  | 470,25                                    | 0,27          | 2,74  | 82,16  |    | 282,21                       | 316,49 | 71,31  | 2,02  |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                                |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 378,13                    | Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный). | 100             | 0,09                    | 0,04  | 11,65  | 47,72                                     |               | 20    |        |    | 9,92                         | 6,77   | 4,06   | 0,15  |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                | 100             | 0,09                    | 0,04  | 11,65  | 47,72                                     |               | 20    |        |    | 9,92                         | 6,77   | 4,06   | 0,15  |
| <b>Обед</b>               |                                                |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 80,05                     | Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью    | 15/200/1        | 5,22                    | 3,37  | 16,14  | 115,77                                    | 0,11          | 7,37  | 5,52   |    | 26,92                        | 80,36  | 27,09  | 0,89  |
| 305,06                    | Биточки рубленые куриные с томатным соусом     | 70              | 6,24                    | 7,22  | 7,39   | 119,55                                    | 0,04          | 0,68  | 20,52  |    | 11,01                        | 38,19  | 9,12   | 0,62  |
| 313,29                    | Каша гречневая вязкая с томатом свежим         | 150             | 4,02                    | 4,37  | 17,82  | 126,69                                    | 0,05          | 2,5   | 18,2   |    | 17,43                        | 96,26  | 64,98  | 2,22  |
| 376,13                    | Компот из сухофруктов..                        | 180             | 0,05                    |       | 16,98  | 68,12                                     |               | 0,36  |        |    | 48,63                        | 13,86  | 7,23   | 1,12  |
| 817,03                    | Хлеб пшеничный.                                | 40              | 3,68                    | 1,13  | 24     | 120,93                                    | 0,04          |       |        |    | 8                            | 26     | 5,6    | 0,44  |
| 756                       | Хлеб ржаной .                                  | 30              | 1,95                    | 0,3   | 14,1   | 66,9                                      | 0,05          |       | 0,3    |    | 10,5                         | 47,4   | 14,1   | 1,17  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                | 686             | 21,16                   | 16,39 | 96,43  | 617,96                                    | 0,29          | 10,91 | 44,54  |    | 122,49                       | 302,07 | 128,12 | 6,46  |
| <b>Полдник</b>            |                                                |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 469                       | Булочка "Домашняя".                            | 50              | 3,63                    | 7,88  | 30,3   | 206,64                                    | 0,08          |       | 2,5    |    | 9,43                         | 31,34  | 5,73   | 0,47  |
| 577,02                    | Напиток из вишни                               | 200             | 0,16                    | 0,04  | 17,09  | 72,6                                      | 0,01          | 3     |        |    | 17,53                        | 6      | 7,35   | 0,15  |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                | 250             | 3,79                    | 7,92  | 47,39  | 279,24                                    | 0,09          | 3     | 2,5    |    | 26,96                        | 37,34  | 13,08  | 0,62  |
| <b>Ужин</b>               |                                                |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 1 578                     | Сосиска отварная с томатным соусом             | 85              | 5,72                    | 11,04 | 2,1    | 130,64                                    | 0,05          | 0,4   | 7,24   |    | 19                           | 64,91  | 10,03  | 0,87  |
| 321                       | Пюре картофельное с маслом сливочным.          | 130             | 2,74                    | 4,23  | 12,44  | 98,79                                     | 0,12          | 4,5   | 22,32  |    | 36,55                        | 72,35  | 24,37  | 0,88  |
| 392,17                    | Чай с повидлом.                                | 200/15          | 0,13                    | 0,02  | 9,77   | 39,78                                     |               | 0,11  |        |    | 12,85                        | 4,07   | 4,53   | 0,47  |
| 817,01                    | Хлеб пшеничный..                               | 30              | 2,76                    | 0,85  | 18     | 90,7                                      | 0,11          |       |        |    | 20                           | 65     | 14     | 1,1   |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                | 460             | 11,35                   | 16,14 | 42,31  | 359,91                                    | 0,28          | 5,01  | 29,56  |    | 88,4                         | 206,33 | 52,93  | 3,32  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                |                 | 49,79                   | 57,02 | 264,75 | 1775,08                                   | 0,93          | 41,66 | 158,76 |    | 529,98                       | 869    | 269,5  | 12,57 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2023 г. День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 5

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |    | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |
|---------------------------|----------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|-------|----|------------------------------|--------|--------|-------|
|                           |                                              |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А     | Е  | Са                           | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                         | 2                                            | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10    | 11 | 12                           | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>            |                                              |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 3,03                      | Бутерброд с сыром и сливочным маслом         | 5/10/30         | 4,92                    | 7,16  | 15,49  | 146,08                                    | 0,04          | 0,07  | 41    |    | 7                            | 81     | 9,4    | 0,44  |
| 175                       | Каша Дружба молочная жидкая с маслом.        | 180/5           | 5,66                    | 7,29  | 30,52  | 210,33                                    | 0,11          | 1,19  | 38,36 |    | 122,64                       | 145,6  | 35,02  | 0,76  |
| 394                       | Чай с молоком.                               | 180/10          | 2,73                    | 2,96  | 14,32  | 94,84                                     | 0,04          | 1,23  | 18,4  |    | 116,33                       | 85,27  | 15,12  | 0,37  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                              | 420             | 13,31                   | 17,41 | 60,33  | 451,25                                    | 0,19          | 2,49  | 97,76 |    | 245,97                       | 311,87 | 59,54  | 1,57  |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                              |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 400,01                    | Молоко кипяченое..                           | 100             | 3,05                    | 2,72  | 5,05   | 56,88                                     | 0,04          | 1,3   | 20    |    | 120                          | 90     | 14     | 0,1   |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                              | 100             | 3,05                    | 2,72  | 5,05   | 56,88                                     | 0,04          | 1,3   | 20    |    | 120                          | 90     | 14     | 0,1   |
| <b>Обед</b>               |                                              |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 67                        | Щи из свежей капусты с картофелем.           | 200             | 1,36                    | 3,99  | 7,95   | 73,15                                     | 0,05          | 14,55 | 0,02  |    | 37,82                        | 37,67  | 18,96  | 0,64  |
| 282,48                    | Котлеты из говядины с соусом томатным.       | 70              | 5,93                    | 5,91  | 7,95   | 108,71                                    | 0,03          | 0,56  | 8,76  |    | 11,37                        | 61,73  | 9,73   | 1,02  |
| 313,21                    | Каша перловая рассыпчатая с зеленым горошком | 130/20          | 4,36                    | 3,8   | 28,06  | 163,88                                    | 0,04          | 2     | 18,2  |    | 28,38                        | 143,3  | 21,29  | 0,9   |
| 387,06                    | Напиток из апельсинов.                       | 180             | 0,04                    | 0,02  | 14,9   | 59,94                                     |               | 2,34  |       |    | 13,49                        | 4,5    | 5,61   | 0,38  |
| 817,03                    | Хлеб пшеничный.                              | 40              | 3,68                    | 1,13  | 24     | 120,93                                    | 0,04          |       |       |    | 8                            | 26     | 5,6    | 0,44  |
| 756,02                    | Хлеб ржаной                                  | 40              | 2,64                    | 0,48  | 13,36  | 68,32                                     | 0,07          |       | 0,4   |    | 14                           | 63,2   | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                              | 680             | 18,01                   | 15,33 | 96,22  | 594,93                                    | 0,23          | 19,45 | 27,38 |    | 113,06                       | 336,4  | 79,99  | 4,94  |
| <b>Полдник</b>            |                                              |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 2                         | Бутерброд с повидлом                         | 30/20           | 2,37                    | 4,5   | 28,49  | 163,94                                    | 0,04          | 0,1   | 20    |    | 9,7                          | 22,8   | 5,3    | 0,63  |
| 1 533                     | Чай со смородиной                            | 200             | 0,11                    | 0,03  | 9,65   | 39,31                                     |               | 9,43  |       |    | 13,06                        | 4,02   | 4,91   | 0,34  |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                              | 250             | 2,48                    | 4,53  | 38,14  | 203,25                                    | 0,04          | 9,53  | 20    |    | 22,76                        | 26,82  | 10,21  | 0,97  |
| <b>Ужин</b>               |                                              |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 212,06                    | Лапшевник с творогом со сгущённым молоком    | 150/15          | 14,23                   | 9,32  | 41,34  | 306,16                                    | 0,08          | 0,41  | 52,06 |    | 146,11                       | 183,34 | 23,75  | 0,99  |
| 392                       | Чай (с сахаром).                             | 180/10          | 0,06                    | 0,02  | 10     | 40,42                                     |               | 0,03  |       |    | 10,95                        | 2,47   | 3,36   | 0,28  |
| 817,04                    | Хлеб пшеничный                               | 20              | 1,84                    | 0,56  | 12     | 60,47                                     | 0,02          |       |       |    | 4                            | 13     | 2,8    | 0,22  |
| 368                       | Яблоки свежие нарезка.                       | 100             | 0,4                     | 0,4   | 9,8    | 44,4                                      | 0,03          | 7     |       |    | 16                           | 11     | 9      | 2,2   |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                              | 475             | 16,53                   | 10,3  | 73,14  | 451,45                                    | 0,13          | 7,44  | 52,06 |    | 177,06                       | 209,81 | 38,91  | 3,69  |
| <b>Итого за день</b>      |                                              |                 | 53,38                   | 50,29 | 272,88 | 1757,76                                   | 0,63          | 40,21 | 217,2 |    | 678,85                       | 974,9  | 202,65 | 11,27 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2023 г. День: понедельник

Неделя 2, день 6

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима

Возраст: 3-7 лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |
|---------------------------|----------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|----|------------------------------|--------|--------|-------|
|                           |                                                    |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А      | Е  | Са                           | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                         | 2                                                  | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10     | 11 | 12                           | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>            |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 1,02                      | Бутерброд с маслом сливочным.                      | 5/30            | 2,29                    | 4,5   | 15,49  | 111,62                                    | 0,03          |       | 20     |    | 6,9                          | 21     | 3,9    | 0,37  |
| 185                       | Каша геркулесовая молочная<br>жидкая с маслом      | 200/5           | 6,82                    | 8,91  | 28,76  | 222,51                                    | 0,16          | 1,37  | 41,12  |    | 149,42                       | 196,33 | 54,89  | 1,26  |
| 394                       | Чай с молоком.                                     | 180/10          | 2,73                    | 2,96  | 14,32  | 94,84                                     | 0,04          | 1,23  | 18,4   |    | 116,33                       | 85,27  | 15,12  | 0,37  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                    | 430             | 11,84                   | 16,37 | 58,57  | 428,97                                    | 0,23          | 2,6   | 79,52  |    | 272,65                       | 302,6  | 73,91  | 2     |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 398,05                    | Напиток из шиповника.                              | 100             | 0,34                    | 0,14  | 9,77   | 41,7                                      | 0,01          | 0,1   |        |    | 10,67                        | 1,7    | 2,7    | 0,32  |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                    | 100             | 0,34                    | 0,14  | 9,77   | 41,7                                      | 0,01          | 0,1   |        |    | 10,67                        | 1,7    | 2,7    | 0,32  |
| <b>Обед</b>               |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 81,11                     | Суп картофельный с горохом на<br>бульоне с укропом | 200/1           | 5,47                    | 2,32  | 17,33  | 112,08                                    | 0,16          | 5,04  |        |    | 26,06                        | 70,32  | 28,78  | 1,63  |
| 719,02                    | Шницель из птицы с томатным<br>соусом              | 80              | 7,94                    | 6,67  | 8,45   | 125,59                                    | 0,05          | 1,33  | 23,82  |    | 14,3                         | 46,87  | 11,01  | 0,76  |
| 313                       | Каша гречневая рассыпчатая с<br>маслом сливочным.  | 150             | 7,54                    | 5,85  | 34,03  | 218,93                                    | 0,18          |       | 21,2   |    | 21,45                        | 179,56 | 120,23 | 4,02  |
| 797,07                    | Напиток клюквенный школьный.                       | 180             | 0,04                    | 0,02  | 13,79  | 55,5                                      |               | 1,29  |        |    | 9,75                         | 0,95   | 3,1    | 0,09  |
| 817,03                    | Хлеб пшеничный.                                    | 40              | 3,68                    | 1,13  | 24     | 120,93                                    | 0,04          |       |        |    | 8                            | 26     | 5,6    | 0,44  |
| 756,02                    | Хлеб ржаной                                        | 40              | 2,64                    | 0,48  | 13,36  | 68,32                                     | 0,07          |       | 0,4    |    | 14                           | 63,2   | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                    | 691             | 27,31                   | 16,47 | 110,96 | 701,35                                    | 0,5           | 7,66  | 45,42  |    | 93,56                        | 386,9  | 187,52 | 8,5   |
| <b>Полдник</b>            |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 371                       | Гренки из батона                                   | 40              | 3,49                    | 4,27  | 17,68  | 123,11                                    | 0,05          | 0,27  | 28,2   |    | 37,98                        | 49,27  | 7,64   | 0,54  |
| 392                       | Чай (с сахаром)                                    | 200/11          | 0,07                    | 0,02  | 11,1   | 44,86                                     |               | 0,03  |        |    | 11,13                        | 2,72   | 3,49   | 0,3   |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                    | 251             | 3,56                    | 4,29  | 28,78  | 167,97                                    | 0,05          | 0,3   | 28,2   |    | 49,11                        | 51,99  | 11,13  | 0,84  |
| <b>Ужин</b>               |                                                    |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 261,07                    | Тефтели рыбные тушёные с соусом.                   | 90              | 7,13                    | 3,15  | 6,77   | 83,95                                     | 0,04          | 0,33  | 13,22  |    | 28,08                        | 86,42  | 19,47  | 0,45  |
| 321                       | Пюре картофельное с маслом<br>сливочным.           | 130             | 2,74                    | 4,23  | 12,44  | 98,79                                     | 0,12          | 4,5   | 22,32  |    | 36,55                        | 72,35  | 24,37  | 0,88  |
| 378                       | Кисель из вишни<br>(фруктово-ягодный)              | 200             | 0,2                     | 0,05  | 29,54  | 119,41                                    | 0,01          | 3,6   | 24     |    | 21,32                        | 14,13  | 8,07   | 0,18  |
| 817,03                    | Хлеб пшеничный.                                    | 40              | 3,68                    | 1,13  | 24     | 120,93                                    | 0,04          |       |        |    | 8                            | 26     | 5,6    | 0,44  |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                    | 460             | 13,75                   | 8,56  | 72,75  | 423,08                                    | 0,21          | 8,43  | 59,54  |    | 93,95                        | 198,9  | 57,51  | 1,95  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                    |                 | 56,8                    | 45,83 | 280,83 | 1763,07                                   | 1             | 19,09 | 212,68 |    | 519,94                       | 942,09 | 332,77 | 13,61 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2023 г. День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 7

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |
|---------------------------|------------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|----|------------------------------|--------|--------|-------|
|                           |                                                |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А      | Е  | Са                           | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                         | 2                                              | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10     | 11 | 12                           | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>            |                                                |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 1,02                      | Бутерброд с маслом сливочным.                  | 5/30            | 2,29                    | 4,5   | 15,49  | 111,62                                    | 0,03          |       | 20     |    | 6,9                          | 21     | 3,9    | 0,37  |
| 41                        | Салат из моркови с сахаром.                    | 30              | 0,37                    | 0,03  | 3,41   | 15,39                                     | 0,01          | 0,72  |        |    | 7,67                         | 15,05  | 10,51  | 0,2   |
| 535,0                     | Запеканка из творога с рисом со сметаной.      | 150             | 18,5                    | 15,45 | 23,88  | 308,57                                    | 0,05          | 0,32  | 86,33  |    | 171,01                       | 234,3  | 27,28  | 0,85  |
| 392                       | Чай (с сахаром).                               | 180/10          | 0,06                    | 0,02  | 10     | 40,42                                     |               | 0,03  |        |    | 10,95                        | 2,47   | 3,36   | 0,28  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                | 405             | 21,22                   | 20    | 52,78  | 476                                       | 0,09          | 1,07  | 106,33 |    | 196,53                       | 272,82 | 45,05  | 1,7   |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                                |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 646,12                    | Напиток из лимонов свежих.                     | 100             | 0,04                    |       | 7,63   | 30,73                                     |               | 1,92  |        |    | 7,28                         | 1,06   | 1,72   | 0,05  |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                | 100             | 0,04                    |       | 7,63   | 30,73                                     |               | 1,92  |        |    | 7,28                         | 1,06   | 1,72   | 0,05  |
| <b>Обед</b>               |                                                |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 576,03                    | Суп полевой на бульоне с укропом               | 200/1           | 3,1                     | 2,28  | 16,14  | 97,48                                     | 0,09          | 7,31  |        |    | 17,56                        | 54,6   | 22,05  | 0,81  |
| 302,16                    | Птица тушеная с овощами со свежим огурцом.     | 200             | 9,06                    | 6,6   | 17,75  | 166,64                                    | 0,11          | 9,73  | 23,17  |    | 44,2                         | 111,71 | 35,76  | 1,53  |
| 376,13                    | Компот из сухофруктов..                        | 180             | 0,05                    |       | 16,98  | 68,12                                     |               | 0,36  |        |    | 48,63                        | 13,86  | 7,23   | 1,12  |
| 817,03                    | Хлеб пшеничный.                                | 40              | 3,68                    | 1,13  | 24     | 120,93                                    | 0,04          |       |        |    | 8                            | 26     | 5,6    | 0,44  |
| 756,02                    | Хлеб ржаной                                    | 40              | 2,64                    | 0,48  | 13,36  | 68,32                                     | 0,07          |       | 0,4    |    | 14                           | 63,2   | 18,8   | 1,56  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                | 661             | 18,53                   | 10,49 | 88,23  | 521,49                                    | 0,31          | 17,4  | 23,57  |    | 132,39                       | 269,37 | 89,44  | 5,46  |
| <b>Полдник</b>            |                                                |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 636                       | Печенье "Детское"                              | 50              | 3,43                    | 14,25 | 33,93  | 277,69                                    | 0,05          |       | 75,01  |    | 11,62                        | 35,55  | 4,86   | 0,49  |
| 1 533                     | Чай со смородиной                              | 200             | 0,11                    | 0,03  | 9,65   | 39,31                                     |               | 9,43  |        |    | 13,06                        | 4,02   | 4,91   | 0,34  |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                | 250             | 3,54                    | 14,28 | 43,58  | 317                                       | 0,05          | 9,43  | 75,01  |    | 24,68                        | 39,57  | 9,77   | 0,83  |
| <b>Ужин</b>               |                                                |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 73                        | Икра кабачковая.                               | 50              | 0,95                    | 4,45  | 3,85   | 59,25                                     | 76,5          | 3,5   | 460    |    | 20,5                         | 18,5   | 7,5    | 0,35  |
| 206,02                    | Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным. | 165             | 8,33                    | 6,95  | 35,23  | 236,79                                    | 0,06          | 0,07  | 41     |    | 18,42                        | 98,06  | 16,93  | 0,9   |
| 393,02                    | Чай с лимоном и сахаром.                       | 200/11/3,5      | 0,12                    | 0,02  | 11,21  | 45,5                                      |               | 2,83  |        |    | 13,85                        | 4,01   | 4,21   | 0,32  |
| 817,03                    | Хлеб пшеничный.                                | 40              | 3,68                    | 1,13  | 24     | 120,93                                    | 0,04          |       |        |    | 8                            | 26     | 5,6    | 0,44  |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                                | 469,5           | 13,08                   | 12,55 | 74,29  | 462,47                                    | 76,6          | 6,4   | 501    |    | 60,77                        | 146,57 | 34,24  | 2,01  |
| <b>Итого за день</b>      |                                                |                 | 56,41                   | 57,32 | 266,51 | 1807,69                                   | 77,05         | 36,22 | 705,91 |    | 421,65                       | 729,39 | 180,22 | 10,05 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2023 г. День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 8

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |    | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |
|---------------------------|----------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|-------|----|------------------------------|--------|--------|-------|
|                           |                                              |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А     | Е  | Ca                           | P      | Mg     | Fe    |
| 1                         | 2                                            | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10    | 11 | 12                           | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>            |                                              |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 3,03                      | Бутерброд с сыром и сливочным маслом         | 5/10/30         | 4,92                    | 7,16  | 15,49  | 146,08                                    | 0,04          | 0,07  | 41    |    | 7                            | 81     | 9,4    | 0,44  |
| 94                        | Суп молочный с гречневой крупой              | 200             | 5,79                    | 6,26  | 20,11  | 159,94                                    | 0,11          | 0,91  | 36    |    | 174,8                        | 174,36 | 52,22  | 1,22  |
| 397                       | Какао напиток с молоком                      | 180             | 3,67                    | 3,87  | 15,71  | 112,35                                    | 0,05          | 1,43  | 22    |    | 137                          | 112,1  | 20,02  | 0,44  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                              | 425             | 14,38                   | 17,29 | 51,31  | 418,37                                    | 0,2           | 2,41  | 99    |    | 318,8                        | 367,46 | 81,64  | 2,1   |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                              |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 664,02                    | Напиток из чёрной смородины.                 | 100             | 0,09                    | 0,04  | 8,17   | 33,4                                      |               | 21    |       |    | 8,82                         | 3,47   | 4,33   | 0,16  |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                              | 100             | 0,09                    | 0,04  | 8,17   | 33,4                                      |               | 21    |       |    | 8,82                         | 3,47   | 4,33   | 0,16  |
| <b>Обед</b>               |                                              |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 85,06                     | Суп картофельный с клёцками и укропом        | 200/1           | 2,1                     | 3,12  | 12,21  | 85,32                                     | 0,07          | 5,66  | 9,12  |    | 33,45                        | 47,31  | 18,37  | 0,61  |
| 704                       | Колобки куриные с соусом сметанным.          | 70              | 5,19                    | 6,86  | 6,79   | 109,66                                    | 0,03          | 0,57  | 17,64 |    | 17,46                        | 36,44  | 8,04   | 0,51  |
| 313,24                    | Каша перловая рассыпчатая с зелёным горошком | 130/15          | 4,21                    | 3,79  | 27,74  | 161,91                                    | 0,04          | 1,5   | 18,2  |    | 27,4                         | 140,26 | 20,27  | 0,86  |
| 398,02                    | Напиток из шиповника.                        | 180             | 0,61                    | 0,25  | 18,68  | 79,41                                     | 0,01          | 0,18  |       |    | 19,2                         | 3,06   | 4,86   | 0,57  |
| 817,03                    | Хлеб пшеничный.                              | 40              | 3,68                    | 1,13  | 24     | 120,93                                    | 0,04          |       |       |    | 8                            | 26     | 5,6    | 0,44  |
| 756                       | Хлеб ржаной .                                | 30              | 1,95                    | 0,3   | 14,1   | 66,9                                      | 0,05          |       | 0,3   |    | 10,5                         | 47,4   | 14,1   | 1,17  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                              | 666             | 17,74                   | 15,45 | 103,52 | 624,13                                    | 0,24          | 7,91  | 45,26 |    | 116,01                       | 300,47 | 71,24  | 4,16  |
| <b>Полдник</b>            |                                              |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 469                       | Булочка "Домашняя".                          | 50              | 3,63                    | 7,88  | 30,3   | 206,64                                    | 0,08          |       | 2,5   |    | 9,43                         | 31,34  | 5,73   | 0,47  |
| 646,08                    | Напиток из апельсинов.                       | 200             | 0,04                    | 0,02  | 16,55  | 66,54                                     |               | 2,6   |       |    | 14,99                        | 5      | 6,23   | 0,43  |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                              | 250             | 3,67                    | 7,9   | 46,85  | 273,18                                    | 0,08          | 2,6   | 2,5   |    | 24,42                        | 36,34  | 11,96  | 0,9   |
| <b>Ужин</b>               |                                              |                 |                         |       |        |                                           |               |       |       |    |                              |        |        |       |
| 1 578                     | Сосиска отварная с томатным соусом           | 85              | 5,72                    | 11,04 | 2,1    | 130,64                                    | 0,05          | 0,4   | 7,24  |    | 19                           | 64,91  | 10,03  | 0,87  |
| 199                       | Гороховое пюре с маслом                      | 130             | 13,32                   | 4,1   | 27,25  | 192,68                                    | 0,29          |       | 18,2  |    | 63,54                        | 132,44 | 54,17  | 4,16  |
| 627,02                    | Чай с яблоками и с сахаром                   | 200/9/7         | 0,08                    | 0,04  | 9,69   | 39,44                                     |               | 0,73  |       |    | 12,33                        | 2,99   | 3,95   | 0,4   |
| 817,01                    | Хлеб пшеничный..                             | 30              | 2,76                    | 0,85  | 18     | 90,7                                      | 0,11          |       |       |    | 20                           | 65     | 14     | 1,1   |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                              | 461             | 21,88                   | 16,03 | 57,04  | 453,46                                    | 0,45          | 1,13  | 25,44 |    | 114,87                       | 265,34 | 82,15  | 6,53  |
| <b>Итого за день</b>      |                                              |                 | 57,76                   | 56,71 | 266,89 | 1802,54                                   | 0,97          | 35,05 | 172,2 |    | 582,92                       | 973,08 | 251,32 | 13,85 |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2023 г. День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 9

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |       |
|---------------------------|-------------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|-------|--------|----|------------------------------|--------|--------|-------|
|                           |                                           |                 | Б                       | Ж     | У      |                                           | В1            | С     | А      | Е  | Ca                           | P      | Mg     | Fe    |
| 1                         | 2                                         | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                         | 8             | 9     | 10     | 11 | 12                           | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>            |                                           |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 1,02                      | Бутерброд с маслом сливочным.             | 5/30            | 2,29                    | 4,5   | 15,49  | 111,62                                    | 0,03          |       | 20     |    | 6,9                          | 21     | 3,9    | 0,37  |
| 185                       | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом   | 200/5           | 7,49                    | 8,17  | 36,03  | 247,61                                    | 0,19          | 1,31  | 40,16  |    | 138,43                       | 184,32 | 47,72  | 1,22  |
| 394                       | Чай с молоком.                            | 180/10          | 2,73                    | 2,96  | 14,32  | 94,84                                     | 0,04          | 1,23  | 18,4   |    | 116,33                       | 85,27  | 15,12  | 0,37  |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                           | 430             | 12,51                   | 15,63 | 65,84  | 454,07                                    | 0,26          | 2,54  | 78,56  |    | 261,66                       | 290,59 | 66,74  | 1,96  |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                           |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 400,01                    | Молоко кипяченое..                        | 100             | 3,05                    | 2,72  | 5,05   | 56,88                                     | 0,04          | 1,3   | 20     |    | 120                          | 90     | 14     | 0,1   |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                           | 100             | 3,05                    | 2,72  | 5,05   | 56,88                                     | 0,04          | 1,3   | 20     |    | 120                          | 90     | 14     | 0,1   |
| <b>Обед</b>               |                                           |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 57,11                     | Борщ из свежей капусты с картофелем.      | 200             | 2,32                    | 2,2   | 9,08   | 65,06                                     | 0,04          | 7,99  | 0,05   |    | 30,52                        | 40,56  | 19,62  | 0,91  |
| 291,28                    | Плов из птицы с огурцом консервированным. | 200             | 12,93                   | 11,04 | 37,5   | 301,08                                    | 0,07          | 2,87  | 28,62  |    | 25,83                        | 154,23 | 64,75  | 1,36  |
| 797,08                    | Напиток клюквенный школьный               | 180             | 0,04                    | 0,02  | 13,79  | 55,5                                      |               | 1,29  |        |    | 9,84                         | 0,95   | 3,12   | 0,09  |
| 817,03                    | Хлеб пшеничный.                           | 40              | 3,68                    | 1,13  | 24     | 120,93                                    | 0,04          |       |        |    | 8                            | 26     | 5,6    | 0,44  |
| 756                       | Хлеб ржаной .                             | 30              | 1,95                    | 0,3   | 14,1   | 66,9                                      | 0,05          |       | 0,3    |    | 10,5                         | 47,4   | 14,1   | 1,17  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                           | 650             | 20,92                   | 14,69 | 98,47  | 609,47                                    | 0,2           | 12,15 | 28,97  |    | 84,69                        | 269,14 | 107,19 | 3,97  |
| <b>Полдник</b>            |                                           |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 1 010                     | Булочка "Вкусная"                         | 50              | 3,81                    | 3,95  | 29,59  | 169,15                                    | 0,07          | 0,01  | 23,15  |    | 10,47                        | 40,15  | 6,59   | 0,55  |
| 382,04                    | Кисель из натурального сока.              | 200             | 0,19                    | 0,12  | 32,57  | 132,12                                    | 0,01          | 1,2   |        |    | 23,16                        | 14,9   | 6,89   | 0,29  |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                           | 250             | 4                       | 4,07  | 62,16  | 301,27                                    | 0,08          | 1,21  | 23,15  |    | 33,63                        | 55,05  | 13,48  | 0,84  |
| <b>Ужин</b>               |                                           |                 |                         |       |        |                                           |               |       |        |    |                              |        |        |       |
| 287,17                    | Оладьи из печени с соусом томатным        | 70              | 6,62                    | 4,11  | 4,21   | 80,31                                     | 0,11          | 13,58 | 293,64 |    | 8,02                         | 115,24 | 8,28   | 2,67  |
| 321                       | Пюре картофельное с маслом сливочным.     | 130             | 2,74                    | 4,23  | 12,44  | 98,79                                     | 0,12          | 4,5   | 22,32  |    | 36,55                        | 72,35  | 24,37  | 0,88  |
| 392                       | Чай (с сахаром)                           | 200/11          | 0,07                    | 0,02  | 11,1   | 44,86                                     |               | 0,03  |        |    | 11,13                        | 2,72   | 3,49   | 0,3   |
| 817,03                    | Хлеб пшеничный.                           | 40              | 3,68                    | 1,13  | 24     | 120,93                                    | 0,04          |       |        |    | 8                            | 26     | 5,6    | 0,44  |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                           | 451             | 13,11                   | 9,49  | 51,75  | 344,89                                    | 0,27          | 18,11 | 315,96 |    | 63,7                         | 216,31 | 41,74  | 4,29  |
| <b>Итого за день</b>      |                                           |                 | 53,59                   | 46,6  | 283,27 | 1766,58                                   | 0,85          | 35,31 | 466,64 |    | 563,68                       | 921,09 | 243,15 | 11,16 |



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное 10-ти дневное меню Сады 2023 г. День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 10

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

| №<br>реп.                 | Прием пищи, наименование блюда         | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |    | Минеральные вещества<br>(мг) |        |        |      |
|---------------------------|----------------------------------------|-----------------|-------------------------|-------|--------|--------------------------------------|---------------|-------|--------|----|------------------------------|--------|--------|------|
|                           |                                        |                 | Б                       | Ж     | У      |                                      | В1            | С     | А      | Е  | Ca                           | P      | Mg     | Fe   |
| 1                         | 2                                      | 3               | 4                       | 5     | 6      | 7                                    | 8             | 9     | 10     | 11 | 12                           | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>            |                                        |                 |                         |       |        |                                      |               |       |        |    |                              |        |        |      |
| 1,02                      | Бутерброд с маслом сливочным.          | 5/30            | 2,29                    | 4,5   | 15,49  | 111,62                               | 0,03          |       | 20     |    | 6,9                          | 21     | 3,9    | 0,37 |
| 209                       | Яйцо отварное                          | 40              | 5,08                    | 4,6   | 0,28   | 62,84                                | 0,03          |       | 100    |    | 50,22                        | 79,8   | 8,68   | 1,12 |
| 185                       | Каша рисовая молочная жидкая с маслом  | 150/5           | 3,9                     | 6,39  | 25,21  | 173,95                               | 0,05          | 1,03  | 35,84  |    | 103,24                       | 106,8  | 23,05  | 0,36 |
| 533,02                    | Чай со смородиной.                     | 180             | 0,1                     | 0,03  | 8,69   | 35,43                                |               | 8,49  |        |    | 11,75                        | 3,62   | 4,42   | 0,31 |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                        | 410             | 11,37                   | 15,52 | 49,67  | 383,84                               | 0,11          | 9,52  | 155,84 |    | 172,11                       | 211,22 | 40,05  | 2,16 |
| <b>Завтрак 2</b>          |                                        |                 |                         |       |        |                                      |               |       |        |    |                              |        |        |      |
| 401                       | Напиток кисломолочный Снежок.          | 100             | 2,7                     | 2,5   | 10,8   | 76,5                                 | 0,03          | 0,9   | 20     |    | 121                          | 94     | 15     | 0,1  |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                        | 100             | 2,7                     | 2,5   | 10,8   | 76,5                                 | 0,03          | 0,9   | 20     |    | 121                          | 94     | 15     | 0,1  |
| <b>Обед</b>               |                                        |                 |                         |       |        |                                      |               |       |        |    |                              |        |        |      |
| 76,15                     | Рассольник Ленинградский с укропом     | 200/1           | 3,47                    | 2,2   | 16,26  | 98,72                                | 0,08          | 7,06  |        |    | 20,7                         | 60,02  | 22,18  | 0,85 |
| 287,12                    | Тефтели мясные с соусом томатным       | 70              | 4,69                    | 4,74  | 6,34   | 86,78                                | 0,02          | 0,76  | 19,24  |    | 7,77                         | 49,81  | 8,29   | 0,81 |
| 313                       | Каша гречневая рассыпчатая.            | 130             | 6,27                    | 4,46  | 29,78  | 184,34                               | 0,16          |       | 18,4   |    | 19,07                        | 155,7  | 104,22 | 3,49 |
| 376,22                    | Компот из изюма                        | 180             | 0,39                    | 0,02  | 24,99  | 101,7                                | 0,03          |       |        |    | 22,93                        | 23,22  | 9,39   | 0,57 |
| 817,03                    | Хлеб пшеничный.                        | 40              | 3,68                    | 1,13  | 24     | 120,93                               | 0,04          |       |        |    | 8                            | 26     | 5,6    | 0,44 |
| 756                       | Хлеб ржаной .                          | 30              | 1,95                    | 0,3   | 14,1   | 66,9                                 | 0,05          |       | 0,3    |    | 10,5                         | 47,4   | 14,1   | 1,17 |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                        | 651             | 20,45                   | 12,85 | 115,47 | 659,37                               | 0,38          | 7,82  | 37,94  |    | 88,97                        | 362,15 | 163,78 | 7,33 |
| <b>Полдник</b>            |                                        |                 |                         |       |        |                                      |               |       |        |    |                              |        |        |      |
| 011,01                    | Булочка "Молочная."                    | 50              | 5,32                    | 3,42  | 25,28  | 193,34                               | 0,43          | 0,2   | 13     |    | 36,71                        | 55,85  | 9,05   | 0,69 |
| 577,02                    | Напиток из вишни                       | 200             | 0,16                    | 0,04  | 17,09  | 72,6                                 | 0,01          | 3     |        |    | 17,53                        | 6      | 7,35   | 0,15 |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                        | 250             | 5,48                    | 3,46  | 42,37  | 265,94                               | 0,44          | 3,2   | 13     |    | 54,24                        | 61,85  | 16,4   | 0,84 |
| <b>Ужин</b>               |                                        |                 |                         |       |        |                                      |               |       |        |    |                              |        |        |      |
| 277,1                     | Гуляш из филе птицы.                   | 70              | 11,57                   | 2,96  | 2,6    | 83,32                                | 0,03          | 2,45  | 39,71  |    | 14,66                        | 60,5   | 35,4   | 0,76 |
| 203,03                    | Вермишель отварная с маслом сливочным. | 150             | 5,53                    | 4,38  | 34,18  | 198,26                               | 0,06          |       | 21     |    | 16,21                        | 36,37  | 10,98  | 0,79 |
| 392                       | Чай (с сахаром).                       | 180/10          | 0,06                    | 0,02  | 10     | 40,42                                |               | 0,03  |        |    | 10,95                        | 2,47   | 3,36   | 0,28 |
| 817,03                    | Хлеб пшеничный.                        | 40              | 3,68                    | 1,13  | 24     | 120,93                               | 0,04          |       |        |    | 8                            | 26     | 5,6    | 0,44 |
| <b>Итого за Ужин</b>      |                                        | 450             | 20,84                   | 8,49  | 70,78  | 442,93                               | 0,13          | 2,48  | 60,71  |    | 49,82                        | 125,34 | 55,34  | 2,27 |
| <b>Итого за день</b>      |                                        |                 | 60,84                   | 42,82 | 289,09 | 1828,58                              | 1,09          | 23,92 | 287,49 |    | 486,14                       | 854,56 | 290,57 | 12,7 |

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 3 до 7 лет

|                                 | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | Энергетическая ценность (ккал) |
|---------------------------------|-----------|----------|--------------|--------------------------------|
| 1 неделя 1 день                 | 53,49     | 46,51    | 275          | 1731,98                        |
| 1 неделя 2 день                 | 55,06     | 59,87    | 270,82       | 1842,88                        |
| 1 неделя 3 день                 | 62,09     | 53,12    | 248,93       | 1722,1                         |
| 1 неделя 4 день                 | 49,79     | 57,02    | 264,75       | 1775,08                        |
| 1 неделя 5 день                 | 53,38     | 50,29    | 272,88       | 1757,76                        |
| 2 неделя 6 день                 | 56,8      | 45,83    | 280,83       | 1763,07                        |
| 2 неделя 7 день                 | 56,41     | 57,32    | 266,51       | 1807,69                        |
| 2 неделя 8 день                 | 57,76     | 56,71    | 266,89       | 1802,54                        |
| 2 неделя 9 день                 | 53,59     | 46,6     | 283,27       | 1766,58                        |
| 2 неделя 10 день                | 60,84     | 42,82    | 289,09       | 1828,58                        |
| Итого за 10 дней                | 559,21    | 516,09   | 2718,97      | 17.797,26                      |
| Среднее значение                | 55,9      | 51,6     | 271,9        | 1780                           |
| Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20 | 54        | 60       | 261          | 1800                           |
| Отклонения от нормы (в%)        | +3,5      | -14      | +4           | -1,1                           |

| Дни смены/<br><br>приём пищи                                                                               | Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня (с 3 до 7 лет) |                                         |                     |                                         |                     |                                         |                     |                                         |                     |                                         |                     |                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|
|                                                                                                            | Завтрак                                                                     |                                         | Второй завтрак      |                                         | Обед                |                                         | Полдник             |                                         | Ужин                |                                         | Итого за день       |                                         |
|                                                                                                            | Калорийность (ккал)                                                         | Доля суточной потребности в энергии в % | Калорийность (ккал) | Доля суточной потребности в энергии в % | Калорийность (ккал) | Доля суточной потребности в энергии в % | Калорийность (ккал) | Доля суточной потребности в энергии в % | Калорийность (ккал) | Доля суточной потребности в энергии в % | Калорийность (ккал) | Доля суточной потребности в энергии в % |
| 1 день                                                                                                     | 439,75                                                                      | 25                                      | 56,88               | 3,3                                     | 661,21              | 38,2                                    | 167,97              | 10                                      | 406,17              | 23,5                                    | 1731,98             | 100                                     |
| 2 день                                                                                                     | 449,89                                                                      | 24,4                                    | 68,2                | 3,7                                     | 569,97              | 31                                      | 344,26              | 18,6                                    | 410,56              | 22,3                                    | 1842,88             | 100                                     |
| 3 день                                                                                                     | 371,8                                                                       | 21,5                                    | 56,4                | 3,3                                     | 536,2               | 31,2                                    | 238,2               | 13,8                                    | 519,5               | 30,2                                    | 1722,1              | 100                                     |
| 4 день                                                                                                     | 470,25                                                                      | 26,5                                    | 47,72               | 2,7                                     | 617,96              | 34,8                                    | 279,24              | 15,7                                    | 359,91              | 20,3                                    | 1775,08             | 100                                     |
| 5 день                                                                                                     | 451,25                                                                      | 25                                      | 56,88               | 3,3                                     | 594,93              | 34                                      | 203,25              | 12                                      | 451,45              | 25,7                                    | 1757,76             | 100                                     |
| 6 день                                                                                                     | 428,97                                                                      | 24                                      | 41,7                | 2,4                                     | 701,35              | 39,6                                    | 167,97              | 10                                      | 423,08              | 24                                      | 1763,07             | 100                                     |
| 7 день                                                                                                     | 476                                                                         | 26                                      | 30,73               | 2                                       | 521,49              | 29                                      | 317                 | 18                                      | 462,47              | 25                                      | 1807,69             | 100                                     |
| 8 день                                                                                                     | 418,37                                                                      | 23                                      | 33,4                | 2                                       | 624,13              | 35                                      | 273,18              | 15                                      | 453,46              | 25                                      | 1802,54             | 100                                     |
| 9 день                                                                                                     | 454,07                                                                      | 25,6                                    | 56,88               | 3,2                                     | 609,47              | 34,4                                    | 301,27              | 17                                      | 344,89              | 19,8                                    | 1766,58             | 100                                     |
| 10 день                                                                                                    | 383,84                                                                      | 21                                      | 76,5                | 4,3                                     | 659,37              | 36                                      | 265,94              | 14,5                                    | 442,93              | 24,2                                    | 1828,58             | 100                                     |
| Итого за 10 дней                                                                                           |                                                                             | 242                                     |                     | 30,2                                    |                     | 343,2                                   |                     | 144,6                                   |                     | 240                                     |                     |                                         |
| Среднее значение                                                                                           |                                                                             | 24,2                                    |                     | 3                                       |                     | 34,3                                    |                     | 14,5                                    |                     | 24                                      |                     |                                         |
| Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 |                                                                             | 20                                      |                     | 5                                       |                     | 35                                      |                     | 15                                      |                     | 25                                      |                     | 100                                     |