

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий



*2004 г/сад № 30 "Березка"*  
*Макарат С.В.*



Генеральный директор  
ООО «Комбинат питания КК»

Чепига В.И.

# МЕНЮ

## ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

(ЗИМНЕ – ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

# МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД

## 12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 3-7 ЛЕТ

| Прием пищи                     | Наименование блюда          | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-----------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                                |                             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| Неделя 1                       | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ       | 180        | 6                | 4,8          | 30,3         | 189,4                   | 199         |
| День 1                         | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК            | 200        | 3,5              | 3,0          | 13,1         | 98,8                    | 414         |
| Завтрак                        | БАТОН С МАСЛОМ              | 50         | 2,0              | 8,4          | 9,4          | 155,1                   | 1           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                             | <b>430</b> | <b>9,7</b>       | <b>15,1</b>  | <b>45</b>    | <b>357,1</b>            |             |
| Второй завтрак                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)  | 80         | 0,45             | 0,42         | 10,5         | 72,6                    | 400         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                             | <b>80</b>  | <b>0,45</b>      | <b>0,42</b>  | <b>10,5</b>  | <b>72,6</b>             |             |
| Обед                           | ОВОЩИ СВЕЖИЕ                | 60         | 0,5              | 0,1          | 0,9          | 6                       | 71          |
|                                | СУП С КЛЕЦКАМИ              | 180        | 3,0              | 4,4          | 13,8         | 113,7                   | 63          |
|                                | ПЛОВ С КУРИЦЕЙ              | 180        | 26,7             | 24,9         | 26,1         | 434,8                   | 321         |
|                                | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200        | 0,4              | 0,2          | 17,3         | 75,7                    | 417         |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 20         | 0,9              | 0,2          | 12           | 45,7                    |             |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 20         | 0,7              | 0,2          | 9,2          | 32                      |             |
| <b>Итого за обед</b>           |                             | <b>660</b> | <b>31,8</b>      | <b>29,8</b>  | <b>81,4</b>  | <b>709,6</b>            |             |
| Полдник                        | БУЛОЧКА                     | 70         | 0,5              | 0,7          | 25,4         | 209,6                   |             |
|                                | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ           | 180        | 0,9              | 0,2          | 18,2         | 82,8                    |             |
| <b>Итого за полдник</b>        |                             | <b>210</b> | <b>5,6</b>       | <b>4,5</b>   | <b>56,3</b>  | <b>292,5</b>            |             |
| Ужин                           | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ               | 40 (1 ШТ.) | 18,7             | 8,4          | 9,0          | 339,7                   | 100         |
|                                | ГОРОШЕК ЗЕЛЕННЫЙ            | 40         | 1,1              | 5,1          | 4,5          | 69,3                    | 50          |
|                                | ЧАЙ С ЛИМОНОМ               | 200        | 0,9              | 0,2          | 18,2         | 82,8                    | 418         |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                 | 20         | 0,7              | 0,2          | 9,2          | 32                      |             |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ              | 20         | 0,9              | 0,2          | 12           | 45,7                    |             |
| <b>Итого за ужин</b>           |                             | <b>320</b> | <b>22,3</b>      | <b>14,1</b>  | <b>52,9</b>  | <b>569,5</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>           |                             |            | <b>69,85</b>     | <b>63,92</b> | <b>246,1</b> | <b>1897,8</b>           |             |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                        | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-------------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                                |                                           |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| Неделя 1                       | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ                   | 180        | 7,2              | 5,7          | 33,4         | 214,9                   | 199         |
| День 2                         | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                          | 200        | 3,9              | 3,3          | 14,9         | 110,7                   | 414         |
| Завтрак                        | БАТОН С МАСЛОМ                            | 60         | 1,4              | 4,3          | 18           | 155,1                   | 1           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                           | <b>440</b> | <b>11,3</b>      | <b>12,4</b>  | <b>63,2</b>  | <b>406,1</b>            |             |
| Второй завтрак                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)                | 100        | 0,45             | 0,42         | 10,5         | 72,6                    | 400         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                           | <b>100</b> | <b>0,45</b>      | <b>0,42</b>  | <b>10,5</b>  | <b>72,6</b>             |             |
| Обед                           | ОВОЩИ (СВЕЖИЕ КИСЛЫЕ)                     | 60         | 0,5              | 3            | 1,4          | 34,9                    | 20          |
|                                | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ          | 180        | 1,6              | 2,5          | 8,5          | 57,7                    | 110         |
|                                | ТЕФЛЕТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ                     | 70         | 6,5              | 8,4          | 6,1          | 130,2                   | 461         |
|                                | КАША ГРЕЧНЕВАЯ                            | 150        | 5,5              | 4,4          | 24,9         | 160,5                   | 168         |
|                                | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА               | 200        | 0,4              | 0,2          | 17,3         | 75,7                    | 417         |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 25         | 1,2              | 0,2          | 15           | 45,7                    |             |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 30         | 1,1              | 0,4          | 13,8         | 32                      |             |
| <b>Итого за обед</b>           |                                           | <b>695</b> | <b>16,4</b>      | <b>18,9</b>  | <b>89,1</b>  | <b>511,4</b>            |             |
| Полдник                        | кондитерские изделия                      | 30         | 4,7              | 4,3          | 38,1         | 106,2                   |             |
|                                | СОК ФРУКТОВЫЙ                             | 180        | 3,5              | 3,3          | 7,5          | 79,4                    | 419         |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                           | <b>200</b> | <b>4,8</b>       | <b>5,2</b>   | <b>33,5</b>  | <b>195,3</b>            |             |
| Ужин                           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 130/20     | 12               | 11,4         | 23,3         | 220,5                   | 366         |
|                                | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                             | 200        | 0                | 0            | 9,6          | 41,8                    | 686         |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 20         | 0,7              | 0,2          | 9,2          | 32                      |             |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 20         | 0,9              | 0,2          | 12           | 45,7                    |             |
| <b>Итого за ужин</b>           |                                           | <b>410</b> | <b>13,6</b>      | <b>11,8</b>  | <b>54,1</b>  | <b>346,3</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>           |                                           |            | <b>46,55</b>     | <b>48,72</b> | <b>250,4</b> | <b>1646,2</b>           |             |

| Прием пищи                     | Наименование блюда              | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                |                                 |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Неделя 1                       | КАША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ            | 180        | 6                | 5,8          | 30,6          | 198,8                   | 199         |
| День 3                         | КАКАО С МОЛОКОМ                 | 200        | 3,6              | 3,0          | 15,0          | 101,9                   | 416         |
| Завтрак                        | БАТОН С СЫРОМ                   | 60         | 2,1              | 5,9          | 9             | 106,2                   | 3           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                 | <b>440</b> | <b>13,1</b>      | <b>15,2</b>  | <b>59,4</b>   | <b>436,8</b>            |             |
| Второй завтрак                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)      | 80         | 0,45             | 0,42         | 10,5          | 72,6                    | 400         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                 | <b>80</b>  | <b>0,45</b>      | <b>0,42</b>  | <b>10,5</b>   | <b>72,6</b>             |             |
| Обед                           | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)        | 60         | 0,7              | 2,7          | 7,1           | 55,7                    | 41          |
|                                | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ | 180        | 2,3              | 4,3          | 12,7          | 106,5                   | 81          |
|                                | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ               | 150        | 5,5              | 4,4          | 24,9          | 160,5                   | 168         |
|                                | ПУДИНГ КУРИННЫЙ                 | 80         | 10,5             | 10,3         | 3,9           | 161,3                   |             |
|                                | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ           | 200        | 0,8              | 0,2          | 16,6          | 80,3                    | 418         |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 25         | 1,2              | 0,2          | 15            | 45,7                    |             |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 30         | 1,1              | 0,4          | 13,8          | 32,0                    |             |
| <b>Итого за обед</b>           |                                 | <b>725</b> | <b>22,1</b>      | <b>22,5</b>  | <b>94</b>     | <b>641,7</b>            |             |
| Полдник                        | БУЛОЧКА                         | 70         | 0,8              | 1,2          | 42,3          | 209,6                   |             |
|                                | СОК ФРУКТОВЫЙ                   | 180        | 0,9              | 0,2          | 18,2          | 82,8                    |             |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                 | <b>220</b> | <b>1,7</b>       | <b>1,4</b>   | <b>60,5</b>   | <b>259,8</b>            |             |
| Ужин                           |                                 |            |                  |              |               |                         |             |
|                                | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                  | 170        | 3,22             | 8,04         | 14,43         | 145,41                  | 360         |
|                                | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                   | 200        | 0                | 0            | 4,9           | 20,9                    | 264         |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                     | 20         | 0,7              | 0,2          | 9,2           | 32                      |             |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                  | 20         | 0,9              | 0,2          | 12            | 45,7                    |             |
| <b>Итого за ужин</b>           |                                 | <b>410</b> | <b>4,82</b>      | <b>8,44</b>  | <b>40,53</b>  | <b>244,01</b>           |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>           |                                 |            | <b>42,17</b>     | <b>47,96</b> | <b>264,93</b> | <b>1654,91</b>          |             |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                        | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-------------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                                |                                           |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| Неделя 1                       | КАША ГЕРКУЛЕС МОЛОЧНАЯ                    | 200        | 6,7              | 6,9          | 27,5         | 200,4                   | 199         |
| День 4                         | КАКАО НА МОЛОКЕ                           | 200        | 3,6              | 3,0          | 15,0         | 101,9                   | 414         |
| Завтрак                        | БАТОН С МАСЛОМ                            | 50         | 2,0              | 8,4          | 9,4          | 155,1                   | 1           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                           | <b>450</b> | <b>18,3</b>      | <b>23,9</b>  | <b>35,9</b>  | <b>484,6</b>            |             |
| Второй завтрак                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)                | 80         | 0,45             | 0,42         | 10,5         | 72,6                    | 400         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                           | <b>80</b>  | <b>0,45</b>      | <b>0,42</b>  | <b>10,5</b>  | <b>72,6</b>             |             |
| Обед                           | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)                  | 60         | 1,4              | 2,6          | 6,9          | 57,2                    | 55          |
|                                | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ                 | 180        | 1,8              | 4,6          | 9,1          | 86,7                    | 99          |
|                                | ГУЛЯШ МЯСНОЙ                              | 60         | 8,7              | 8,5          | 3,35         | 124,5                   | 437         |
|                                | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                         | 150        | 3,2              | 5,4          | 21,4         | 146,0                   | 339         |
|                                | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                     | 200        | 0,1              | 0,1          | 12,2         | 54,7                    | 243         |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 25         | 1,2              | 0,2          | 15           | 45,7                    |             |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 20         | 1,1              | 0,4          | 13,8         | 32,0                    |             |
| <b>Итого за обед</b>           |                                           | <b>695</b> | <b>22,7</b>      | <b>22,9</b>  | <b>83,6</b>  | <b>633,3</b>            |             |
| Полдник                        | кондитерские изделия                      | 40         | 1,3              | 2,2          | 37,4         | 106,2                   |             |
|                                | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ                          | 180        | 4,3              | 4,5          | 8,1          | 89,1                    | 420         |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                           | <b>220</b> | <b>5,4</b>       | <b>6,1</b>   | <b>46,1</b>  | <b>257,6</b>            |             |
| Ужин                           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 130/20     | 12               | 11,4         | 23,3         | 220,5                   | 366         |
|                                | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 200        | 2,4              | 2,2          | 11,1         | 80,3                    | 413         |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 20         | 0,7              | 0,2          | 9,2          | 32                      |             |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 20         | 0,9              | 0,2          | 12           | 45,7                    |             |
| <b>Итого за ужин</b>           |                                           | <b>450</b> | <b>25,8</b>      | <b>19,9</b>  | <b>82,3</b>  | <b>575,0</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>           |                                           |            | <b>72,65</b>     | <b>73,22</b> | <b>258,4</b> | <b>1473,5</b>           |             |

| Прием пищи                     | Наименование блюда         | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|----------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                                |                            |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| Неделя 1                       | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ       | 180        | 5,2              | 6,4          | 24,7         | 135,5                   | 199         |
| День 5                         | ЧАЙ С МОЛОКОМ              | 200        | 2,2              | 2            | 9,9          | 72,1                    | 413         |
| Завтрак                        | БАТОН С МАСЛОМ             | 50         | 2,1              | 5,9          | 9            | 155,1                   | 3           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                            | <b>430</b> | <b>7,3</b>       | <b>12,3</b>  | <b>41,3</b>  | <b>274,1</b>            |             |
| Второй завтрак                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ) | 80         | 0,45             | 0,42         | 10,5         | 72,6                    | 400         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                            | <b>80</b>  | <b>0,45</b>      | <b>0,42</b>  | <b>10,5</b>  | <b>72,6</b>             |             |
| Обед                           | ОВОЩИ (КИСЛЫЕ;СВЕЖИЕ)      | 60         | 0,9              | 7            | 2,8          | 86,1                    | 50          |
|                                | СУП С КРУПОЙ               | 180        | 2,1              | 3,4          | 14,0         | 95,1                    | 99          |
|                                | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ   | 60         | 7,7              | 9,5          | 7,7          | 167,3                   | 261         |
|                                | КАША ПШЕНИЧНАЯ             | 150        | 5,6              | 3,7          | 35,9         | 199,7                   | 219         |
|                                | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ      | 200        | 0,3              | 0            | 22,9         | 87,0                    | 239         |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ             | 20         | 0,9              | 0,2          | 12           | 45,7                    |             |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                | 30         | 1,1              | 0,4          | 13,8         | 48                      |             |
| <b>Итого за обед</b>           |                            | <b>710</b> | <b>17,9</b>      | <b>18,6</b>  | <b>91,6</b>  | <b>612,5</b>            |             |
| Полдник                        | КОНДИТЕСКИЕ ИЗДЕЛИЯ        | 40         | 1,2              | 4,5          | 33,0         | 184,6                   |             |
|                                | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ           | 180        | 4,8              | 5            | 9            | 99                      |             |
| <b>Итого за полдник</b>        |                            | <b>240</b> | <b>6,0</b>       | <b>9,5</b>   | <b>42,0</b>  | <b>283,6</b>            |             |
| Ужин                           | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ     | 30         | 0,4              | 0,1          | 0,8          | 5                       | 71          |
|                                | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ          | 150        | 12,7             | 12,5         | 13,8         | 267,9                   | 232         |
|                                | ЧАЙ С ЛИМОНОМ              | 200        | 0,9              | 0,2          | 18,2         | 82,8                    | 418         |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                | 20         | 0,7              | 0,2          | 9,2          | 32                      |             |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ             | 20         | 0,9              | 0,2          | 12           | 45,7                    |             |
| <b>Итого за ужин</b>           |                            | <b>420</b> | <b>15,6</b>      | <b>13,2</b>  | <b>54,0</b>  | <b>433,4</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>           |                            |            | <b>50,35</b>     | <b>58,52</b> | <b>259,2</b> | <b>1615,6</b>           |             |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                  | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                                |                                     |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| Неделя 2                       | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ               | 180        | 7,4              | 6,3          | 35,4         | 228,7                   | 199         |
| День 1                         | КАКАО С МОЛОКОМ                     | 200        | 3,3              | 3,2          | 12,5         | 99,2                    | 416         |
| Завтрак                        | БАТОН С МАСЛОМ                      | 50         | 2,0              | 8,4          | 9,4          | 155,1                   | 1           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                     | <b>430</b> | <b>9,7</b>       | <b>12,6</b>  | <b>57,7</b>  | <b>331,6</b>            |             |
| Второй завтрак                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)          | 100        | 0,45             | 0,42         | 10,5         | 72,6                    | 400         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                     | <b>100</b> | <b>0,45</b>      | <b>0,42</b>  | <b>10,5</b>  | <b>72,6</b>             |             |
| Обед                           | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) | 60         | 0,5              | 0,1          | 0,9          | 6                       | 71          |
|                                | БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СМЕТАНОЙ   | 180        | 1,7              | 3,8          | 8,2          | 92,6                    |             |
|                                | ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ                    | 180        | 21,8             | 23,0         | 23,2         | 376,1                   | 702         |
|                                | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА         | 200        | 0,4              | 0,2          | 17,3         | 75,7                    | 417         |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20         | 0,9              | 0,2          | 12           | 45,7                    |             |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 20         | 1,1              | 0,4          | 13,8         | 48                      |             |
| <b>Итого за обед</b>           |                                     | <b>670</b> | <b>26,9</b>      | <b>27,7</b>  | <b>76,3</b>  | <b>632,9</b>            |             |
| Полдник                        | БУЛОЧКА                             | 70         | 0,5              | 0,7          | 25,4         | 209,6                   |             |
|                                | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ                   | 170        | 3,5              | 3,3          | 7,5          | 79,4                    |             |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                     | <b>240</b> | <b>4,9</b>       | <b>5,1</b>   | <b>51,0</b>  | <b>270,5</b>            |             |
| Ужин                           | ОТВАРНЫЕ МАКАРОНЫ С СЫРОМ           | 160        | 1,79             | 1,64         | 5,08         | 42,24                   | 206         |
|                                | ЧАЙ С САХАРОМ                       | 200        | 0                | 0            | 4,9          | 20,9                    | 264         |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 20         | 0,7              | 0,2          | 9,2          | 32                      |             |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20         | 0,9              | 0,2          | 12           | 45,7                    |             |
| <b>Итого за ужин</b>           |                                     | <b>390</b> | <b>14,6</b>      | <b>13,4</b>  | <b>68,7</b>  | <b>452,6</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>           |                                     |            | <b>48,15</b>     | <b>57,52</b> | <b>273,4</b> | <b>1672,84</b>          |             |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                   | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|--------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                                |                                      |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| Неделя 2                       | КАША ГЕРКУЛЕС МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ        | 180        | 5,4              | 5,5          | 26,3         | 190,2                   | 199         |
| День 2                         | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ           | 200        | 3,9              | 3,3          | 14,9         | 110,7                   | 414         |
| Завтрак                        | БАТОН С СЫРОМ                        | 50         | 3,6              | 5,7          | 6,2          | 114,3                   | 3           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                      | <b>430</b> | <b>11,4</b>      | <b>14,7</b>  | <b>50,2</b>  | <b>407,1</b>            |             |
| Второй завтрак                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)           | 100        | 0,45             | 0,42         | 10,5         | 72,6                    | 400         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                      | <b>100</b> | <b>0,45</b>      | <b>0,42</b>  | <b>10,5</b>  | <b>72,6</b>             |             |
| Обед                           | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)             | 60         | 1,3              | 2,6          | 6,5          | 52,8                    | 55          |
|                                | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ | 180        | 1,6              | 3,9          | 11,6         | 74,3                    |             |
|                                | КАША ГРЕЧНЕВАЯ                       | 150        | 3,1              | 4,5          | 19,8         | 137,5                   | 339         |
|                                | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ                  | 70         | 8,5              | 8,8          | 12,0         | 159,0                   | 322         |
|                                | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА          | 200        | 0,4              | 0,2          | 17,3         | 75,7                    | 417         |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20         | 0,9              | 0,2          | 12           | 45,7                    |             |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 20         | 1,1              | 0,4          | 13,8         | 48                      |             |
| <b>Итого за обед</b>           |                                      | <b>710</b> | <b>16,9</b>      | <b>20,6</b>  | <b>93,0</b>  | <b>611,3</b>            |             |
| Полдник                        | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                 | 40         | 4,7              | 4,3          | 38,1         | 106,2                   |             |
|                                | КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ                     | 200        | 4,8              | 5            | 9            | 99                      | 420         |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                      | <b>240</b> | <b>5,7</b>       | <b>5,9</b>   | <b>37,5</b>  | <b>214,9</b>            |             |
| Ужин                           | ПУДИНГ РЫБНЫЙ                        | 150        | 12               | 11,4         | 23,3         | 286,1                   |             |
|                                | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПО СЕЗОНУ)             | 40         | 1,3              | 2,6          | 6,5          | 52,8                    |             |
|                                | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200        | 0                | 0            | 9,6          | 41,8                    | 686         |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                          | 20         | 0,7              | 0,2          | 9,2          | 32                      |             |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20         | 0,9              | 0,2          | 12           | 45,7                    |             |
| <b>Итого за ужин</b>           |                                      | <b>390</b> | <b>13,0</b>      | <b>10,1</b>  | <b>78,5</b>  | <b>458,5</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>           |                                      |            | <b>44,85</b>     | <b>48,22</b> | <b>235,6</b> | <b>1687,3</b>           |             |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                 | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                |                                    |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| Неделя 2                       | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ              | 180        | 6                | 4,8          | 30,3          | 189,4                   | 199         |
| День 3                         | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                   | 200        | 3,5              | 3            | 13,1          | 98,8                    | 414         |
| Завтрак                        | БАТОН С СЫРОМ                      | 50         | 2,0              | 8,4          | 9,4           | 114,3                   |             |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                    | <b>410</b> | <b>12,7</b>      | <b>17,1</b>  | <b>55,9</b>   | <b>441,8</b>            |             |
| Второй завтрак                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (П СЕЗОНУ)           | 100        | 0,45             | 0,42         | 10,5          | 72,6                    | 400         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                    | <b>100</b> | <b>0,45</b>      | <b>0,42</b>  | <b>10,5</b>   | <b>72,6</b>             |             |
| Обед                           | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (КИСЛЫЕ)              | 40         | 0,5              | 0,1          | 0,9           | 6                       | 6           |
|                                | СУП С БОБОВЫМИ И МЯСОМ (ГОРОХОВЫЙ) | 180        | 3,0              | 4,4          | 13,8          | 145,7                   |             |
|                                | ПУДИНГ КУРИННЫЙ                    | 80         | 10,5             | 10,3         | 3,9           | 161,3                   |             |
|                                | КАША ПШЕНИЧНАЯ                     | 150        | 5,5              | 4,4          | 24,9          | 160,5                   |             |
|                                | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ              | 200        | 0                | 0            | 19,4          | 77,4                    | 394         |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 20         | 0,9              | 0,2          | 12            | 45,7                    |             |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 20         | 1,1              | 0,4          | 13,8          | 32                      |             |
| <b>Итого за обед</b>           |                                    | <b>690</b> | <b>15,9</b>      | <b>20,7</b>  | <b>82,4</b>   | <b>628,6</b>            |             |
| Полдник                        | БУЛОЧКА                            | 70         | 4,7              | 4,3          | 38,1          | 209,2                   |             |
|                                | СОК ФРУКТОВЫЙ                      | 180        | 0,9              | 0,2          | 18,2          | 82,8                    |             |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                    | <b>210</b> | <b>1,4</b>       | <b>0,9</b>   | <b>43,6</b>   | <b>292,5</b>            |             |
| Ужин                           | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                     | 170        | 3,22             | 8,04         | 14,43         | 145,41                  |             |
|                                | ЧАЙ С САХАРОМ                      | 200        | 0,4              | 0,2          | 22,2          | 82,8                    | 239         |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                        | 20         | 0,7              | 0,2          | 9,2           | 32                      |             |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                     | 20         | 0,9              | 0,2          | 12            | 45,7                    |             |
| <b>Итого за ужин</b>           |                                    | <b>410</b> | <b>5,22</b>      | <b>8,64</b>  | <b>57,83</b>  | <b>248,6</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>           |                                    |            | <b>35,67</b>     | <b>47,76</b> | <b>250,25</b> | <b>1680,2</b>           |             |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                        | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-------------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                                |                                           |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| Неделя 2                       | КАША ДРУЖБА МОЛОЧНАЯ                      | 180        | 6,0              | 5,8          | 30,6         | 198,8                   | 199         |
| День 4                         | ЧАЙ С МОЛОКОМ                             | 200        | 2,2              | 2            | 9,9          | 72,1                    | 413         |
| Завтрак                        | БАТОН С СЫРОМ                             | 50         | 2,1              | 5,9          | 9            | 114,3                   | 3           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                           | <b>400</b> | <b>9,7</b>       | <b>14,0</b>  | <b>38,0</b>  | <b>375,8</b>            |             |
| Второй завтрак                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)                | 100        | 0,45             | 0,42         | 10,5         | 72,6                    | 400         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                           | <b>100</b> | <b>0,45</b>      | <b>0,42</b>  | <b>10,5</b>  | <b>72,6</b>             |             |
| Обед                           | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (КИСЛЫЕ)                     | 40         | 0,9              | 7            | 2,8          | 6                       | 50          |
|                                | СУП С КРУПОЙ                              | 180        | 2,1              | 3,4          | 14,0         | 95,1                    |             |
|                                | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                       | 170        | 10,4             | 9,3          | 16,5         | 255,9                   |             |
|                                | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                 | 200        | 0,3              | 0            | 18,0         | 71,4                    | 436         |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 20         | 0,9              | 0,2          | 12           | 45,7                    |             |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 20         | 1,1              | 0,4          | 13,8         | 32,0                    |             |
| <b>Итого за обед</b>           |                                           | <b>630</b> | <b>21,9</b>      | <b>33,5</b>  | <b>78,7</b>  | <b>506,1</b>            |             |
| Полдник                        | кондитерские изделия                      | 40         | 0,8              | 1,2          | 42,3         | 106,2                   |             |
|                                | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ                          | 180        | 4,3              | 4,5          | 8,1          | 89,1                    | 420         |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                           | <b>220</b> | <b>5,6</b>       | <b>6,2</b>   | <b>51,3</b>  | <b>205,2</b>            |             |
| Ужин                           | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 130/20     | 12               | 11,4         | 23,3         | 220,5                   | 366         |
|                                | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                             | 200        | 0                | 0            | 9,6          | 82,8                    | 686         |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 20         | 0,7              | 0,2          | 9,2          | 32                      |             |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 20         | 0,9              | 0,2          | 12           | 45,7                    |             |
| <b>Итого за ужин</b>           |                                           | <b>430</b> | <b>15,0</b>      | <b>5,6</b>   | <b>36,0</b>  | <b>405,3</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>           |                                           |            | <b>52,65</b>     | <b>59,72</b> | <b>214,5</b> | <b>1579,2</b>           |             |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                  | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                                |                                     |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| Неделя 2                       | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ                | 180        | 5,2              | 6,4          | 24,7         | 135,5                   | 199         |
| День 5                         | ЧАЙ С САХАРОМ                       | 200        | 0                | 0            | 7,6          | 32,4                    | 411         |
| Завтрак                        | БАТОН С МАСЛОМ                      | 50         | 1,4              | 4,3          | 18           | 106,0                   | 1           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                     | <b>430</b> | <b>6,6</b>       | <b>10,7</b>  | <b>50,3</b>  | <b>273,9</b>            |             |
| Второй завтрак                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)          | 100        | 0,45             | 0,42         | 10,5         | 72,6                    | 400         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                     | <b>100</b> | <b>0,45</b>      | <b>0,42</b>  | <b>10,5</b>  | <b>72,6</b>             |             |
| Обед                           | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) | 60         | 0,5              | 0,1          | 0,9          | 6                       | 71          |
|                                | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ           | 180        | 4,4              | 4,7          | 10,1         | 103,9                   | 89          |
|                                | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ                   | 150        | 3,2              | 6,6          | 27,6         | 175,9                   |             |
|                                | ПУДИНГ РЫБНЫЙ                       | 80         | 7,7              | 9,5          | 7,7          | 167,3                   | 261         |
|                                | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ               | 200        | 0,9              | 0,2          | 18,2         | 82,8                    | 418         |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20         | 0,9              | 0,2          | 12           | 45,7                    |             |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 30         | 1,1              | 0,4          | 13,8         | 48                      |             |
| <b>Итого за обед</b>           |                                     | <b>740</b> | <b>18,7</b>      | <b>21,7</b>  | <b>90,3</b>  | <b>629,6</b>            |             |
| Полдник                        | кондитерские изделия                | 30         | 1,3              | 2,2          | 37,4         | 164,1                   | 441         |
|                                | йогурт фруктовый                    | 180        | 4,1              | 3,9          | 8,7          | 93,5                    | 419         |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                     | <b>210</b> | <b>5,4</b>       | <b>6,1</b>   | <b>46,1</b>  | <b>257,6</b>            |             |
| Ужин                           | ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ              | 40         | 0,8              | 3,2          | 2,8          | 46,2                    | 50          |
|                                | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                   | 150        | 11,6             | 14,5         | 2,5          | 175,5                   | 222         |
|                                | ЧАЙ С САХАРОМ                       | 200        | 0                | 0            | 7,6          | 82,2                    | 394         |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 20         | 0,7              | 0,2          | 9,2          | 32                      |             |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 20         | 0,9              | 0,2          | 12           | 45,7                    |             |
| <b>Итого за ужин</b>           |                                     | <b>440</b> | <b>14,6</b>      | <b>15,9</b>  | <b>65,3</b>  | <b>454,0</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>           |                                     |            | <b>45,75</b>     | <b>54,82</b> | <b>262,5</b> | <b>1687,7</b>           |             |