

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №75»  
компенсирующего вида



О.Ю.Зубова

« 19 » 04 20 24 г.

Дело № 05-01

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**  
для питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих  
МБДОУ «Детский сад №75» компенсирующего вида  
с 12-ти часовым пребыванием

**В учреждении используются йодированные продукты,  
продукты обогащенные минеральными веществами и витаминами**

БАРНАУЛ  
2024

Неделя: первая

День: понедельник

| Приём пищи, наименование блюда                 | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Витамин С     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|-------------|
|  |             | Б                    | Ж            | У             |               |                                |             |
| <b><i>ЗАВТРАК</i></b>                          |             |                      |              |               |               |                                |             |
| Пюре гороховое с маслом                        | 170         | 3,77                 | 3,61         | 43,99         | 0,00          | 215                            | 54-21г      |
| Чай с сахаром                                  | 200         | 0,06                 | 0,02         | 11,10         | 0,03          | 44                             | 392         |
| Бутерброд с маслом и сыром                     | 32/5/8      | 5,00                 | 6,33         | 14,54         | 0,08          | 135                            | 3           |
| Яйцо вареное                                   | 40          | 4,76                 | 4,04         | 0,24          | 0,00          | 57                             |             |
| <b>Всего в завтрак</b>                         | <b>455</b>  | <b>13,59</b>         | <b>14</b>    | <b>69,87</b>  | <b>0,112</b>  | <b>451</b>                     |             |
| <b><i>ОБЕД</i></b>                             |             |                      |              |               |               |                                |             |
| Морковь отварная                               | 50          | 0,60                 | 0,05         | 3,15          | 1,00          | 15                             | 168         |
| Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной | 180         | 4,60                 | 5,20         | 9,68          | 5,77          | 104                            | 54-10с      |
| Бефстроганов из мяса                           | 80          | 12,16                | 10,48        | 2,00          | 0,64          | 151                            | 54-1м       |
| Макаронные отварные                            | 130         | 4,80                 | 2,93         | 23,02         | 0,00          | 138                            | 317         |
| Сок фруктовый                                  | 200         | 1,00                 | 0,20         | 20,20         | 4,00          | 92                             |             |
| Хлеб ржано-пшеничный                           | 50          | 3,30                 | 0,60         | 19,80         | 0,00          | 98                             |             |
| <b>Всего в обед</b>                            | <b>690</b>  | <b>26,46</b>         | <b>19,46</b> | <b>77,85</b>  | <b>11,41</b>  | <b>598</b>                     |             |
| <b><i>ПОЛДНИК</i></b>                          |             |                      |              |               |               |                                |             |
| Печенье  | 40          | 1,50                 | 2,60         | 21,30         | 0,00          | 157                            |             |
| Молоко кипяченое                               | 180         | 5,47                 | 4,87         | 9,06          | 2,46          | 102                            | 400         |
| Фрукты свежие                                  | 100         | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 10,00         | 44                             |             |
| <b>Всего в полдник</b>                         | <b>320</b>  | <b>7,37</b>          | <b>7,87</b>  | <b>40,16</b>  | <b>12,46</b>  | <b>303</b>                     |             |
| <b><i>УЖИН</i></b>                             |             |                      |              |               |               |                                |             |
| Огурец соленый или свежий                      | 50          | 0,48                 | 0,06         | 1,50          | 0,70          | 9                              |             |
| Котлеты картофельные                           | 160         | 2,86                 | 17,67        | 32,83         | 17,06         | 228                            | 139         |
| Какао с молоком                                | 200         | 1,07                 | 1,54         | 17,57         | 1,58          | 119                            | 357         |
| Хлеб пшеничный                                 | 45          | 3,42                 | 0,36         | 22,14         | 0,00          | 106                            |             |
| <b>Всего в ужин</b>                            | <b>455</b>  | <b>7,83</b>          | <b>19,63</b> | <b>74,04</b>  | <b>19,34</b>  | <b>462</b>                     |             |
| <b>Всего за день</b>                           | <b>1920</b> | <b>55,25</b>         | <b>60,96</b> | <b>261,92</b> | <b>43,322</b> | <b>1814</b>                    |             |

Неделя: первая

День: вторник

| Приём пищи, наименование блюда      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Витамин С    | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|--------------------------------|-------------|
|                                     |             | Б                    | Ж            | У             |              |                                |             |
| <b><i>ЗАВТРАК</i></b>               |             |                      |              |               |              |                                |             |
| Каша пшеничная молочная с маслом    | 170         | 1,59                 | 4,47         | 30,31         | 0,00         | 176                            | 168         |
| Бутерброд с маслом                  | 30/5        | 2,14                 | 6,60         | 12,79         | 0,00         | 119                            | 1           |
| Кофейный напиток с молоком          | 200         | 3,16                 | 2,67         | 15,95         | 0,30         | 101                            | 395         |
| Яйцо вареное                        | 40          | 4,76                 | 4,04         | 0,24          | 0,00         | 57                             |             |
| <b>Всего в завтрак</b>              | <b>445</b>  | <b>11,65</b>         | <b>17,78</b> | <b>59,29</b>  | <b>0,30</b>  | <b>453</b>                     |             |
| <b><i>ОБЕД</i></b>                  |             |                      |              |               |              |                                |             |
| Свекла отварная                     | 50          | 0,70                 | 0,05         | 4,00          | 2,00         | 19                             | 168         |
| Суп с вермишелью на курином бульоне | 180         | 1,93                 | 2,04         | 12,33         | 5,94         | 76                             | 82          |
| Бигус с мясом птицы                 | 200         | 22,10                | 21,80        | 13,20         | 23,93        | 339                            | 54-10м      |
| Компот из смеси сухофруктов         | 180         | 0,39                 | 0,02         | 24,90         | 0,56         | 102                            | 376         |
| Хлеб ржано-пшеничный                | 50          | 3,30                 | 0,60         | 19,80         | 0,00         | 98                             |             |
| <b>Всего в обед</b>                 | <b>660</b>  | <b>28,42</b>         | <b>24,51</b> | <b>74,23</b>  | <b>32,43</b> | <b>634</b>                     |             |
| <b><i>ПОЛДНИК</i></b>               |             |                      |              |               |              |                                |             |
| Пирожок печеный (с картофелем)      | 50          | 2,25                 | 3,91         | 21,78         | 0,42         | 138                            | 454         |
| Йогурт "Снежок"                     | 180         | 2,86                 | 4,50         | 19,44         | 1,62         | 93                             |             |
| Фрукты свежие                       | 100         | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 10,00        | 44                             |             |
| <b>Всего в полдник</b>              | <b>330</b>  | <b>5,51</b>          | <b>8,81</b>  | <b>51,02</b>  | <b>12,04</b> | <b>275</b>                     |             |
| <b><i>УЖИН</i></b>                  |             |                      |              |               |              |                                |             |
| Пудинг из творога с рисом           | 160         | 2,71                 | 4,14         | 29,14         | 0,30         | 194                            | 235         |
| Соус молочный (сладкий)             | 50          | 0,97                 | 2,25         | 9,63          | 0,16         | 51                             | 351         |
| Чай с молоком и сахаром             | 200         | 1,96                 | 2,60         | 15,90         | 1,33         | 99                             | 394         |
| Хлеб пшеничный                      | 45          | 3,42                 | 0,36         | 22,14         | 0,00         | 106                            |             |
| <b>Всего в ужин</b>                 | <b>455</b>  | <b>9,06</b>          | <b>9,35</b>  | <b>76,81</b>  | <b>1,79</b>  | <b>450</b>                     |             |
| <b>Всего за день</b>                | <b>1890</b> | <b>54,64</b>         | <b>60,45</b> | <b>261,35</b> | <b>46,56</b> | <b>1812</b>                    |             |

Неделя: первая

День: среда

| Приём пищи, наименование блюда      | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Витамин С     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|-------------|
|                                     |             | Б                    | Ж            | У             |               |                                |             |
| <b><i>ЗАВТРАК</i></b>               |             |                      |              |               |               |                                |             |
| Каша геркулесовая молочная с маслом | 170         | 2,35                 | 4,15         | 27,91         | 0,00          | 167                            | 168         |
| Какао с молоком                     | 200         | 2,07                 | 1,54         | 17,57         | 1,58          | 119                            | 357         |
| Бутерброд с маслом и сыром          | 32/5/8      | 5,00                 | 6,33         | 14,54         | 0,08          | 135                            | 3           |
| <b>Всего в завтрак</b>              | <b>415</b>  | <b>9,42</b>          | <b>12,02</b> | <b>60,02</b>  | <b>1,662</b>  | <b>421</b>                     |             |
| <b><i>ОБЕД</i></b>                  |             |                      |              |               |               |                                |             |
| Картофель отварной                  | 50          | 0,97                 | 1,88         | 7,67          | 7,00          | 51                             | 125         |
| Суп с гречневой крупой с мясом      | 200         | 4,38                 | 4,20         | 13,04         | 4,64          | 107                            | 81          |
| Тефтели мясные                      | 80          | 4,74                 | 5,27         | 6,00          | 0,26          | 103                            | 287         |
| Икра свекольная                     | 150         | 3,51                 | 6,88         | 18,49         | 10,07         | 150                            | 54          |
| Сок фруктовый                       | 200         | 1,00                 | 0,20         | 20,20         | 4,00          | 92                             |             |
| Хлеб ржано-пшеничный                | 50          | 3,30                 | 0,60         | 19,80         | 0,00          | 98                             |             |
| <b>Всего в обед</b>                 | <b>730</b>  | <b>17,9</b>          | <b>19,03</b> | <b>85,2</b>   | <b>25,97</b>  | <b>601</b>                     |             |
| <b><i>ПОЛДНИК</i></b>               |             |                      |              |               |               |                                |             |
| Пирог открытый (сладкий)            | 50          | 1,08                 | 3,60         | 32,61         | 0,04          | 198                            | 459         |
| Молоко кипяченое                    | 180         | 5,47                 | 4,87         | 9,06          | 2,46          | 102                            | 400         |
| Фрукты свежие                       | 100         | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 10,00         | 44                             |             |
| <b>Всего в полдник</b>              | <b>330</b>  | <b>6,95</b>          | <b>8,87</b>  | <b>51,47</b>  | <b>12,5</b>   | <b>344</b>                     |             |
| <b><i>УЖИН</i></b>                  |             |                      |              |               |               |                                |             |
| Суфле рыбное (минтай)               | 210         | 16,54                | 19,96        | 31,26         | 0,00          | 298                            | 54-8p       |
| Чай с сахаром                       | 200         | 0,06                 | 0,02         | 11,10         | 0,03          | 44                             | 392         |
| Хлеб пшеничный                      | 45          | 3,42                 | 0,36         | 22,14         | 0,00          | 106                            |             |
| <b>Всего в ужин</b>                 | <b>455</b>  | <b>20,02</b>         | <b>20,34</b> | <b>64,5</b>   | <b>0,03</b>   | <b>448</b>                     |             |
| <b>Всего за день</b>                | <b>1930</b> | <b>54,29</b>         | <b>60,26</b> | <b>261,19</b> | <b>40,162</b> | <b>1814</b>                    |             |

Неделя: первая

День: четверг

| Приём пищи, наименование блюда               | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Витамин С    | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|
|  |             | Б                    | Ж            | У            |              |                                |             |
| <b><i>ЗАВТРАК</i></b>                        |             |                      |              |              |              |                                |             |
| Каша кукурузная молочная с маслом            | 170         | 3,93                 | 7,86         | 29,15        | 0,00         | 189                            | 168         |
| Кофейный напиток с молоком                   | 200         | 3,16                 | 2,67         | 15,95        | 1,30         | 101                            | 395         |
| Бутерброд с маслом                           | 30/5        | 2,14                 | 6,60         | 12,79        | 0,00         | 119                            | 1           |
| <b>Всего в завтрак</b>                       | <b>405</b>  | <b>9,23</b>          | <b>17,13</b> | <b>57,89</b> | <b>1,30</b>  | <b>409</b>                     |             |
| <b><i>ОБЕД</i></b>                           |             |                      |              |              |              |                                |             |
| Помидор соленый или свежий                   | 50          | 0,50                 | 0,05         | 1,60         | 3,00         | 9                              |             |
| Суп свекольник на мясном бульоне со сметаной | 180         | 1,62                 | 3,85         | 9,59         | 5,25         | 79                             | 54-18с      |
| Плов из мяса                                 | 200         | 15,20                | 14,80        | 38,80        | 0,78         | 349                            | 54-11м      |
| Кисель из сухофруктов                        | 180         | 0,80                 | 0,05         | 25,72        | 0,63         | 106                            | 379         |
| Хлеб ржано-пшеничный                         | 50          | 3,30                 | 0,60         | 19,80        | 0,00         | 98                             |             |
| <b>Всего в обед</b>                          | <b>660</b>  | <b>21,42</b>         | <b>19,35</b> | <b>95,51</b> | <b>9,66</b>  | <b>641</b>                     |             |
| <b><i>ПОЛДНИК</i></b>                        |             |                      |              |              |              |                                |             |
| Ватрушка (с творогом)                        | 50          | 3,18                 | 2,12         | 31,51        | 0,06         | 198                            | 458         |
| Варенец                                      | 180         | 5,22                 | 4,50         | 7,38         | 1,44         | 101                            |             |
| Фрукты свежие                                | 100         | 0,40                 | 0,40         | 9,80         | 10,00        | 44                             |             |
| <b>Всего в полдник</b>                       | <b>330</b>  | <b>8,8</b>           | <b>7,02</b>  | <b>48,69</b> | <b>11,5</b>  | <b>343</b>                     |             |
| <b><i>УЖИН</i></b>                           |             |                      |              |              |              |                                |             |
| Яйцо вареное                                 | 40          | 4,76                 | 4,04         | 0,24         | 0,00         | 57                             |             |
| Рагу из овощей                               | 170         | 5,29                 | 9,98         | 20,63        | 31,13        | 158                            | 54-9г       |
| Чай с молоком и сахаром                      | 200         | 1,96                 | 2,60         | 15,90        | 1,33         | 99                             | 394         |
| Хлеб пшеничный                               | 45          | 3,42                 | 0,36         | 22,14        | 0,00         | 106                            |             |
| <b>Всего в ужин</b>                          | <b>455</b>  | <b>15,43</b>         | <b>16,98</b> | <b>58,91</b> | <b>32,46</b> | <b>420</b>                     |             |
| <b>Всего за день</b>                         | <b>1850</b> | <b>54,88</b>         | <b>60,48</b> | <b>261</b>   | <b>54,92</b> | <b>1813</b>                    |             |

Неделя: первая

День: пятница

| Приём пищи, наименование блюда           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |              | Витамин С     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--|-------------|----------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|-------------|
|  |             | Б                    | Ж            | У            |               |                                |             |
| <b><i>ЗАВТРАК</i></b>                    |             |                      |              |              |               |                                |             |
| Каша ячневая молочная с маслом           | 170         | 1,63                 | 3,47         | 23,46        | 0,00          | 181                            | 168         |
| Какао с молоком                          | 200         | 2,07                 | 1,54         | 17,57        | 1,58          | 119                            | 357         |
| Бутерброд с маслом и сыром               | 32/5/8      | 5,00                 | 6,33         | 14,54        | 0,08          | 135                            | 3           |
| <b>Всего в завтрак</b>                   | <b>415</b>  | <b>8,7</b>           | <b>11,34</b> | <b>55,57</b> | <b>1,66</b>   | <b>435</b>                     |             |
| <b><i>ОБЕД</i></b>                       |             |                      |              |              |               |                                |             |
| Лук репчатый порционный                  | 50          | 0,66                 | 3,11         | 3,93         | 4,75          | 47                             | 11          |
| Щи из свежей капусты со сметаной с мясом | 180         | 1,48                 | 4,81         | 6,42         | 13,29         | 89                             | 67          |
| Запеканка из печени с рисом              | 200         | 22,78                | 9,86         | 27,34        | 11,61         | 297                            | 294         |
| Сок фруктовый                            | 200         | 1,00                 | 0,20         | 20,20        | 4,00          | 92                             |             |
| Хлеб ржано-пшеничный                     | 50          | 3,30                 | 0,60         | 19,80        | 0,00          | 98                             |             |
| <b>Всего в обед</b>                      | <b>680</b>  | <b>29,22</b>         | <b>18,58</b> | <b>77,69</b> | <b>33,65</b>  | <b>623</b>                     |             |
| <b><i>ПОЛДНИК</i></b>                    |             |                      |              |              |               |                                |             |
| Вафли                                    | 40          | 1,50                 | 2,60         | 31,30        | 0,00          | 157                            |             |
| Молоко кипяченое                         | 180         | 5,47                 | 4,87         | 9,06         | 2,46          | 102                            | 400         |
| Фрукты свежие                            | 100         | 0,40                 | 0,40         | 9,80         | 10,00         | 44                             |             |
| <b>Всего в полдник</b>                   | <b>320</b>  | <b>7,37</b>          | <b>7,87</b>  | <b>50,16</b> | <b>12,46</b>  | <b>303</b>                     |             |
| <b><i>УЖИН</i></b>                       |             |                      |              |              |               |                                |             |
| Биточек рыбный (минтай)                  | 80          | 4,08                 | 9,45         | 4,83         | 0,04          | 182                            | 43          |
| Картофельное пюре                        | 130         | 1,65                 | 12,43        | 39,71        | 5,73          | 119                            | 321         |
| Чай с сахаром                            | 200         | 0,06                 | 0,02         | 11,10        | 0,03          | 44                             | 392         |
| Хлеб пшеничный                           | 45          | 3,42                 | 0,36         | 22,14        | 0,00          | 106                            |             |
| <b>Всего в ужин</b>                      | <b>455</b>  | <b>9,21</b>          | <b>22,26</b> | <b>77,78</b> | <b>5,80</b>   | <b>451</b>                     |             |
| <b>Всего за день</b>                     | <b>1870</b> | <b>54,5</b>          | <b>60,05</b> | <b>261,2</b> | <b>53,572</b> | <b>1812</b>                    |             |

Неделя: вторая

День: понедельник

| Приём пищи, наименование блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Витамин<br>С | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|--------------------------------|----------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|--------------------------------------|----------------|
|                                |                | Б                    | Ж            | У             |              |                                      |                |
| <b><i>ЗАВТРАК</i></b>          |                |                      |              |               |              |                                      |                |
| Макароны отварные с сыром      | 170            | 2,91                 | 7,73         | 18,01         | 0,11         | 225                                  | 206            |
| Чай с сахаром                  | 200            | 0,06                 | 0,02         | 11,10         | 0,03         | 44                                   | 392            |
| Бутерброд с маслом             | 30/5           | 2,14                 | 6,60         | 12,79         | 0,00         | 119                                  | 1              |
| <b>Всего в завтрак</b>         | <b>405</b>     | <b>5,11</b>          | <b>14,35</b> | <b>41,9</b>   | <b>0,14</b>  | <b>388</b>                           |                |
| <b><i>ОБЕД</i></b>             |                |                      |              |               |              |                                      |                |
| Свекла отварная                | 50             | 0,70                 | 0,05         | 4,00          | 2,00         | 19                                   | 168            |
| Суп с фасолью с мясом          | 200            | 4,38                 | 4,20         | 13,04         | 4,64         | 107                                  | 81             |
| Голубцы ленивые                | 200            | 17,68                | 11,35        | 25,06         | 25,05        | 273                                  | 298            |
| Компот из изюма                | 180            | 0,39                 | 0,02         | 24,99         | 0,56         | 102                                  | 376            |
| Хлеб ржано-пшеничный           | 50             | 3,30                 | 0,60         | 19,80         | 0,00         | 98                                   |                |
| <b>Всего в обед</b>            | <b>680</b>     | <b>26,45</b>         | <b>16,22</b> | <b>86,89</b>  | <b>32,25</b> | <b>599</b>                           |                |
| <b><i>ПОЛДНИК</i></b>          |                |                      |              |               |              |                                      |                |
| Печенье                        | 40             | 1,50                 | 2,60         | 21,30         | 0,00         | 157                                  |                |
| Молоко кипяченое               | 180            | 5,47                 | 4,87         | 9,06          | 2,46         | 102                                  | 400            |
| Фрукты свежие                  | 100            | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 10,00        | 44                                   |                |
| <b>Всего в полдник</b>         | <b>320</b>     | <b>7,37</b>          | <b>7,87</b>  | <b>40,16</b>  | <b>12,46</b> | <b>303</b>                           |                |
| <b><i>УЖИН</i></b>             |                |                      |              |               |              |                                      |                |
| Сырники из творога             | 160            | 5,90                 | 10,99        | 24,41         | 0,38         | 236                                  | 231            |
| Молоко сгущенное с сахаром     | 50             | 2,60                 | 7,25         | 27,75         | 0,50         | 64                                   |                |
| Какао с молоком                | 200            | 4,07                 | 3,54         | 17,57         | 1,58         | 119                                  | 357            |
| Хлеб пшеничный                 | 45             | 3,42                 | 0,36         | 22,14         | 0,00         | 106                                  |                |
| <b>Всего в ужин</b>            | <b>455</b>     | <b>15,99</b>         | <b>22,14</b> | <b>91,87</b>  | <b>2,46</b>  | <b>525</b>                           |                |
| <b>Всего за день</b>           | <b>1860</b>    | <b>54,92</b>         | <b>60,58</b> | <b>260,82</b> | <b>47,31</b> | <b>1815</b>                          |                |

Неделя: вторая

День: вторник

| Приём пищи, наименование блюда    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Витамин С     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|-------------|
|                                   |             | Б                    | Ж            | У             |               |                                |             |
| <b><i>ЗАВТРАК</i></b>             |             |                      |              |               |               |                                |             |
| Каша "Дружба" молочная с маслом   | 170         | 2,15                 | 4,97         | 35,27         | 0,00          | 184                            | 54-16к      |
| Кофейный напиток с молоком        | 200         | 3,16                 | 2,67         | 15,95         | 1,30          | 101                            | 395         |
| Бутерброд с маслом и сыром        | 32/5/8      | 5,00                 | 6,33         | 14,54         | 0,08          | 135                            | 3           |
| <b>Всего в завтрак</b>            | <b>415</b>  | <b>10,31</b>         | <b>13,97</b> | <b>65,76</b>  | <b>1,38</b>   | <b>420</b>                     |             |
| <b><i>ОБЕД</i></b>                |             |                      |              |               |               |                                |             |
| Огурец соленый или свежий         | 50          | 0,48                 | 0,06         | 1,50          | 1,00          | 9                              |             |
| Суп с клецками на курином бульоне | 200         | 1,51                 | 2,42         | 8,73          | 4,14          | 87                             | 85          |
| Жаркое по-домашнему с мясом птицы | 200         | 20,00                | 18,66        | 17,06         | 9,53          | 318                            | 54-9м       |
| Сок фруктовый                     | 200         | 1,00                 | 0,20         | 20,20         | 4,00          | 92                             |             |
| Хлеб ржано-пшеничный              | 50          | 3,30                 | 0,60         | 19,80         | 0,00          | 98                             |             |
| <b>Всего в обед</b>               | <b>700</b>  | <b>26,29</b>         | <b>21,94</b> | <b>67,29</b>  | <b>18,67</b>  | <b>604</b>                     |             |
| <b><i>ПОЛДНИК</i></b>             |             |                      |              |               |               |                                |             |
| Сдоба обыкновенная                | 50          | 1,87                 | 4,35         | 34,26         | 0,00          | 196                            | 466         |
| Снежок                            | 180         | 3,86                 | 4,50         | 19,44         | 1,62          | 91                             |             |
| Фрукты свежие                     | 100         | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 10,00         | 44                             |             |
| <b>Всего в полдник</b>            | <b>330</b>  | <b>6,13</b>          | <b>9,25</b>  | <b>63,5</b>   | <b>11,62</b>  | <b>331</b>                     |             |
| <b><i>УЖИН</i></b>                |             |                      |              |               |               |                                |             |
| Яйцо вареное                      | 40          | 4,76                 | 4,04         | 0,24          | 0,00          | 57                             |             |
| Овощи тушеные                     | 170         | 2,12                 | 8,51         | 26,83         | 9,32          | 197                            | 64          |
| Чай с молоком и сахаром           | 200         | 1,96                 | 2,60         | 15,90         | 1,33          | 99                             | 394         |
| Хлеб пшеничный                    | 45          | 3,42                 | 0,36         | 22,14         | 0,00          | 106                            |             |
| <b>Всего в ужин</b>               | <b>455</b>  | <b>12,26</b>         | <b>15,51</b> | <b>65,11</b>  | <b>10,65</b>  | <b>459</b>                     |             |
| <b>Всего за день</b>              | <b>1900</b> | <b>54,99</b>         | <b>60,67</b> | <b>261,66</b> | <b>42,322</b> | <b>1814</b>                    |             |



Неделя: вторая

День: среда

| Приём пищи, наименование блюда               | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Витамин С    | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|--------------------------------|-------------|
|  |             | Б                    | Ж            | У             |              |                                |             |
| <b><i>ЗАВТРАК</i></b>                        |             |                      |              |               |              |                                |             |
| Каша манная молочная с маслом                | 170         | 3,65                 | 3,28         | 29,70         | 0,00         | 159                            | 168         |
| Какао с молоком                              | 200         | 4,07                 | 3,54         | 17,57         | 1,58         | 119                            | 357         |
| Бутерброд с маслом                           | 30/5        | 2,14                 | 6,60         | 12,79         | 0,00         | 119                            | 1           |
| Яйцо вареное                                 | 40          | 4,76                 | 4,04         | 0,24          | 0,00         | 57                             |             |
| <b>Всего в завтрак</b>                       | <b>445</b>  | <b>14,62</b>         | <b>17,46</b> | <b>60,3</b>   | <b>1,58</b>  | <b>454</b>                     |             |
| <b><i>ОБЕД</i></b>                           |             |                      |              |               |              |                                |             |
| Морковь отварная                             | 50          | 0,60                 | 0,05         | 3,15          | 1,00         | 15                             | 168         |
| Рассольник ленинградский с мясом со сметаной | 180         | 2,00                 | 6,43         | 12,62         | 5,42         | 118                            | 76          |
| Шницель из говядины                          | 70          | 12,78                | 12,20        | 11,57         | 0,08         | 206                            | 54-4м       |
| Капуста тушеная                              | 130         | 2,68                 | 4,20         | 12,25         | 22,31        | 98                             | 336         |
| Кисель из ягоды протертой с сахаром          | 180         | 0,08                 | 0,06         | 20,54         | 0,38         | 83                             | 383         |
| Хлеб ржано-пшеничный                         | 50          | 3,30                 | 0,60         | 19,80         | 0,00         | 98                             |             |
| <b>Всего в обед</b>                          | <b>660</b>  | <b>21,44</b>         | <b>23,54</b> | <b>79,93</b>  | <b>29,19</b> | <b>618</b>                     |             |
| <b><i>ПОЛДНИК</i></b>                        |             |                      |              |               |              |                                |             |
| Булочка домашняя                             | 50          | 1,63                 | 6,25         | 35,95         | 0,00         | 242                            | 469         |
| Молоко кипяченое                             | 180         | 5,47                 | 4,87         | 9,06          | 2,46         | 102                            | 400         |
| Фрукты свежие                                | 100         | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 10,00        | 44                             |             |
| <b>Всего в полдник</b>                       | <b>330</b>  | <b>7,5</b>           | <b>11,52</b> | <b>54,81</b>  | <b>12,46</b> | <b>388</b>                     |             |
| <b><i>УЖИН</i></b>                           |             |                      |              |               |              |                                |             |
| Рыба, запеченная с картофелем                | 210         | 8,71                 | 8,04         | 32,89         | 6,25         | 201                            | 250         |
| Чай с сахаром                                | 200         | 0,06                 | 0,02         | 11,10         | 0,03         | 44                             | 392         |
| Хлеб пшеничный                               | 45          | 3,42                 | 0,36         | 22,14         | 0,00         | 106                            |             |
| <b>Всего в ужин</b>                          | <b>455</b>  | <b>12,19</b>         | <b>8,42</b>  | <b>66,13</b>  | <b>6,28</b>  | <b>351</b>                     |             |
| <b>Всего за день</b>                         | <b>1890</b> | <b>55,75</b>         | <b>60,94</b> | <b>261,17</b> | <b>49,51</b> | <b>1811</b>                    |             |

Неделя: вторая

День: четверг

| Приём пищи, наименование блюда             | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Витамин С     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|--------------------------------|-------------|
|  |             | Б                    | Ж            | У             |               |                                |             |
| <b><i>ЗАВТРАК</i></b>                      |             |                      |              |               |               |                                |             |
| Каша пшеничная молочная с маслом           | 170         | 2,39                 | 2,41         | 30,97         | 0,00          | 162                            | 168         |
| Кофейный напиток с молоком                 | 200         | 3,16                 | 2,67         | 15,95         | 1,30          | 101                            | 395         |
| Бутерброд с маслом и сыром                 | 32/5/8      | 5,00                 | 6,33         | 14,54         | 0,08          | 135                            | 3           |
| Яйцо вареное                               | 40          | 4,76                 | 4,04         | 0,24          | 0,00          | 57                             |             |
| <b>Всего в завтрак</b>                     | <b>455</b>  | <b>15,31</b>         | <b>15,45</b> | <b>61,7</b>   | <b>1,38</b>   | <b>455</b>                     |             |
| <b><i>ОБЕД</i></b>                         |             |                      |              |               |               |                                |             |
| Помидор соленый или свежий                 | 50          | 0,50                 | 0,05         | 1,60          | 3,00          | 9                              |             |
| Суп с зеленым горошком со сметаной с мясом | 180         | 1,27                 | 3,34         | 7,27          | 6,12          | 98                             | 54-17с      |
| Печень говяжья по-строгоновски             | 80          | 11,81                | 10,93        | 4,63          | 8,68          | 189                            | 54-16м      |
| Картофельное пюре                          | 130         | 2,65                 | 0,43         | 17,71         | 15,73         | 128                            | 321         |
| Сок фруктовый                              | 200         | 1,00                 | 0,20         | 20,20         | 4,00          | 92                             |             |
| Хлеб ржано-пшеничный                       | 50          | 3,30                 | 0,60         | 19,80         | 0,00          | 98                             |             |
| <b>Всего в обед</b>                        | <b>690</b>  | <b>20,53</b>         | <b>15,55</b> | <b>71,21</b>  | <b>37,53</b>  | <b>614</b>                     |             |
| <b><i>ПОЛДНИК</i></b>                      |             |                      |              |               |               |                                |             |
| Крендель сахарный                          | 50          | 1,53                 | 6,56         | 27,86         | 0,00          | 185                            | 460         |
| Варенец                                    | 180         | 5,22                 | 4,50         | 7,38          | 1,44          | 101                            |             |
| Фрукты свежие                              | 100         | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 10,00         | 44                             |             |
| <b>Всего в полдник</b>                     | <b>330</b>  | <b>7,15</b>          | <b>11,46</b> | <b>45,04</b>  | <b>11,44</b>  | <b>330</b>                     |             |
| <b><i>УЖИН</i></b>                         |             |                      |              |               |               |                                |             |
| Пудинг из творога (запеченый)              | 160         | 5,29                 | 13,06        | 28,67         | 0,49          | 159                            | 236         |
| Соус молочный (сладкий)                    | 50          | 0,97                 | 2,25         | 16,63         | 0,16          | 51                             | 351         |
| Чай с молоком и сахаром                    | 200         | 1,96                 | 2,60         | 15,90         | 1,33          | 99                             | 394         |
| Хлеб пшеничный                             | 45          | 3,42                 | 0,36         | 22,14         | 0,00          | 106                            |             |
| <b>Всего в ужин</b>                        | <b>455</b>  | <b>11,64</b>         | <b>18,27</b> | <b>83,34</b>  | <b>1,98</b>   | <b>415</b>                     |             |
| <b>Всего за день</b>                       | <b>1930</b> | <b>54,63</b>         | <b>60,73</b> | <b>261,29</b> | <b>52,332</b> | <b>1814</b>                    |             |

Неделя: вторая

День: пятница

| Приём пищи, наименование блюда                        | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Витамин С    | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|--------------------------------|-------------|
|   |             | Б                    | Ж            | У             |              |                                |             |
| <b><i>ЗАВТРАК</i></b>                                 |             |                      |              |               |              |                                |             |
| Суп молочный с вермишелью                             | 170         | 4,88                 | 4,42         | 29,00         | 0,76         | 174                            | 93          |
| Какао с молоком                                       | 200         | 4,07                 | 3,54         | 17,57         | 1,58         | 119                            | 357         |
| Бутерброд с маслом                                    | 30/5        | 2,14                 | 6,60         | 12,79         | 0,00         | 119                            | 1           |
| <b>Всего в завтрак</b>                                | <b>405</b>  | <b>11,09</b>         | <b>14,56</b> | <b>59,36</b>  | <b>2,34</b>  | <b>412</b>                     |             |
| <b><i>ОБЕД</i></b>                                    |             |                      |              |               |              |                                |             |
| Лук репчатый порционный                               | 50          | 0,66                 | 3,11         | 3,93          | 4,75         | 47                             | 11          |
| Борщ со свежей капустой со сметаной на мясном бульоне | 180         | 1,54                 | 4,84         | 9,49          | 7,40         | 88                             | 57          |
| Гуляш из отварного мяса                               | 80          | 8,99                 | 7,23         | 2,31          | 0,35         | 126                            | 277         |
| Гарнир перловый                                       | 130         | 0,38                 | 2,75         | 27,60         | 0,00         | 151                            | 313         |
| Компот из смеси сухофруктов                           | 180         | 0,39                 | 0,02         | 24,99         | 0,56         | 102                            | 376         |
| Хлеб ржано-пшеничный                                  | 50          | 3,30                 | 0,60         | 19,80         | 0,00         | 98                             |             |
| <b>Всего в обед</b>                                   | <b>670</b>  | <b>15,26</b>         | <b>18,55</b> | <b>88,12</b>  | <b>13,06</b> | <b>612</b>                     |             |
| <b><i>ПОЛДНИК</i></b>                                 |             |                      |              |               |              |                                |             |
| Вафли   | 40          | 2,50                 | 2,60         | 31,30         | 0,00         | 157                            |             |
| Молоко кипяченое                                      | 180         | 5,47                 | 4,87         | 9,06          | 2,46         | 102                            | 400         |
| Фрукты свежие   | 100         | 0,40                 | 0,40         | 9,80          | 10,00        | 44                             |             |
| <b>Всего в полдник</b>                                | <b>320</b>  | <b>8,37</b>          | <b>7,87</b>  | <b>50,16</b>  | <b>12,46</b> | <b>303</b>                     |             |
| <b><i>УЖИН</i></b>                                    |             |                      |              |               |              |                                |             |
| Яйцо вареное  | 40          | 4,76                 | 4,04         | 0,24          | 0,00         | 57                             |             |
| Рыба тушеная с овощами                                | 170         | 11,63                | 15,01        | 29,96         | 4,82         | 273                            | 247         |
| Чай с сахаром   | 200         | 0,06                 | 0,02         | 11,10         | 0,03         | 44                             | 392         |
| Хлеб пшеничный  | 45          | 3,42                 | 0,36         | 22,14         | 0,00         | 106                            |             |
| <b>Всего в ужин</b>                                   | <b>455</b>  | <b>19,87</b>         | <b>19,43</b> | <b>63,44</b>  | <b>4,85</b>  | <b>480</b>                     |             |
| <b>Всего за день</b>                                  | <b>1850</b> | <b>54,59</b>         | <b>60,41</b> | <b>261,08</b> | <b>32,71</b> | <b>1807</b>                    |             |

|                                   | <b>Б</b>      | <b>Ж</b>      | <b>У</b>       | <b>С</b>      | <b>Ккал</b>    |
|-----------------------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|
| <b>Итого за 1 день</b>            | 55,25         | 60,96         | 261,92         | 43,32         | 1814           |
| <b>Итого за 2 день</b>            | 54,64         | 60,45         | 261,35         | 46,56         | 1812           |
| <b>Итого за 3 день</b>            | 54,29         | 60,26         | 261,19         | 40,16         | 1814           |
| <b>Итого за 4 день</b>            | 54,88         | 60,48         | 261,00         | 54,92         | 1813           |
| <b>Итого за 5 день</b>            | 54,50         | 60,05         | 261,20         | 53,57         | 1812           |
| <b>Итого за 6 день</b>            | 54,92         | 60,58         | 260,82         | 47,31         | 1815           |
| <b>Итого за 7 день</b>            | 54,99         | 60,67         | 261,66         | 42,32         | 1814           |
| <b>Итого за 8 день</b>            | 55,75         | 60,94         | 261,17         | 49,51         | 1811           |
| <b>Итого за 9 день</b>            | 54,63         | 60,73         | 261,29         | 52,33         | 1814           |
| <b>Итого за 10 день</b>           | 54,59         | 60,41         | 261,08         | 32,71         | 1807           |
| <b>Итого за весь период</b>       | <b>548,44</b> | <b>605,53</b> | <b>2612,68</b> | <b>462,72</b> | <b>18126</b>   |
| <b>Среднее значение за период</b> | <b>54,84</b>  | <b>60,55</b>  | <b>261,27</b>  | <b>46,27</b>  | <b>1812,60</b> |