

СОГЛАСОВАНО:

Начальник Межрайонного территориального отдела Управления  
Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека по Ставропольскому краю №8.

Устинова И. М.

2014 года

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

государственного казенного дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад № 31 «Сказка»

И.А. Новикова

2014 года  
Пр. № 135-14

## Примерное 10-ти дневное меню на холодный период года

**ГКДОУ «ДС № 31 «Сказка» г. Невинномыска**

**Для детей с 12-ти часовым пребыванием в дошкольной организации**

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

**Характеристика питающихся: Без особенностей**

## Примерное 10 ти дневное меню на холодный период года

Возрастная категория: от 3 до 7 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

| №рецептуры | Название блюда                 | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Калорийность  |
|------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
|            |                                | г.          | г.          | г.          | г.          | ккал          |
|            | <b>Неделя 1 Понедельник</b>    |             |             |             |             |               |
|            | <b>Завтрак</b>                 |             |             |             |             |               |
| 54-6т      | Сырники                        | 160         | 31.4        | 9.3         | 33.1        | 341.3         |
| Пром.      | Молоко сгущенное с сахаром     | 35          | 2.5         | 3           | 19.4        | 114.6         |
| 54-2гн     | Чай с сахаром                  | 200         | 0.1         | 0           | 6.4         | 26.1          |
| Пром.      | Хлеб пшеничный                 | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8        | 70.3          |
|            |                                |             |             |             |             |               |
|            | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>415</b>  | <b>35.5</b> | <b>12.5</b> | <b>68.7</b> | <b>528.9</b>  |
|            | <b>Второй завтрак</b>          |             |             |             |             |               |
| Пром.      | Фрукты свежие (Яблоко)         | 100         | 0.4         | 0.4         | 9.8         | 44.4          |
|            | <b>Итого за Второй завтрак</b> | <b>100</b>  | <b>0.4</b>  | <b>0.4</b>  | <b>9.8</b>  | <b>44.4</b>   |
|            | <b>Обед</b>                    |             |             |             |             |               |
| 54-4с      | Рассольник Ленинградский       | 200         | 4.7         | 5.7         | 13.6        | 125.5         |
| 54-1г      | Макароны отварные              | 120         | 4.3         | 3.9         | 26.2        | 157.4         |
| 54-6м      | Биточки из говядины            | 75          | 14.6        | 13.9        | 13.1        | 236.2         |
| 54-3соус   | Соус красный основной          | 30          | 1           | 0.8         | 3.1         | 23.2          |
| 50         | Помидор соленый                | 50          | 0.6         | 0.1         | 1.8         | 9.7           |
| 54-1хн     | Компот из смеси сухофруктов    | 190         | 0.4         | 0           | 18.8        | 76.9          |
| Пром.      | Хлеб ржаной                    | 50          | 3.3         | 0.6         | 16.7        | 85.4          |
|            | <b>Итого за Обед</b>           | <b>720</b>  | <b>28.8</b> | <b>25</b>   | <b>92.3</b> | <b>713.9</b>  |
|            | <b>Полдник</b>                 |             |             |             |             |               |
| 114        | Молоко кипяченое               | 210         | 5.7         | 4.6         | 9.2         | 101.2         |
| Пром.      | Печенье                        | 40          | 3           | 3.9         | 29.8        | 166.3         |
|            | <b>Итого за Полдник</b>        | <b>250</b>  | <b>8.7</b>  | <b>8.5</b>  | <b>39</b>   | <b>267.5</b>  |
|            | <b>Ужин</b>                    |             |             |             |             |               |
| 54-1о      | Омлет натуральный              | 100         | 8.5         | 12          | 2.2         | 150.1         |
| 54-21з     | Кукуруза сахарная              | 40          | 0.8         | 0.1         | 4.1         | 20.9          |
| Пром.      | Икра из кабачков .Консервы     | 60          | 1           | 8           | 3.1         | 88.1          |
| 54-21гн    | Какао с молоком                | 200         | 3.4         | 2.6         | 11          | 81            |
| Пром.      | Хлеб пшеничный                 | 40          | 3           | 0.3         | 19.7        | 93.8          |
|            |                                |             |             |             |             |               |
|            | <b>Итого за Ужин</b>           | <b>440</b>  | <b>16</b>   | <b>23.0</b> | <b>39.2</b> | <b>410.4</b>  |
|            | <b>Итого за день</b>           | <b>1915</b> | <b>89.4</b> | <b>69.3</b> | <b>246</b>  | <b>1965.1</b> |

| № рецептуры | Название блюда                           | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|-------------|------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             |                                          | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал          |
|             | <b>Неделя 1 Вторник</b>                  |             |             |             |              |               |
|             | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-20к      | Каша жидкая молочная гречневая           | 200         | 7.1         | 5.8         | 26.7         | 187.3         |
| 54-6о       | Яйцо вареное                             | 20          | 2.4         | 2           | 0.1          | 28.3          |
| 54-4гн      | Чай с молоком и сахаром                  | 200         | 1.5         | 1.1         | 8.6          | 50.2          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>460</b>  | <b>14</b>   | <b>9.2</b>  | <b>55.1</b>  | <b>359.6</b>  |
|             | <b>Второй завтрак</b>                    |             |             |             |              |               |
| Пром.       | Фрукты свежие (Яблоко)                   | 100         | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 44.4          |
|             | <b>Итого за Второй завтрак</b>           | <b>100</b>  | <b>0.4</b>  | <b>0.4</b>  | <b>9.8</b>   | <b>44.4</b>   |
|             | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-2с       | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200         | 4.8         | 5.7         | 10.5         | 112.4         |
| 54-10м      | Капуста тушеная с мясом                  | 200         | 22.1        | 22.1        | 13.9         | 342.2         |
| 54-15з      | Икра свекольная                          | 50          | 1.3         | 3.6         | 6.6          | 64.2          |
| Пром.       | Сок томатный                             | 200         | 2           | 0           | 5.8          | 31.2          |
| Пром.       | Хлеб ржаной                              | 50          | 3.3         | 0.6         | 16.7         | 85.4          |
|             | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>700</b>  | <b>33.5</b> | <b>32</b>   | <b>53.5</b>  | <b>635.4</b>  |
|             | <b>Полдник</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-9в       | Булочка школьная                         | 60          | 5.2         | 1.8         | 34           | 172.6         |
| Пром.       | Ряженка 2.5%                             | 200         | 5.8         | 5           | 8.4          | 101.8         |
|             | <b>Итого за Полдник</b>                  | <b>260</b>  | <b>11</b>   | <b>6.8</b>  | <b>42.4</b>  | <b>274.4</b>  |
|             | <b>Ужин</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-18м      | Запеканка картофельная с печенью         | 200         | 23          | 11.1        | 32.1         | 319.9         |
| 81          | Салат из квашеной капусты                | 50          | 0.8         | 2.5         | 4.1          | 42.6          |
| 112         | Чай с повидлом                           | 200         | 0.3         | 0           | 17.8         | 72.8          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|             | <b>Итого за Ужин</b>                     | <b>490</b>  | <b>27.1</b> | <b>13.9</b> | <b>73.7</b>  | <b>529.1</b>  |
|             | <b>Итого за день</b>                     | <b>2010</b> | <b>86</b>   | <b>62.3</b> | <b>234.5</b> | <b>1842.9</b> |
|             |                                          |             |             |             |              |               |
|             |                                          |             |             |             |              |               |
|             |                                          |             |             |             |              |               |
|             |                                          |             |             |             |              |               |
|             |                                          |             |             |             |              |               |

| №рецептуры | Название блюда                        | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы    | Калорийность  |
|------------|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
|            |                                       | г.          | г.          | г.          | г.          | ккал          |
|            | <b>Неделя 1 Среда</b>                 |             |             |             |             |               |
|            | <b>Завтрак</b>                        |             |             |             |             |               |
| 50         | Огурец соленый                        | 40          | 0.3         | 0           | 0.7         | 4.4           |
| 54-4о      | Омлет с сыром                         | 100         | 12.7        | 16.9        | 2           | 210.5         |
| 958        | Кофейный напиток на молоке            | 200         | 4.5         | 3.6         | 24.9        | 149.9         |
| Пром.      | Икра изкабачков. Консервы             | 60          | 1.1         | 5.3         | 4.6         | 71.1          |
| Пром.      | Хлеб пшеничный                        | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8        | 70.3          |
|            | <b>Итого за Завтрак</b>               | <b>430</b>  | <b>20.9</b> | <b>26</b>   | <b>47</b>   | <b>506.2</b>  |
|            | <b>Второй завтрак</b>                 |             |             |             |             |               |
| Пром.      | Фрукты свежие (Груша)                 | 100         | 0.4         | 0.3         | 10.3        | 45.5          |
|            | <b>Итого за Второй завтрак</b>        | <b>100</b>  | <b>0,4</b>  | <b>0.3</b>  | <b>10,3</b> | <b>45.5</b>   |
|            | <b>Обед</b>                           |             |             |             |             |               |
| 50         | Помидор соленый                       | 50          | 0.6         | 0.1         | 1.8         | 9.7           |
| 54-5с      | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200         | 8.7         | 6.1         | 14.1        | 145.5         |
| 54-16г     | Каша пшенная рассыпчатая              | 120         | 5.1         | 5.2         | 28.4        | 180.7         |
| 54-25м     | Курица отварная                       | 60          | 19.3        | 1.5         | 0.7         | 92.9          |
| 54-1хн     | Компот из смеси сухофруктов           | 190         | 0.4         | 0           | 18.8        | 76.9          |
| Пром.      | Хлеб ржаной                           | 50          | 3.3         | 0.6         | 16.7        | 85.4          |
|            | <b>Итого за Обед</b>                  | <b>670</b>  | <b>37.4</b> | <b>13.5</b> | <b>80.5</b> | <b>591.1</b>  |
|            | <b>Полдник</b>                        |             |             |             |             |               |
| Пром.      | Кефир 2.5%                            | 210         | 6.1         | 5.3         | 8.4         | 105.2         |
| Пром.      | Печенье                               | 45          | 3.4         | 4.4         | 33.5        | 187.1         |
|            | <b>Итого за Полдник</b>               | <b>255</b>  | <b>9.5</b>  | <b>9.7</b>  | <b>41.9</b> | <b>292.3</b>  |
|            | <b>Ужин</b>                           |             |             |             |             |               |
| 54-14г     | Пюре из моркови и яблок               | 50          | 0.3         | 0.1         | 2.8         | 13            |
| 54-11г     | Картофельное пюре                     | 150         | 3.1         | 5.3         | 19.8        | 139.4         |
| 54-11р     | Тефтели рыбные (минтай)               | 80          | 10.3        | 6.4         | 10.1        | 138.9         |
| 54-2соус   | Соус белый основной                   | 20          | 0.5         | 0.8         | 0.9         | 12.5          |
| Пром.      | Сок фруктовый                         | 200         | 1           | 0.2         | 20.2        | 86.6          |
| Пром.      | Хлеб пшеничный                        | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8        | 70.3          |
|            | <b>Итого за Ужин</b>                  | <b>530</b>  | <b>17.5</b> | <b>13</b>   | <b>68.6</b> | <b>460.7</b>  |
|            | <b>Итого за день</b>                  | <b>1985</b> | <b>86.8</b> | <b>62.7</b> | <b>259</b>  | <b>1944.8</b> |
|            |                                       |             |             |             |             |               |

| № рецептуры | Название блюда                    | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|-------------|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             |                                   | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал          |
|             | <b>Неделя 1 Четверг</b>           |             |             |             |              |               |
|             | <b>Завтрак</b>                    |             |             |             |              |               |
| 113         | Каша манная молочная жидкая       | 200         | 6.7         | 6.4         | 29.9         | 203.7         |
| 54-60       | Яйцо вареное                      | 20          | 2.4         | 2           | 0.1          | 28.3          |
| 54-23гн     | Кофейный напиток с молоком        | 200         | 3.2         | 2.5         | 10.9         | 78.6          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                    | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3          |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>           | <b>450</b>  | <b>14.6</b> | <b>11.1</b> | <b>55.7</b>  | <b>380.9</b>  |
|             | <b>Второй завтрак</b>             |             |             |             |              |               |
| Пром.       | Фрукты свежие (Яблоко)            | 100         | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 44.4          |
|             | <b>Итого за Второй завтрак</b>    | <b>100</b>  | <b>0.4</b>  | <b>0.4</b>  | <b>9.8</b>   | <b>44.4</b>   |
|             | <b>Обед</b>                       |             |             |             |              |               |
| 54-12с      | Суп с рыбными консервами(горбуша) | 200         | 7.9         | 3.8         | 12.4         | 115.7         |
| 116         | Шницель рыбный натуральный        | 80          | 12          | 12.1        | 7.5          | 186.4         |
| 120         | Каша вязкая Пшеничная             | 100         | 2.7         | 2.2         | 15.5         | 92.6          |
| 317         | Свекла, тушеная в сметане         | 60          | 1.1         | 2           | 5.6          | 44.8          |
| Пром.       | Напиток из шиповника              | 190         | 0.4         | 0           | 19.6         | 79.8          |
| Пром.       | Хлеб ржаной                       | 50          | 3.3         | 0.6         | 16.7         | 85.4          |
|             | <b>Итого за Обед</b>              | <b>680</b>  | <b>27.4</b> | <b>20.7</b> | <b>77.3</b>  | <b>604.7</b>  |
|             | <b>Полдник</b>                    |             |             |             |              |               |
| 54-10в      | Булочка ванильная                 | 60          | 4.7         | 4           | 30.5         | 176.9         |
| Пром.       | Молоко 2.5%                       | 200         | 5.8         | 5           | 9.6          | 106.6         |
|             | <b>Итого за Полдник</b>           | <b>260</b>  | <b>10.5</b> | <b>9</b>    | <b>40.1</b>  | <b>283.5</b>  |
|             | <b>Ужин</b>                       |             |             |             |              |               |
| 104         | Вареники ленивые                  | 150         | 25.9        | 6.2         | 21.2         | 244.5         |
| Пром.       | Молоко сгущенное с сахаром        | 30          | 2.2         | 2.6         | 16.7         | 98.2          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                    | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
| Пром.       | Ряженка 2.5%                      | 200         | 5.8         | 5           | 8.4          | 101.8         |
| Пром.       | Яблоко                            | 50          | 0.2         | 0.2         | 4.9          | 22.2          |
|             | <b>Итого за Ужин</b>              | <b>470</b>  | <b>37.1</b> | <b>14.3</b> | <b>70.9</b>  | <b>560.5</b>  |
|             | <b>Итого за день</b>              | <b>1960</b> | <b>90</b>   | <b>55.4</b> | <b>254.3</b> | <b>1875.1</b> |
|             |                                   |             |             |             |              |               |
|             |                                   |             |             |             |              |               |
|             |                                   |             |             |             |              |               |

| №рецептуры | Названиеблюда                        | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|------------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|            |                                      | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал          |
|            | <b>Неделя 1 Пятница</b>              |             |             |             |              |               |
|            | <b>Завтрак</b>                       |             |             |             |              |               |
| 54-16к     | Каша "Дружба"                        | 200         | 5           | 5.9         | 24           | 168.9         |
| 54-1з      | Сыр твердых сортов в нарезке         | 9           | 2.1         | 2.7         | 0            | 32.2          |
| 958        | Кофейный напиток на молоке           | 200         | 4.5         | 3.6         | 24.9         | 149.9         |
| Пром.      | Хлеб пшеничный                       | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3          |
|            | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>439</b>  | <b>13.9</b> | <b>12.4</b> | <b>63.7</b>  | <b>421.3</b>  |
|            | <b>Второй завтрак</b>                |             |             |             |              |               |
| Пром.      | Фрукты свежие (Яблоко)               | 100         | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 44.4          |
|            | <b>Итого за Второй завтрак</b>       | <b>100</b>  | <b>0.4</b>  | <b>0.4</b>  | <b>9.8</b>   | <b>44.4</b>   |
|            | <b>Обед</b>                          |             |             |             |              |               |
| 54-18с     | Свекольник (со сметаной)             | 200         | 1.7         | 2.6         | 10.7         | 73            |
| 54-12м     | Плов скурицей                        | 200         | 27.4        | 8.1         | 33.9         | 318.3         |
| 81         | Салат из квашеной капусты            | 60          | 1           | 3.1         | 4.9          | 51.1          |
| Пром.      | Сок фруктовый                        | 190         | 1           | 0.2         | 19.2         | 82.3          |
| Пром.      | Хлеб ржаной                          | 50          | 3.3         | 0.6         | 16.7         | 85.4          |
|            | <b>Итого за Обед</b>                 | <b>700</b>  | <b>34.4</b> | <b>14.6</b> | <b>85.4</b>  | <b>610.1</b>  |
|            | <b>Полдник</b>                       |             |             |             |              |               |
| 101        | Пирожок печеный с ливером            | 80          | 13.8        | 8.5         | 28.3         | 244.9         |
| Пром.      | Кефир 2.5%                           | 200         | 5.8         | 5           | 8            | 100.2         |
|            | <b>Итого за Полдник</b>              | <b>280</b>  | <b>19.6</b> | <b>13.5</b> | <b>36.3</b>  | <b>345.1</b>  |
|            | <b>Ужин</b>                          |             |             |             |              |               |
| 54-15з     | Икра свекольная                      | 45          | 1.2         | 3.3         | 6            | 57.8          |
| 54-26г     | Картофельное пюре                    | 120         | 2,8         | 5.0         | 17.8         | 118.4         |
| 115        | Сельдь с луком и растительным маслом | 60          | 7.7         | 10.6        | 1.3          | 131.3         |
| 54-4гн     | Чай с молоком и сахаром              | 200         | 1.5         | 1.1         | 8.6          | 50.2          |
| Пром.      | Хлеб пшеничный                       | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3          |
|            | <b>Итого за Ужин</b>                 | <b>455</b>  | <b>17</b>   | <b>21.5</b> | <b>51.7</b>  | <b>467.6</b>  |
|            | <b>Итого за день</b>                 | <b>1974</b> | <b>85.3</b> | <b>62.4</b> | <b>246.9</b> | <b>1888.5</b> |
|            |                                      |             |             |             |              |               |
|            |                                      |             |             |             |              |               |
|            |                                      |             |             |             |              |               |
|            |                                      |             |             |             |              |               |

| № рецептуры | Название блюда                 | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|-------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             |                                | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал          |
|             | <b>Неделя 2 Понедельник</b>    |             |             |             |              |               |
|             | <b>Завтрак</b>                 |             |             |             |              |               |
| 54-4о       | Омлет с сыром                  | 110         | 13.9        | 18.6        | 2.2          | 231.6         |
| 54-21з      | Кукуруза сахарная              | 30          | 0.6         | 0.1         | 3.1          | 15.7          |
| Пром.       | Икра из кабачков. Консервы     | 60          | 1.1         | 5.3         | 4.6          | 71.1          |
| 958         | Кофейный напиток на молоке     | 200         | 4.5         | 3.6         | 24.9         | 149.9         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                 | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|             |                                |             |             |             |              |               |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>440</b>  | <b>23.1</b> | <b>27.9</b> | <b>54.5</b>  | <b>562.1</b>  |
|             |                                |             |             |             |              |               |
|             | <b>Второй завтрак</b>          |             |             |             |              |               |
| Пром.       | Сок фруктовый                  | 100         | 0.5         | 0.1         | 10.1         | 43.3          |
|             | <b>Итого за Второй завтрак</b> | <b>100</b>  | <b>0.5</b>  | <b>0.1</b>  | <b>10.1</b>  | <b>43.3</b>   |
|             | <b>Обед</b>                    |             |             |             |              |               |
| 54-8с       | Суп гороховый                  | 200         | 6.7         | 4.6         | 16.3         | 133.1         |
| 54-29м      | Шницель из курицы              | 70          | 13.4        | 3           | 9.4          | 118           |
| 120         | Каша вязкая Пшеничная          | 100         | 2.7         | 2.2         | 15.5         | 92.6          |
| 54-5соус    | Соус молочный натуральный      | 20          | 0.7         | 1.5         | 1.9          | 23.8          |
| 81          | Салат из квашеной капусты      | 60          | 1           | 3.1         | 4.9          | 51.1          |
| 54-1хн      | Компот из смеси сухофруктов    | 180         | 0.4         | 0           | 17.8         | 72.9          |
| Пром.       | Хлеб ржаной                    | 50          | 3.3         | 0.6         | 16.7         | 85.4          |
|             | <b>Итого за Обед</b>           | <b>680</b>  | <b>28.2</b> | <b>15</b>   | <b>82.5</b>  | <b>576.9</b>  |
|             | <b>Полдник</b>                 |             |             |             |              |               |
| Пром.       | Печенье                        | 45          | 3.4         | 4.4         | 33.5         | 187.1         |
| Пром.       | Молоко 2.5%                    | 205         | 5.9         | 5.1         | 9.8          | 109.3         |
|             | <b>Итого за Полдник</b>        | <b>250</b>  | <b>9.3</b>  | <b>9.5</b>  | <b>43.3</b>  | <b>296.4</b>  |
|             | <b>Ужин</b>                    |             |             |             |              |               |
| 54-16м      | Печень говяжья по-строгановски | 80          | 13.4        | 12.7        | 5.4          | 189.2         |
| 54-1г       | Макароны отварные              | 100         | 3.5         | 3.3         | 21.9         | 131.2         |
| 54-20з      | Горошек зеленый                | 40          | 1.2         | 0.1         | 2.4          | 14.8          |
| 54-2гн      | Чай с сахаром                  | 200         | 0.1         | 0           | 6.4          | 26.1          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                 | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|             | <b>Итого за Ужин</b>           | <b>460</b>  | <b>21.2</b> | <b>16.4</b> | <b>55.8</b>  | <b>455.1</b>  |
|             | <b>Итого за день</b>           | <b>1930</b> | <b>82.3</b> | <b>68.9</b> | <b>246.2</b> | <b>1933.8</b> |
|             |                                |             |             |             |              |               |

| №рецептуры | Названиеблюда                            | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|------------|------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|            |                                          | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал          |
|            | <b>Неделя 2 Вторник</b>                  |             |             |             |              |               |
|            | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-6к      | Каша вязкая молочная пшеничная           | 200         | 8.3         | 10.1        | 37.6         | 274.9         |
| 54-6о      | Яйцо вареное                             | 20          | 2.4         | 2           | 0.1          | 28.3          |
| 112        | Чай с повидлом                           | 200         | 0.3         | 0           | 17.8         | 72.8          |
| Пром.      | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|            | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>460</b>  | <b>14</b>   | <b>12.4</b> | <b>75.2</b>  | <b>469.8</b>  |
|            | <b>Второй завтрак</b>                    |             |             |             |              |               |
| Пром.      | Фрукты свежие (Яблоко)                   | 100         | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 44.4          |
|            | <b>Итого за Второй завтрак</b>           | <b>100</b>  | <b>0.4</b>  | <b>0.4</b>  | <b>9.8</b>   | <b>44.4</b>   |
|            | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |
| 210/211    | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 200/<br>25  | 5,5         | 2,3         | 12.8         | 94            |
| 150        | Голубцы ленивые                          | 150         | 12.7        | 12.1        | 9.9          | 199.4         |
| 109        | Соус сметанный с томатом                 | 50          | 1.5         | 1.9         | 3.3          | 35.9          |
| 54-12э     | Икра морковная                           | 50          | 1.2         | 3.6         | 6            | 61.3          |
| 50         | Огурец соленый                           | 50          | 0.4         | 0.1         | 0.9          | 5.5           |
| Пром.      | Напиток из шиповника                     | 190         | 0.4         | 0           | 19.6         | 79.8          |
| Пром.      | Хлеб ржаной                              | 50          | 3.3         | 0.6         | 16.7         | 85.4          |
|            | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>765</b>  | <b>25</b>   | <b>20.6</b> | <b>69.2</b>  | <b>561.3</b>  |
|            | <b>Полдник</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-4гн     | Чай с молоком и сахаром                  | 200         | 1.5         | 1.1         | 8.6          | 50.2          |
| 426        | Булочка с повидлом обсыпная              | 60          | 4.5         | 8.1         | 34.3         | 228.4         |
|            | <b>Итого за Полдник</b>                  | <b>260</b>  | <b>6</b>    | <b>9.2</b>  | <b>42.9</b>  | <b>278.6</b>  |
|            | <b>Ужин</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-15э     | Икра свекольная                          | 60          | 1.5         | 4.3         | 8            | 77.1          |
| 54-11г     | Картофельное пюре                        | 150         | 3.1         | 5.3         | 19.8         | 139.4         |
| 54-3р      | Котлета рыбная (минтай)                  | 80          | 11.2        | 2.1         | 6.9          | 91.4          |
| 54-4 соус  | Соус сметанный натуральный               | 20          | 0,6         | 3,3         | 1,3          | 37,2          |
| Пром.      | Сок фруктовый                            | 190         | 1           | 0.2         | 19.2         | 82.3          |
| Пром.      | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3          |
|            | <b>Итого за Ужин</b>                     | <b>530</b>  | <b>19.7</b> | <b>12.1</b> | <b>70.0</b>  | <b>497,7</b>  |
|            | <b>Итого за день</b>                     | <b>2095</b> | <b>65.1</b> | <b>57.0</b> | <b>267.1</b> | <b>1851.8</b> |
|            |                                          |             |             |             |              |               |
|            |                                          |             |             |             |              |               |

| № рецептуры | Название блюда                        | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|-------------|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             |                                       | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал          |
|             | <b>Неделя 2 Среда</b>                 |             |             |             |              |               |
|             | <b>Завтрак</b>                        |             |             |             |              |               |
| 54-9к       | Каша вязкая молочная овсяная          | 200         | 8.6         | 11.3        | 34.3         | 272.8         |
| 54-2гн      | Чай с сахаром                         | 200         | 0.1         | 0           | 6.4          | 26.1          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                        | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>               | <b>440</b>  | <b>11.7</b> | <b>11.6</b> | <b>60.4</b>  | <b>392.7</b>  |
|             | <b>Второй завтрак</b>                 |             |             |             |              |               |
| Пром.       | Фрукты свежие (Груша)                 | 100         | 0.4         | 0.3         | 10.3         | 45.5          |
|             | <b>Итого за Второй завтрак</b>        | <b>100</b>  | <b>1.5</b>  | <b>0.5</b>  | <b>21</b>    | <b>94.5</b>   |
|             | <b>Обед</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-5с       | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200         | 8.7         | 6.1         | 14.1         | 145.5         |
| 54-11р      | Тефтели рыбные (минтай)               | 60          | 7.7         | 4.8         | 7.6          | 104.2         |
| 54-26г      | Картофель отварной в молоке           | 150         | 4.5         | 5.5         | 26.5         | 173.7         |
| 54-14г      | Пюре из моркови и яблок               | 50          | 0.3         | 0.1         | 2.8          | 13            |
| 54-1хн      | Компот из смеси сухофруктов           | 190         | 0.4         | 0           | 18.8         | 76.9          |
| Пром.       | Хлеб ржаной                           | 50          | 3.3         | 0.6         | 16.7         | 85.4          |
|             | <b>Итого за Обед</b>                  | <b>700</b>  | <b>25.8</b> | <b>19.4</b> | <b>86.3</b>  | <b>622.4</b>  |
|             | <b>Полдник</b>                        |             |             |             |              |               |
| Пром.       | Ряженка 2.5%                          | 210         | 6.1         | 5.3         | 8.8          | 106.9         |
| Пром.       | Печенье                               | 40          | 3           | 3.9         | 29.8         | 166.3         |
|             | <b>Итого за Полдник</b>               | <b>250</b>  | <b>9.1</b>  | <b>9.2</b>  | <b>38.6</b>  | <b>273.2</b>  |
|             | <b>Ужин</b>                           |             |             |             |              |               |
| 108         | Пудинг из творога с рисом             | 180         | 30,1<br>7   | 12.5        | 33,87        | 364,6         |
| 54-23гн     | Кофейный напиток с молоком            | 200         | 3.2         | 2.5         | 10.9         | 78.6          |
| Пром.       | Молоко сгущенное с сахаром            | 30          | 2.2         | 2.6         | 16.7         | 98.2          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                        | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3          |
|             | <b>Итого за Ужин</b>                  | <b>450</b>  | <b>37,9</b> | <b>17,4</b> | <b>76,3</b>  | <b>611,7</b>  |
|             | <b>Итого за день</b>                  | <b>1930</b> | <b>85,9</b> | <b>58</b>   | <b>282,4</b> | <b>1994,5</b> |
|             |                                       |             |             |             |              |               |
|             |                                       |             |             |             |              |               |
|             |                                       |             |             |             |              |               |
|             |                                       |             |             |             |              |               |
|             |                                       |             |             |             |              |               |

| №рецептуры | Названиеблюда                        | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|------------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|            |                                      | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал          |
|            | <b>Неделя 2 Четверг</b>              |             |             |             |              |               |
|            | <b>Завтрак</b>                       |             |             |             |              |               |
| 54-1о      | Омлет натуральный                    | 100         | 8.5         | 12          | 2.2          | 150.1         |
| 54-21з     | Кукуруза сахарная                    | 30          | 0.6         | 0.1         | 3.1          | 15.7          |
| Пром.      | Икра из кабачков. Консервы           | 60          | 1.1         | 5.3         | 4.6          | 71.1          |
| 54-21гн    | Какао с молоком                      | 200         | 3.4         | 2.6         | 11           | 81            |
| Пром.      | Хлеб пшеничный                       | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|            | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>430</b>  | <b>16.6</b> | <b>20.3</b> | <b>40.6</b>  | <b>411.7</b>  |
|            | <b>Второй завтрак</b>                |             |             |             |              |               |
| Пром.      | Фрукты свежие (Яблоко)               | 100         | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 44.4          |
|            | <b>Итого за Второй завтрак</b>       | <b>100</b>  | <b>0.4</b>  | <b>0.4</b>  | <b>9.8</b>   | <b>44.4</b>   |
|            | <b>Обед</b>                          |             |             |             |              |               |
| 54-6с      | Суп картофельный с клецками          | 200         | 4.6         | 3.3         | 11.4         | 93.6          |
| 54-9м      | Жаркое по-домашнему                  | 220         | 22.1        | 20.7        | 19.4         | 352.1         |
| 81         | Салат из квашеной капусты            | 50          | 0.8         | 2.5         | 4.1          | 42.6          |
| Пром.      | Сок фруктовый                        | 190         | 0.6         | 0.4         | 31           | 129.6         |
| Пром.      | Хлеб ржаной                          | 50          | 3.3         | 0.6         | 16.7         | 85.4          |
|            | <b>Итого за Обед</b>                 | <b>710</b>  | <b>31.4</b> | <b>27.5</b> | <b>82.6</b>  | <b>703.3</b>  |
|            | <b>Полдник</b>                       |             |             |             |              |               |
| 111        | Пирожок печеный с капустой           | 75          | 5.4         | 6           | 27.3         | 184.6         |
| Пром.      | Кефир 2.5%                           | 210         | 6.1         | 5.3         | 8.4          | 105.2         |
|            | <b>Итого за Полдник</b>              | <b>285</b>  | <b>11.5</b> | <b>11.3</b> | <b>35.7</b>  | <b>289.8</b>  |
|            | <b>Ужин</b>                          |             |             |             |              |               |
| 54-11г     | Картофельное пюре                    | 150         | 3.1         | 5.3         | 19.8         | 139.4         |
| 115        | Сельдь с луком и растительным маслом | 60          | 7.7         | 10.6        | 1.3          | 131.3         |
| 54-4гн     | Чай с молоком и сахаром              | 200         | 1.5         | 1.1         | 8.6          | 50.2          |
| Пром.      | Хлеб пшеничный                       | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|            | <b>Итого за Ужин</b>                 | <b>450</b>  | <b>15.3</b> | <b>17.3</b> | <b>49.4</b>  | <b>414.7</b>  |
|            | <b>Итого за день</b>                 | <b>1975</b> | <b>75.2</b> | <b>76.8</b> | <b>218.1</b> | <b>1863.9</b> |
|            |                                      |             |             |             |              |               |
|            |                                      |             |             |             |              |               |
|            |                                      |             |             |             |              |               |
|            |                                      |             |             |             |              |               |

| №рецептуры | Названиеблюда                             | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийности  |
|------------|-------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|            |                                           | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал          |
|            | <b>Неделя 2 Пятница</b>                   |             |             |             |              |               |
|            | <b>Завтрак</b>                            |             |             |             |              |               |
| 54-17к     | Суп молочный с гречневой крупой           | 200         | 5.7         | 4.8         | 15.9         | 129.9         |
| 54-6о      | Яйцо вареное                              | 20          | 2.4         | 2           | 0.1          | 28.3          |
| 958        | Кофейный напиток на молоке                | 200         | 4.5         | 3.6         | 24.9         | 149.9         |
| Пром.      | Хлеб пшеничный                            | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|            | <b>Итого за Завтрак</b>                   | <b>460</b>  | <b>15.6</b> | <b>10.7</b> | <b>60.6</b>  | <b>401.9</b>  |
|            | <b>Второй завтрак</b>                     |             |             |             |              |               |
| Пром.      | Фрукты свежие (Яблоко)                    | 100         | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 44.4          |
|            | <b>Итого за Второй завтрак</b>            | <b>100</b>  | <b>0.4</b>  | <b>0.4</b>  | <b>9.8</b>   | <b>44.4</b>   |
|            | <b>Обед</b>                               |             |             |             |              |               |
| 54-11с     | Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая) | 200         | 5           | 5.8         | 11.3         | 116.9         |
| 54-2м      | Гуляш из говядины                         | 120         | 20.5        | 19.8        | 5.4          | 282.3         |
| 54-1г      | Макароны отварные                         | 120         | 4.3         | 3.9         | 26.2         | 157.4         |
| 317        | Свекла, тушеная в сметане                 | 50          | 0.9         | 1.7         | 4.7          | 37.3          |
| 54-1хн     | Компот из смеси сухофруктов               | 190         | 0.4         | 0           | 18.8         | 76.9          |
| Пром.      | Хлеб ржаной                               | 50          | 3.3         | 0.6         | 16.7         | 85.4          |
|            | <b>Итого за Обед</b>                      | <b>730</b>  | <b>34.4</b> | <b>31.8</b> | <b>83.1</b>  | <b>756.2</b>  |
|            | <b>Полдник</b>                            |             |             |             |              |               |
| Пром.      | Печенье                                   | 45          | 3.4         | 4.4         | 33.5         | 187.1         |
| Пром.      | Ряженка 2.5%                              | 210         | 6.1         | 5.3         | 8.8          | 106.9         |
|            | <b>Итого за Полдник</b>                   | <b>255</b>  | <b>9.5</b>  | <b>9.7</b>  | <b>42.3</b>  | <b>294</b>    |
|            | <b>Ужин</b>                               |             |             |             |              |               |
| 54-8г      | Капуста тушеная                           | 110         | 2.7         | 3.4         | 11.3         | 86.2          |
| 54-4м      | Котлеты из говядины                       | 60          | 10.9        | 10.4        | 9.9          | 177.1         |
| 50         | Огурец соленый                            | 40          | 0.3         | 0           | 0.7          | 4.4           |
| 54-2гн     | Чай с сахаром                             | 200         | 0.1         | 0           | 6.4          | 26.1          |
| Пром.      | Хлеб пшеничный                            | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|            | <b>Итого за Ужин</b>                      | <b>450</b>  | <b>17</b>   | <b>14.1</b> | <b>48</b>    | <b>387.6</b>  |
|            | <b>Итого за день</b>                      | <b>1995</b> | <b>76.9</b> | <b>66.7</b> | <b>243.8</b> | <b>1884.1</b> |
|            |                                           |             |             |             |              |               |
|            |                                           |             |             |             |              |               |
|            |                                           |             |             |             |              |               |