

УТВЕРЖДЕНО
 приказом №23-о от 10.03.2022 года
 заведующий МБДОУ д/с «Золотая рыбка»
 Митрюшина Е.Н.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория:
 я Детский сад

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|---------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 (понедельник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Батон | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,6 | Б/н |
| | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 6 |
| | Каша овсяная молочная жидкая | 180/4 | 6,03 | 8,82 | 24,39 | 200,7 | 130 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 2,66 | 13,20 | 93,34 | 292 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 415 | 11,92 | 16,00 | 53,10 | 405,64 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 63,33 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 150 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 63,33 | |
| ОБЕД | Гренки (сухарики) | 10 | 0,86 | 0,08 | 5,37 | 26,3 | 34/2 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 3,69 | 3,85 | 11,63 | 95,94 | 81 |
| | Капуста тушеная | 150 | 3,13 | 5,57 | 14,39 | 120 | 132 |
| | Котлеты, биточки, шницели рубленые | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 282 |
| | компот из кураги | 180 | 1,40 | 0,07 | 31,75 | 130,9 | 3 |
| | Хлеб ржано-пшеничный формовой простой | 30 | 2,10 | 0,33 | 12,09 | 57,9 | 516 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 630 | 23,62 | 19,14 | 87,79 | 614,04 | |
| ПОЛДНИК | Молоко кипяченое | 200 | 6,08 | 5,42 | 10,08 | 113,34 | 400 |
| | Крендель сахарный | 70 | 3,04 | 3,02 | 29,75 | 158,12 | 415 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 270 | 9,12 | 8,44 | 39,83 | 271,46 | |
| УЖИН | Макаронные изделия отварные с сыром | 200 | 12,10 | 10,10 | 34,00 | 275 | 301 |
| | Чай с молоком или сливками | 200 | 2,96 | 2,60 | 15,90 | 98,88 | 394 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,6 | Б/н |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 430 | 17,31 | 13,60 | 65,35 | 452,48 | |

| | | | | | | | |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1895 | 62,72 | 57,18 | 261,22 | 1806,95 | |
| День 2 (вторник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет натуральный | 150 | 16,50 | 21,04 | 2,85 | 266,88 | 210 |
| | Огурец консервированный | 30 | 0,84 | 0,00 | 0,39 | 4,83 | 19 |
| | Чай с сахаром | 190 | 11,40 | 2,91 | 12,35 | 46,82 | 132 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,6 | Б/н |
| | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 6 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 405 | 31,03 | 28,47 | 31,10 | 430,13 | |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды или ягоды свежие | 230 | 0,92 | 0,92 | 22,54 | 108,1 | 338/1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 230 | 0,92 | 0,92 | 22,54 | 108,1 | |
| ОБЕД | Борщ с мясом | 180 | 7,13 | 5,24 | 9,88 | 115,2 | 62 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,72 | 118,95 | 321 |
| | Печень по-строгановски | 110 | 15,84 | 6,36 | 3,90 | 133,66 | 102 |
| | Кисель из плодов шиповника | 180 | 0,36 | 0,00 | 30,51 | 117 | 434 |
| | Хлеб ржано-пшеничный формовой простой | 50 | 3,50 | 0,55 | 20,15 | 96,5 | 516/50 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 650 | 29,48 | 16,31 | 82,16 | 581,31 | |
| ПОЛДНИК | Молоко кипяченое | 200 | 6,08 | 5,42 | 10,08 | 113,34 | 400 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,6 | Б/н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 230 | 8,33 | 6,32 | 25,53 | 191,94 | |
| УЖИН | Сырники из творога | 155 | 26,51 | 14,72 | 31,46 | 367,35 | 6/5 |
| | Соус молочный (сладкий) | 45 | 0,54 | 0,94 | 2,84 | 22,01 | 327 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,52 | 42,1 | 392/1 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,6 | Б/н |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 430 | 29,36 | 16,58 | 60,27 | 510,06 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1945 | 99,12 | 68,60 | 221,60 | 1821,54 | |
| День 3 (среда) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 5,44 | 5,04 | 16,42 | 132,84 | 93 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,96 | 101,12 | 395 |
| | Печенье | 35 | 2,62 | 3,43 | 26,04 | 145,95 | 609 |
| | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 6 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 420 | 11,26 | 14,77 | 58,48 | 412,91 | |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды или ягоды свежие | 230 | 0,92 | 0,92 | 22,54 | 108,1 | 338/1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 230 | 0,92 | 0,92 | 22,54 | 108,1 | |
| ОБЕД | Рассольник ленинградский | 180/5 | 1,71 | 3,69 | 11,25 | 85,5 | 35 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 140/4 | 6,62 | 5,42 | 26,70 | 184,8 | 123 |
| | Котлеты, биточки, шницели рубленые | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 282 |
| | Хлеб ржано-пшеничный формовой простой | 30 | 2,10 | 0,33 | 12,09 | 57,9 | 516 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,98 | 101,7 | 376 |
| | Мясо отварное | 10 | 2,85 | 0,38 | 0,06 | 15 | 273 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 620 | 26,12 | 19,08 | 87,64 | 627,9 | |
| ПОЛДНИК | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 2,66 | 13,20 | 93,34 | 292 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,6 | Б/н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 230 | 5,85 | 3,56 | 28,65 | 171,94 | |
| УЖИН | Суфле из рыбы | 110 | 18,91 | 9,19 | 4,52 | 176 | 268/1 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,72 | 118,95 | 321 |
| | Чай с лимоном | 185 | 0,07 | 0,00 | 14,17 | 57 | 260/185 |
| | Батон | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,4 | Б/н-20 |
| | Хлеб ржано-пшеничный формовой простой | 20 | 1,40 | 0,22 | 8,06 | 38,6 | 516/1-20 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 465 | 24,53 | 14,17 | 54,77 | 442,95 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1965 | 68,68 | 52,50 | 252,08 | 1763,8 | |
| День 4 (четверг) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 180 | 4,99 | 7,76 | 29,16 | 206,46 | 274/160 |
| | Чай с молоком или сливками | 200 | 2,96 | 2,60 | 15,90 | 98,88 | 394 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,6 | Б/н |
| | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 6 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 415 | 10,24 | 14,88 | 60,57 | 416,94 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 63,33 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 150 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 63,33 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы с солеными огурцами | 50 | 0,60 | 5,20 | 3,25 | 62 | 53 |
| | Суп крестьянский с крупой (с пшеном или хлопьями "Геркулес") | 180 | 1,62 | 3,51 | 9,09 | 78,3 | 64 |
| | Рагу из птицы | 200 | 15,78 | 16,46 | 18,18 | 283,42 | 412 |
| | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 372 |
| | Хлеб ржано-пшеничный формовой простой | 50 | 3,50 | 0,55 | 20,15 | 96,5 | 516/50 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 660 | 21,64 | 25,86 | 72,16 | 608,06 | |
| ПОЛДНИК | Молоко кипяченое | 200 | 6,08 | 5,42 | 10,08 | 113,34 | 400 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,6 | Б/н |
| | Джем из абрикосов | 25 | 0,12 | 0,00 | 17,90 | 72,1 | Н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 255 | 8,45 | 6,32 | 43,43 | 264,04 | |
| УЖИН | Запеканка из творога с морковью | 155 | 21,39 | 18,29 | 19,68 | 330,15 | 13/5 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,52 | 42,1 | 392/1 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,6 | Б/н |
| | Соус молочный сладкий | 55 | 1,43 | 3,50 | 8,64 | 71,78 | 449 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 440 | 25,13 | 22,71 | 54,29 | 522,63 | |

| | | | | | | | |
|-----------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1920 | 66,21 | 69,77 | 245,60 | 1875 | |
| День 5 (пятница) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 180 | 7,02 | 8,51 | 32,22 | 255,24 | 273 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,96 | 101,12 | 395 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,6 | Б/н |
| | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 6 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 415 | 12,47 | 15,71 | 63,69 | 467,96 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 63,33 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 150 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 63,33 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с крупой | 180 | 1,80 | 2,02 | 12,24 | 74,34 | 80 |
| | Фрикадельки мясные | 15 | 2,99 | 1,76 | 0,11 | 29,42 | 105 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,72 | 118,95 | 321 |
| | Котлета рыбная с морковью (треска) | 80 | 10,00 | 3,60 | 4,56 | 90,48 | 95 |
| | компот из изюма | 180 | 0,79 | 0,16 | 35,80 | 139,57 | 5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный формовой простой | 50 | 3,50 | 0,55 | 20,15 | 96,5 | 516/50 |
| | Соус сметанный | 40 | 0,56 | 2,00 | 2,35 | 29,64 | 330 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 675 | 22,29 | 14,25 | 92,93 | 578,9 | |
| ПОЛДНИК | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100 | 386 |
| | Булочка "Розовая" | 60 | 4,80 | 1,68 | 30,24 | 155 | 476 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 260 | 10,60 | 6,68 | 38,24 | 255 | |
| УЖИН | Салат из свеклы и моркови | 90 | 1,17 | 9,27 | 6,39 | 114,3 | 52 |
| | омлет с зеленым горошком | 150 | 10,26 | 9,55 | 25,65 | 226,95 | 1 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,52 | 42,1 | 392/1 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,6 | Б/н |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 470 | 13,74 | 19,74 | 58,01 | 461,95 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1970 | 59,85 | 56,38 | 268,02 | 1827,14 | |
| День 6 (понедельник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша овсяная молочная жидкая | 180/4 | 6,03 | 8,82 | 24,39 | 200,7 | 130 |
| | Чай с молоком или сливками | 200 | 2,96 | 2,60 | 15,90 | 98,88 | 394 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,6 | Б/н |
| | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 6 |
| | Сыр (порциями) (Российский) | 15 | 0,56 | 0,71 | 0,00 | 8,74 | 15 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 430 | 11,84 | 16,65 | 55,80 | 419,92 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 63,33 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 150 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 63,33 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми | 180 | 3,69 | 3,85 | 11,63 | 95,94 | 81 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| | Макаронник с мясом или печенью | 180 | 20,18 | 13,19 | 37,51 | 349,88 | 292 |
| | Соус молочный (для подачи к блюду) | 40 | 0,82 | 2,10 | 2,84 | 33,52 | 326 |
| | Компот из кураги и изюма | 180 | 0,27 | 0,00 | 16,56 | 63,9 | 4/10 |
| | Хлеб ржано-пшеничный формовой простой | 30 | 2,10 | 0,33 | 12,09 | 57,9 | 516 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 610 | 27,06 | 19,47 | 80,63 | 601,14 | |
| ПОЛДНИК | Молоко кипяченое | 200 | 6,08 | 5,42 | 10,08 | 113,34 | 400 |
| | Булочка "Веснушка" | 50 | 3,90 | 3,06 | 26,93 | 151 | 473 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 250 | 9,98 | 8,48 | 37,01 | 264,34 | |
| УЖИН | Рагу из овощей | 160 | 2,53 | 13,20 | 13,89 | 184,38 | 137 |
| | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63 | 209 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,24 | 2,39 | 11,88 | 84,01 | 292/180 |
| | Хлеб ржано-пшеничный формовой простой | 20 | 1,40 | 0,22 | 8,06 | 38,6 | 516/1-20 |
| | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,53 | 1,50 | 2,11 | 24,03 | 355 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,6 | Б/н |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 460 | 15,03 | 22,81 | 51,67 | 472,62 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1900 | 64,66 | 67,41 | 240,26 | 1821,35 | |
| День 7 (вторник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Пудинг из творога | 145 | 21,17 | 15,22 | 30,30 | 343,65 | 17/5 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,52 | 42,1 | 392/1 |
| | Вафли | 30 | 0,31 | 0,28 | 8,01 | 33,81 | 2 |
| | Соус молочный (сладкий) | 45 | 0,54 | 0,94 | 2,84 | 22,01 | 327 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 420 | 22,08 | 16,46 | 51,67 | 441,57 | |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды или ягоды свежие | 230 | 0,92 | 0,92 | 22,54 | 108,1 | 338/1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 230 | 0,92 | 0,92 | 22,54 | 108,1 | |
| ОБЕД | Салат из моркови (без сахара) | 40 | 0,46 | 4,03 | 4,15 | 54,72 | 9 |
| | Суп картофельный с рыбой | 180 | 6,48 | 3,69 | 11,70 | 107,1 | 19/2 |
| | Пюре картофельное | 130 | 2,65 | 4,16 | 17,72 | 118,95 | 321 |
| | Тефтели мясо-крупяные | 80 | 10,11 | 7,59 | 5,18 | 134,98 | 106 |
| | Кисель из сока натурального | 180 | 0,52 | 0,05 | 27,18 | 111,24 | 382/1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный формовой простой | 50 | 3,50 | 0,55 | 20,15 | 96,5 | 516/50 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 660 | 23,72 | 20,07 | 86,08 | 623,49 | |
| ПОЛДНИК | Молоко кипяченое | 200 | 6,08 | 5,42 | 10,08 | 113,34 | 400 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,6 | Б/н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 230 | 8,33 | 6,32 | 25,53 | 191,94 | |
| УЖИН | Каша гречневая молочная вязкая | 200/4 | 8,80 | 9,10 | 35,50 | 260 | 136 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,96 | 101,12 | 395 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,6 | Б/н |

| | | | | | | | |
|---------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| | Масло (порциями) | 5 | 0,00 | 0,15 | 0,00 | 1,41 | 14 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 435 | 14,21 | 12,83 | 66,91 | 441,13 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1975 | 69,26 | 56,60 | 252,73 | 1806,23 | |
| День 8 (среда) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная кукурузная жидкая | 180 | 5,58 | 6,71 | 33,30 | 216 | 271 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,6 | Б/н |
| | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 6 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,96 | 101,12 | 395 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 415 | 11,03 | 13,91 | 64,77 | 428,72 | |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды или ягоды свежие | 230 | 0,92 | 0,92 | 22,54 | 108,1 | 338/1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 230 | 0,92 | 0,92 | 22,54 | 108,1 | |
| ОБЕД | Суп из овощей | 180 | 1,39 | 4,23 | 9,07 | 82,98 | 35 |
| | Плов из птицы | 180 | 18,40 | 16,88 | 30,60 | 347,99 | 304/2 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,40 | 0,02 | 24,98 | 101,7 | 376/2 |
| | Хлеб ржано-пшеничный формовой простой | 30 | 2,10 | 0,33 | 12,09 | 57,9 | 516 |
| | Салат из свеклы отварной | 50 | 0,70 | 3,01 | 4,13 | 46,4 | 52 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 620 | 22,99 | 24,47 | 80,87 | 636,97 | |
| ПОЛДНИК | Какао с молоком | 200 | 3,60 | 2,66 | 13,20 | 93,34 | 292 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,6 | Б/н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 230 | 5,85 | 3,56 | 28,65 | 171,94 | |
| УЖИН | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,74 | 87,78 | 398 |
| | Хлеб ржано-пшеничный формовой простой | 20 | 1,40 | 0,22 | 8,06 | 38,6 | 516/1-20 |
| | Рыба, запеченная с картофелем | 200 | 17,82 | 13,56 | 15,04 | 254,78 | 88 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,6 | Б/н |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 450 | 22,15 | 14,96 | 59,29 | 459,76 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1945 | 62,94 | 57,82 | 256,12 | 1805,49 | |
| День 9 (четверг) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная пшеничная жидкая | 180 | 6,66 | 6,73 | 32,85 | 218,7 | 270 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,16 | 2,68 | 15,96 | 101,12 | 395 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,6 | Б/н |
| | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 6 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 415 | 12,11 | 13,93 | 64,32 | 431,42 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 63,33 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 150 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 63,33 | |
| ОБЕД | Свекольник со сметаной | 180 | 1,53 | 3,96 | 10,53 | 83,7 | 5/2 |
| | Капуста тушеная | 150 | 3,13 | 5,57 | 14,39 | 120 | 132 |
| | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 | 372 |
| | Хлеб ржано-пшеничный формовой простой | 30 | 2,10 | 0,33 | 12,09 | 57,9 | 516 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| | Суфле из отварного мяса запеченное | 90 | 16,35 | 17,29 | 5,11 | 242,26 | 104 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 630 | 23,25 | 27,29 | 63,61 | 591,7 | |
| ПОЛДНИК | Молоко кипяченое | 200 | 6,08 | 5,42 | 10,08 | 113,34 | 400 |
| | Пряник | 60 | 1,79 | 1,04 | 28,90 | 124,92 | 3 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 260 | 7,87 | 6,46 | 38,98 | 238,26 | |
| УЖИН | Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом | 100 | 1,33 | 10,00 | 9,00 | 133,33 | 30/1 |
| | Драчена | 100 | 11,40 | 15,10 | 6,40 | 207 | 318 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом | 200 | 0,06 | 0,02 | 10,52 | 42,1 | 392/1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный формовой простой | 20 | 1,40 | 0,22 | 8,06 | 38,6 | 516/1-20 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,6 | Б/н |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 450 | 16,44 | 26,24 | 49,43 | 499,63 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1905 | 60,42 | 73,92 | 231,49 | 1824,34 | |
| День 10 (пятница) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 180 | 4,99 | 7,76 | 29,16 | 206,46 | 274 |
| | Чай с молоком или сливками | 200 | 2,96 | 2,60 | 15,90 | 98,88 | 394 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,6 | Б/н |
| | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 6 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 415 | 10,24 | 14,88 | 60,57 | 416,94 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 63,33 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 150 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 63,33 | |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 1,37 | 4,10 | 6,44 | 68,85 | 88 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 135 | 4,13 | 6,06 | 28,32 | 188,32 | 248 |
| | Гуляш из отварного мяса | 120 | 15,47 | 12,23 | 3,94 | 187,5 | 277 |
| | компот из изюма | 180 | 0,79 | 0,16 | 35,80 | 139,57 | 5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный формовой простой | 30 | 2,10 | 0,33 | 12,09 | 57,9 | 516 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 645 | 23,86 | 22,88 | 86,59 | 642,14 | |
| ПОЛДНИК | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,00 | 100 | 386 |
| | Батон | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,6 | Б/н |
| | Джем из абрикосов | 25 | 0,12 | 0,00 | 17,90 | 72,1 | Н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 255 | 8,17 | 5,90 | 41,35 | 250,7 | |
| УЖИН | Винегрет овощной | 150 | 2,03 | 9,24 | 11,54 | 137,4 | 45 |
| | Рыба соленая | 40 | 9,00 | 5,00 | 0,00 | 80,8 | 109 |
| | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63 | 209 |
| | Чай с лимоном | 185 | 0,07 | 0,00 | 14,17 | 57 | 260/185 |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|----------|
| Хлеб ржано-пшеничный формовой простой | 20 | 1,40 | 0,22 | 8,06 | 38,6 | 516/1-20 |
| Батон | 30 | 2,25 | 0,90 | 15,45 | 78,6 | Б/н |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 465 | 19,83 | 19,96 | 49,50 | 455,4 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1930 | 62,85 | 63,62 | 253,16 | 1828,51 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | 19350 | 676,71 | 623,80 | 2482,28 | 18180,35 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | 1935 | 67,67 | 62,38 | 248,23 | 1818,04 | |

УТВЕРЖДЕНО
приказом №23-о от 10.03.2022 года
заведующий МБДОУ д/с «Золотая рыбка»
Митрушина Е.Н.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---------------------------|---------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| день 1 понедельник | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша овсяная молочная жидкая | 150/4 | 5,02 | 7,35 | 20,33 | 167,25 | 130 |
| | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 6 |
| | Какао с молоком | 160 | 2,88 | 2,13 | 10,56 | 74,67 | 292/180 |
| | Батон | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,4 | Б/н |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 335 | 9,44 | 13,70 | 41,25 | 327,32 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,50 | 0,00 | 10,10 | 42,22 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,50 | 0,00 | 10,10 | 42,22 | |
| ОБЕД | Гренки (сухарики) | 10 | 0,86 | 0,08 | 5,37 | 26,3 | 34/2 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,07 | 3,21 | 9,69 | 79,95 | 81 |
| | Капуста тушеная | 110 | 2,30 | 4,08 | 10,55 | 88 | 132 |
| | Котлеты, биточки, шницели рубленые | 60 | 9,33 | 6,93 | 9,42 | 137,25 | 282 |
| | компот из кураги | 150 | 1,17 | 0,06 | 26,46 | 109,08 | 3 |
| | Хлеб ржано-пшеничный формовой простой | 20 | 1,40 | 0,22 | 8,06 | 38,6 | 516 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 500 | 18,13 | 14,58 | 69,55 | 479,18 | |
| ПОЛДНИК | Молоко кипяченое | 150 | 4,56 | 4,07 | 7,56 | 85 | 400 |
| | Крендель сахарный | 55 | 2,39 | 2,38 | 23,38 | 124,23 | 415 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 205 | 6,95 | 6,45 | 30,94 | 209,23 | |
| УЖИН | Макаронные изделия отварные с сыром | 180 | 10,89 | 9,09 | 30,60 | 247,5 | 301 |
| | Чай с молоком или сливками | 180 | 2,66 | 2,34 | 14,31 | 88,99 | 394 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|
| | Батон | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,4 | Б/н |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 380 | 15,05 | 12,03 | 55,21 | 388,89 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1520 | 50,07 | 46,76 | 207,05 | 1446,84 | |
| День 2 (вторник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Омлет натуральный | 130 | 14,30 | 18,24 | 2,47 | 231,3 | 210 |
| | Огурец консервированный | 25 | 0,70 | 0,00 | 0,32 | 4,03 | 19 |
| | Чай с сахаром | 180 | 10,80 | 2,75 | 11,70 | 44,35 | 132 |
| | Батон | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,4 | Б/н |
| | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 6 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 360 | 27,34 | 25,21 | 24,85 | 365,08 | |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды или ягоды свежие | 190 | 0,76 | 0,76 | 18,62 | 89,3 | 338/1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 190 | 0,76 | 0,76 | 18,62 | 89,3 | |
| ОБЕД | Борщ с мясом | 150 | 5,94 | 4,37 | 8,23 | 96 | 62 |
| | Печень по-строгановски | 80 | 11,52 | 4,62 | 2,84 | 97,21 | 102 |
| | Кисель из плодов шиповника | 150 | 0,30 | 0,00 | 25,43 | 97,5 | 434 |
| | Хлеб ржано-пшеничный формовой простой | 40 | 2,80 | 0,44 | 16,12 | 77,2 | 516/50 |
| | Пюре картофельное | 110 | 2,24 | 3,52 | 14,99 | 100,65 | 321 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 530 | 22,80 | 12,95 | 67,61 | 468,56 | |
| ПОЛДНИК | Молоко кипяченое | 150 | 4,56 | 4,07 | 7,56 | 85 | 400 |
| | Батон | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,4 | Б/н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 170 | 6,06 | 4,67 | 17,86 | 137,4 | |
| УЖИН | Сырники из творога | 140 | 23,94 | 13,30 | 28,42 | 331,8 | 6/5 |
| | Соус молочный (сладкий) | 30 | 0,36 | 0,62 | 1,89 | 14,68 | 327 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом | 180 | 0,05 | 0,02 | 9,47 | 37,89 | 392/1 |
| | Батон | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,4 | Б/н |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 370 | 25,85 | 14,54 | 50,08 | 436,77 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1620 | 82,81 | 58,13 | 179,02 | 1497,11 | |
| День 3 (среда) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 4,53 | 4,20 | 13,68 | 110,7 | 93 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,84 | 2,41 | 14,36 | 91,01 | 395 |
| | Печенье | 25 | 1,88 | 2,45 | 18,60 | 104,25 | 609 |
| | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 6 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 360 | 9,29 | 12,68 | 46,70 | 338,96 | |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды или ягоды свежие | 190 | 0,76 | 0,76 | 18,62 | 89,3 | 338/1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 190 | 0,76 | 0,76 | 18,62 | 89,3 | |
| ОБЕД | Рассольник ленинградский | 150/5 | 1,42 | 3,07 | 9,38 | 71,25 | 35 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 120/4 | 5,68 | 4,64 | 22,88 | 158,4 | 123 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| | Котлеты, биточки, шницели рубленые | 60 | 9,33 | 6,93 | 9,42 | 137,25 | 282 |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0,01 | 20,82 | 84,75 | 376 |
| | Хлеб ржано-пшеничный формовой простой | 20 | 1,40 | 0,22 | 8,06 | 38,6 | 516 |
| | Мясо отварное | 10 | 2,85 | 0,38 | 0,06 | 15 | 273 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 510 | 21,01 | 15,25 | 70,62 | 505,25 | |
| ПОЛДНИК | Какао с молоком | 180 | 3,24 | 2,39 | 11,88 | 84,01 | 292 |
| | Батон | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,4 | Б/н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 200 | 4,74 | 2,99 | 22,18 | 136,41 | |
| УЖИН | Суфле из рыбы | 80 | 13,75 | 6,68 | 3,29 | 128 | 268/1 |
| | Пюре картофельное | 110 | 2,24 | 3,52 | 14,99 | 100,65 | 321 |
| | Чай с лимоном | 175 | 0,07 | 0,00 | 13,40 | 53,92 | 260/185 |
| | Хлеб ржано-пшеничный формовой простой | 20 | 1,40 | 0,22 | 8,06 | 38,6 | 516/1-20 |
| | Батон | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,4 | Б/н |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 405 | 18,96 | 11,02 | 50,04 | 373,57 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1665 | 54,76 | 42,70 | 208,16 | 1443,49 | |
| День 4 (четверг) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 4,15 | 6,46 | 24,30 | 172,05 | 274/160 |
| | Чай с молоком или сливками | 180 | 2,66 | 2,34 | 14,31 | 88,99 | 394 |
| | Батон | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,4 | Б/н |
| | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 6 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 355 | 8,35 | 13,02 | 48,97 | 346,44 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,50 | 0,00 | 10,10 | 42,22 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,50 | 0,00 | 10,10 | 42,22 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы с солеными огурцами | 30 | 0,36 | 3,12 | 1,95 | 37,2 | 53 |
| | Суп крестьянский с крупой (с пшеном или хлопьями "Геркулес") | 150 | 1,35 | 2,93 | 7,58 | 65,25 | 64 |
| | Рагу из птицы | 170 | 13,41 | 13,99 | 15,45 | 240,91 | 412 |
| | Компот из свежих плодов | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 372 |
| | Хлеб ржано-пшеничный формовой простой | 40 | 2,80 | 0,44 | 16,12 | 77,2 | 516/50 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 540 | 18,04 | 20,60 | 59,01 | 493,76 | |
| ПОЛДНИК | Молоко кипяченое | 150 | 4,56 | 4,07 | 7,56 | 85 | 400 |
| | Батон | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,4 | Б/н |
| | Джем из абрикосов | 15 | 0,08 | 0,00 | 10,74 | 43,26 | Н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 185 | 6,14 | 4,67 | 28,60 | 180,66 | |
| УЖИН | Запеканка из творога с морковью | 130 | 17,94 | 15,34 | 16,51 | 276,9 | 13/5 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом | 180 | 0,05 | 0,02 | 9,47 | 37,89 | 392/1 |
| | Батон | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,4 | Б/н |

| | | | | | | | |
|------------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------|
| | Соус молочный сладкий | 55 | 1,43 | 3,50 | 8,64 | 71,78 | 449 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 385 | 20,92 | 19,46 | 44,92 | 438,97 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1565 | 53,95 | 57,75 | 191,60 | 1502,05 | |
| День 5 (пятница) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 5,85 | 7,10 | 26,85 | 212,7 | 273 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,84 | 2,41 | 14,36 | 91,01 | 395 |
| | Батон | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,4 | Б/н |
| | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 6 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 355 | 10,23 | 13,73 | 51,57 | 389,11 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,50 | 0,00 | 10,10 | 42,22 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,50 | 0,00 | 10,10 | 42,22 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с крупой | 150 | 1,50 | 1,68 | 10,20 | 61,95 | 80 |
| | Фрикадельки мясные | 15 | 2,99 | 1,76 | 0,11 | 29,42 | 105 |
| | Пюре картофельное | 110 | 2,24 | 3,52 | 14,99 | 100,65 | 321 |
| | Котлета рыбная с морковью (треска) | 60 | 7,50 | 2,70 | 3,42 | 67,86 | 95 |
| | компот из изюма | 150 | 0,66 | 0,14 | 29,83 | 116,31 | 5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный формовой простой | 40 | 2,80 | 0,44 | 16,12 | 77,2 | 516/50 |
| | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,50 | 1,76 | 22,23 | 330 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 555 | 18,11 | 11,74 | 76,43 | 475,62 | |
| ПОЛДНИК | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75 | 386 |
| | Булочка "Розовая" | 50 | 4,00 | 1,40 | 25,20 | 129,16 | 476 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 200 | 8,35 | 5,15 | 31,20 | 204,16 | |
| УЖИН | Салат из свеклы и моркови | 70 | 0,91 | 7,21 | 4,97 | 88,9 | 52 |
| | омлет с зеленым горошком | 130 | 8,89 | 8,28 | 22,23 | 196,69 | 1 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом | 180 | 0,05 | 0,02 | 9,47 | 37,89 | 392/1 |
| | Батон | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,4 | Б/н |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 400 | 11,35 | 16,11 | 46,97 | 375,88 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1610 | 48,54 | 46,73 | 216,27 | 1486,99 | |
| день 6 (понедельник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша овсяная молочная жидкая | 150/4 | 5,02 | 7,35 | 20,33 | 167,25 | 130 |
| | Чай с молоком или сливками | 180 | 2,66 | 2,34 | 14,31 | 88,99 | 394 |
| | Батон | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,4 | Б/н |
| | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 6 |
| | Сыр (порциями) (Российский) | 10 | 0,37 | 0,47 | 0,00 | 5,82 | 15 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 365 | 9,59 | 14,38 | 45,00 | 347,46 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,50 | 0,00 | 10,10 | 42,22 | 389 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,50 | 0,00 | 10,10 | 42,22 | |
| ОБЕД | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 3,07 | 3,21 | 9,69 | 79,95 | 81 |
| | Макаронник с мясом или печенью | 140 | 15,69 | 10,26 | 29,18 | 272,13 | 292 |
| | Соус молочный (для подачи к блюду) | 30 | 0,62 | 1,57 | 2,13 | 25,14 | 326 |
| | Компот из кураги и изюма | 150 | 0,23 | 0,00 | 13,80 | 53,25 | 4/10 |
| | Хлеб ржано-пшеничный формовой простой | 20 | 1,40 | 0,22 | 8,06 | 38,6 | 516 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 490 | 21,01 | 15,26 | 62,86 | 469,07 | |
| ПОЛДНИК | Молоко кипяченое | 150 | 4,56 | 4,07 | 7,56 | 85 | 400 |
| | Булочка "Веснушка" | 50 | 3,90 | 3,06 | 26,93 | 151 | 473 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 200 | 8,46 | 7,13 | 34,49 | 236 | |
| УЖИН | Рагу из овощей | 130 | 2,05 | 10,72 | 11,28 | 149,81 | 137 |
| | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63 | 209 |
| | Какао с молоком | 160 | 2,88 | 2,13 | 10,56 | 74,67 | 292/180 |
| | Хлеб ржано-пшеничный формовой простой | 20 | 1,40 | 0,22 | 8,06 | 38,6 | 516/1-20 |
| | Соус сметанный с томатом | 30 | 0,53 | 1,50 | 2,11 | 24,03 | 355 |
| | Батон | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,4 | Б/н |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 400 | 13,44 | 19,77 | 42,59 | 402,51 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1555 | 53,00 | 56,54 | 195,04 | 1497,26 | |
| День 7 (вторник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Пудинг из творога | 125 | 18,25 | 13,12 | 26,12 | 296,25 | 17/5 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом | 180 | 0,05 | 0,02 | 9,47 | 37,89 | 392/1 |
| | Вафли | 30 | 0,31 | 0,28 | 8,01 | 33,81 | 2 |
| | Соус молочный (сладкий) | 30 | 0,36 | 0,62 | 1,89 | 14,68 | 327 |
| | ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 365 | 18,97 | 14,04 | 45,49 | 382,63 |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды или ягоды свежие | 190 | 0,76 | 0,76 | 18,62 | 89,3 | 338/1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 190 | 0,76 | 0,76 | 18,62 | 89,3 | |
| ОБЕД | Салат из моркови (без сахара) | 30 | 0,34 | 3,02 | 3,11 | 41,04 | 9 |
| | Суп картофельный с рыбой | 150 | 5,40 | 3,07 | 9,75 | 89,25 | 19/2 |
| | Пюре картофельное | 110 | 2,24 | 3,52 | 14,99 | 100,65 | 321 |
| | Тертели мясо-крупяные | 60 | 7,58 | 5,69 | 3,88 | 101,24 | 106 |
| | Кисель из сока натурального | 150 | 0,43 | 0,04 | 22,65 | 92,7 | 382/1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный формовой простой | 40 | 2,80 | 0,44 | 16,12 | 77,2 | 516/50 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 540 | 18,79 | 15,78 | 70,50 | 502,08 | |
| ПОЛДНИК | Молоко кипяченое | 150 | 4,56 | 4,07 | 7,56 | 85 | 400 |
| | Батон | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,4 | Б/н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 170 | 6,06 | 4,67 | 17,86 | 137,4 | |
| УЖИН | Каша гречневая молочная вязкая | 180/4 | 7,92 | 8,19 | 31,95 | 234 | 136 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|---------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,84 | 2,41 | 14,36 | 91,01 | 395 |
| | Батон | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,4 | Б/н |
| | Масло (порциями) | 5 | 0,00 | 0,15 | 0,00 | 1,41 | 14 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 385 | 12,26 | 11,35 | 56,61 | 378,82 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1650 | 56,84 | 46,60 | 209,08 | 1490,23 | |
| День 8 (среда) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,84 | 2,41 | 14,36 | 91,01 | 395 |
| | Батон | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,4 | Б/н |
| | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 6 |
| | Каша молочная кукурузная жидкая | 150 | 4,65 | 5,60 | 27,75 | 180 | 271 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 355 | 9,03 | 12,23 | 52,47 | 356,41 | |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды или ягоды свежие | 190 | 0,76 | 0,76 | 18,62 | 89,3 | 338/1 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 190 | 0,76 | 0,76 | 18,62 | 89,3 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы отварной | 30 | 0,42 | 1,80 | 2,48 | 27,84 | 52 |
| | Суп из овощей | 150 | 1,15 | 3,52 | 7,56 | 69,15 | 35 |
| | Плов из птицы | 150 | 15,33 | 14,07 | 25,50 | 290 | 304/2 |
| | Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0,01 | 20,82 | 84,75 | 376 |
| | Хлеб ржано-пшеничный формовой простой | 20 | 1,40 | 0,22 | 8,06 | 38,6 | 516 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 500 | 18,63 | 19,62 | 64,42 | 510,34 | |
| ПОЛДНИК | Какао с молоком | 180 | 3,24 | 2,39 | 11,88 | 84,01 | 292 |
| | Батон | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,4 | Б/н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 200 | 4,74 | 2,99 | 22,18 | 136,41 | |
| УЖИН | Рыба, запеченная с картофелем | 170 | 15,15 | 11,53 | 12,78 | 216,56 | 88 |
| | Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 398 |
| | Хлеб ржано-пшеничный формовой простой | 20 | 1,40 | 0,22 | 8,06 | 38,6 | 516/1-20 |
| | Батон | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,4 | Б/н |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 390 | 18,66 | 12,60 | 49,81 | 386,56 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1635 | 51,82 | 48,20 | 207,50 | 1479,02 | |
| День 9 (четверг) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша молочная пшеничная жидкая | 150 | 5,55 | 5,61 | 27,38 | 182,25 | 270 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,84 | 2,41 | 14,36 | 91,01 | 395 |
| | Батон | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,4 | Б/н |
| | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 6 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 355 | 9,93 | 12,24 | 52,10 | 358,66 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,50 | 0,00 | 10,10 | 42,22 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,50 | 0,00 | 10,10 | 42,22 | |
| ОБЕД | Свекольник со сметаной | 150 | 1,28 | 3,30 | 8,77 | 69,75 | 5/2 |
| | Капуста тушеная | 110 | 2,30 | 4,08 | 10,55 | 88 | 132 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| | Компот из свежих плодов | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 | 372 |
| | Хлеб ржано-пшеничный формовой простой | 20 | 1,40 | 0,22 | 8,06 | 38,6 | 516 |
| | Суфле из отварного мяса запеченное | 70 | 12,72 | 13,45 | 3,98 | 188,43 | 104 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 500 | 17,82 | 21,17 | 49,27 | 457,98 | |
| ПОЛДНИК | Молоко кипяченое | 150 | 4,56 | 4,07 | 7,56 | 85 | 400 |
| | Пряник | 40 | 1,19 | 0,70 | 19,27 | 83,28 | 3 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 190 | 5,75 | 4,77 | 26,83 | 168,28 | |
| УЖИН | Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом | 70 | 0,93 | 7,00 | 6,30 | 93,33 | 30/1 |
| | Драчена | 100 | 11,40 | 15,10 | 6,40 | 207 | 318 |
| | Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом | 180 | 0,05 | 0,02 | 9,47 | 37,89 | 392/1 |
| | Хлеб ржано-пшеничный формовой простой | 20 | 1,40 | 0,22 | 8,06 | 38,6 | 516/1-20 |
| | Батон | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,4 | Б/н |
| ИТОГО ЗА УЖИН | | 390 | 15,28 | 22,94 | 40,53 | 429,22 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1535 | 49,28 | 61,12 | 178,83 | 1456,36 | |
| День 10 (пятница) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 4,15 | 6,46 | 24,30 | 172,05 | 274 |
| | Чай с молоком или сливками | 180 | 2,66 | 2,34 | 14,31 | 88,99 | 394 |
| | Батон | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,4 | Б/н |
| | Масло (порциями) | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,06 | 33 | 6 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 355 | 8,35 | 13,02 | 48,97 | 346,44 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,50 | 0,00 | 10,10 | 42,22 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,50 | 0,00 | 10,10 | 42,22 | |
| ОБЕД | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,14 | 3,42 | 5,37 | 57,38 | 88 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 110 | 3,37 | 4,94 | 23,08 | 153,45 | 248 |
| | Гуляш из отварного мяса | 100 | 12,89 | 10,19 | 3,28 | 156,25 | 277 |
| | компот из изюма | 150 | 0,66 | 0,14 | 29,83 | 116,31 | 5 |
| | Хлеб ржано-пшеничный формовой простой | 20 | 1,40 | 0,22 | 8,06 | 38,6 | 516 |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 530 | 19,46 | 18,91 | 69,62 | 521,99 | |
| ПОЛДНИК | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75 | 386 |
| | Батон | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,4 | Б/н |
| | Джем из абрикосов | 15 | 0,08 | 0,00 | 10,74 | 43,26 | Н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 185 | 5,93 | 4,35 | 27,04 | 170,66 | |
| УЖИН | Винегрет овощной | 120 | 1,62 | 7,39 | 9,23 | 109,92 | 45 |
| | Яйца вареные | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63 | 209 |

| | | | | | | |
|---------------------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------|
| Чай с лимоном | 175 | 0,07 | 0,00 | 13,40 | 53,92 | 260/185 |
| Батон | 20 | 1,50 | 0,60 | 10,30 | 52,4 | Б/н |
| Хлеб ржано-пшеничный формовой простой | 20 | 1,40 | 0,22 | 8,06 | 38,6 | 516 |
| Рыба соленая | 30 | 6,75 | 3,75 | 0,00 | 60,6 | 109 |
| ИТОГО ЗА УЖИН | 405 | 16,42 | 16,56 | 41,27 | 378,44 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1575 | 50,66 | 52,84 | 197,00 | 1459,75 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | 15930 | 551,73 | 517,37 | 1989,55 | 14759,1 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | 1593 | 55,17 | 51,74 | 198,95 | 1475,91 | |