

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МАДОУ д/с № 9 «Ягодка»  
Г.А. Киевская  
29.08.2025 г.

## МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД

### 12 ЧАСОВ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 1-3 ЛЕТ

| Прием пищи                     | Наименование блюда                          | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецепту<br>ры |
|--------------------------------|---------------------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|----------------------------|--------------------|
|                                |                                             |            | Белки            | Жиры        | Углеводы    |                            |                    |
| Неделя 1                       | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                 | 150        | 2,4              | 3,7         | 22,5        | 103,2                      | 199                |
| День 1                         | ЧАЙ С МОЛОКОМ                               | 180        | 2,2              | 2           | 9,9         | 72,1                       | 413                |
| Завтрак                        | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                           | 25         | 1,6              | 5,4         | 7,8         | 91,2                       | 3                  |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                             | <b>355</b> | <b>6,2</b>       | <b>11,1</b> | <b>40,2</b> | <b>266,5</b>               |                    |
| Второй завтрак                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)                  | 100        | 0,45             | 0,42        | 10,5        | 72,6                       | 400                |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                             | <b>100</b> | <b>0,45</b>      | <b>0,42</b> | <b>10,5</b> | <b>72,6</b>                |                    |
| Обед                           | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ<br>(СОЛЕННЫЕ)      | 40         | 0,3              | 0           | 0,6         | 4                          | 71                 |
|                                | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО<br>СМЕТАНОЙ | 150        | 1,3              | 3,1         | 7,0         | 62,9                       | 63                 |
|                                | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ                  | 110        | 2,1              | 3,1         | 22,3        | 117,1                      | 219                |
|                                | ТЕФТЕЛИ (1 ВАРИАНТ)                         | 60         | 6,5              | 8,4         | 6,1         | 130,2                      | 461                |
|                                | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                   | 150        | 0,2              | 0           | 13,9        | 54,9                       | 394                |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 15         | 0,7              | 0,1         | 9           | 34,3                       |                    |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 25         | 0,9              | 0,3         | 11,5        | 40                         |                    |
| <b>Итого за обед</b>           |                                             | <b>550</b> | <b>12,0</b>      | <b>15,0</b> | <b>70,4</b> | <b>443,4</b>               |                    |
| Полдник                        | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                           | 50         | 1,4              | 4,7         | 24,2        | 152,2                      | 450                |
|                                | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                       | 150        | 3,6              | 3,8         | 6,8         | 74,3                       | 420                |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                             | <b>200</b> | <b>5,0</b>       | <b>8,5</b>  | <b>31,0</b> | <b>226,5</b>               |                    |
| Ужин                           | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>ПЕЧЕНЬЮ         | 160        | 14,5             | 5,1         | 26,4        | 210,5                      | 100                |
|                                | СОУС СМЕТАННЫЙ №371                         | 40         | 0,5              | 4,1         | 1,7         | 48,3                       | 385                |

|                      |                                  |            |              |              |              |               |     |
|----------------------|----------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
|                      | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ | 180        | 0,9          | 0,2          | 18,2         | 82,8          | 418 |
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ                      | 15         | 0,5          | 0,2          | 6,9          | 24            |     |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 15         | 0,7          | 0,1          | 9            | 34,3          |     |
| <b>Итого за ужин</b> |                                  | <b>410</b> | <b>17,1</b>  | <b>9,7</b>   | <b>62,2</b>  | <b>399,9</b>  |     |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |                                  |            | <b>40,75</b> | <b>44,72</b> | <b>214,3</b> | <b>1408,9</b> |     |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                            | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-----------------------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
|                                |                                               |            | Белки            | Жиры        | Углеводы    |                         |             |
| Неделя 1                       | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ     | 130/20     | 12               | 11,4        | 23,3        | 220,5                   | 366         |
| День 2                         | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                    | 180        | 3,5              | 3           | 13,1        | 98,8                    | 414         |
| Завтрак                        | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                            | 25         | 0,9              | 4,3         | 12          | 83,1                    | 1           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                               | <b>355</b> | <b>16,4</b>      | <b>18,7</b> | <b>48,4</b> | <b>402,4</b>            |             |
| Второй завтрак                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)                    | 100        | 0,45             | 0,42        | 10,5        | 72,6                    | 400         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                               | <b>100</b> | <b>0,45</b>      | <b>0,42</b> | <b>10,5</b> | <b>72,6</b>             |             |
| Обед                           | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ             | 40         | 0,4              | 2           | 1,0         | 23,5                    | 20          |
|                                | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 180        | 1,6              | 2,5         | 8,5         | 57,7                    | 110         |
|                                | ПЛОВ ПО-УЗБЕКСКИ                              | 160        | 10,4             | 15,6        | 22,5        | 302,8                   | 266         |
|                                | КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ                       | 150        | 0,2              | 0           | 16,5        | 63,0                    | 239         |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 20         | 0,9              | 0,2         | 12          | 45,7                    |             |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 25         | 0,9              | 0,3         | 11,5        | 40                      |             |
| <b>Итого за обед</b>           |                                               | <b>575</b> | <b>14,4</b>      | <b>20,6</b> | <b>72,0</b> | <b>532,7</b>            |             |
| Полдник                        | КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ                              | 40         | 0,9              | 4,5         | 23,0        | 142,4                   | 483         |
|                                | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                              | 180        | 3,8              | 3,5         | 7,8         | 84,2                    | 419         |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                               | <b>220</b> | <b>4,7</b>       | <b>8,0</b>  | <b>30,8</b> | <b>226,6</b>            |             |
| Ужин                           | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)           | 40         | 0,3              | 0           | 0,6         | 4                       | 71          |
|                                | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                             | 110        | 2,2              | 3,4         | 14,5        | 100,4                   | 339         |
|                                | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ                    | 60         | 4,2              | 1,5         | 11,2        | 100,5                   | 239         |
|                                | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                 | 180        | 0                | 0           | 8,6         | 37,0                    | 686         |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 15         | 0,5              | 0,2         | 6,9         | 24                      |             |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 20         | 0,9              | 0,2         | 12          | 45,7                    |             |

|                      |  |     |              |              |              |               |  |
|----------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
| Итого за ужин        |  | 425 | 8,1          | 5,3          | 53,8         | 311,6         |  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |  |     | <b>44,05</b> | <b>53,02</b> | <b>215,5</b> | <b>1545,9</b> |  |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                  | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|-------------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
|                                |                                     |            | Белки            | Жиры        | Углеводы    |                         |             |
| Неделя 1                       | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ        | 150        | 2,8              | 3,3         | 15,4        | 104,2                   | 199         |
| День 3                         | КАКАО С МОЛОКОМ                     | 180        | 2,9              | 2,8         | 11,3        | 88,9                    | 416         |
| Завтрак                        | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                   | 25         | 1,6              | 5,4         | 7,8         | 91,2                    | 3           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                     | <b>355</b> | <b>7,3</b>       | <b>11,5</b> | <b>34,5</b> | <b>284,3</b>            |             |
| Второй завтрак                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)          | 100        | 0,45             | 0,42        | 10,5        | 72,6                    | 400         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                     | <b>100</b> | <b>0,45</b>      | <b>0,42</b> | <b>10,5</b> | <b>72,6</b>             |             |
| Обед                           | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                    | 40         | 0,6              | 1,8         | 4,8         | 36,3                    | 41          |
|                                | РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ     | 180        | 2,1              | 2,5         | 12,8        | 79,7                    | 81          |
|                                | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ               | 110        | 2                | 3,4         | 16,6        | 98,9                    | 200         |
|                                | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ          | 60         | 5,4              | 6,2         | 7           | 116,5                   | 322         |
|                                | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ    | 180        | 0,8              | 0,2         | 16,6        | 80,3                    | 418         |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 15         | 0,7              | 0,1         | 9           | 34,3                    |             |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 25         | 0,9              | 0,3         | 11,5        | 40                      |             |
| <b>Итого за обед</b>           |                                     | <b>610</b> | <b>12,5</b>      | <b>14,5</b> | <b>78,3</b> | <b>486,0</b>            |             |
| Полдник                        | кондитерские изделия                | 30         | 0,5              | 0,7         | 25,4        | 106,2                   |             |
|                                | кисломолочный продукт               | 180        | 4,3              | 4,5         | 8,1         | 89,1                    | 420         |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                     | <b>210</b> | <b>4,8</b>       | <b>5,2</b>  | <b>33,5</b> | <b>195,3</b>            |             |
| Ужин                           | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ) | 40         | 0,3              | 0           | 0,6         | 4                       | 71          |
|                                | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ             | 180        | 7,5              | 6,2         | 12,3        | 134                     | 346         |
|                                | ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ                     | 180        | 0                | 0           | 4,4         | 18,7                    | 264         |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                         | 15         | 0,5              | 0,2         | 6,9         | 24                      |             |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 15         | 0,7              | 0,1         | 9           | 34,3                    |             |

|                      |  |     |              |              |              |               |  |
|----------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
| Итого за ужин        |  | 430 | 9,0          | 6,5          | 33,2         | 215,0         |  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |  |     | <b>34,05</b> | <b>38,12</b> | <b>190,0</b> | <b>1253,2</b> |  |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                       | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|------------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                                |                                          |            | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| Неделя 1                       | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                        | 150        | 11,6             | 14,5         | 2,5          | 175,5                   | 237         |
| День 4                         | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ               | 180        | 3,5              | 3            | 13,2         | 98,9                    | 414         |
| Завтрак                        | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                       | 25         | 0,9              | 4,3          | 12           | 83,1                    | 1           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                          | <b>355</b> | <b>16,0</b>      | <b>21,8</b>  | <b>27,7</b>  | <b>357,5</b>            |             |
| Второй завтрак                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)               | 100        | 0,45             | 0,42         | 10,5         | 72,6                    | 349         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                          | <b>100</b> | <b>0,45</b>      | <b>0,42</b>  | <b>10,5</b>  | <b>72,6</b>             |             |
| Обед                           | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                          | 40         | 0,9              | 1,8          | 4,8          | 38,1                    | 55          |
|                                | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150        | 2,6              | 2,3          | 11,5         | 79,6                    | 90          |
|                                | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                      | 180        | 10,4             | 9,3          | 16,5         | 255,9                   | 436         |
|                                | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                  | 150        | 0,1              | 0,1          | 9,2          | 40,3                    | 243         |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 15         | 0,7              | 0,1          | 9            | 34,3                    |             |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 25         | 0,9              | 0,3          | 11,5         | 40                      |             |
| <b>Итого за обед</b>           |                                          | <b>560</b> | <b>15,6</b>      | <b>13,9</b>  | <b>62,5</b>  | <b>488,2</b>            |             |
| Полдник                        | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ                      | 40         | 1,1              | 1,9          | 29,7         | 131,6                   | 441         |
|                                | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                         | 180        | 3,8              | 3,5          | 7,8          | 84,2                    | 419         |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                          | <b>220</b> | <b>4,9</b>       | <b>5,4</b>   | <b>37,5</b>  | <b>215,8</b>            |             |
| Ужин                           | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ                | 150        | 10,5             | 8,4          | 18,3         | 185,5                   | 244         |
|                                | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                         | 40         | 2,9              | 3,4          | 22,2         | 130,9                   |             |
|                                | ЧАЙ С МОЛОКОМ                            | 180        | 2,2              | 2            | 9,9          | 72,1                    | 413         |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 15         | 0,5              | 0,2          | 6,9          | 24                      |             |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 15         | 0,7              | 0,1          | 9            | 34,3                    |             |
| <b>Итого за ужин</b>           |                                          | <b>400</b> | <b>16,8</b>      | <b>14,1</b>  | <b>66,3</b>  | <b>446,8</b>            |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>           |                                          |            | <b>53,75</b>     | <b>55,62</b> | <b>204,5</b> | <b>1580,9</b>           |             |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                        | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецепту<br>ры |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|----------------------------|--------------------|
|                                |                                                           |            | Белки            | Жиры        | Углеводы    |                            |                    |
| Неделя 1                       | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ                | 150        | 3,1              | 4,3         | 17          | 105,4                      | 199                |
| День 5                         | ЧАЙ С САХАРОМ                                             | 180        | 0                | 0           | 6,9         | 29,0                       | 411                |
| Завтрак                        | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                         | 25         | 1,6              | 5,4         | 7,8         | 91,2                       | 3                  |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                                           | <b>355</b> | <b>4,7</b>       | <b>9,7</b>  | <b>31,7</b> | <b>225,6</b>               |                    |
| Второй завтрак                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)                                | 100        | 0,45             | 0,42        | 10,5        | 72,6                       | 400                |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                                           | <b>100</b> | <b>0,45</b>      | <b>0,42</b> | <b>10,5</b> | <b>72,6</b>                |                    |
| Обед                           | КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ<br>(ПОРЦИЯМИ) ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 30         | 0,6              | 2,4         | 2,1         | 34,65                      | 50                 |
|                                | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ                                 | 180        | 1,8              | 4,6         | 9,1         | 86,7                       | 99                 |
|                                | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ                              | 180        | 9,5              | 3,7         | 20,4        | 190,5                      | 264                |
|                                | КИСЕЛЬ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ                                   | 150        | 0,2              | 0           | 16,5        | 63,0                       | 239                |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 15         | 0,7              | 0,1         | 9           | 34,3                       |                    |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                               | 25         | 0,9              | 0,3         | 11,5        | 40                         |                    |
| <b>Итого за обед</b>           |                                                           | <b>580</b> | <b>13,7</b>      | <b>11,1</b> | <b>68,6</b> | <b>449,15</b>              |                    |
| Полдник                        | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ                                         | 50         | 1,2              | 4,5         | 33,0        | 184,6                      | 443                |
|                                | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                     | 150        | 3,6              | 3,8         | 6,8         | 74,3                       | 420                |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                                           | <b>200</b> | <b>4,8</b>       | <b>8,3</b>  | <b>39,8</b> | <b>258,9</b>               |                    |
| Ужин                           | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ<br>(СОЛЕННЫЕ)                    | 40         | 0,3              | 0           | 0,6         | 4                          | 71                 |
|                                | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ                                  | 180        | 12,1             | 11,7        | 12,3        | 250,6                      | 232                |
|                                | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ,<br>ЯГОДНЫЕ                       | 180        | 0,9              | 0,2         | 18,2        | 82,8                       | 418                |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                               | 15         | 0,5              | 0,2         | 6,9         | 24                         |                    |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 15         | 0,7              | 0,1         | 9           | 34,3                       |                    |

|                      |  |     |              |              |              |                |  |
|----------------------|--|-----|--------------|--------------|--------------|----------------|--|
| Итого за ужин        |  | 430 | 14,5         | 12,2         | 47,0         | 395,7          |  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |  |     | <b>38,15</b> | <b>41,72</b> | <b>197,6</b> | <b>1401,95</b> |  |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                       | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|------------------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
|                                |                                          |            | Белки            | Жиры        | Углеводы    |                         |             |
| Неделя 2                       | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ           | 150        | 2,9              | 4,2         | 20,8        | 103,5                   | 199         |
| День 1                         | КАКАО С МОЛОКОМ                          | 180        | 2,9              | 2,8         | 11,3        | 88,9                    | 416         |
| Завтрак                        | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                       | 25         | 0,9              | 4,3         | 12          | 83,1                    | 1           |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                          | <b>355</b> | <b>6,7</b>       | <b>11,3</b> | <b>44,1</b> | <b>275,5</b>            |             |
| Второй завтрак                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)               | 100        | 0,45             | 0,42        | 10,5        | 72,6                    | 400         |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                          | <b>100</b> | <b>0,45</b>      | <b>0,42</b> | <b>10,5</b> | <b>72,6</b>             |             |
| Обед                           | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (СОЛЕННЫЕ)      | 40         | 0,3              | 0           | 0,6         | 4                       | 71          |
|                                | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ | 150        | 1,3              | 3,1         | 7,0         | 62,9                    | 63          |
|                                | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                            | 180        | 16,4             | 15,4        | 20,4        | 280,4                   | 702         |
|                                | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ЯГОДНЫЕ         | 180        | 0,9              | 0,2         | 18,2        | 82,8                    | 418         |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 15         | 0,7              | 0,1         | 9           | 34,3                    |             |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                              | 20         | 0,7              | 0,2         | 9,2         | 32                      |             |
| <b>Итого за обед</b>           |                                          | <b>585</b> | <b>20,3</b>      | <b>19,0</b> | <b>64,4</b> | <b>496,4</b>            |             |
| Полдник                        | кондитерские изделия                     | 25         | 0,4              | 0,6         | 21,1        | 88,5                    |             |
|                                | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                         | 180        | 3,8              | 3,5         | 7,8         | 84,2                    | 419         |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                          | <b>205</b> | <b>4,2</b>       | <b>4,1</b>  | <b>28,9</b> | <b>172,7</b>            |             |
| Ужин                           | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ              | 120        | 2,5              | 5,3         | 19,5        | 130,7                   | 446         |
|                                | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                          | 60         | 6,2              | 3,1         | 8,4         | 110,5                   | 171         |
|                                | ЧАЙ ПОЛУСЛАДКИЙ                          | 180        | 0                | 0           | 4,4         | 18,7                    | 264         |

|                      |                |            |              |              |              |               |  |
|----------------------|----------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ    | 20         | 0,7          | 0,2          | 9,2          | 32            |  |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20         | 0,9          | 0,2          | 12           | 45,7          |  |
| <b>Итого за ужин</b> |                | <b>400</b> | <b>10,3</b>  | <b>8,8</b>   | <b>53,5</b>  | <b>337,6</b>  |  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |                |            | <b>41,95</b> | <b>43,62</b> | <b>201,4</b> | <b>1354,8</b> |  |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                      | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецепту<br>ры |
|--------------------------------|-----------------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|----------------------------|--------------------|
|                                |                                         |            | Белки            | Жиры        | Углеводы    |                            |                    |
| Неделя 2                       | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ            | 150        | 3,2              | 4,5         | 19,9        | 104,1                      | 199                |
| День 2                         | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ              | 180        | 3,5              | 3           | 13,2        | 98,9                       | 414                |
| Завтрак                        | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                       | 25         | 1,6              | 5,4         | 7,8         | 91,2                       | 3                  |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                         | <b>355</b> | <b>8,3</b>       | <b>12,9</b> | <b>40,9</b> | <b>294,2</b>               |                    |
| Второй завтрак                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)              | 100        | 0,45             | 0,42        | 10,5        | 72,6                       | 400                |
| <b>Итого за второй завтрак</b> | <b>:</b>                                | <b>100</b> | <b>0,45</b>      | <b>0,42</b> | <b>10,5</b> | <b>72,6</b>                |                    |
| Обед                           | ИКРА МОРКОВНАЯ                          | 40         | 0,9              | 1,8         | 4,4         | 35,1                       | 55                 |
|                                | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО<br>СМЕТАНОЙ | 150        | 1,5              | 3,3         | 9,7         | 78,1                       | 82                 |
|                                | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                       | 120        | 2,4              | 3,7         | 15,8        | 110,0                      | 339                |
|                                | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ              | 60         | 5,4              | 6,2         | 7           | 116,5                      | 322                |
|                                | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА             | 150        | 0,3              | 0,2         | 12,8        | 56,1                       | 417                |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                          | 15         | 0,7              | 0,1         | 9           | 34,3                       |                    |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 25         | 0,9              | 0,3         | 11,5        | 40                         |                    |
| <b>Итого за обед</b>           |                                         | <b>560</b> | <b>12,1</b>      | <b>15,6</b> | <b>70,2</b> | <b>470,1</b>               |                    |
| Полдник                        | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ             | 40         | 0,7              | 0,9         | 22,3        | 91,3                       | 451                |
|                                | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                   | 180        | 4,3              | 4,5         | 8,1         | 89,1                       | 420                |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                         | <b>220</b> | <b>5,0</b>       | <b>5,4</b>  | <b>30,4</b> | <b>180,4</b>               |                    |
| Ужин                           | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ<br>(СОЛЕННЫЕ)  | 40         | 0,3              | 0           | 0,6         | 4                          | 71                 |
|                                | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                | 110        | 1,6              | 2,6         | 20,5        | 107,0                      | 332                |
|                                | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                           | 60         | 6,2              | 4,8         | 9,7         | 115,2                      | 264                |
|                                | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                           | 180        | 0                | 0           | 8,6         | 37,0                       | 686                |

|                      |                |            |              |              |              |               |  |
|----------------------|----------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ    | 15         | 0,5          | 0,2          | 6,9          | 24            |  |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15         | 0,7          | 0,1          | 9            | 34,3          |  |
| <b>Итого за ужин</b> |                | <b>420</b> | <b>9,3</b>   | <b>7,7</b>   | <b>55,3</b>  | <b>321,5</b>  |  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |                |            | <b>35,15</b> | <b>42,02</b> | <b>207,3</b> | <b>1338,8</b> |  |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                     | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецепту<br>ры |
|--------------------------------|----------------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|----------------------------|--------------------|
|                                |                                        |            | Белки            | Жиры        | Углеводы    |                            |                    |
| Неделя 2                       | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ           | 150        | 2,8              | 3,3         | 15,4        | 104,2                      | 199                |
| День 3                         | ЧАЙ С САХАРОМ                          | 180        | 0                | 0           | 6,9         | 29,0                       | 411                |
| Завтрак                        | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                     | 25         | 0,9              | 4,3         | 12          | 83,1                       | 1                  |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                        | <b>355</b> | <b>3,7</b>       | <b>7,6</b>  | <b>34,3</b> | <b>216,3</b>               |                    |
| Второй завтрак                 | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ,<br>ЯГОДНЫЕ    | 100        | 0,5              | 0,1         | 10,1        | 46                         | 418                |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                        | <b>100</b> | <b>0,5</b>       | <b>0,1</b>  | <b>10,1</b> | <b>46</b>                  |                    |
| Обед                           | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ               | 40         | 0,5              | 2,1         | 2,7         | 35,1                       | 52                 |
|                                | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С<br>МЯСОМ | 180        | 5,3              | 6,6         | 15,5        | 145,7                      | 87                 |
|                                | КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ                  | 110        | 2                | 3,4         | 16,6        | 98,9                       | 200                |
|                                | БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ                        | 60         | 8,4              | 8,4         | 5,4         | 113,5                      | 306                |
|                                | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ                | 150        | 0,1              | 0,1         | 9,2         | 40,3                       | 243                |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 15         | 0,7              | 0,1         | 9           | 34,3                       |                    |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 20         | 0,7              | 0,2         | 9,2         | 32                         |                    |
| <b>Итого за обед</b>           |                                        | <b>575</b> | <b>17,7</b>      | <b>20,9</b> | <b>67,6</b> | <b>499,8</b>               |                    |
| Полдник                        | БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ                      | 50         | 1,4              | 4,7         | 24,2        | 152,2                      | 450                |
|                                | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                       | 170        | 3,5              | 3,3         | 7,5         | 79,4                       | 419                |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                        | <b>220</b> | <b>4,9</b>       | <b>8,0</b>  | <b>31,7</b> | <b>231,6</b>               |                    |
| Ужин                           | СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ                     | 150        | 15,5             | 14,7        | 22,5        | 210,5                      | 247                |
|                                | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                       | 40         | 2,9              | 3,4         | 22,2        | 130,9                      |                    |
|                                | КИСЕЛЬ ИЗ ШИПОВНИКА                    | 180        | 0,3              | 0,2         | 19,4        | 80,3                       | 239                |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 20         | 0,7              | 0,2         | 9,2         | 32                         |                    |

|                      |                |            |             |             |              |               |  |
|----------------------|----------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--|
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15         | 0,7         | 0,1         | 9            | 34,3          |  |
| <b>Итого за ужин</b> |                | <b>405</b> | <b>20,1</b> | <b>18,6</b> | <b>82,3</b>  | <b>488,0</b>  |  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |                |            | <b>46,9</b> | <b>55,2</b> | <b>226,0</b> | <b>1481,7</b> |  |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                                        | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецепту<br>ры |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|----------------------------|--------------------|
|                                |                                                           |            | Белки            | Жиры        | Углеводы    |                            |                    |
| Неделя 2                       | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (РИСОВОЙ)                           | 150        | 3,5              | 5           | 12,5        | 105,8                      | 101                |
| День 4                         | КАКАО С МОЛОКОМ                                           | 180        | 2,9              | 2,8         | 11,3        | 88,9                       | 416                |
| Завтрак                        | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                         | 25         | 1,6              | 5,4         | 7,8         | 91,2                       | 3                  |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                                           | <b>355</b> | <b>8,0</b>       | <b>13,2</b> | <b>31,6</b> | <b>285,9</b>               |                    |
| Второй завтрак                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)                                | 100        | 0,45             | 0,42        | 10,5        | 72,6                       | 400                |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                                           | <b>100</b> | <b>0,45</b>      | <b>0,42</b> | <b>10,5</b> | <b>72,6</b>                |                    |
| Обед                           | КОНСЕРВЫ ОВОЩНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ<br>(ПОРЦИЯМИ) ИКРА КАБАЧКОВАЯ | 40         | 0,8              | 3,2         | 2,8         | 46,2                       | 50                 |
|                                | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ          | 180        | 1,6              | 2,5         | 8,5         | 57,7                       | 110                |
|                                | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ                                 | 180        | 16               | 21,7        | 21,3        | 285,4                      | 133                |
|                                | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                                 | 150        | 0,2              | 0           | 13,9        | 54,9                       | 394                |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                            | 15         | 0,7              | 0,1         | 9           | 34,3                       |                    |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                               | 25         | 0,9              | 0,3         | 11,5        | 40                         |                    |
| <b>Итого за обед</b>           |                                                           | <b>590</b> | <b>20,2</b>      | <b>27,8</b> | <b>67,0</b> | <b>518,5</b>               |                    |
| Полдник                        | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ                                      | 25         | 0,4              | 0,6         | 21,1        | 88,5                       |                    |
|                                | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                                     | 180        | 4,3              | 4,5         | 8,1         | 89,1                       | 420                |
| <b>Итого за полдник</b>        | <b>:</b>                                                  | <b>205</b> | <b>4,7</b>       | <b>5,1</b>  | <b>29,2</b> | <b>177,6</b>               |                    |
| Ужин                           | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ<br>(СОЛЕННЫЕ)                    | 40         | 0,3              | 0           | 0,6         | 4                          | 71                 |
|                                | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ                                  | 180        | 13,1             | 5,3         | 4,6         | 147,9                      | 249                |
|                                | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                             | 180        | 0                | 0           | 8,6         | 37,0                       | 686                |

|                      |                |            |              |              |              |               |  |
|----------------------|----------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--|
|                      | ХЛЕБ РЖАНОЙ    | 15         | 0,5          | 0,2          | 6,9          | 24            |  |
|                      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15         | 0,7          | 0,1          | 9            | 34,3          |  |
| <b>Итого за ужин</b> |                | <b>430</b> | <b>14,6</b>  | <b>5,6</b>   | <b>29,7</b>  | <b>247,2</b>  |  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b> |                |            | <b>47,95</b> | <b>52,12</b> | <b>168,0</b> | <b>1301,8</b> |  |

| Прием пищи                     | Наименование блюда                          | Вес блюда  | Пищевые вещества |             |             | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецепту<br>ры |
|--------------------------------|---------------------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|----------------------------|--------------------|
|                                |                                             |            | Белки            | Жиры        | Углеводы    |                            |                    |
| Неделя 2                       | КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС"<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ  | 150        | 3,1              | 4,3         | 17          | 105,4                      | 199                |
| День 5                         | ЧАЙ С САХАРОМ                               | 180        | 0                | 0           | 6,9         | 29,0                       | 411                |
| Завтрак                        | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                          | 25         | 0,9              | 4,3         | 12          | 83,1                       | 1                  |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                             | <b>355</b> | <b>4,0</b>       | <b>8,6</b>  | <b>35,9</b> | <b>217,5</b>               |                    |
| Второй завтрак                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ( ПО СЕЗОНУ)                  | 100        | 0,45             | 0,42        | 10,5        | 72,6                       | 400                |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                             | <b>100</b> | <b>0,45</b>      | <b>0,42</b> | <b>10,5</b> | <b>72,6</b>                |                    |
| Обед                           | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ<br>(СОЛЕННЫЕ)      | 40         | 0,3              | 0           | 0,6         | 4                          | 71                 |
|                                | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 180        | 4,4              | 4,7         | 10,1        | 103,9                      | 89                 |
|                                | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ                 | 110        | 2,3              | 4,8         | 18,7        | 123,2                      | 446                |
|                                | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ                    | 40/15      | 6,2              | 6,7         | 5,7         | 110,2                      | 261                |
|                                | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ,<br>ЯГОДНЫЕ         | 180        | 0,9              | 0,2         | 18,2        | 82,8                       | 418                |
|                                | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 15         | 0,7              | 0,1         | 9           | 34,3                       |                    |
|                                | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                 | 25         | 0,9              | 0,3         | 11,5        | 40                         |                    |
| <b>Итого за обед</b>           |                                             | <b>605</b> | <b>15,7</b>      | <b>16,8</b> | <b>73,8</b> | <b>498,4</b>               |                    |
| Полдник                        | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ                         | 40         | 1,1              | 1,9         | 29,7        | 131,5                      | 441                |
|                                | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                            | 180        | 3,8              | 3,5         | 7,8         | 84,2                       | 419                |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                             | <b>220</b> | <b>4,9</b>       | <b>5,4</b>  | <b>37,5</b> | <b>215,7</b>               |                    |
| Ужин                           | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ               | 40         | 0,6              | 2,4         | 3,1         | 34,8                       | 43                 |
|                                | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                           | 120        | 2,4              | 3,7         | 15,8        | 110,3                      | 339                |

|                               |                           |     |       |       |       |         |     |
|-------------------------------|---------------------------|-----|-------|-------|-------|---------|-----|
|                               | КОТЛЕТА МЯСНАЯ            | 60  | 7,6   | 6,6   | 1,6   | 95,5    | 236 |
|                               | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | 0,3   | 0     | 16,2  | 63,9    | 394 |
|                               | ХЛЕБ РЖАНОЙ               | 15  | 0,5   | 0,2   | 6,9   | 24      |     |
|                               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ            | 15  | 0,7   | 0,1   | 9     | 34,3    |     |
| Итого за ужин                 |                           | 430 | 12,1  | 13,0  | 52,6  | 362,8   |     |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ                 |                           |     | 37,15 | 44,22 | 210,3 | 1367,0  |     |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ<br>ЗА ПЕРИОД |                           |     | 41,99 | 47,04 | 203,5 | 1403,50 |     |