

Утверждаю  
 Заведующий МКДОУ "Военногородской детский сад"  
 Н.В. Киселева  
 Приказ № 1  
 -ОД от 09.01.2025 года

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания  
 в МКДОУ "Военногородской детский сад общеразвивающего вида" на 2025 год 3-7 лет

| в МКДОУ "Военногородской детской сад общеразвивающей группы № 100" (г. Калининград, Калининский район, п. Гавриловский, д. 100) |                            |               |                  |               |                 |                                        |                                                                           |                    |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------|------------------|---------------|-----------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------|--|
| Прием пищи                                                                                                                      | Наименование блюда         | Выход<br>блюд | Пищевые вещества |               |                 | Энергетическая<br>и ценность<br>(ккал) | Доля<br>суточной<br>потребности<br>в пищевых<br>веществах и<br>энергии, % | №<br>рецептур<br>ы |  |
|                                                                                                                                 |                            |               | Белки в<br>гр.   | Жиры в<br>гр. | Углеводы<br>гр. |                                        |                                                                           |                    |  |
| 1 день Понедельник                                                                                                              |                            |               |                  |               |                 |                                        |                                                                           |                    |  |
| Завтрак                                                                                                                         |                            |               |                  |               |                 |                                        |                                                                           |                    |  |
|                                                                                                                                 | Каша гречневая рассыпчатая | 180           | 3,78             | 1,99          | 19,13           | 109,53                                 |                                                                           | РТ86               |  |
|                                                                                                                                 | Чай с лимоном              | 200           | 0,2              | 0,1           | 11              | 41,3                                   |                                                                           | 391                |  |
|                                                                                                                                 | Вафли                      | 20            | 1                | 6,72          | 12,36           | 112,8                                  |                                                                           | 62                 |  |
| Итого:                                                                                                                          |                            | 400           | 4,98             | 8,81          | 42,49           | 263,63                                 | 18,83                                                                     |                    |  |
| 2-ой завтрак                                                                                                                    |                            |               |                  |               |                 |                                        |                                                                           |                    |  |
|                                                                                                                                 | Сок фруктовый.             | 100           | 0,2              | 0,2           | 11,6            | 48                                     |                                                                           | 418                |  |
| Итого:                                                                                                                          |                            | 100           | 0,2              | 0,2           | 11,6            | 48                                     | 3,43                                                                      |                    |  |
| Обед                                                                                                                            |                            |               |                  |               |                 |                                        |                                                                           |                    |  |
|                                                                                                                                 |                            |               |                  |               |                 |                                        |                                                                           |                    |  |
|                                                                                                                                 | Икра морковная             | 50            | 1,2              | 3,6           | 5,2             | 57,5                                   |                                                                           | 78                 |  |
|                                                                                                                                 | Суп рыбный                 | 200           | 8,6              | 8,41          | 22,52           | 167,25                                 |                                                                           | 95                 |  |
|                                                                                                                                 | Макаронник с мясом         | 200           | 22,76            | 14,58         | 41,74           | 390                                    |                                                                           | 292                |  |
|                                                                                                                                 | Компот из сухофруктов      | 180           | 0,4              | 0,02          | 24,99           | 101,7                                  |                                                                           | 394                |  |
|                                                                                                                                 | Хлеб ржаной.               | 50            | 1,8              | 0,45          | 15,6            | 74,25                                  |                                                                           | 148                |  |
| Итого:                                                                                                                          |                            | 680           | 34,76            | 27,06         | 110,05          | 790,7                                  | 56,48                                                                     |                    |  |
| Полдник                                                                                                                         |                            |               |                  |               |                 |                                        |                                                                           |                    |  |
|                                                                                                                                 |                            |               |                  |               |                 |                                        |                                                                           |                    |  |
|                                                                                                                                 | Блинчики                   | 50            | 3,8              | 5,9           | 20,9            | 143                                    |                                                                           | 267                |  |
|                                                                                                                                 | Кефир с сахаром.           | 200           | 5,8              | 5             | 8               | 100                                    |                                                                           | 401                |  |
| Итого:                                                                                                                          |                            | 250           | 9,6              | 10,9          | 28,9            | 243                                    | 17,36                                                                     |                    |  |
| Ужин                                                                                                                            |                            |               |                  |               |                 |                                        |                                                                           |                    |  |
|                                                                                                                                 |                            |               |                  |               |                 |                                        |                                                                           |                    |  |
|                                                                                                                                 | Запеканка из творога       | 150           | 26,8             | 18,075        | 25,725          | 370,5                                  |                                                                           | 251                |  |
|                                                                                                                                 | Соус сметанный сладкий     | 50            | 0,7              | 2,04          | 2,93            | 37,05                                  |                                                                           | 354                |  |
|                                                                                                                                 | Молоко кипяченое           | 180           | 5,48             | 4,88          | 9,07            | 102                                    |                                                                           | 419                |  |
|                                                                                                                                 | Хлеб пшеничный             | 50            | 3,19             | 0,49          | 20,43           | 103                                    |                                                                           | 1                  |  |
|                                                                                                                                 | Шоколад                    | 20            | 1,14             | 6,58          | 12,62           | 107,8                                  |                                                                           | 153                |  |
| Итого:                                                                                                                          |                            | 450           | 37,31            | 32,065        | 70,775          | 720,35                                 | 40,02                                                                     |                    |  |
| Итого за весь день:                                                                                                             |                            | 1880          | 86,85            | 79,035        | 263,815         | 2065,68                                | 136,11                                                                    |                    |  |

|                            |                                                   |                       | Пищевые вещества |               |                 | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Доля<br>суточной<br>потребности<br>в пищевых<br>веществах и<br>энергии, % | №<br>рецептур<br>ы |
|----------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------|------------------|---------------|-----------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|                            |                                                   |                       | Белки в<br>гр.   | Жиры в<br>гр. | Углеводы<br>гр. |                                      |                                                                           |                    |
| <b>Прием пищи</b>          | <b>Наименование блюда</b>                         | <b>Выход<br/>блюд</b> |                  |               |                 |                                      |                                                                           |                    |
| 2 день Вторник             |                                                   |                       |                  |               |                 |                                      |                                                                           |                    |
| <b>Завтрак</b>             |                                                   |                       |                  |               |                 |                                      |                                                                           |                    |
|                            | Каша молочная пшеничная                           | 180                   | 6,69             | 10,94         | 48,25           | 359,5                                |                                                                           | 178/3              |
|                            | Кофейный напиток с молоком                        | 180                   | 2,85             | 2,41          | 14,36           | 91                                   |                                                                           | 414                |
|                            | Бутерброд с сыром                                 | 40                    | 5,3              | 3,2           | 15              | 110                                  |                                                                           | 3                  |
| <b>Итого:</b>              |                                                   | <b>400</b>            | <b>14,84</b>     | <b>16,55</b>  | <b>77,61</b>    | <b>560,5</b>                         | <b>31,14</b>                                                              |                    |
| <b>2-ой завтрак</b>        |                                                   |                       |                  |               |                 |                                      |                                                                           |                    |
|                            | Фрукты свежие (Апельсин)                          | 100                   | 0,9              | 0,2           | 8,1             | 43                                   |                                                                           | 9                  |
| <b>Итого:</b>              |                                                   | <b>100</b>            | <b>0,9</b>       | <b>0,2</b>    | <b>8,1</b>      | <b>43</b>                            | <b>2,39</b>                                                               |                    |
| <b>Обед</b>                |                                                   |                       |                  |               |                 |                                      |                                                                           |                    |
|                            | Салат из свежих огурцов и помидоров               | 50                    | 0,57             | 3,68          | 1,84            | 42,84                                |                                                                           | 15                 |
|                            | Борщ со сметаной                                  | 200                   | 5,1              | 7,3           | 9,61            | 126,32                               |                                                                           | 57                 |
|                            | Плов с курицей                                    | 200                   | 12               | 18,48         | 33,45           | 380                                  |                                                                           | 321                |
|                            | Компот из свежих фруктов                          | 180                   | 0,16             | 0,16          | 23,88           | 97,6                                 |                                                                           | 372                |
|                            | Хлеб ржаной.                                      | 50                    | 1,8              | 0,45          | 15,6            | 74,25                                |                                                                           | 148                |
| <b>Итого:</b>              |                                                   | <b>680</b>            | <b>19,63</b>     | <b>30,07</b>  | <b>84,38</b>    | <b>721,01</b>                        | <b>40,06</b>                                                              |                    |
| <b>Полдник</b>             |                                                   |                       |                  |               |                 |                                      |                                                                           |                    |
|                            | Пряник                                            | 50                    | 2,9              | 2,3           | 37,5            | 183                                  |                                                                           | 41                 |
|                            | Кефир с сахаром.                                  | 200                   | 5,8              | 5             | 8               | 100                                  |                                                                           | 401                |
| <b>Итого:</b>              |                                                   | <b>250</b>            | <b>8,7</b>       | <b>7,3</b>    | <b>45,5</b>     | <b>283</b>                           | <b>15,72</b>                                                              |                    |
| <b>Ужин</b>                |                                                   |                       |                  |               |                 |                                      |                                                                           |                    |
|                            | Оладьи из печени по-кушевски                      | 80                    | 8,8              | 11,7          | 14,51           | 151,9                                |                                                                           | 355                |
|                            | Салат из картофеля с зеленым<br>горошком "Зимний" | 120                   | 1,18             | 3,15          | 5,88            | 51,25                                |                                                                           | 25                 |
|                            | Хлеб пшеничный                                    | 50                    | 3,19             | 0,49          | 20,43           | 103                                  |                                                                           | 1                  |
|                            | Чай с сахаром                                     | 200                   | 0,2              | 0,1           | 11              | 41                                   |                                                                           | 391                |
| <b>Итого:</b>              |                                                   | <b>450</b>            | <b>13,37</b>     | <b>15,44</b>  | <b>51,82</b>    | <b>347,15</b>                        | <b>19,29</b>                                                              |                    |
| <b>Итого за весь день:</b> |                                                   | <b>1880</b>           | <b>57,44</b>     | <b>69,56</b>  | <b>267,41</b>   | <b>1954,66</b>                       | <b>108,59</b>                                                             |                    |

|                     |                            |               | Пищевые вещества |               |                 | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Доля<br>суточной<br>потребности<br>в пищевых<br>веществах и<br>энергии, % | №<br>рецептур<br>ы |
|---------------------|----------------------------|---------------|------------------|---------------|-----------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|                     |                            |               | Белки в<br>гр.   | Жиры в<br>гр. | Углеводы<br>гр. |                                      |                                                                           |                    |
| Прием пищи          | Наименование блюда         | Выход<br>блюд |                  |               |                 |                                      |                                                                           |                    |
| 3 день Среда        |                            |               |                  |               |                 |                                      |                                                                           |                    |
| Завтрак             |                            |               |                  |               |                 |                                      |                                                                           |                    |
|                     | Каша молочная "Ассорти"    | 180           | 5,77             | 6,96          | 26,74           | 190,8                                |                                                                           | 171                |
|                     | Какао с молоком            | 180           | 3,67             | 3,19          | 15,82           | 107                                  |                                                                           | 416                |
|                     | Бутерброд с маслом         | 40            | 3,06             | 9,43          | 18,27           | 170                                  |                                                                           | 1                  |
| Итого:              |                            | 400           | 12,5             | 19,58         | 60,83           | 467,8                                | 25,99                                                                     |                    |
| 2-ой завтрак        |                            |               |                  |               |                 |                                      |                                                                           |                    |
|                     | Сок фруктовый.             | 100           | 0,2              | 0,2           | 11,6            | 48                                   |                                                                           | 418                |
| Итого:              |                            | 100           | 0,2              | 0,2           | 11,6            | 48                                   | 2,67                                                                      |                    |
| Обед                |                            |               |                  |               |                 |                                      |                                                                           |                    |
|                     | Свежий огурец              | 50            | 0,48             | 0,06          | 1,5             | 8,4                                  |                                                                           | 112,113            |
|                     | Рассольник "Ленинградский" | 200           | 1,47             | 4             | 18,66           | 97,65                                |                                                                           | 82                 |
|                     | Шницель рыбный натуральный | 80            | 7,8              | 4,35          | 28,3            | 114                                  |                                                                           | 134                |
|                     | Пюре картофельное          | 120           | 2,45             | 3,84          | 16,35           | 109,8                                |                                                                           | 339                |
|                     | Хлеб ржаной.               | 50            | 1,8              | 0,45          | 15,6            | 74,25                                |                                                                           | 148                |
|                     | Лимонный напиток           | 180           | 0,21             | 0,02          | 15,66           | 68                                   |                                                                           | 539                |
| Итого:              |                            | 680           | 14,21            | 12,72         | 96,07           | 472,1                                | 26,23                                                                     |                    |
| Подливки            |                            |               |                  |               |                 |                                      |                                                                           |                    |
|                     | Булочка "Веснушка"         | 50            | 6,24             | 4,89          | 43,08           | 241,6                                |                                                                           | 473                |
|                     | Кефир с сахаром.           | 200           | 5,8              | 5             | 8               | 100                                  |                                                                           | 401                |
| Итого:              |                            | 250           | 12,04            | 9,89          | 51,08           | 341,6                                | 18,98                                                                     |                    |
| Ужин                |                            |               |                  |               |                 |                                      |                                                                           |                    |
|                     | Омлет с сыром              | 150           | 19,12            | 25,38         | 2,72            | 315,78                               |                                                                           | 216                |
|                     | Салат из зеленого горошка  | 50            | 1,78             | 3,11          | 1,91            | 50                                   |                                                                           | 10                 |
|                     | Хлеб пшеничный             | 50            | 3,19             | 0,49          | 20,43           | 103                                  |                                                                           | 1                  |
|                     | Отвар шиповника            | 200           | 0,61             | 0,25          | 18,67           | 79                                   |                                                                           | 417                |
| Итого :             |                            | 450           | 24,7             | 29,23         | 43,73           | 547,78                               | 30,43                                                                     |                    |
| Итого за весь день: |                            | 1880          | 63,65            | 71,62         | 263,31          | 1877,28                              | 104,29                                                                    |                    |

|                    |                                  |               | Пищевые вещества |               |                 | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Доля<br>суточной<br>потребности<br>в пищевых<br>веществах и<br>энергии, % | №<br>рецептур<br>ы |
|--------------------|----------------------------------|---------------|------------------|---------------|-----------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|                    |                                  |               | Белки в<br>гр.   | Жиры в<br>гр. | Углеводы<br>гр. |                                      |                                                                           |                    |
| Прием пищи         | Наименование блюда               | Выход<br>блюд |                  |               |                 |                                      |                                                                           |                    |
| 4 день. Четверг    |                                  |               |                  |               |                 |                                      |                                                                           |                    |
| Завтрак            |                                  |               |                  |               |                 |                                      |                                                                           |                    |
|                    | Каша молочная овсяная            | 180           | 6,28             | 6             | 18,63           | 153,54                               |                                                                           | 96                 |
|                    | Кофейный напиток с молоком       | 180           | 2,85             | 2,41          | 14,36           | 91                                   |                                                                           | 414                |
|                    | Бутерброд с сыром                | 40            | 5,3              | 3,2           | 15              | 110                                  |                                                                           | 3                  |
| Итого:             |                                  | 400           | 14,43            | 11,61         | 47,99           | 354,54                               | 19,70                                                                     |                    |
| 2-ой завтрак       |                                  |               |                  |               |                 |                                      |                                                                           |                    |
|                    | Фрукты свежие (Яблоко)           | 100           | 0,4              | 0,3           | 9,8             | 47                                   |                                                                           | 9                  |
| Итого:             |                                  | 100           | 0,4              | 0,3           | 9,8             | 47                                   | 2,61                                                                      |                    |
| Обед               |                                  |               |                  |               |                 |                                      |                                                                           |                    |
|                    | Салат из свеклы                  | 50            | 0,7              | 3,05          | 4,33            | 46,95                                |                                                                           | 33                 |
|                    | Суп картофельный с пшеном        | 200           | 2,51             | 2,79          | 23,15           | 103,25                               |                                                                           | 86                 |
|                    | Пельмени отварные с маслом слив. | 200           | 24,8             | 39,29         | 46,34           | 588,81                               |                                                                           | 442,443            |
|                    | Компот из сухофруктов            | 180           | 0,4              | 0,02          | 24,99           | 101,7                                |                                                                           | 394                |
|                    | Хлеб ржаной.                     | 50            | 1,8              | 0,45          | 15,6            | 74,25                                |                                                                           | 148                |
| Итого:             |                                  | 680           | 30,21            | 45,6          | 114,41          | 914,96                               | 50,83                                                                     |                    |
| Полдник            |                                  |               |                  |               |                 |                                      |                                                                           |                    |
|                    | Бутерброд с повидлом             | 50            | 2,03             | 3,21          | 11,34           | 127                                  |                                                                           | 2                  |
|                    | Кефир с сахаром.                 | 200           | 5,8              | 5             | 8               | 100                                  |                                                                           | 401                |
| Итого:             |                                  | 250           | 7,83             | 8,21          | 19,34           | 227                                  | 12,61                                                                     |                    |
| Ужин               |                                  |               |                  |               |                 |                                      |                                                                           |                    |
|                    | Запеканка рисовая с творогом     | 200           | 12,14            | 9,96          | 66,48           | 404                                  |                                                                           | 203                |
|                    | Соус сметанный сладкий           | 50            | 0,7              | 2,04          | 2,93            | 37,05                                |                                                                           | 354                |
|                    | Чай с плодовым соком             | 200           | 0,18             | 0,05          | 15,99           | 61                                   |                                                                           | 639                |
| Итого:             |                                  | 450           | 13,02            | 12,05         | 85,4            | 502,05                               | 27,89                                                                     |                    |
| Итого за весь день |                                  | 1880          | 65,89            | 77,77         | 276,94          | 2045,55                              | 113,64                                                                    |                    |

| Прием пищи                 | Наименование блюда        | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |                | Энергетическая<br>ценность | Доля<br>суточной | №<br>рецептур |
|----------------------------|---------------------------|----------------|------------------|--------------|----------------|----------------------------|------------------|---------------|
|                            |                           |                | Белки в          | Жиры в       | Углеводы       |                            |                  |               |
| 5 день Питание             |                           |                |                  |              |                |                            |                  |               |
| <b>Завтрак</b>             |                           |                |                  |              |                |                            |                  |               |
|                            | Каша гречневая молочная   | 180            | 8,03             | 4,27         | 26,41          | 176,22                     |                  | 178/1         |
|                            | Какао на молоке           | 180            | 3,67             | 3,19         | 15,82          | 107                        |                  | 416           |
|                            | Бутерброд с маслом        | 40             | 3,06             | 9,43         | 18,27          | 170                        |                  | 1             |
| <b>Итого:</b>              |                           | <b>400</b>     | <b>14,76</b>     | <b>16,89</b> | <b>60,5</b>    | <b>453,22</b>              | <b>25,18</b>     |               |
| <b>2-ой завтрак</b>        |                           |                |                  |              |                |                            |                  |               |
|                            | Сок фруктовый.            | 100            | 0,2              | 0,2          | 11,6           | 48                         |                  | 418           |
| <b>Итого:</b>              |                           | <b>100</b>     | <b>0,2</b>       | <b>0,2</b>   | <b>11,6</b>    | <b>48</b>                  | <b>2,67</b>      |               |
| <b>Обед</b>                |                           |                |                  |              |                |                            |                  |               |
|                            | Свежий помидор            | 50             | 0,48             | 0,06         | 1,5            | 8,4                        |                  | 112,113       |
|                            | Суп "Снежок"              | 200            | 5,3              | 7,2          | 18,2           | 202,3                      |                  | 39            |
|                            | Капустя тушеная           | 130            | 2,97             | 5,57         | 19,25          | 118,5                      |                  | 143           |
|                            | Тефтели мясные            | 70             | 8,85             | 6,64         | 4,53           | 118,11                     |                  | 111           |
|                            | Хлеб ржаной.              | 50             | 1,8              | 0,45         | 15,6           | 74,25                      |                  | 148           |
|                            | Компот из свежих фруктов. | 180            | 0,16             | 0,16         | 23,88          | 97,6                       |                  | 372           |
| <b>Итого:</b>              |                           | <b>680</b>     | <b>19,56</b>     | <b>20,08</b> | <b>82,96</b>   | <b>619,16</b>              | <b>34,40</b>     |               |
| <b>Полдник</b>             |                           |                |                  |              |                |                            |                  |               |
|                            | Зефир                     | 50             | 0,4              | 0,06         | 39,9           | 162,5                      |                  | 63            |
|                            | Кефир с сахаром.          | 200            | 5,8              | 5            | 8              | 100                        |                  | 401           |
| <b>Итого:</b>              |                           | <b>250</b>     | <b>6,2</b>       | <b>5,06</b>  | <b>47,9</b>    | <b>262,5</b>               | <b>14,58</b>     |               |
| <b>Ужин</b>                |                           |                |                  |              |                |                            |                  |               |
|                            | Лапшевник с творогом      | 200            | 13,5             | 15,24        | 36,335         | 245                        |                  | 226           |
|                            | Соус сметанный сладкий    | 50             | 0,7              | 2,04         | 2,93           | 37,05                      |                  | 354           |
|                            | Кисель                    | 200            | 0                | 0            | 27             | 99,47                      |                  | 376           |
| <b>Итого:</b>              |                           | <b>450</b>     | <b>14,2</b>      | <b>17,28</b> | <b>66,265</b>  | <b>381,52</b>              | <b>21,20</b>     |               |
| <b>Итого за весь день:</b> |                           | <b>1880</b>    | <b>54,92</b>     | <b>59,51</b> | <b>269,225</b> | <b>1764,4</b>              | <b>98,02</b>     |               |
|                            |                           |                |                  |              |                |                            |                  |               |

| Прием пищи          | Наименование блюда          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая<br>и ценность | Доля<br>суточной | №<br>рецептур |
|---------------------|-----------------------------|----------------|------------------|--------|----------|------------------------------|------------------|---------------|
|                     |                             |                | Белки в          | Жиры в | Углеводы |                              |                  |               |
| 6 день Понедельник  |                             |                |                  |        |          |                              |                  |               |
| Завтрак             | Макароны отварные с сыром   | 180            | 11,17            | 10,28  | 31,78    | 264                          |                  | 206           |
|                     | Чай с лимоном               | 200            | 0,2              | 0,1    | 11       | 41,3                         |                  | 391           |
|                     | Печенье                     | 20             | 2,43             | 5,58   | 24,93    | 136,5                        |                  | 61            |
|                     | Итого:                      | 400            | 13,8             | 15,96  | 67,71    | 441,8                        | 24,54            |               |
|                     | 2-ой завтрак                |                |                  |        |          |                              |                  |               |
|                     | Сок фруктовый.              | 100            | 0,2              | 0,2    | 11,6     | 48                           |                  | 418           |
| Итого:              |                             | 100            | 0,2              | 0,2    | 11,6     | 48                           | 2,67             |               |
| Обед                |                             |                |                  |        |          |                              |                  |               |
|                     | Соленый огурец              | 50             | 0,48             | 0,06   | 1,5      | 8,4                          |                  | 112,113       |
|                     | Свекольник со сметаной      | 200            | 2,04             | 5,01   | 39,11    | 139,75                       |                  | 68            |
|                     | Котлета мясная (куриная)    | 70             | 10,5             | 7,5    | 6,5      | 132                          |                  | 417           |
|                     | Рис отварной с овощами      | 130            | 3,02             | 5,75   | 30,23    | 184,72                       |                  | PT191         |
|                     | Хлеб ржаной.                | 50             | 1,8              | 0,45   | 15,6     | 74,25                        |                  | 148           |
|                     | Компот из сухофруктов.      | 180            | 0,4              | 0,02   | 24,99    | 101,7                        |                  | 394           |
|                     | Итого:                      | 680            | 18,24            | 18,79  | 117,93   | 640,82                       | 35,60            |               |
|                     | Полдник                     |                |                  |        |          |                              |                  |               |
|                     |                             | Оладьи         | 50               | 4,7    | 4,8      | 28,3                         | 175,3            |               |
|                     | Кефир с сахаром.            | 200            | 5,8              | 5      | 8        | 100                          |                  | 401           |
| Итого:              |                             | 250            | 10,5             | 9,8    | 36,3     | 275,3                        | 15,29            |               |
| Ужин                |                             |                |                  |        |          |                              |                  |               |
|                     | Пудинг из творога с яблоком | 200            | 24,07            | 21,28  | 26,01    | 391                          |                  | 240           |
|                     | Соус сметанный сладкий      | 50             | 0,7              | 2,04   | 2,93     | 37,05                        |                  | 354           |
|                     | Молоко кипяченное           | 180            | 5,48             | 4,88   | 9,07     | 102                          |                  | 419           |
|                     | Шоколад                     | 20             | 1,14             | 6,58   | 12,62    | 107,8                        |                  | 153           |
| Итого:              |                             | 450            | 30,25            | 28,2   | 38,01    | 530,05                       | 29,45            |               |
| Итого за весь день: |                             | 1880           | 72,99            | 72,95  | 271,55   | 1935,97                      | 107,55           |               |

| Прием пищи          | Наименование блюда          | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая<br>ценность | Доля<br>суточной | №<br>рецептур |
|---------------------|-----------------------------|----------------|------------------|--------|----------|----------------------------|------------------|---------------|
|                     |                             |                | Белки в          | Жиры в | Углеводы |                            |                  |               |
| 7 день Вторник      |                             |                |                  |        |          |                            |                  |               |
| Завтрак             |                             |                |                  |        |          |                            |                  |               |
|                     | Каша манная молочная жидкая | 180            | 6,69             | 10,94  | 48,25    | 359,5                      |                  | 187           |
|                     | Кофейный напиток с молоком  | 180            | 2,85             | 2,41   | 14,36    | 91                         |                  | 414           |
|                     | Бутерброд с сыром .         | 40             | 5,3              | 3,2    | 15       | 110                        |                  | 3             |
| Итого:              |                             | 400            | 14,84            | 16,55  | 77,61    | 560,5                      | 31,14            |               |
| 2-ой завтрак        |                             |                |                  |        |          |                            |                  |               |
|                     | Фрукты свежие (Банан)       | 100            | 1,5              | 0,5    | 21       | 96                         |                  | 9             |
| Итого               |                             | 100            | 1,5              | 0,5    | 21       | 96                         | 5,33             |               |
| Обед                |                             |                |                  |        |          |                            |                  |               |
|                     | Свежий помидор              | 50             | 0,48             | 0,06   | 1,5      | 8,4                        |                  | 112,113       |
|                     | Щи со сметаной              | 200            | 1,74             | 4,89   | 13,59    | 84,75                      |                  | 73            |
|                     | Печень по строгановски      | 70             | 18               | 13,8   | 4,3      | 213                        |                  | 403           |
|                     | Каша гречневая рассыпчатая  | 130            | 8,55             | 7,23   | 41,175   | 270,51                     |                  | 179           |
|                     | Компот из свежих фруктов    | 180            | 0,16             | 0,16   | 23,88    | 97,6                       |                  | 372           |
|                     | Хлеб ржаной.                | 50             | 1,8              | 0,45   | 15,6     | 74,25                      |                  | 148           |
| Итого:              |                             | 680            | 30,73            | 26,59  | 100,045  | 748,51                     | 41,58            |               |
| Полдник             |                             |                |                  |        |          |                            |                  |               |
|                     | Сырники из творога          | 50             | 9,3              | 6,33   | 5,38     | 116                        |                  | 245           |
|                     | Кефир с сахаром.            | 200            | 5,8              | 5      | 8        | 100                        |                  | 401           |
| Итого:              |                             | 250            | 15,1             | 11,33  | 13,38    | 216                        | 12,00            |               |
| Ужин                |                             |                |                  |        |          |                            |                  |               |
|                     | Винегрет овощной            | 160            | 2,48             | 11,1   | 15,1     | 170,6                      |                  | 45            |
|                     | Йогот отварное              | 40             | 5,08             | 4,6    | 0,28     | 63                         |                  | 227           |
|                     | Хлеб пшеничный.             | 50             | 3,19             | 0,49   | 20,43    | 103                        |                  | 1             |
|                     | Чай с сахаром               | 200            | 0,2              | 0,1    | 11       | 41                         |                  | 391           |
| Итого :             |                             | 450            | 10,95            | 16,29  | 46,81    | 377,6                      | 20,98            |               |
| Итого за весь день: |                             | 1880           | 73,12            | 71,26  | 258,845  | 1998,61                    | 111,03           |               |

| Прием пищи          | Наименование блюда                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая<br>и ценность | Доля<br>суточной | №<br>рецептур |
|---------------------|---------------------------------------|----------------|------------------|--------|----------|------------------------------|------------------|---------------|
|                     |                                       |                | Белки в          | Жиры в | Углеводы |                              |                  |               |
| 8 день Среда        |                                       |                |                  |        |          |                              |                  |               |
|                     | Завтрак                               |                |                  |        |          |                              |                  |               |
|                     | Суп молочный макаронными<br>изделиями | 180            | 3,56             | 2,69   | 22,95    | 135,78                       |                  | 100           |
|                     | Какао с молоком                       | 180            | 3,67             | 3,19   | 15,82    | 107                          |                  | 416           |
|                     | Бутерброд с маслом.                   | 40             | 3,06             | 9,43   | 18,27    | 170                          |                  | 1             |
| Итого:              |                                       | 400            | 10,29            | 15,31  | 57,04    | 412,78                       | 22,93            |               |
| 2-ой завтрак        |                                       |                |                  |        |          |                              |                  |               |
|                     | Сок фруктовый.                        | 100            | 0,2              | 0,2    | 11,6     | 48                           |                  | 418           |
| Итого:              |                                       | 100            | 0,2              | 0,2    | 11,6     | 48                           | 2,67             |               |
| Обед                |                                       |                |                  |        |          |                              |                  |               |
|                     | Салат витаминный                      | 50             | 0,6              | 3,01   | 4,36     | 46,96                        |                  | 2             |
|                     | Суп гороховый                         | 200            | 4,39             | 4,22   | 13,06    | 107,8                        |                  | 87            |
|                     | Картофель тушеный с луком             | 130            | 3,16             | 12,96  | 12,155   | 226,42                       |                  | 145           |
|                     | Котлета рыбная запеченная             | 70             | 8,31             | 4,24   | 8,51     | 104,98                       |                  | 271           |
|                     | Лимонный напиток                      | 180            | 0,21             | 0,02   | 15,66    | 68                           |                  | 5             |
|                     | Хлеб ржаной.                          | 50             | 1,8              | 0,45   | 15,6     | 74,25                        |                  | 539           |
| Итого:              |                                       | 680            | 18,47            | 24,9   | 69,345   | 628,41                       | 34,91            |               |
|                     |                                       |                |                  |        |          |                              |                  |               |
| Полдник             |                                       |                |                  |        |          |                              |                  |               |
|                     | Ватрушка с повидлом                   | 50             | 5,09             | 3,4    | 50,42    | 253                          |                  | 458           |
|                     | Кефир с сахаром.                      | 200            | 5,8              | 5      | 8        | 100                          |                  | 401           |
| Итого:              |                                       | 250            | 10,89            | 8,4    | 58,42    | 353                          | 19,61            |               |
| Ужин                |                                       |                |                  |        |          |                              |                  |               |
|                     | Вареники ленивые                      | 150            | 17               | 15     | 22,8     | 300                          |                  | 230           |
|                     | Соус сметанный сладкий                | 50             | 0,7              | 2,04   | 2,93     | 37,05                        |                  | 354           |
|                     | Хлеб пшеничный                        | 50             | 3,19             | 0,49   | 20,43    | 103                          |                  | 1             |
|                     | Кисель                                | 200            | 0                | 0      | 27       | 99,47                        |                  | 376           |
| Итого:              |                                       | 450            | 20,89            | 17,53  | 73,16    | 539,52                       | 29,97            |               |
| Итого за весь день: |                                       | 1880           | 60,74            | 66,34  | 269,565  | 1981,71                      | 110,10           |               |

| Прием пищи          | Наименование блюда            | Выход<br>блюд | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая<br>ценность | Доля<br>суточной | №<br>рецептур |
|---------------------|-------------------------------|---------------|------------------|--------|----------|----------------------------|------------------|---------------|
|                     |                               |               | Белки в          | Жиры в | Углеводы |                            |                  |               |
| 9 день Четверг      |                               |               |                  |        |          |                            |                  |               |
| Завтрак             |                               |               |                  |        |          |                            |                  |               |
|                     | Каша молочная "Дружба"        | 180           | 5,5              | 8,77   | 29,27    | 213                        |                  | 168           |
|                     | Кофейный напиток с молоком    | 180           | 2,85             | 2,41   | 14,36    | 91                         |                  | 414           |
|                     | Бутерброд с сыром.            | 40            | 5,3              | 3,2    | 15       | 110                        |                  | 3             |
| Итого:              |                               | 400           | 13,65            | 14,38  | 58,63    | 414                        | 23,00            | 130           |
| 2-ой завтрак        |                               |               |                  |        |          |                            |                  |               |
|                     | Фрукты свежие (Яблоко)        | 100           | 0,4              | 0,3    | 9,8      | 47                         |                  | 9             |
| Итого:              |                               | 100           | 0,4              | 0,3    | 9,8      | 47                         | 2,61             |               |
| Обед                |                               |               |                  |        |          |                            |                  |               |
|                     | Свежий помидор                | 50            | 0,48             | 0,06   | 1,5      | 8,4                        |                  | 112,113       |
|                     | Суп картофельный с крупой     | 200           | 2,51             | 2,79   | 23,15    | 103,25                     |                  | 86            |
|                     | Капуста тушеная с мясом, кур. | 200           | 7,68             | 5,4    | 18,14    | 203                        |                  | 230а          |
|                     | Компот из сухофруктов         | 180           | 0,4              | 0,02   | 24,99    | 101,7                      |                  | 394           |
|                     | Хлеб ржаной.                  | 50            | 1,8              | 0,45   | 15,6     | 74,25                      |                  | 148           |
| Итого:              |                               | 680           | 12,87            | 8,72   | 83,38    | 490,6                      | 27,26            |               |
| Полдник             |                               |               |                  |        |          |                            |                  |               |
|                     | Пряник                        | 50            | 2,9              | 2,3    | 37,5     | 183                        |                  | 41            |
|                     | Кефир с сахаром.              | 200           | 5,8              | 5      | 8        | 100                        |                  | 401           |
| Итого:              |                               | 250           | 8,7              | 7,3    | 45,5     | 283                        | 15,72            |               |
| Ужин                |                               |               |                  |        |          |                            |                  |               |
|                     | Омлет натуральный             | 150           | 11,4             | 36,09  | 2,94     | 297,2                      |                  | 229           |
|                     | Соленый огурец                | 50            | 0,48             | 0,06   | 1,5      | 8,4                        |                  | 112,113       |
|                     | Хлеб пшеничный                | 50            | 3,19             | 0,49   | 20,43    | 103                        |                  | 1             |
|                     | Чай с плодовым соком          | 200           | 0,18             | 0,05   | 15,99    | 61                         |                  | 639           |
| Итого:              |                               | 450           | 15,25            | 36,69  | 40,86    | 469,6                      | 26,09            |               |
| Итого за весь день: |                               | 1880          | 50,87            | 67,39  | 238,17   | 1704,2                     | 94,68            |               |

| Прием пищи                                                                | Наименование блюда       | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |        |          | Энергетическая<br>и ценность | Доля<br>суточной | №<br>рецептур |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------|------------------|--------|----------|------------------------------|------------------|---------------|
|                                                                           |                          |                | Белки в          | Жиры в | Углеводы |                              |                  |               |
| 10 день Пятница                                                           |                          |                |                  |        |          |                              |                  |               |
| Завтрак                                                                   |                          |                |                  |        |          |                              |                  |               |
|                                                                           | Каша молочная рисовая    | 180            | 6,69             | 10,94  | 48,25    | 359,5                        |                  | 178/2         |
|                                                                           | Какао с молоком          | 180            | 3,67             | 3,19   | 15,82    | 107                          |                  | 416           |
|                                                                           | Бутерброд с маслом .     | 40             | 3,06             | 9,43   | 18,27    | 170                          |                  | 1             |
|                                                                           | Итого:                   | 400            | 13,42            | 23,56  | 82,34    | 636,5                        | 35,36            |               |
| 2-ой завтрак                                                              |                          |                |                  |        |          |                              |                  |               |
|                                                                           | Сок фруктовый.           | 100            | 0,2              | 0,2    | 11,6     | 48                           |                  | 418           |
| Итого:                                                                    |                          | 100            | 0,2              | 0,2    | 11,6     | 48                           | 2,67             |               |
| Обед                                                                      |                          |                |                  |        |          |                              |                  |               |
|                                                                           | Икра свекольная          | 50             | 1,2              | 3,6    | 5,2      | 57,5                         |                  | 78            |
|                                                                           | Суп Лапша на к/б         | 200            | 8,29             | 8,15   | 19,32    | 183,78                       |                  | 162п          |
|                                                                           | Жаркое по-домашнему      | 200            | 22,02            | 6,79   | 19,95    | 259                          |                  | 276           |
|                                                                           | Компот из свежих фруктов | 180            | 0,16             | 0,16   | 23,88    | 97,6                         |                  | 372           |
|                                                                           | Хлеб ржаной.             | 50             | 1,8              | 0,45   | 15,6     | 74,25                        |                  | 148           |
| Итого:                                                                    |                          | 680            | 33,47            | 19,15  | 83,95    | 672,13                       | 37,34            |               |
| Полдник                                                                   |                          |                |                  |        |          |                              |                  |               |
|                                                                           | Зефир                    | 50             | 0,4              | 0,06   | 39,9     | 162,5                        |                  | 63            |
|                                                                           | Кефир с сахаром.         | 200            | 5,8              | 5      | 8        | 100                          |                  | 401           |
| Итого:                                                                    |                          | 250            | 6,2              | 5,06   | 47,9     | 262,5                        | 14,58            |               |
| Ужин                                                                      |                          |                |                  |        |          |                              |                  |               |
|                                                                           | Быточки маннные          | 150            | 7,68             | 5,78   | 40,84    | 246                          |                  | 198           |
|                                                                           | Соус сметанный сладкий   | 50             | 0,7              | 2,04   | 2,93     | 37,05                        |                  | 354           |
|                                                                           | Хлеб пшеничный.          | 50             | 3,19             | 0,49   | 20,43    | 103                          |                  | 1             |
|                                                                           | Отвар шиповника          | 200            | 0,61             | 0,25   | 18,67    | 79                           |                  | 417           |
| Итого:                                                                    |                          | 400            | 8,99             | 8,07   | 62,44    | 362,05                       | 20,11            |               |
| Итого за весь день:                                                       |                          | 1830           | 62,28            | 56,04  | 288,23   | 1981,18                      | 110,07           |               |
| Среднее значение за период:                                               |                          | 1875           | 64,98            | 66,79  | 266,57   | 1918,12                      | 108,70           |               |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности. |                          |                | 3,8              | 3,5    | 14       |                              |                  |               |