

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
 Центр развития ребенка - детский сад № 43  
 «Золотой петушок»  
 ( МБДОУ ЦРР д/с № 43)



## Меню приготавливаемых блюд

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
 Центр развития ребенка - детского сада № 43 «Золотой петушок»

Период: две недели

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

| Прием пищи              | Наименование блюда                 | Вес блюда  | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                    |            | Белки            | Жиры         | Угле воды    |                         |             |
| <b>Неделя 1</b>         |                                    |            |                  |              |              |                         |             |
| День 1 (Понедельник)    |                                    |            |                  |              |              |                         |             |
| Завтрак                 | Макароны запеченные с сыром        | 200        | 4,18             | 2,89         | 45,28        | 262,4                   | 207         |
|                         | Масло коровье сливочное порционное | 10         | 1,08             | 7,25         | 0,13         | 66,1                    | 6           |
|                         | Хлеб пшеничный высшего сорта       | 20         | 1,84             | 0,16         | 11,04        | 54,24                   | 107         |
|                         | Кофейный напиток с молоком         | 180        | 2,5              | 2,88         | 14,13        | 112                     | 395         |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                    | <b>410</b> | <b>9,6</b>       | <b>13.18</b> | <b>70.58</b> | <b>494.74 (27.5 %)</b>  | —           |

|                                |                              |             |              |              |              |                         |     |
|--------------------------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|-----|
| Второй завтрак                 | Сок фруктовый                | 100         | 0,5          | 0            | 9,0          | 38                      | 399 |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                              | <b>100</b>  | <b>0,5</b>   | <b>0</b>     | <b>9,0</b>   | <b>38 (2,1%)</b>        | –   |
| Обед                           | Огурец соленый               | 50          | 0,22         | 0,06         | 1,14         | 6,9                     |     |
|                                | Суп картофельный с клецками  | 200         | 2,68         | 4,11         | 15,88        | 89,80                   | 85  |
|                                | Тефтеля рыбная               | 80          | 10,71        | 4,13         | 38,92        | 86,75                   | 261 |
|                                | Пюре картофельное            | 130         | 2,89         | 3,91         | 17,64        | 119,82                  | 321 |
|                                | Компот из сушеных фруктов    | 180         | 0,55         | 0            | 24,66        | 97,26                   | 376 |
|                                | Хлеб ржаной                  | 50          | 2,94         | 0,6          | 27,6         | 132                     | 23  |
|                                | Хлеб пшеничный высшего сорта | 20          | 1,84         | 0,16         | 11,06        | 54,24                   | 31  |
| <b>Итого за обед</b>           |                              | <b>710</b>  | <b>21,83</b> | <b>12,97</b> | <b>136,9</b> | <b>586,77 (32,6%)</b>   | –   |
| Полдник                        | Вафли заводские              | 25          | 1,02         | 9,06         | 19,4         | 161,7                   | 327 |
|                                | Чай с сахаром                | 150/7       | 0            | 0            | 9,9          | 37,9                    | 392 |
| <b>Итого за полдник</b>        |                              | <b>182</b>  | <b>1,02</b>  | <b>9,06</b>  | <b>29,3</b>  | <b>199,6 (11,09%)</b>   | –   |
| Ужин                           | Яйцо вареное                 | 40          | 0,01         | 0,02         | 0,007        | 1,7                     | 213 |
|                                | Икра кабачковая              | 50          | 1            | 4,5          | 4,25         | 61                      | 50  |
|                                | Хлеб пшеничный высшего сорта | 20          | 1,84         | 0,16         | 11,06        | 54,2                    | 31  |
|                                | Напиток «Шиповник»           | 180         | 0,9          | 0            | 16,2         | 68,4                    |     |
| <b>Итого за ужин</b>           |                              | <b>290</b>  | <b>3,75</b>  | <b>4,68</b>  | <b>31,52</b> | <b>185,3 (10,27%)</b>   | –   |
| <b>Итого за 1 день:</b>        |                              | <b>1692</b> | <b>36,7</b>  | <b>39,89</b> | <b>277,3</b> | <b>1504,41 (83,58%)</b> | –   |

| <b>Неделя 1</b>                |   |            |              |              |               |                         |     |
|--------------------------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-----|
| День 2 (вторник)               |   |            |              |              |               |                         |     |
| Завтрак                        | Каша жидкая<br>рисовая                      | 200        | 5,14         | 2,65         | 25,75         | 146,10                  | 185 |
|                                | Масло<br>коровье<br>сливочное<br>порционное | 5          | 0,04         | 3,62         | 0,65          | 33,05                   | 6   |
|                                | Хлеб<br>пшеничный<br>высшего сорта          | 20         | 1,84         | 0,16         | 11,04         | 54,24                   |     |
|                                | Какао с<br>молоком                          | 180        | 3,56         | 3,87         | 15,62         | 109,30                  | 397 |
| <b>Итого за завтрак</b>        |   | <b>410</b> | <b>10,54</b> | <b>10,3</b>  | <b>53,06</b>  | <b>342,69 (19,03 %)</b> | –   |
| Второй<br>завтрак              | Напиток<br>«Шиповник»                       | 100        | 0,5          | 0            | 9,0           | 38                      |     |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |   | <b>100</b> | <b>0,5</b>   | <b>0</b>     | <b>9,0</b>    | <b>38 (2,1%)</b>        | –   |
| Обед                           | Икра из<br>кабачков                         | 50         | 0,6          | 4,5          | 4,25          | 61,0                    | 50  |
|                                | Щи из свежей<br>капусты с<br>картофелем     | 200        | 0,78         | 4,96         | 6,23          | 40,88                   | 59  |
|                                | Котлеты<br>рубленные из<br>птицы            | 70         | 13,62        | 13,41        | 13,88         | 209,28                  | 305 |
|                                | Каша<br>рассыпчатая<br>гречневая            | 130        | 7,83         | 5,09         | 36,99         | 228,01                  | 330 |
|                                | Компот из<br>свежих плодов                  | 180        | 0,14         | 0,14         | 21,42         | 84,40                   | 372 |
|                                | Хлеб ржаной                                 | 50         | 2,94         | 0,6          | 27,6          | 132                     | 23  |
|                                | Хлеб<br>пшеничный<br>высшего сорта          | 20         | 1,84         | 0,16         | 11,06         | 54,24                   | 31  |
| <b>Итого за обед</b>           |   | <b>700</b> | <b>27,75</b> | <b>28,86</b> | <b>121,43</b> | <b>809,81 (45 %)</b>    | –   |
| Полдник                        | Печенье<br>сахарное                         | 25         | 1,02         | 9,06         | 14,9          | 161,7                   |     |
|                                | Кисель из                                   | 180        | 0,11         | 0            | 25,97         | 46,65                   | 383 |

|                                   |                                      |             |              |              |               |                         |     |
|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-----|
|                                   | повидла                              |             |              |              |               |                         |     |
| <b>Итого за полдник</b>           |                                      | <b>205</b>  | <b>1,13</b>  | <b>9,06</b>  | <b>40,87</b>  | <b>208,35 (11,58%)</b>  | –   |
|                                   | Картофель тушеный в соусе            | 150         | 3,38         | 10,06        | 25,09         | 209,15                  | 133 |
|                                   | Хлеб пшеничный высшего сорта         | 20          | 1,84         | 0,16         | 11,06         | 54,2                    | 31  |
|                                   | Чай с лимоном                        | 180         | 0,93         | 0,97         | 19,20         | 92,40                   | 393 |
| <b>Итого за ужин</b>              |                                      | <b>350</b>  | <b>6,15</b>  | <b>11,19</b> | <b>55,35</b>  | <b>185,3 (10,27%)</b>   | –   |
| <b>Итого за 2 день:</b>           |                                      | <b>1765</b> | <b>46,07</b> | <b>50,36</b> | <b>279,71</b> | <b>1546,53 (85%)</b>    | –   |
| <b>Неделя 1</b><br>День 3 (среда) |                                      |             |              |              |               |                         |     |
| Завтрак                           | Суп молочный пшеничный               | 200         | 4,18         | 2,89         | 45,28         | 262,4                   | 207 |
|                                   | Масло коровье сливочное порционное   | 5           | 0,04         | 3,62         | 0,65          | 33,05                   | 6   |
|                                   | Хлеб пшеничный высшего сорта         | 20          | 1,84         | 0,16         | 11,04         | 54,24                   | 107 |
|                                   | Чай с молоком                        | 180         | 2,5          | 2,88         | 14,13         | 112                     | 395 |
| <b>Итого за завтрак</b>           |                                      | <b>405</b>  | <b>8,56</b>  | <b>9,55</b>  | <b>71,1</b>   | <b>461,69 (25,65 %)</b> | –   |
| Второй завтрак                    | Яблоко свежее                        | 100         | 0,3          | 0            | 10,4          | 51                      |     |
| <b>Итого за второй завтрак</b>    |                                      | <b>100</b>  | <b>0,3</b>   | <b>0</b>     | <b>10,4</b>   | <b>51 (2,8%)</b>        | –   |
| Обед                              | Помидор соленый                      | 50          | 0,17         | 0,03         | 0,59          | 3,48                    |     |
|                                   | Суп картофельный с бобовыми (фасоль) | 200         | 5,86         | 5,43         | 20,09         | 110,8                   | 81  |
|                                   | Жаркое по домашнему                  | 180         | 26,83        | 26,11        | 22,52         | 430,86                  | 276 |

|                                     |                                    |             |              |              |               |                         |     |
|-------------------------------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-----|
|                                     | Компот из сушеных фруктов          | 180         | 0,8          | 0            | 21,2          | 81,5                    | 376 |
|                                     | Хлеб ржаной                        | 50          | 2,94         | 0,6          | 27,6          | 132                     | 23  |
|                                     | Хлеб пшеничный высшего сорта       | 20          | 1,84         | 0,16         | 11,06         | 54,24                   | 31  |
| <b>Итого за обед</b>                |                                    | <b>680</b>  | <b>38,44</b> | <b>32,33</b> | <b>103,06</b> | <b>812,88 (45,16%)</b>  | –   |
| Полдник                             | Булочка ванильная                  | 50          | 3,61         | 6,17         | 27,31         | 179,77                  | 467 |
|                                     | молоко                             | 150         | 5,04         | 5,76         | 8,46          | 104,4                   | 400 |
| <b>Итого за полдник</b>             |                                    | <b>200</b>  | <b>8,65</b>  | <b>11,93</b> | <b>35,77</b>  | <b>284,17 (15,79%)</b>  | –   |
| Ужин                                | Каша рассыпчатая рисовая с овощами | 150         | 3,4          | 4,09         | 34,17         | 190,44                  | 166 |
|                                     | Хлеб пшеничный высшего сорта       | 20          | 1,84         | 0,16         | 11,06         | 54,24                   | 31  |
|                                     | Напиток «Шиповник»                 | 180         | 0,9          | 0            | 16,2          | 68,4                    |     |
| <b>Итого за ужин</b>                |                                    | <b>350</b>  | <b>6,14</b>  | <b>4,25</b>  | <b>61,43</b>  | <b>313,08 (17,39%)</b>  | –   |
| <b>Итого за 3 день:</b>             |                                    | <b>1735</b> | <b>62,09</b> | <b>58,06</b> | <b>281,76</b> | <b>1922,82 (106,8%)</b> | –   |
| <b>Неделя 1</b><br>День 4 (четверг) |                                    |             |              |              |               |                         |     |
| Завтрак                             | Каша жидкая пшеничная молочная     | 200         | 7,57         | 3,33         | 37,33         | 210,98                  | 185 |
|                                     | Масло коровье сливочное порционное | 5           | 0,04         | 3,62         | 0,65          | 33,05                   | 6   |
|                                     | Хлеб пшеничный высшего сорта       | 20          | 1,84         | 0,16         | 11,04         | 54,24                   | 107 |

|                                |                                   |            |              |              |               |                         |     |
|--------------------------------|-----------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-----|
|                                | Какао с молоком                   | 180        | 3,56         | 3,87         | 15,62         | 109,3                   | 395 |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                   | <b>405</b> | <b>13,02</b> | <b>10,98</b> | <b>64,64</b>  | <b>407,57 (22,64 %)</b> | –   |
| Второй завтрак                 | Напиток «Шиповник»                | 100        | 0,5          | 0            | 9,0           | 38                      | 399 |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                   | <b>100</b> | <b>0,5</b>   | <b>0</b>     | <b>9,0</b>    | <b>38 (2,1%)</b>        | –   |
| Обед                           | Огурец соленый                    | 50         | 0,22         | 0,06         | 1,14          | 6,9                     |     |
|                                | Суп картофельный с крупой (пшено) | 200        | 1,99         | 2,88         | 14,73         | 71,8                    | 80  |
|                                | Макаронник с печенью              | 160        | 19,77        | 18,19        | 39,92         | 408,2                   | 291 |
|                                | Соус томатный с овощами           | 30         | 0,46         | 4,41         | 2,7           | 5,07                    | 349 |
|                                | Компот из свежих фруктов          | 180        | 0,14         | 0,14         | 5,42          | 84,4                    | 376 |
|                                | Хлеб ржаной                       | 50         | 2,94         | 0,6          | 27,6          | 132                     | 23  |
|                                | Хлеб пшеничный высшего сорта      | 20         | 1,84         | 0,16         | 11,06         | 54,24                   | 31  |
| <b>Итого за обед</b>           |                                   | <b>690</b> | <b>27,36</b> | <b>26,39</b> | <b>102,57</b> | <b>762,61 (42,37%)</b>  | –   |
| Полдник                        | Булочка «Веснушка»                | 50         | 4,22         | 2,83         | 29,15         | 160,41                  | 327 |
|                                | Чай с лимоном                     | 150/7      | 0,93         | 0,97         | 19,2          | 92,4                    | 392 |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                   | <b>207</b> | <b>5,15</b>  | <b>3,8</b>   | <b>48,35</b>  | <b>252,81 (14,05%)</b>  | –   |
| Ужин                           | Оладьи из творога                 | 100        | 39,23        | 16,75        | 28,24         | 349,52                  | 213 |
|                                | Соус молочный                     | 30         | 0,7          | 1,55         | 4,68          | 31,62                   | 50  |

|                                     |                              |             |              |              |               |                          |     |
|-------------------------------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|-----|
|                                     | сладкий                      |             |              |              |               |                          |     |
|                                     | Хлеб пшеничный высшего сорта | 20          | 1,84         | 0,16         | 11,06         | 54,24                    | 31  |
|                                     | Сок фруктовый                | 180         | 0,9          | 0            | 16,38         | 68,4                     |     |
| <b>Итого за ужин</b>                |                              | <b>330</b>  | <b>42,67</b> | <b>18,46</b> | <b>60,36</b>  | <b>503,78 (27,99%)</b>   | –   |
| <b>Итого за 4 день:</b>             |                              | <b>1732</b> | <b>88,7</b>  | <b>78,09</b> | <b>284,92</b> | <b>1964,77 (109,15%)</b> | –   |
| <b>Неделя 1</b><br>День 5 (Пятница) |                              |             |              |              |               |                          |     |
| Завтрак                             | Омлет натуральный            | 80          | 0,62         | 3,77         | 1,14          | 42                       | 21  |
|                                     | Пюре свекольное              | 60          | 1,05         | 1,85         | 9,21          | 44,17                    | 324 |
|                                     | Хлеб пшеничный высшего сорта | 20          | 1,84         | 0,16         | 11,04         | 54,24                    | 107 |
|                                     | Кофейный напиток с молоком   | 180         | 2,5          | 2,88         | 14,13         | 90,1                     | 395 |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                              | <b>340</b>  | <b>6,01</b>  | <b>8,66</b>  | <b>35,52</b>  | <b>230,51 (12,81 %)</b>  | –   |
| Второй завтрак                      | Сок фруктовый                | 100         | 0,5          | 0            | 9,0           | 38                       | 399 |
| <b>Итого за второй завтрак</b>      |                              | <b>100</b>  | <b>0,5</b>   | <b>0</b>     | <b>9,0</b>    | <b>38 (2,1%)</b>         | –   |
| Обед                                | Горошек зеленый              | 50          | 1,57         | 1,55         | 3,28          | 33,2                     | 685 |
|                                     | Суп лапша-домашняя           | 200         | 2,35         | 6,81         | 11,02         | 62,59                    | 86  |
|                                     | Котлета из говядины          | 70          | 11,86        | 12,59        | 7,12          | 191,64                   | 299 |
|                                     | Пюре из бобовых              | 130         | 8,9          | 4,2          | 18,78         | 149                      | 410 |
|                                     | Компот из сушеных фруктов    | 180         | 0,55         | 0            | 24,66         | 97,26                    | 376 |
|                                     | Хлеб ржаной                  | 50          | 2,94         | 0,6          | 27,6          | 132                      | 23  |
|                                     | Хлеб пшеничный               | 20          | 1,84         | 0,16         | 11,06         | 54,24                    | 31  |

|                                |                                    |             |              |              |               |                         |     |
|--------------------------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-----|
|                                | высшего сорта                      |             |              |              |               |                         |     |
| <b>Итого за обед</b>           |                                    | <b>700</b>  | <b>30,01</b> | <b>25,91</b> | <b>103,52</b> | <b>719,93 (40,6%)</b>   | –   |
| Полдник                        | Вафли заводские                    | 25          | 1,02         | 9,06         | 19,4          | 161,7                   |     |
|                                | молоко                             | 180         | 5,04         | 5,76         | 8,46          | 104,4                   | 400 |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                    | <b>205</b>  | <b>6,06</b>  | <b>14,82</b> | <b>27,86</b>  | <b>266,1 (14,78%)</b>   | –   |
|                                | Рагу овощное                       | 200         | 2,22         | 7,59         | 15,42         | 148,3                   | 50  |
|                                | Хлеб пшеничный высшего сорта       | 20          | 1,84         | 0,16         | 11,06         | 54,2                    | 31  |
|                                | Чай с сахаром                      | 180/10      | 0,9          | 0            | 9,9           | 37,9                    |     |
| <b>Итого за ужин</b>           |                                    | <b>410</b>  | <b>4,96</b>  | <b>7,75</b>  | <b>36,38</b>  | <b>240,44 (13,36%)</b>  | –   |
| <b>Итого за 5 день:</b>        |                                    | <b>1755</b> | <b>47,54</b> | <b>57,14</b> | <b>212,28</b> | <b>1494,98 (83,05%)</b> | –   |
| <b>Неделя 2</b>                |                                    |             |              |              |               |                         |     |
| День 1 (понедельник)           |                                    |             |              |              |               |                         |     |
| Завтрак                        | Яйцо вареное                       | 40          | 0,01         | 0,02         | 0,007         | 1,7                     | 185 |
|                                | Икра кабачковая консервированная   | 50          | 1            | 4,5          | 4,25          | 61                      | 50  |
|                                | Масло коровье сливочное порционное | 5           | 0,04         | 3,62         | 0,65          | 33,05                   | 6   |
|                                | Хлеб пшеничный высшего сорта       | 20          | 1,84         | 0,16         | 11,04         | 54,24                   | 31  |
|                                | Какао с молоком                    | 180         | 3,56         | 3,87         | 15,62         | 109,30                  | 397 |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                    | <b>295</b>  | <b>6,45</b>  | <b>12,17</b> | <b>31,7</b>   | <b>259,29 (14,41 %)</b> | –   |
| Второй завтрак                 | Напиток «Шиповник»                 | 100         | 0,5          | 0            | 9,0           | 38                      |     |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                    | <b>100</b>  | <b>0,5</b>   | <b>0</b>     | <b>9,0</b>    | <b>38 (2,1%)</b>        | –   |



|                                     |                                      |             |              |              |               |                         |     |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-----|
| Обед                                | Зеленый горошек                      | 50          | 1,58         | 2,51         | 3,29          | 42                      | 685 |
|                                     | Рассольник ленинградский             | 200         | 1,84         | 5,28         | 14,91         | 70,95                   | 76  |
|                                     | Шницель рыбный                       | 80          | 10,78        | 10,96        | 4,22          | 166                     | 511 |
|                                     | Пюре картофельное                    | 130         | 2,89         | 3,91         | 17,64         | 119,82                  | 321 |
|                                     | Компот из сушеных фруктов            | 180         | 0,55         | 0            | 24,66         | 97,26                   | 376 |
|                                     | Хлеб ржаной                          | 50          | 2,94         | 0,6          | 27,6          | 132                     | 23  |
|                                     | Хлеб пшеничный высшего сорта         | 20          | 1,84         | 0,16         | 11,06         | 54,24                   | 31  |
| <b>Итого за обед</b>                |                                      | <b>710</b>  | <b>22,38</b> | <b>23,42</b> | <b>103,38</b> | <b>682,27 (37,90%)</b>  | –   |
| Полдник                             | Булочка ванильная                    | 50          | 3,61         | 6,17         | 30,31         | 179,77                  | 460 |
|                                     | Чай с сахаром                        | 180/10      | 0,01         | 0            | 9,9           | 37,9                    | 392 |
| <b>Итого за полдник</b>             |                                      | <b>240</b>  | <b>3,62</b>  | <b>6,17</b>  | <b>40,21</b>  | <b>217,67 (12,1%)</b>   | –   |
|                                     | Макароны запеченные с яйцом          | 150         | 7,14         | 7,1          | 37,34         | 245,72                  | 208 |
|                                     | Хлеб пшеничный высшего сорта         | 20          | 1,84         | 0,16         | 11,06         | 54,24                   | 31  |
|                                     | Сок фруктовый                        | 180         | 0,93         | 0            | 16,38         | 68,4                    | 399 |
| <b>Итого за ужин</b>                |                                      | <b>350</b>  | <b>9,91</b>  | <b>7,26</b>  | <b>64,78</b>  | <b>368,36 (20,46%)</b>  | –   |
| <b>Итого за 1 день:</b>             |                                      | <b>1695</b> | <b>42,86</b> | <b>49,02</b> | <b>249,07</b> | <b>1565,59 (86,98%)</b> | –   |
| <b>Неделя 2</b><br>День 2 (вторник) |                                      |             |              |              |               |                         |     |
| Завтрак                             | Суп молочный с макаронными изделиями | 200         | 4,79         | 6,05         | 16,76         | 140,06                  | 93  |

|                                |                                     |            |              |              |              |                         |     |
|--------------------------------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|-----|
|                                | Масло коровье сливочное порционное  | 5          | 0,04         | 3,62         | 0,65         | 33,05                   | 6   |
|                                | Хлеб пшеничный высшего сорта        | 20         | 1,84         | 0,16         | 11,04        | 54,24                   | 107 |
|                                | Кофейный напиток                    | 180        | 2,5          | 2,88         | 14,13        | 112                     | 395 |
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                     | <b>405</b> | <b>9,17</b>  | <b>12,71</b> | <b>42,58</b> | <b>339,35 (18,85 %)</b> | –   |
| Второй завтрак                 | Яблоко свежее                       | 100        | 0,3          | 0            | 10,4         | 51                      |     |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                     | <b>100</b> | <b>0,3</b>   | <b>0</b>     | <b>10,4</b>  | <b>51 (2,8%)</b>        | –   |
| Обед                           | Огурец соленый                      | 50         | 0,17         | 0,03         | 0,59         | 3,48                    |     |
|                                | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200        | 5,86         | 5,43         | 20,09        | 110,8                   | 81  |
|                                | Голубцы ленивые                     | 160        | 13,21        | 13,37        | 11,48        | 224,23                  | 298 |
|                                | Соус томатный с овощами             | 30         | 0,46         | 4,38         | 2,7          | 51,3                    | 349 |
|                                | Кисель из повидла                   | 180        | 0,11         | 0            | 25,97        | 101,1                   | 383 |
|                                | Хлеб ржаной                         | 50         | 2,94         | 0,6          | 27,6         | 132                     | 23  |
|                                | Хлеб пшеничный высшего сорта        | 20         | 1,84         | 0,16         | 11,06        | 54,24                   | 31  |
| <b>Итого за обед</b>           |                                     | <b>690</b> | <b>24,59</b> | <b>23,97</b> | <b>99,49</b> | <b>677,15 (37,62%)</b>  | –   |
| Полдник                        | Вафли десертные                     | 25         | 1,02         | 9,06         | 19,4         | 161,7                   |     |
|                                | Чай с лимоном                       | 180        | 0,93         | 0,97         | 19,2         | 92,4                    | 393 |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                     | <b>205</b> | <b>1,95</b>  | <b>10,03</b> | <b>38,6</b>  | <b>254,1 (14,12%)</b>   | –   |
| Ужин                           | Каша вязкая гречневая               | 180        | 8,07         | 7,13         | 36,98        | 245,88                  | 168 |

|                                   |                                    |             |              |              |               |                         |     |
|-----------------------------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-----|
|                                   | Хлеб пшеничный высшего сорта       | 20          | 1,84         | 0,16         | 11,06         | 54,24                   | 31  |
|                                   | Напиток «Шиповник»                 | 180         | 0,9          | 0            | 16,2          | 68,4                    |     |
| <b>Итого за ужин</b>              |                                    | <b>380</b>  | <b>10,81</b> | <b>7,29</b>  | <b>64,24</b>  | <b>368,52 (20,47%)</b>  | –   |
| <b>Итого за 2 день:</b>           |                                    | <b>1780</b> | <b>46,82</b> | <b>54</b>    | <b>255,31</b> | <b>1690,12 (93,90%)</b> | –   |
| <b>Неделя 2</b><br>День 3 (среда) |                                    |             |              |              |               |                         |     |
| Завтрак                           | Суп молочный овсяной               | 200         | 5,26         | 6,67         | 14,21         | 131,06                  | 94  |
|                                   | Масло коровье сливочное порционное | 5           | 0,04         | 3,62         | 0,65          | 33,05                   | 6   |
|                                   | Хлеб пшеничный высшего сорта       | 20          | 1,84         | 0,16         | 11,04         | 54,24                   | 107 |
|                                   | чай с молоком                      | 180         | 2,57         | 2,94         | 14,22         | 91,26                   | 394 |
| <b>Итого за завтрак</b>           |                                    | <b>405</b>  | <b>35,45</b> | <b>13,39</b> | <b>40,12</b>  | <b>309,61 (17,2 %)</b>  | –   |
| Второй завтрак                    | Сок фруктовый                      | 100         | 0,5          | 0            | 9,0           | 38                      |     |
| <b>Итого за второй завтрак</b>    |                                    | <b>100</b>  | <b>0,5</b>   | <b>0</b>     | <b>9,0</b>    | <b>38 (2,1%)</b>        | –   |
| Обед                              | Помидор соленый                    | 50          | 0,17         | 0,03         | 0,59          | 3,48                    |     |
|                                   | Суп картофельный с макаронами      | 200         | 2,46         | 2,83         | 18,38         | 88,1                    | 82  |
|                                   | Котлета из птицы                   | 70          | 13,62        | 13,31        | 13,88         | 209,28                  | 305 |
|                                   | Капуста тушеная                    | 130         | 2,69         | 4,16         | 10,81         | 90,9                    | 336 |
|                                   | Компот из свежих фруктов           | 180         | 0,14         | 0,14         | 21,42         | 84,4                    | 372 |
|                                   | Хлеб ржаной                        | 50          | 2,94         | 0,6          | 27,6          | 132                     | 23  |
|                                   | Хлеб пшеничный высшего сорта       | 20          | 1,84         | 0,16         | 11,06         | 54,24                   | 31  |

|                                     |                                    |             |              |              |               |                         |     |
|-------------------------------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|-----|
| <b>Итого за обед</b>                |                                    | <b>700</b>  | <b>23,86</b> | <b>21,23</b> | <b>103,74</b> | <b>662,24 (36,79%)</b>  | –   |
| Полдник                             | Булочка «Веснушка»                 | 50          | 4,22         | 2,28         | 29,15         | 160,41                  | 473 |
|                                     | молоко                             | 180         | 5,04         | 5,76         | 8,46          | 104,4                   | 400 |
| <b>Итого за полдник</b>             |                                    | <b>230</b>  | <b>9,24</b>  | <b>8,04</b>  | <b>37,61</b>  | <b>305,4 (16,97%)</b>   | –   |
| Ужин                                | Каша рассыпчатая рисовая с овощами | 150         | 3,4          | 4,09         | 34,17         | 190,44                  | 166 |
|                                     | Хлеб пшеничный высшего сорта       | 20          | 1,84         | 0,16         | 11,06         | 54,24                   | 31  |
|                                     | Чай с сахаром                      | 180/10      | 0            | 0            | 9,9           | 37,9                    |     |
| <b>Итого за ужин</b>                |                                    | <b>360</b>  | <b>5,24</b>  | <b>4,25</b>  | <b>55,13</b>  | <b>282,58 (16,70%)</b>  | –   |
| <b>Итого за 3 день:</b>             |                                    | <b>1795</b> | <b>74,29</b> | <b>46,91</b> | <b>245,6</b>  | <b>1597,82 (88,22%)</b> | –   |
| <b>Неделя 2</b><br>День 4 (четверг) |                                    |             |              |              |               |                         |     |
| Завтрак                             | Каша жидкая рисовая                | 200         | 3,14         | 2,65         | 30,74         | 169                     | 185 |
|                                     | Масло коровье сливочное порционное | 5           | 0,04         | 3,62         | 0,65          | 33,05                   | 6   |
|                                     | Хлеб пшеничный высшего сорта       | 20          | 1,84         | 0,16         | 11,04         | 54,24                   | 31  |
|                                     | Какао с молоком                    | 180         | 3,56         | 3,78         | 15,62         | 109,3                   | 397 |
| <b>Итого за завтрак</b>             |                                    | <b>405</b>  | <b>8,94</b>  | <b>10,21</b> | <b>58,05</b>  | <b>265,59 (37,25 %)</b> | –   |
| Второй завтрак                      | Напиток «Шиповник»                 | 100         | 0,5          | 0            | 9,0           | 38                      |     |
| <b>Итого за второй завтрак</b>      |                                    | <b>100</b>  | <b>0,5</b>   | <b>0</b>     | <b>9,0</b>    | <b>38 (2,1%)</b>        | –   |
| Обед                                | Икра кабачковая                    | 50          | 0,6          | 4,5          | 4,25          | 61                      | 50  |
|                                     | Щи из свежей капусты               | 200         | 0,78         | 4,97         | 7,22          | 34,65                   | 59  |
|                                     | Макаронник с                       | 160         | 19,76        | 18,19        | 39,92         | 408,2                   | 291 |

|                                     |                                    |             |              |              |               |                        |     |
|-------------------------------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|------------------------|-----|
|                                     | печенью                            |             |              |              |               |                        |     |
|                                     | Пюре из свеклы                     | 60          | 1,05         | 2,3          | 9,21          | 44,17                  | 324 |
|                                     | Компот из сушеных фруктов          | 180         | 0,55         | 0            | 24,66         | 97,26                  | 376 |
|                                     | Хлеб ржаной                        | 50          | 2,94         | 0,6          | 27,6          | 132                    | 23  |
|                                     | Хлеб пшеничный высшего сорта       | 20          | 1,84         | 0,16         | 11,06         | 54,24                  | 31  |
| <b>Итого за обед</b>                |                                    | <b>720</b>  | <b>27,52</b> | <b>30,63</b> | <b>113,92</b> | <b>831,52(46,20%)</b>  | –   |
| Полдник                             | Печенье сахарное                   | 25          | 1,02         | 9,06         | 19,4          | 161,7                  |     |
|                                     | Чай с лимоном                      | 180/10/8    | 0,93         | 0,97         | 19,2          | 92,4                   | 393 |
| <b>Итого за полдник</b>             |                                    | <b>223</b>  | <b>1,95</b>  | <b>10,03</b> | <b>38,6</b>   | <b>254,1 (14,12%)</b>  | –   |
|                                     | Картофель тушеный в соусе          | 200         | 3,38         | 10,07        | 25,09         | 209,15                 | 133 |
|                                     | Хлеб пшеничный высшего сорта       | 20          | 1,84         | 0,16         | 11,06         | 54,24                  | 31  |
|                                     | Сок фруктовый                      | 180         | 0,9          | 0            | 9,9           | 37,9                   |     |
| <b>Итого за ужин</b>                |                                    | <b>400</b>  | <b>6,12</b>  | <b>10,23</b> | <b>46,05</b>  | <b>301,29 (16,74%)</b> | –   |
| <b>Итого за 4 день:</b>             |                                    | <b>1848</b> | <b>45,03</b> | <b>61,1</b>  | <b>265,62</b> | <b>1690,5 (93,92%)</b> | –   |
| <b>Неделя 2</b><br>День 5 (пятница) |                                    |             |              |              |               |                        |     |
| Завтрак                             | Каша жидкая манная                 | 200         | 8,26         | 5,13         | 38,94         | 235,9                  | 185 |
|                                     | Масло коровье сливочное порционное | 5           | 0,04         | 3,62         | 0,65          | 33,05                  | 6   |
|                                     | Хлеб пшеничный высшего сорта       | 20          | 1,84         | 0,16         | 11,04         | 54,24                  | 31  |
|                                     | Кофейный напиток с молоком         | 180         | 2,5          | 2,88         | 14,13         | 90,1                   | 395 |

|                                |                                 |             |              |              |               |                          |     |
|--------------------------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|-----|
| <b>Итого за завтрак</b>        |                                 | <b>405</b>  | <b>12,64</b> | <b>11,79</b> | <b>64,76</b>  | <b>413,29 (22,96 %)</b>  | –   |
| Второй завтрак                 | Сок фруктовый                   | 100         | 0,5          | 0            | 9,0           | 38                       |     |
| <b>Итого за второй завтрак</b> |                                 | <b>100</b>  | <b>0,5</b>   | <b>0</b>     | <b>9,0</b>    | <b>38 (2,1%)</b>         | –   |
| Обед                           | Огурец соленый                  | 50          | 0,33         | 0,06         | 1,14          | 6,9                      |     |
|                                | Суп лапша-домашняя              | 200         | 2,35         | 6,81         | 11,38         | 16,59                    | 86  |
|                                | Птица тушенная в соусе овощами  | 230         | 15,09        | 14,64        | 24,35         | 284,35                   | 302 |
|                                | Компот из сушеных фруктов       | 180         | 0,55         | 0            | 24,66         | 97,26                    | 376 |
|                                | Хлеб ржаной                     | 50          | 2,94         | 0,6          | 27,6          | 132                      | 23  |
|                                | Хлеб пшеничный высшего сорта    | 20          | 1,84         | 0,16         | 11,06         | 54,24                    | 31  |
| <b>Итого за обед</b>           |                                 | <b>730</b>  | <b>23,1</b>  | <b>22,27</b> | <b>119</b>    | <b>591,34 (32,85%)</b>   | –   |
| Полдник                        | Вафли заводские                 | 25          | 1,02         | 9,06         | 19,4          | 161,7                    |     |
|                                | молоко                          | 180         | 5,04         | 5,76         | 8,46          | 104,4                    | 400 |
| <b>Итого за полдник</b>        |                                 | <b>205</b>  | <b>6,06</b>  | <b>14,82</b> | <b>27,86</b>  | <b>266,1 (14,78%)</b>    | –   |
|                                | Запеканка из макарон с творогом | 150         | 26,09        | 18,3         | 59,66         | 498,07                   | 211 |
|                                | Соус молочный сладкий           | 30          | 0,7          | 1,50         | 4,07          | 31,62                    | 351 |
|                                | Хлеб пшеничный высшего сорта    | 20          | 1,84         | 0,16         | 11,06         | 54,2                     | 31  |
|                                | Напиток «Шиповника»             | 180         | 0,9          | 0            | 9,9           | 37,9                     |     |
| <b>Итого за ужин</b>           |                                 | <b>380</b>  | <b>29,53</b> | <b>33,46</b> | <b>84,69</b>  | <b>621,83 (34,55%)</b>   | –   |
| <b>Итого за 5 день:</b>        |                                 | <b>1820</b> | <b>71,83</b> | <b>82,34</b> | <b>305,31</b> | <b>1930,56 (107,25%)</b> | –   |

|                                    |      |      |      |       |      |   |
|------------------------------------|------|------|------|-------|------|---|
| <b>Среднее значение за период:</b> | 1762 | 56,2 | 57,7 | 265,7 | 1691 | - |
|------------------------------------|------|------|------|-------|------|---|