

Утверждаю:

Заведующий МКДОУ ШР  
«Детский сад №2 «Колосок»

 И.В. Яковлева

«09» декабря 2021 года



**Примерное десятидневное меню**  
**для дошкольных образовательных учреждений**  
**Шелеховского муниципального района с 12-ти часовым пребыванием**  
**для пищеблоков полного цикла на период осень-зима**  
**(возрастная категория до 3 лет)**

| № рец. | Прием пищи,<br>Наименование блюда     | Выход, г.   | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая<br>ценность | С, мг         |
|--------|---------------------------------------|-------------|------------------|---------------|----------------|----------------------------|---------------|
|        |                                       |             | Белки, г         | Жиры, г       | Углеводы, г    | Калорийность,<br>ккал      |               |
|        | <b>День 1</b>                         |             |                  |               |                |                            |               |
|        | <b>Завтрак</b>                        |             |                  |               |                |                            |               |
| 2      | Бутерброд с джемом и маслом сливочным | 20/10/5     | 2,51             | 3,93          | 28,88          | 161                        | 0,48          |
| 93     | Суп молочный с вермишелью             | 180         | 7,52             | 13,46         | 1,51           | 157                        | 0,15          |
| 395    | Кофейный напиток с молоком            | 180         | 0,4              | 0,102         | 0,08           | 2,8                        | 0,2           |
|        | <b>Итого за Завтрак:</b>              | <b>400</b>  | <b>10,97</b>     | <b>17,582</b> | <b>33,18</b>   | <b>331</b>                 | <b>7,55</b>   |
|        | <b>Суточная норма 20-25% (%)</b>      |             | <b>20,315</b>    | <b>25,48</b>  | <b>13,219</b>  | <b>18,389</b>              |               |
|        | <b>2-ой завтрак</b>                   |             |                  |               |                |                            |               |
| ПП     | Сок фруктовый или овощной             | 190         | 0,5              | 0,1           | 10,1           | 46                         | 2             |
|        | <b>Итого за 2-ой завтрак:</b>         | <b>140</b>  | <b>0,66</b>      | <b>0,22</b>   | <b>14,252</b>  | <b>64,4</b>                | <b>4</b>      |
|        | <b>Суточная норма 5% (%)</b>          |             | <b>1,222</b>     | <b>0,37</b>   | <b>5,461</b>   | <b>3,578</b>               |               |
|        | <b>Обед</b>                           |             |                  |               |                |                            |               |
| 10     | Салат из зеленого горошка             | 50          | 0,578            | 3,682         | 1,85           | 42,84                      | 11,46         |
| 76     | Суп картофельный с клецками с курицей | 150/20/5    | 1,998            | 5,11          | 16,928         | 121,75                     | 7,538         |
| 289    | Печень по-строгановски                | 80          | 17,143           | 16,1          | 21,714         | 300                        | 16,143        |
| 321    | Картофельное пюре                     | 100         | 3,1              | 9,1           | 14,8           | 153,5                      | 6             |
| 347    | Компот из свежих фруктов              | 150         | 0,436            | 0,169         | 29,191         | 120,06                     | 1,786         |
| ПП     | Хлеб ржано-пшеничный                  | 40          | 2,8              | 0,55          | 24,7           | 114,95                     |               |
|        | <b>Итого за Обед:</b>                 | <b>790</b>  | <b>22,955</b>    | <b>25,611</b> | <b>94,383</b>  | <b>699,6</b>               | <b>36,927</b> |
|        | <b>Суточная норма 30-35% (%)</b>      |             | <b>31,445</b>    | <b>37,12</b>  | <b>34,321</b>  | <b>35,639</b>              |               |
|        | <b>Полдник</b>                        |             |                  |               |                |                            |               |
|        | Булочка сдобная                       | 50          | 4,455            | 8,854         | 20,377         | 190                        | 0,029         |
| ПП     | Йогурт                                | 150         | 5,8              | 5             | 8,4            | 102,222                    | 0,6           |
|        | <b>Итого за Полдник:</b>              | <b>250</b>  | <b>10,255</b>    | <b>13,854</b> | <b>28,777</b>  | <b>292,222</b>             | <b>0,629</b>  |
|        | <b>Суточная норма 10-15% (%)</b>      |             | <b>14,048</b>    | <b>20,08</b>  | <b>11,026</b>  | <b>15,380</b>              |               |
|        | <b>Ужин</b>                           |             |                  |               |                |                            |               |
| 244    | Рыба припущенная с овощами            | 50/50       | 16,064           | 17,296        | 27,456         | 366,8                      | 0,384         |
| 316    | Рис припущенный                       | 80          | 4,639            | 2,037         | 36,208         | 184,32                     | 0,007         |
| 392    | Чай с сахаром                         | 172/8       | 3,485            | 3,029         | 15,024         | 101,368                    | 1,357         |
| ПП     | Хлеб пшеничный                        | 30          | 3,95             | 0,5           | 24,15          | 117,5                      |               |
|        | <b>Итого за Ужин:</b>                 | <b>470</b>  | <b>27,538</b>    | <b>22,862</b> | <b>96,838</b>  | <b>670,988</b>             | <b>1,748</b>  |
|        | <b>Суточная норма 20-25% (%)</b>      |             | <b>37,723</b>    | <b>33,13</b>  | <b>35,214</b>  | <b>35,315</b>              |               |
|        | <b>Итого за день1:</b>                | <b>2050</b> | <b>71,378</b>    | <b>68,129</b> | <b>268,43</b>  | <b>1903,21</b>             | <b>50,854</b> |
|        | <b>Суточная норма 85-100% (%)</b>     |             | <b>97,778</b>    | <b>98,74</b>  | <b>102,847</b> | <b>100,169</b>             |               |

| № рец. | Прием пищи,<br>Наименование блюда                  | Выход, г.   | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая<br>ценность | С, мг          |
|--------|--|-------------|------------------|---------------|----------------|----------------------------|----------------|
|        |  |             | Белки, г         | Жиры, г       | Углеводы, г    | Калорийность,<br>ккал      |                |
|        | <b>День 2</b>                                      |             |                  |               |                |                            |                |
|        | <b>Завтрак</b>                                     |             |                  |               |                |                            |                |
| 3      | Бутерброд с сыром и маслом сливочным               | 20/10/5     | 4,73             | 6,88          | 14,56          | 139                        | 0,07           |
| 84     | Каша молочная «Дружба», жидкая с маслом            | 145/5       | 8,1              | 10,2          | 23,8           | 259                        | 0,92           |
| 400    | Молоко кипяченое                                   | 180         | 3,12             | 2,667         | 14,173         | 93,333                     | 1,307          |
|        | <b>Итого за Завтрак:</b>                           | <b>405</b>  | <b>15,92</b>     | <b>18,946</b> | <b>52,959</b>  | <b>427,455</b>             | <b>1,713</b>   |
|        | <b>Суточная норма 20-25% (%)</b>                   |             | <b>21,488</b>    | <b>24,56</b>  | <b>19,258</b>  | <b>21,776</b>              |                |
|        | <b>2-ой завтрак</b>                                |             |                  |               |                |                            |                |
|        | Бананы   | 170         | 0,28             | 0,21          | 7,266          | 32,2                       | 3,5            |
|        | <b>Итого за 2-ой завтрак:</b>                      | <b>200</b>  | <b>2</b>         | <b>0,6</b>    | <b>31,1</b>    | <b>141</b>                 | <b>12</b>      |
|        | <b>Суточная норма 5% (%)</b>                       |             | <b>3,704</b>     | <b>1,00</b>   | <b>11,916</b>  | <b>7,833</b>               |                |
|        | <b>Обед</b>  |             |                  |               |                |                            |                |
| 33     | Салат из отварной свеклы                           | 40          | 0,732            | 3,119         | 3,869          | 46,5                       | 11,22          |
| 66     | Щи со св.капустой, со сметаной на курином бульоне  | 160/10      | 2,688            | 2,838         | 17,143         | 104,75                     | 8,25           |
| 289    | Рагу из птицы                                      | 30/130      | 13,716           | 5,935         | 0,655          | 110,545                    | 0,378          |
| 398    | Напиток из шиповника                               | 150         | 0,405            | 0,09          | 30,591         | 124,74                     | 11,61          |
| ПП     | Хлеб ржаной  | 40          | 3,3              | 0,6           | 16,7           | 87                         |                |
|        | <b>Итого за Обед:</b>                              | <b>805</b>  | <b>26,103</b>    | <b>21,119</b> | <b>91,726</b>  | <b>662,33</b>              | <b>50,841</b>  |
|        | <b>Суточная норма 30-35% (%)</b>                   |             | <b>35,758</b>    | <b>35,20</b>  | <b>33,355</b>  | <b>33,741</b>              |                |
|        | <b>Полдник</b>                                     |             |                  |               |                |                            |                |
| ПП     | изделие кондитерское пряник                        | 30          | 2,857            | 1,429         | 37,857         | 182,857                    |                |
| ПП     | Снежок   | 150         | 5,8              | 5             | 8,2            | 101,111                    | 1,6            |
|        | <b>Итого за Полдник:</b>                           | <b>250</b>  | <b>8,657</b>     | <b>6,429</b>  | <b>46,057</b>  | <b>283,968</b>             | <b>1,6</b>     |
|        | <b>Суточная норма 10-15% (%)</b>                   |             | <b>16,031</b>    | <b>10,72</b>  | <b>17,646</b>  | <b>15,776</b>              |                |
|        | <b>Ужин</b>  |             |                  |               |                |                            |                |
| 130    | Сырники из творога с морковью со сгущенным молоком | 125/20      | 14,737           | 9,474         | 21,053         | 230,526                    |                |
| 394    | Чай с молоком                                      | 120/60      | 0,68             | 0,28          | 18,973         | 81,333                     | 100            |
| ПП     | Хлеб пшеничный                                     | 20          | 3,95             | 0,5           | 24,15          | 117,5                      |                |
|        | <b>Итого за Ужин:</b>                              | <b>450</b>  | <b>19,367</b>    | <b>10,254</b> | <b>64,176</b>  | <b>429,359</b>             | <b>100</b>     |
|        | <b>Суточная норма 20-25% (%)</b>                   |             | <b>26,530</b>    | <b>17,09</b>  | <b>23,337</b>  | <b>21,873</b>              |                |
|        | <b>Итого за день2:</b>                             | <b>2110</b> | <b>71,813</b>    | <b>55,348</b> | <b>286,018</b> | <b>1944,112</b>            | <b>166,154</b> |
|        | <b>Суточная норма 85-100% (%)</b>                  |             | <b>98,374</b>    | <b>92,25</b>  | <b>104,007</b> | <b>99,038</b>              |                |

| № рец. | Прием пищи,<br>Наименование блюда               | Выход, г.   | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая<br>ценность | С, мг         |
|--------|---|-------------|------------------|---------------|----------------|----------------------------|---------------|
|        |   |             | Белки, г         | Жиры, г       | Углеводы, г    | Калорийность,<br>ккал      |               |
|        | <b>День 3</b>                                   |             |                  |               |                |                            |               |
|        | <b>Завтрак</b>                                  |             |                  |               |                |                            |               |
| 1      | Бутерброд с маслом сливочным                    | 20/5        | 2,45             | 7,55          | 14,62          | 136                        |               |
| 1868   | Каша ячневая жидкая молочная с маслом сливочным | 145/5       | 4,325            | 5,713         | 30,875         | 192,5                      |               |
| 382    | Какао с молоком                                 | 180         | 1,52             | 1,35          | 15,9           | 81                         | 1,33          |
|        | <b>Итого за Завтрак:</b>                        | <b>440</b>  | <b>8,295</b>     | <b>14,613</b> | <b>61,395</b>  | <b>409,5</b>               | <b>1,33</b>   |
|        | <b>Суточная норма 20-25% (%)</b>                |             | <b>11,363</b>    | <b>21,18</b>  | <b>22,325</b>  | <b>20,861</b>              |               |
|        | <b>2-ой завтрак</b>                             |             |                  |               |                |                            |               |
| ПП     | Сок фруктовый или овощной                       | 190         | 0,5              | 0,1           | 10,1           | 46                         | 2             |
|        | <b>Итого за 2-ой завтрак:</b>                   | <b>190</b>  | <b>1,4</b>       | <b>0,3</b>    | <b>18,2</b>    | <b>82</b>                  | <b>62</b>     |
|        | <b>Суточная норма 5% (%)</b>                    |             | <b>2,593</b>     | <b>0,50</b>   | <b>6,973</b>   | <b>4,556</b>               |               |
|        | <b>Обед</b>                                     |             |                  |               |                |                            |               |
| 31     | Салат из капусты с морковью                     | 35          | 2,817            | 5,701         | 4,277          | 79,68                      | 4,923         |
| 84     | Суп с рыбными консервами                        | 150/18      | 1,973            | 2,713         | 12,113         | 85,75                      | 8,25          |
| 244    | Плов из отварной говядины                       | 40/100      | 15,53            | 7,47          | 21,95          | 265                        | 8,97          |
| 376    | Компот из свежих фруктов                        | 150         | 0,396            | 0,018         | 24,991         | 101,7                      | 0,36          |
| ПП     | Хлеб ржаной                                     | 40          | 3,3              | 0,6           | 16,7           | 87                         |               |
|        | <b>Итого за Обед:</b>                           | <b>770</b>  | <b>25,771</b>    | <b>17,907</b> | <b>80,251</b>  | <b>639,505</b>             | <b>22,504</b> |
|        | <b>Суточная норма 30-35% (%)</b>                |             | <b>35,303</b>    | <b>25,95</b>  | <b>29,182</b>  | <b>32,578</b>              |               |
|        | <b>Полдник</b>                                  |             |                  |               |                |                            |               |
| ПП     | Булочка сдобная                                 | 50          | 4,746            | 9,772         | 36,498         | 203,4                      |               |
| ПП     | Кефир   | 180         | 5,8              | 5             | 8              | 100                        | 1,4           |
|        | <b>Итого за Полдник:</b>                        | <b>270</b>  | <b>10,546</b>    | <b>14,772</b> | <b>44,498</b>  | <b>303,4</b>               | <b>1,4</b>    |
|        | <b>Суточная норма 10-15% (%)</b>                |             | <b>14,447</b>    | <b>21,41</b>  | <b>16,181</b>  | <b>15,456</b>              |               |
|        | <b>Ужин</b>                                     |             |                  |               |                |                            |               |
| 71     | Огурец свежий порционно                         | 50          |                  |               |                |                            |               |
| 215    | Омлет натуральный с маслом сливочным            | 105/5       | 14,698           | 17,046        | 28,98          | 330                        | 7,83          |
| 393    | Чай с сахаром и лимоном                         | 172/8       | 0,063            | 0,021         | 10,516         | 42,105                     | 0,032         |
| ПП     | Хлеб пшеничный                                  | 20          | 3,95             | 0,5           | 24,15          | 117,5                      |               |
|        | <b>Итого за Ужин:</b>                           | <b>460</b>  | <b>20,328</b>    | <b>19,14</b>  | <b>65,774</b>  | <b>514,745</b>             | <b>7,96</b>   |
|        | <b>Суточная норма 20-25% (%)</b>                |             | <b>27,847</b>    | <b>27,74</b>  | <b>23,918</b>  | <b>26,222</b>              |               |
|        | <b>Итого за день3:</b>                          | <b>2140</b> | <b>76,34</b>     | <b>66,732</b> | <b>270,118</b> | <b>1949,15</b>             | <b>95,194</b> |
|        | <b>Суточная норма 85-100% (%)</b>               |             | <b>100,447</b>   | <b>96,71</b>  | <b>98,225</b>  | <b>99,294</b>              |               |

| № рец.                            | Прием пищи,<br>Наименование блюда       | Выход, г.   | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая<br>ценность | С, мг         |
|-----------------------------------|---|-------------|------------------|---------------|----------------|----------------------------|---------------|
|                                   |   |             | Белки, г         | Жиры, г       | Углеводы, г    | Калорийность,<br>ккал      |               |
| <b>День 4</b>                     |   |             |                  |               |                |                            |               |
| <b>Завтрак</b>                    |   |             |                  |               |                |                            |               |
| 209                               | Яйцо отварное                           | 1           | 2,49             | 3,93          | 27,56          | 156                        | 0,1           |
| 204                               | Макароны запеченные с сыром             | 100         | 2,994            | 5,11          | 31,071         | 181,935                    |               |
| 391                               | Чай б/с                                 | 180         | 6,089            | 5,422         | 10,078         | 113,333                    | 2,733         |
| <b>Итого за Завтрак:</b>          |   | <b>455</b>  | <b>11,573</b>    | <b>14,462</b> | <b>68,709</b>  | <b>451,268</b>             | <b>2,833</b>  |
| <b>Суточная норма 20-25% (%)</b>  |   |             | <b>20,666</b>    | <b>20,96</b>  | <b>24,985</b>  | <b>22,989</b>              |               |
| <b>2-ой завтрак</b>               |   |             |                  |               |                |                            |               |
| 368                               | Яблоки                                  | 170         | 0,28             | 0,28          | 6,86           | 31,08                      | 7             |
| <b>Итого за 2-ой завтрак:</b>     |   | <b>170</b>  | <b>0,78</b>      | <b>0,38</b>   | <b>16,96</b>   | <b>77,08</b>               | <b>9</b>      |
| <b>Суточная норма 5% (%)</b>      |   |             | <b>1,444</b>     | <b>0,63</b>   | <b>6,498</b>   | <b>4,282</b>               |               |
| <b>Обед</b>                       |   |             |                  |               |                |                            |               |
| 15                                | Салат из свежих огурцов и помидоров     | 50          | 0,451            | 3,61          | 1,408          | 39,96                      | 2,816         |
| 57                                | Борщ с картофелем, капустой и сметаной  | 160/10      | 2,688            | 2,838         | 17,143         | 104,75                     | 8,25          |
| 241                               | Мясо отварное (говядина) в первое блюдо | 6           | 4,269            | 4,695         | 0,087          | 59,636                     | 0,429         |
| 294                               | Тефтели из говядины с томатным соусом   | 40/30       | 5,91             | 0,25          | 2,54           | 36                         | 0,84          |
| 322                               | Пюре картофельное с морковью (гарнир)   | 120         | 2,858            | 4,622         | 18,021         | 125,1                      | 15,746        |
| 355                               | Кисель из кураги                        | 150         | 0,318            | 2,679         | 0,995          | 29,36                      | 0,015         |
| ПП                                | Хлеб ржаной                             | 40          | 3,3              | 0,6           | 16,7           | 87                         |               |
| <b>Итого за Обед:</b>             |   | <b>800</b>  | <b>20,007</b>    | <b>18,231</b> | <b>92,288</b>  | <b>614,666</b>             | <b>13,21</b>  |
| <b>Суточная норма 30-35% (%)</b>  |   |             | <b>31,261</b>    | <b>26,42</b>  | <b>33,559</b>  | <b>34,148</b>              |               |
| <b>Полдник</b>                    |   |             |                  |               |                |                            |               |
| ПП                                | Кондитерское изделие - печенье          | 40          | 4,752            | 1,900         | 27,277         | 146,76                     | 0,009         |
| ПП                                | Ряженка                                 | 200         | 6                | 2             | 8              | 74,444                     | 0,6           |
| <b>Итого за Полдник:</b>          |   | <b>240</b>  | <b>15,052</b>    | <b>3,049</b>  | <b>35,277</b>  | <b>220,204</b>             | <b>0,609</b>  |
| <b>Суточная норма 10-15% (%)</b>  |   |             | <b>27,874</b>    | <b>5,08</b>   | <b>13,516</b>  | <b>12,234</b>              |               |
| <b>Ужин</b>                       |   |             |                  |               |                |                            |               |
| 186                               | Каша гречневая рассыпчатая              | 100         | 0,33             | 0,06          | 1,14           | 6,6                        | 5,25          |
| 29/348                            | Биточки рыбные с томатным соусом        | 70/30       | 5,712            | 17,104        | 26,528         | 225,6                      | 2,576         |
| 395                               | Кофейный напиток с молоком              | 180         | 3,485            | 3,029         | 15,024         | 101,368                    | 1,357         |
| ПП                                | Хлеб пшеничный                          | 20          | 3,95             | 0,5           | 24,15          | 117,5                      |               |
| <b>Итого за Ужин:</b>             |   | <b>525</b>  | <b>17,167</b>    | <b>25,153</b> | <b>67,412</b>  | <b>508,668</b>             | <b>10,763</b> |
| <b>Суточная норма 20-25% (%)</b>  |   |             | <b>26,823</b>    | <b>36,45</b>  | <b>24,513</b>  | <b>25,913</b>              |               |
| <b>Итого за день4:</b>            |   | <b>2230</b> | <b>59,379</b>    | <b>64,275</b> | <b>281,046</b> | <b>1901,664</b>            | <b>36,415</b> |
| <b>Суточная норма 85-100% (%)</b> |   |             | <b>92,780</b>    | <b>93,15</b>  | <b>102,199</b> | <b>96,875</b>              |               |

| № рец. | Прием пищи,<br>Наименование блюда       | Выход, г.   | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая<br>ценность | С, мг          |
|--------|---|-------------|------------------|---------------|----------------|----------------------------|----------------|
|        |   |             | Белки, г         | Жиры, г       | Углеводы, г    | Калорийность,<br>ккал      |                |
|        | <b>День 5</b>                           |             |                  |               |                |                            |                |
|        | <b>Завтрак</b>                          |             |                  |               |                |                            |                |
| 3      | Бутерброд с сыром и маслом сливочным    | 20/5/5      | 4,73             | 6,88          | 14,56          | 139                        | 0,07           |
| 237    | Запеканка с творогом с повидлом         | 100/20      | 5,174            | 2,658         | 32,503         | 174,194                    |                |
|        | Чай с молоком                           | 120/60      | 3,12             | 2,667         | 14,173         | 93,333                     | 1,307          |
|        | <b>Итого за Завтрак:</b>                | <b>445</b>  | <b>13,024</b>    | <b>12,205</b> | <b>61,236</b>  | <b>406,527</b>             | <b>1,377</b>   |
|        | <b>Суточная норма 20-25% (%)</b>        |             | <b>24,119</b>    | <b>17,69</b>  | <b>22,268</b>  | <b>20,709</b>              |                |
|        | <b>2-ой завтрак</b>                     |             |                  |               |                |                            |                |
| ПП     | Сок фруктовый или овощной               | 190         | 0,5              | 0,1           | 10,1           | 46                         | 2              |
|        | <b>Итого за 2-ой завтрак:</b>           | <b>190</b>  | <b>0,78</b>      | <b>0,31</b>   | <b>17,366</b>  | <b>78,2</b>                | <b>5,5</b>     |
|        | <b>Суточная норма 5% (%)</b>            |             | <b>1,444</b>     | <b>0,52</b>   | <b>6,654</b>   | <b>4,344</b>               |                |
|        | <b>Обед</b>                             |             |                  |               |                |                            |                |
| 8      | Салат из моркови и яблок                | 30          | 0,626            | 3,645         | 1,543          | 41,46                      | 1,86           |
| 102    | Суп картофельный с горохом              | 150         | 2,043            | 5,005         | 14,108         | 109,75                     | 9,038          |
| 241    | Мясо отварное (говядина) в первое блюдо | 6           | 1,755            | 1,405         | 0,22           | 20,375                     | 0,001          |
| 153    | Жаркое по - домашнему с говядиной       | 40/150      | 6,559            | 18,377        | 0,295          | 193,818                    |                |
| 376    | Компот из сухофруктов                   | 150         | 2,685            | 4,208         | 12,256         | 97,63                      | 22,311         |
| ПП     | Хлеб ржаной                             | 40          | 3,3              | 0,6           | 16,7           | 87                         |                |
|        | <b>Итого за Обед:</b>                   | <b>765</b>  | <b>17,753</b>    | <b>33,906</b> | <b>67,963</b>  | <b>650,703</b>             | <b>116,645</b> |
|        | <b>Суточная норма 30-35% (%)</b>        |             | <b>32,876</b>    | <b>49,14</b>  | <b>24,714</b>  | <b>33,148</b>              |                |
|        | <b>Полдник</b>                          |             |                  |               |                |                            |                |
|        | Пирожки печеные с капустой              | 50          | 9,220            | 5,480         | 29,292         | 202,02                     | 0,001          |
| ПП     | Йогурт                                  | 150         | 5,8              | 5             | 8              | 100                        | 1,4            |
|        | <b>Итого за Полдник:</b>                | <b>275</b>  | <b>5,892</b>     | <b>10,480</b> | <b>37,292</b>  | <b>302,02</b>              | <b>1,401</b>   |
|        | <b>Суточная норма 10-15% (%)</b>        |             | <b>10,911</b>    | <b>14,36</b>  | <b>14,288</b>  | <b>15,896</b>              |                |
|        | <b>Ужин</b>                             |             |                  |               |                |                            |                |
| 71     | Овощи натуральные свежие (помидор)      | 50          | 6,82             | 18,68         | 30,98          | 322                        | 7,44           |
| 191    | Рис отварной с овощами                  | 135         | 0,12             | 0,02          | 10,2           | 41                         | 2,83           |
| 398    | Напиток из плодов шиповника             | 150         |                  |               |                |                            |                |
| ПП     | Хлеб пшеничный                          | 20          | 3,95             | 0,5           | 24,15          | 117,5                      |                |
|        | <b>Итого за Ужин:</b>                   | <b>497</b>  | <b>10,89</b>     | <b>19,2</b>   | <b>65,33</b>   | <b>480,5</b>               | <b>10,27</b>   |
|        | <b>Суточная норма 20-25% (%)</b>        |             | <b>20,167</b>    | <b>27,83</b>  | <b>23,756</b>  | <b>24,478</b>              |                |
|        | <b>Итого за день5:</b>                  | <b>2152</b> | <b>57,539</b>    | <b>67,676</b> | <b>249,187</b> | <b>1892,394</b>            | <b>135,393</b> |
|        | <b>Суточная норма 85-100% (%)</b>       |             | <b>95,898</b>    | <b>98,08</b>  | <b>90,613</b>  | <b>105,133</b>             |                |

| № рец.  | Прием пищи,<br>Наименование блюда               | Выход, г.   | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая<br>ценность | С, мг         |
|---------|---|-------------|------------------|---------------|----------------|----------------------------|---------------|
|         |   |             | Белки, г         | Жиры, г       | Углеводы, г    | Калорийность,<br>ккал      |               |
|         | <b>День 6</b>                                   |             |                  |               |                |                            |               |
|         | <b>Завтрак</b>                                  |             |                  |               |                |                            |               |
| 1       | Бутерброд с маслом сливочным                    | 20/5        | 2,51             | 3,93          | 28,88          | 161                        | 0,48          |
| 185     | Каша молочная овсяная жидкая с маслом сливочным | 145/5       | 5,838            | 6,075         | 32,288         | 207,5                      |               |
| 394     | Какао с молоком                                 | 180         | 2,967            | 2,6           | 15,9           | 98,889                     | 1,333         |
|         | <b>Итого за Завтрак:</b>                        | <b>455</b>  | <b>11,315</b>    | <b>12,605</b> | <b>77,068</b>  | <b>467,389</b>             | <b>1,813</b>  |
|         | <b>Суточная норма 20-25% (%)</b>                |             | <b>15,500</b>    | <b>18,27</b>  | <b>28,025</b>  | <b>23,810</b>              |               |
|         | <b>2-ой завтрак</b>                             |             |                  |               |                |                            |               |
| ПП      | Фрукты свежие                                   | 120         | 0,5              | 0,1           | 10,1           | 46                         | 2             |
|         | <b>Итого за 2-ой завтрак:</b>                   | <b>180</b>  | <b>1,7</b>       | <b>0,5</b>    | <b>26,9</b>    | <b>122</b>                 | <b>10</b>     |
|         | <b>Суточная норма 5% (%)</b>                    |             | <b>3,148</b>     | <b>0,83</b>   | <b>10,307</b>  | <b>6,778</b>               |               |
|         | <b>Обед</b>                                     |             |                  |               |                |                            |               |
| 31      | Салат из отварной свеклы с сыром                | 40          | 2,817            | 5,701         | 4,277          | 79,68                      | 4,923         |
| 104     | Суп картофельный с мясными фрикадельками        | 140/20      | 1,7              | 4,82          | 6,688          | 77                         | 20,035        |
| 336     | Капуста тушеная с мясом                         | 30/130      | 1,755            | 1,405         | 0,22           | 20,375                     | 0,001         |
| 376     | Компот из сушеных фруктов (изюм)                | 150         | 23,46            | 21,973        | 37,383         | 455,4                      | 0,399         |
| ПП      | Хлеб ржаной                                     | 40          | 3,3              | 0,6           | 16,7           | 87                         |               |
|         | <b>Итого за Обед:</b>                           | <b>800</b>  | <b>33,192</b>    | <b>34,659</b> | <b>93,148</b>  | <b>834,055</b>             | <b>26,258</b> |
|         | <b>Суточная норма 30-35% (%)</b>                |             | <b>45,468</b>    | <b>50,23</b>  | <b>33,872</b>  | <b>42,489</b>              |               |
|         | <b>Полдник</b>                                  |             |                  |               |                |                            |               |
| 454/470 | Пирожки печеные с яблоками                      | 50          | 3,535            | 6,571         | 27,279         | 185,85                     |               |
| ПП      | Снежок  | 150         | 5,8              | 5             | 8,2            | 101,111                    | 1,6           |
|         | <b>Итого за Полдник:</b>                        | <b>200</b>  | <b>9,355</b>     | <b>11,571</b> | <b>35,279</b>  | <b>285,85</b>              | <b>1,26</b>   |
|         | <b>Суточная норма 10-15% (%)</b>                |             | <b>12,815</b>    | <b>16,77</b>  | <b>12,829</b>  | <b>15,045</b>              |               |
|         | <b>Ужин</b>                                     |             |                  |               |                |                            |               |
| 10      | Салат из зелёного горошка                       | 50          | 3,48             | 12,78         | 48,42          | 250                        | 11,04         |
| 216     | Омлет с сыром и сливочным маслом                | 125/5       |                  |               |                |                            |               |
| 393     | Чай с сахаром и лимоном                         | 167/8/5     | 0,063            | 0,021         | 10,516         | 42,105                     | 0,032         |
| ПП      | Хлеб пшеничный                                  | 30          | 3,95             | 0,5           | 24,15          | 117,5                      |               |
|         | <b>Итого за Ужин:</b>                           | <b>450</b>  | <b>7,493</b>     | <b>5,301</b>  | <b>83,086</b>  | <b>409,605</b>             | <b>2,072</b>  |
|         | <b>Суточная норма 20-25% (%)</b>                |             | <b>10,264</b>    | <b>7,68</b>   | <b>30,213</b>  | <b>20,866</b>              |               |
|         | <b>Итого за день6:</b>                          | <b>2135</b> | <b>61,535</b>    | <b>64,236</b> | <b>288,481</b> | <b>1934,899</b>            | <b>41,543</b> |
|         | <b>Суточная норма 85-100% (%)</b>               |             | <b>113,954</b>   | <b>107,06</b> | <b>104,902</b> | <b>98,568</b>              |               |

| № рец. | Прием пищи,<br>Наименование блюда              | Выход, г.   | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая<br>ценность | С, мг         |
|--------|--|-------------|------------------|---------------|----------------|----------------------------|---------------|
|        |  |             | Белки, г         | Жиры, г       | Углеводы, г    | Калорийность,<br>ккал      |               |
|        | <b>День 7</b>                                  |             |                  |               |                |                            |               |
|        | <b>Завтрак</b>                                 |             |                  |               |                |                            |               |
| 1      | Бутерброд с маслом сливочным                   | 20/5        | 2,45             | 7,55          | 14,62          | 136                        |               |
| 185    | Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным | 145/5       | 0,33             | 0,06          | 1,14           | 6,6                        | 5,25          |
| 400    | Молоко кипяченое                               | 180         | 0,21             | 0,03          | 0,57           | 3,6                        | 1,47          |
|        | <b>Итого за Завтрак:</b>                       | <b>400</b>  | <b>9,785</b>     | <b>26,65</b>  | <b>18,055</b>  | <b>366,004</b>             | <b>9,653</b>  |
|        | <b>Суточная норма 20-25% (%)</b>               |             | <b>13,404</b>    | <b>38,62</b>  | <b>6,918</b>   | <b>20,334</b>              |               |
|        | <b>2-ой завтрак</b>                            |             |                  |               |                |                            |               |
| ПП     | Сок фруктовый или овощной                      | 190         | 0,5              | 0,1           | 10,1           | 46                         | 2             |
|        | <b>Итого за 2-ой завтрак:</b>                  | <b>200</b>  | <b>1,4</b>       | <b>0,3</b>    | <b>18,2</b>    | <b>82</b>                  | <b>62</b>     |
|        | <b>Суточная норма 5% (%)</b>                   |             | <b>2,593</b>     | <b>0,50</b>   | <b>6,973</b>   | <b>4,556</b>               |               |
|        | <b>Обед</b>                                    |             |                  |               |                |                            |               |
| 20     | Салат из белокочанной капусты с луком          | 40          | 0,451            | 3,61          | 1,408          | 39,96                      | 2,816         |
| 34     | Свекольник со сметаной                         | 150/10      | 10,2             | 2,6           | 16,6           | 150                        | 8             |
| 241    | Мясо отварное (говядина) для первого блюда     | 6           | 8,8              | 13,6          | 2,4            | 136,8                      |               |
| 322    | Картофель отварной в молоке                    | 100         | 3,1              | 9,157         | 17,986         | 132,857                    | 17,8          |
| 174    | Запеканка из печени с рисом                    | 60/20       | 0,16             | 0,12          | 24,08          | 98                         | 0,86          |
| 376    | Компот из сушеных плодов (чернослив)           | 150         | 3,3              | 0,6           | 16,7           | 87                         |               |
| ПП     | Хлеб ржаной                                    | 40          |                  |               |                |                            |               |
|        | <b>Итого за Обед:</b>                          | <b>790</b>  | <b>26,011</b>    | <b>29,687</b> | <b>79,174</b>  | <b>644,617</b>             | <b>29,476</b> |
|        | <b>Суточная норма 30-35% (%)</b>               |             | <b>35,632</b>    | <b>43,02</b>  | <b>28,791</b>  | <b>32,838</b>              |               |
|        | <b>Полдник</b>                                 |             |                  |               |                |                            |               |
| ПП     | Булочка сдобная                                | 50          | 2,245            | 1,43          | 22,441         | 111,22                     | 0,001         |
| 401    | Ряженка  | 200         | 5,8              | 5             | 8,4            | 102,222                    | 0,6           |
|        | <b>Итого за Полдник:</b>                       | <b>250</b>  | <b>7,845</b>     | <b>6,43</b>   | <b>8,841</b>   | <b>213,442</b>             | <b>0,601</b>  |
|        | <b>Суточная норма 10-15% (%)</b>               |             | <b>14,528</b>    | <b>10,72</b>  | <b>3,387</b>   | <b>11,858</b>              |               |
|        | <b>Ужин</b>                                    |             |                  |               |                |                            |               |
| 230    | Вареники ленивые со сгущенным молоком          | 150/20      | 3,36             | 6,3           | 23,4           | 170                        |               |
| 384    | Кисель молочный                                | 180         | 10               | 7,6           | 10,3           | 168,0                      |               |
| ПП     | Зефир или мармелад                             | 30          | 2,967            | 2,6           | 15,9           | 98,889                     | 1,333         |
| ПП     | Хлеб пшеничный                                 | 20          | 3,95             | 0,5           | 24,15          | 117,5                      |               |
|        | <b>Итого за Ужин:</b>                          | <b>450</b>  | <b>18,373</b>    | <b>17,314</b> | <b>85,682</b>  | <b>551,483</b>             | <b>1,357</b>  |
|        | <b>Суточная норма 20-25% (%)</b>               |             | <b>25,168</b>    | <b>25,09</b>  | <b>31,157</b>  | <b>28,094</b>              |               |
|        | <b>Итого за день7:</b>                         | <b>2115</b> | <b>62,914</b>    | <b>80,081</b> | <b>232,232</b> | <b>1837,657</b>            | <b>48,087</b> |
|        | <b>Суточная норма 85-100% (%)</b>              |             | <b>86,184</b>    | <b>116,06</b> | <b>84,448</b>  | <b>96,719</b>              |               |



| № рец.  | Прием пищи,<br>Наименование блюда    | Выход, г.   | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая<br>ценность | С, мг         |
|---------|--------------------------------------|-------------|------------------|---------------|---------------|----------------------------|---------------|
|         |                                      |             | Белки, г         | Жиры, г       | Углеводы, г   | Калорийность,<br>ккал      |               |
|         | <b>День 8</b>                        |             |                  |               |               |                            |               |
|         | <b>Завтрак</b>                       |             |                  |               |               |                            |               |
| 2       | Бутерброд с маслом, джемом           | 20/5/15     | 2,49             | 3,93          | 27,56         | 156                        | 0,1           |
| 93      | Суп молочный с вермишелью            | 180         | 24,224           | 17,216        | 38,928        | 382                        | 0,304         |
| 395     | Кофейный напиток с молоком           | 180         | 0,4              | 0,102         | 0,08          | 2,8                        | 0,2           |
|         | <b>Итого за Завтрак:</b>             | <b>415</b>  | <b>29,834</b>    | <b>23,813</b> | <b>80,661</b> | <b>631,333</b>             | <b>1,711</b>  |
|         | <b>Суточная норма 20-25% (%)</b>     |             | <b>40,868</b>    | <b>34,51</b>  | <b>29,331</b> | <b>32,162</b>              |               |
|         | <b>2-ой завтрак</b>                  |             |                  |               |               |                            |               |
|         | Фрукты свежие (апельсин)             | 170         | 0,28             | 0,28          | 6,86          | 31,08                      | 7             |
|         | <b>Итого за 2-ой завтрак:</b>        | <b>170</b>  | <b>0,78</b>      | <b>0,38</b>   | <b>16,96</b>  | <b>77,08</b>               | <b>9</b>      |
|         | <b>Суточная норма 5% (%)</b>         |             | <b>1,444</b>     | <b>0,63</b>   | <b>6,498</b>  | <b>4,282</b>               |               |
|         | <b>Обед</b>                          |             |                  |               |               |                            |               |
| 41      | Салат из моркови с сахаром           | 35          | 0,578            | 3,682         | 1,85          | 42,84                      | 11,46         |
| 86      | Суп лапша «Домашняя»                 | 145         | 5,49             | 5,27          | 16,535        | 148,25                     | 5,825         |
| 288     | Птица отварная (кура) в первое блюдо | 5           | 1,755            | 1,405         | 0,22          | 20,375                     | 0,001         |
| 1228    | Рыба припущенная в молоке            | 90          | 4,867            | 5,487         | 8,187         | 101,333                    | 3,673         |
| 125     | Картофель отварной с маслом          | 100/5       | 3,27             | 5,775         | 16,005        | 135                        | 15,09         |
| 355     | Кисель из кураги                     | 150         | 0,484            | 0,188         | 32,434        | 133,4                      | 1,984         |
| ПП      | Хлеб ржаной                          | 40          | 3,3              | 0,6           | 16,7          | 87                         |               |
|         | <b>Итого за Обед:</b>                | <b>800</b>  | <b>19,744</b>    | <b>22,407</b> | <b>91,931</b> | <b>668,198</b>             | <b>38,033</b> |
|         | <b>Суточная норма 30-35% (%)</b>     |             | <b>27,047</b>    | <b>32,47</b>  | <b>33,429</b> | <b>34,040</b>              |               |
|         | <b>Полдник</b>                       |             |                  |               |               |                            |               |
| ПП      | булочка сдобная                      | 50          | 3,636            | 6,200         | 27,00         | 179,00                     |               |
| ПП      | Йогурт фруктовый                     | 150         | 5,8              | 5             | 8,2           | 101,111                    | 1,6           |
|         | <b>Итого за Полдник:</b>             | <b>200</b>  | <b>9,836</b>     | <b>11,200</b> | <b>35,27</b>  | <b>280,901</b>             | <b>1,6</b>    |
|         | <b>Суточная норма 10-15% (%)</b>     |             | <b>13,474</b>    | <b>16,23</b>  | <b>13,513</b> | <b>15,606</b>              |               |
|         | <b>Ужин</b>                          |             |                  |               |               |                            |               |
| 53      | Салат из отварной свёклы             | 50          | 9,0              | 9,0           | 37,0          | 266,0                      | 0,5           |
| 298/348 | Голубцы ленивые с томатным соусом    | 130/30      |                  |               |               |                            |               |
| 392     | Чай с сахаром                        | 172/8       | 4,0              | 2,702         | 25,08         | 171,8                      | 0,2           |
| ПП      | Хлеб пшеничный                       | 20          | 3,95             | 0,5           | 24,15         | 117,5                      |               |
|         | <b>Итого за Ужин:</b>                | <b>450</b>  | <b>14,382</b>    | <b>19,746</b> | <b>73,678</b> | <b>513,3</b>               | <b>2,776</b>  |
|         | <b>Суточная норма 20-25% (%)</b>     |             | <b>19,701</b>    | <b>28,62</b>  | <b>25,852</b> | <b>26,149</b>              |               |
|         | <b>Итого за день8:</b>               | <b>2085</b> | <b>69,576</b>    | <b>73,409</b> | <b>250,7</b>  | <b>1851,812</b>            | <b>53,12</b>  |
|         | <b>Суточная норма 85-100% (%)</b>    |             | <b>95,310</b>    | <b>106,39</b> | <b>91,164</b> | <b>97,464</b>              |               |

| № рец. | Прием пищи,<br>Наименование блюда                 | Выход, г.   | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая<br>ценность | С, мг         |
|--------|---|-------------|------------------|---------------|----------------|----------------------------|---------------|
|        |   |             | Белки, г         | Жиры, г       | Углеводы, г    | Калорийность,<br>ккал      |               |
|        | <b>День 9</b>                                     |             |                  |               |                |                            |               |
|        | <b>Завтрак</b>                                    |             |                  |               |                |                            |               |
| 1      | Бутерброд с маслом сливочным                      | 20/5        | 4,73             | 6,88          | 14,56          | 139                        | 0,07          |
| 185    | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 145/5       | 4,258            | 5,239         | 27,406         | 174,194                    | 2,039         |
| 394    | Чай с молоком                                     | 120/60      | 3,12             | 2,667         | 14,173         | 93,333                     | 1,307         |
|        | <b>Итого за Завтрак:</b>                          | <b>445</b>  | <b>11,955</b>    | <b>14,719</b> | <b>57,866</b>  | <b>412,083</b>             | <b>3,442</b>  |
|        | <b>Суточная норма 20-25% (%)</b>                  |             | <b>16,377</b>    | <b>21,33</b>  | <b>21,042</b>  | <b>20,993</b>              |               |
|        | <b>2-ой завтрак</b>                               |             |                  |               |                |                            |               |
| ПП     | Сок фруктовый или овощной                         | 190         | 0,5              | 0,1           | 10,1           | 46                         | 2             |
|        | <b>Итого за 2-ой завтрак:</b>                     | <b>190</b>  | <b>0,78</b>      | <b>0,31</b>   | <b>17,366</b>  | <b>78,2</b>                | <b>5,5</b>    |
|        | <b>Суточная норма 5% (%)</b>                      |             | <b>1,444</b>     | <b>0,52</b>   | <b>6,654</b>   | <b>4,344</b>               |               |
|        | <b>Обед</b>                                       |             |                  |               |                |                            |               |
| 16     | Салат Летний                                      | 50          | 1,789            | 3,113         | 3,751          | 50,16                      | 6,6           |
| 99     | Суп из овощей со сметаной на курином бульоне      | 160/10      | 2,195            | 2,78          | 15,39          | 106                        | 11,075        |
| 179    | Птица в соусе                                     | 60          | 9,899            | 5,632         | 2,283          | 99,2                       | 0,8           |
| 316    | Рис припущенный                                   | 100         | 3,078            | 6,034         | 21,318         | 160                        | 21,973        |
| 374    | Компот из апельсинов                              | 150         | 0,45             | 0,1           | 33,99          | 138,6                      | 12,9          |
| ПП     | Хлеб ржаной                                       | 40          | 3,3              | 0,6           | 16,7           | 87                         |               |
|        | <b>Итого за Обед:</b>                             | <b>800</b>  | <b>20,711</b>    | <b>18,259</b> | <b>93,432</b>  | <b>640,96</b>              | <b>53,348</b> |
|        | <b>Суточная норма 30-35% (%)</b>                  |             | <b>28,371</b>    | <b>26,46</b>  | <b>33,975</b>  | <b>32,652</b>              |               |
|        | <b>Полдник</b>                                    |             |                  |               |                |                            |               |
| 470    | Булочка «Дорожная»                                | 50          | 9,220            | 5,480         | 29,292         | 202,02                     | 0,001         |
| ПП     | Кефир   | 180         | 5,8              | 5             | 8              | 100                        | 1,4           |
|        | <b>Итого за Полдник:</b>                          | <b>250</b>  | <b>5,892</b>     | <b>10,480</b> | <b>37,292</b>  | <b>302,02</b>              | <b>1,401</b>  |
|        | <b>Суточная норма 10-15% (%)</b>                  |             | <b>10,911</b>    | <b>14,36</b>  | <b>14,288</b>  | <b>15,896</b>              |               |
|        | <b>Ужин</b>                                       |             |                  |               |                |                            |               |
| 71     | Овощи свежие (огурцы)                             | 50          | 4,084            | 7,484         | 29,045         | 203,871                    | 0,56          |
| 200    | Капуста тушеная с мясом                           | 30/130      | 0,32             | 0,04          | 31,92          | 130,4                      |               |
| 382    | Какао с молоком                                   | 180         | 0,122            | 0,02          | 10,355         | 41,624                     | 2,873         |
| ПП     | Хлеб пшеничный                                    | 20          | 3,95             | 0,5           | 24,15          | 117,5                      |               |
|        | <b>Итого за Ужин:</b>                             | <b>490</b>  | <b>9,186</b>     | <b>8,008</b>  | <b>104,55</b>  | <b>532,995</b>             | <b>13,196</b> |
|        | <b>Суточная норма 20-25% (%)</b>                  |             | <b>17,011</b>    | <b>13,35</b>  | <b>36,684</b>  | <b>27,152</b>              |               |
|        | <b>Итого за день9:</b>                            | <b>2180</b> | <b>48,494</b>    | <b>52,347</b> | <b>299,506</b> | <b>1936,258</b>            | <b>76,887</b> |
|        | <b>Суточная норма 85-100% (%)</b>                 |             | <b>89,804</b>    | <b>87,25</b>  | <b>101,527</b> | <b>98,638</b>              |               |

| № рец.  | Прием пищи,<br>Наименование блюда                                     | Выход, г.   | Пищевые вещества |               |                | Энергетическая<br>ценность | С, мг          |
|---------|---|-------------|------------------|---------------|----------------|----------------------------|----------------|
|         |   |             | Белки, г         | Жиры, г       | Углеводы, г    | Калорийность,<br>ккал      |                |
|         | <b>День 10</b>  |             |                  |               |                |                            |                |
|         | <b>Завтрак</b>  |             |                  |               |                |                            |                |
| ПП      | Батон пшеничный   | 20          | 2,45             | 7,55          | 14,62          | 136                        |                |
| 180     | Каша из смеси круп с яблоками (вариант 4) молочная с маслом сливочным | 145/5       | 7,373            | 8,44          | 34,827         | 245,333                    | 1,44           |
| 7       | Сыр порционно   | 10          |                  |               |                |                            |                |
| 400     | Молоко кипяченое  | 180         | 0,063            | 0,021         | 10,516         | 42,105                     | 0,032          |
|         | <b>Итого за Завтрак:</b>  | <b>440</b>  | <b>9,886</b>     | <b>16,011</b> | <b>59,963</b>  | <b>423,438</b>             | <b>1,472</b>   |
|         | <b>Суточная норма 20-25% (%)</b>                                      |             | <b>13,542</b>    | <b>23,20</b>  | <b>21,805</b>  | <b>21,571</b>              |                |
|         | <b>2-ой завтрак</b>   |             |                  |               |                |                            |                |
|         | Фрукты свежие   | 100         | 0,9              | 0,2           | 8,1            | 36                         | 60             |
|         | <b>Итого за 2-ой завтрак:</b>   | <b>100</b>  | <b>1,4</b>       | <b>0,3</b>    | <b>18,2</b>    | <b>82</b>                  | <b>62</b>      |
|         | <b>Суточная норма 5% (%)</b>  |             | <b>2,593</b>     | <b>0,50</b>   | <b>6,973</b>   | <b>4,556</b>               |                |
|         | <b>Обед</b>   |             |                  |               |                |                            |                |
| 10      | Салат из кукурузы консервированной                                    | 50          | 0,935            | 3,67          | 8,122          | 69,24                      | 4,634          |
| 76      | Рассольник Ленинградский со сметаной                                  | 150/10      | 1,588            | 4,988         | 9,148          | 95,25                      | 10,375         |
| 241     | Мясо отварное (говядина) для первого блюда                            | 6           | 1,755            | 1,405         | 0,22           | 20,375                     | 0,001          |
| 161/348 | Биточки из говядины с томатным соусом                                 | 60/30       | 17,076           | 18,778        | 0,349          | 238,545                    | 1,716          |
| 195     | Макаронные изделия отварные, с овощами                                | 80          | 0,318            | 2,679         | 0,995          | 29,36                      | 0,015          |
| 240     | Компот из консервированных фруктов                                    | 150         | 2,685            | 4,208         | 12,256         | 97,63                      | 22,311         |
| ПП      | Хлеб ржаной   | 40          | 3,3              | 0,6           | 16,7           | 87                         |                |
|         | <b>Итого за Обед:</b>   | <b>800</b>  | <b>28,549</b>    | <b>36,388</b> | <b>80,542</b>  | <b>792</b>                 | <b>39,54</b>   |
|         | <b>Суточная норма 30-35% (%)</b>                                      |             | <b>39,108</b>    | <b>52,74</b>  | <b>29,288</b>  | <b>40,346</b>              |                |
|         | <b>Полдник</b>  |             |                  |               |                |                            |                |
| 454/461 | Ватрушка с творогом   | 50          | 4,752            | 1,900         | 27,277         | 146,76                     | 0,009          |
| ПП      | снежок  | 150         | 6                | 2             | 8              | 74,444                     | 1,6            |
|         | <b>Итого за Полдник:</b>  | <b>280</b>  | <b>15,052</b>    | <b>3,049</b>  | <b>35,277</b>  | <b>220,204</b>             | <b>1,609</b>   |
|         | <b>Суточная норма 10-15% (%)</b>                                      |             | <b>27,874</b>    | <b>5,08</b>   | <b>13,516</b>  | <b>12,234</b>              |                |
|         | <b>Ужин</b>   |             |                  |               |                |                            |                |
| 226     | Рыба отварная   | 80          | 11,517           | 8,9           | 65,883         | 393,333                    | 0,4            |
| 321     | Картофельное пюре   | 100         |                  |               |                |                            |                |
| 393     | Чай с сахаром и лимоном   | 167/8/5     | 0,68             | 0,28          | 18,973         | 81,333                     | 100            |
| ПП      | Хлеб пшеничный  | 20          | 3,95             | 0,5           | 24,15          | 117,5                      |                |
|         | <b>Итого за Ужин:</b>   | <b>450</b>  | <b>16,147</b>    | <b>9,68</b>   | <b>109,006</b> | <b>592,166</b>             | <b>100,4</b>   |
|         | <b>Суточная норма 20-25% (%)</b>                                      |             | <b>25,230</b>    | <b>14,03</b>  | <b>39,639</b>  | <b>30,166</b>              |                |
|         | <b>Итого за день10:</b>   | <b>2170</b> | <b>66,034</b>    | <b>64,428</b> | <b>283,988</b> | <b>1965,808</b>            | <b>205,021</b> |
|         | <b>Суточная норма 85-100% (%)</b>                                     |             | <b>90,458</b>    | <b>93,37</b>  | <b>103,268</b> | <b>100,143</b>             |                |



Для обеспечения воспитанников здоровым питанием при разработке примерного меню использованы следующие документы:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна, М., 2010;

2. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПин 2.4.1.3049-13);

3. Химический состав российских продуктов питания. Под ред. проф. И.М. Скурихина, В.А. Тутельяна, М., 2002.