

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 112»
МБДОУ «Детский сад № 112»

390037, г. Рязань, ул. Советской Армии, 10 а
ОГРН 1026201110374
ИНН 6230031808 КПП 623001001

телефон 8 (4912) 41-33-29
факс 8 (4912) 41-32-33
e - mail: ds112.ryazan@ryazangov.ru

| | |
|--|--|
| <p>СОГЛАСОВАНО Председатель Совета Учреждения МБДОУ «Детский сад № 112» Е.Н. Михайлова « 01» сентября 2022 года</p> | <p>УТВЕРЖДАЮ Заведующий МБДОУ «Детский сад № 112» <i>Галахова С.К.</i> Галахова С.К. Приказ № 130- ОД от 01 сентября 2022 г.</p>  |
|--|--|

10 - дневное меню
для организации питания детей 3-7 лет,
посещающих МБДОУ «Детский сад № 112»
с 12-ти часовым пребыванием

Разработанное на основе:

1. Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2021/ Перевалов А.Я., Тапешкина Н.В.;
2. Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, 2012 г. Могильный М. П.

Неделя первая. Понедельник. Первый день.

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества, мг. | |
|--------------|--|-----------------|---------------------|-------|-------|----------------------------------|----------|-------|-------|------------------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 213 | Каша гречневая вязкая на молоке | 200 | 5 | 5.2 | 28 | 201.2 | 0.05 | 0.09 | 0.162 | 125 | 1.3 |
| 465 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.8 | 2.3 | 11.6 | 78 | 0.36 | 0.12 | 1.17 | 111 | 0.12 |
| 69 | Бутерброд со сливочным маслом | 38 | 1.8 | 8 | 14.8 | 104.5 | 0.08 | 0.04 | 0.77 | 13 | 0.80 |
| | итого за завтрак | 418 | | | | | | | | | |
| | ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 0.02 | 0.02 | 4 | 14 | 2.8 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 25 | Салат из моркови с зелёным горошком | 60 | 0.7 | 3 | 3 | 43 | 0.5 | 0.4 | 20 | 11 | 0.3 |
| 104 | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 220 | 1.5 | 4 | 4 | 61 | 0.05 | 0.1 | 0.5 | 19.7 | 0.57 |
| 375 | Плов из отварной птицы | 180 | 12.3 | 8.2 | 20.8 | 203 | 0.18 | 0.14 | 21 | 6 | 0.6 |
| 495 | Компот из кураги | 170 | 0.5 | 0 | 18 | 80 | - | - | 0.4 | 31.82 | 1.24 |
| 574 | Хлеб ржаной | 50 | 4 | 0.5 | 20 | 103 | 0.04 | 0.025 | - | 10.5 | 1.0 |
| | итого за обед | 680 | | | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 470 | Бифалайф биопродукт кисломолочный | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 101 | 0.08 | 0.32 | 2.74 | 252.8 | 0.22 |
| 578 | Сушки | 30 | 2.8 | 0.45 | 24.85 | 88 | 0.08 | 0.04 | 0.77 | 13 | 0.80 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | |
| 261 | Макароны, запеченные с сыром и с яйцом | 130 | 6 | 7 | 22 | 174 | 0.009 | 0.021 | 0.081 | 16.2 | 0.03 |
| 1 | Салат из свежей капусты | 60 | 0.1 | 5.6 | 1.6 | 61 | 1 | 11.9 | 3.5 | 62.4 | 0.8 |
| 457 | Чай с сахаром | 170 | 2 | 1 | 7.3 | 35 | - | - | 6 | 10.44 | 0.48 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 2.8 | 0.45 | 22.85 | 80.5 | 0.08 | 0.04 | 0.77 | 13 | 0.80 |
| | итог за ужин | 390 | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 56.7 | 59.03 | 260.2 | 1810.2 | 0.85 | 1.19 | 46.96 | 764.26 | 10.28 |

Неделя первая. Вторник. Второй день.

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества, мг. | |
|-----------|--|--------------|---------------------|------|--------|-------------------------------|----------|-------|--------|---------------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 230 | Каша манная молочная | 200 | 6 | 6.89 | 31.3 | 209 | 0.08 | 0.12 | 4.74 | 99.10 | 0.74 |
| 462 | Какао с молоком | 180 | 3.7 | 3.2 | 15.5 | 97 | 0.06 | 0.18 | 14.8 | 152.94 | 0.54 |
| 69 | Бутерброд со сливочным маслом | 38 | 1.8 | 8 | 14.8 | 104.5 | 0.08 | 0.04 | 0.77 | 13 | 0.80 |
| | итог за завтрак | 418 | | | | | | | | | |
| | ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 82 | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 | 0.03 | 0.02 | 10 | 16 | 2.2 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 26 | Салат из свёклы отварной | 60 | 0.7 | 3 | 4 | 45.7 | 0.03 | 0.03 | 4.17 | 12.71 | 7.92 |
| 118 | Суп крестьянский с крупой на курином бульоне | 200 | 2.2 | 2.7 | 9 | 72 | 0.15 | 0.075 | 8.82 | 53.27 | 1.1 |
| 333 | Голубцы ленивые с мясом | 70 | 6.7 | 4.5 | 11.6 | 126 | 0.08 | 0.12 | 4.74 | 99.10 | 0.74 |
| 377 | Картофельное пюре | 130 | 2.68 | 5.6 | 7.8 | 95 | 0.06 | 0.18 | 14.8 | 152.94 | 0.54 |
| 495 | Компот из яблок с лимоном | 170 | 0.5 | 0 | 17 | 75 | - | - | 0.40 | 14.48 | 0.94 |
| 574 | Хлеб ржаной | 50 | 4 | 0.5 | 20 | 103 | 0.04 | 0.025 | - | 10.5 | 1.0 |
| | итог за обед | 680 | | | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 470 | Снежок | 180 | 5.8 | 5 | 7 | 95 | 0.07 | 0.08 | 0.8 | 39 | 1.18 |
| 531\564 | Ватрушка с овощным, фруктовым фаршам | 60 | 7.5 | 2.3 | 2.5 | 144 | 0.03 | 0.03 | 4.17 | 12.71 | 7.92 |
| | итог за полдник | 240 | | | | | | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | |
| 268 | Омлет | 80 | 6.1 | 8 | 3 | 100 | 0.1 | 0.064 | 9.3 | 17.06 | 2.46 |
| 25 | Салат из моркови с зелёным горошком | 60 | 0.7 | 3 | 3 | 43 | 0.5 | 0.4 | 20 | 11 | 0.3 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 40 | 3.2 | 2.45 | 13.85 | 93 | 0.08 | 0.04 | 0.77 | 13 | 0.80 |
| 499 | Напиток морковно-апельсиновый | 200 | 0.9 | 0.1 | 14.8 | 64 | 0.03 | - | 8 | 23 | 0.42 |
| | итог за ужин | 380 | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 58 | 61.4 | 264.40 | 1811.6 | 1.14 | 7.01 | 181.95 | 739.79 | 11.17 |

Неделя первая. Среда. Третий день.

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества, мг. | |
|--------------|---|-----------------|---------------------|-------|--------|----------------------------------|----------|-------|-------|------------------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 234 | Каша из овсянных хлопьев «Геркулес» жидкая | 200 | 7 | 8.2 | 29 | 221.6 | 0.1 | 0.22 | 0.9 | 1.39 | 1.5 |
| 462 | Какао с молоком | 180 | 3.7 | 3.2 | 14.5 | 97 | 0.06 | 0.18 | 14.8 | 152.94 | 0.54 |
| 69 | Бутерброд со сливочным маслом | 38 | 1.8 | 8 | 14.8 | 104.5 | 0.08 | 0.04 | 0.77 | 13 | 0.80 |
| | итог за завтрак | 418 | | | | | | | | | |
| | ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 0.02 | 0.02 | 4 | 14 | 2.8 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 95 | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 220 | 1.7 | 4.2 | 5.7 | 65 | 0.12 | 0.15 | 15.6 | 61.25 | 2.2 |
| 339 | Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне | 70 | 13.6 | 10.3 | 13 | 221 | 0.03 | 0.12 | 0 | 8 | 1.3 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 4.3 | 5.6 | 20.3 | 141.6 | 0.06 | 0.03 | 0 | 4.74 | 1.5 |
| 408 | Соус сметанный | 30 | 0.4 | 2.8 | 0.7 | 30 | 0.001 | 0.3 | 2 | 13 | 0.5 |
| 495 | Компот из сушёных яблок | 170 | 0.5 | 0 | 18 | 70 | - | - | 0.40 | 14.48 | 0.94 |
| 574 | Хлеб ржаной | 50 | 4 | 0.5 | 20 | 103 | 0.04 | 0.025 | - | 10.5 | 1.0 |
| | итог за обед | 670 | | | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 470 | Снежок | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 101 | 0.07 | 0.3 | 1.26 | 216 | 0.18 |
| 578 | Печенье | 30 | 2.8 | 0.45 | 24.85 | 88 | 0.08 | 0.04 | 0.77 | 13 | 0.80 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | |
| 361 | Печень говяжья по-строгановски | 70 | 13 | 3 | 3.3 | 102 | 0.05 | 0.09 | 0.64 | 46 | 0.73 |
| 205 | Каша рисовая рассыпчатая | 130 | 2 | 4 | 34 | 191 | | | | | |
| 457 | Чай с сахаром | 170 | 2 | 1 | 9.3 | 35 | - | - | 6 | 10.44 | 0.48 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 3.2 | 2.45 | 10.85 | 73 | 0.08 | 0.04 | 0.77 | 13 | 0.80 |
| | итог за ужин | 400 | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 54.3 | 59.35 | 260.58 | 1793.7 | 287 | 34 | 160.4 | 553.8 | 12.44 |

Первая неделя. Четверг. Четвертый день.

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества, мг. | |
|-----------|---|--------------|---------------------|-------|--------|-------------------------------|----------|-------|-------|---------------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 139 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 5 | 6 | 19 | 160.2 | 0.16 | 0.08 | - | 11.28 | 3.24 |
| 69 | Бутерброд со сливочным маслом | 38 | 1.8 | 8 | 14.8 | 104.5 | 0.08 | 0.04 | 0.77 | 13 | 0.80 |
| 465 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.8 | 2.3 | 12.6 | 82 | 0.36 | 0.12 | 1.17 | 111 | 0.12 |
| | ВТОРОЙ ЗАВТРАК | 418 | | | | | | | | | |
| | итог за завтрак | | | | | | | | | | |
| 82 | Яблоко | 100 | 0.1 | 0.3 | 0.2 | 44 | 0.03 | 0.02 | 10 | 16 | 2.2 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 1 | салат из солёных (свежих) огурцов с луком (по сезону) | 30 | 1 | 0.8 | 2 | 20 | 0.01 | 0.02 | 15.05 | 27.90 | 0.35 |
| 81 | Суп гороховый на курином бульоне | 220 | 6 | 3.2 | 13 | 92 | 0.1 | 0.05 | 8.25 | 25.9 | 1.02 |
| 339 | Котлета мясная | 70 | 13.6 | 10.3 | 13 | 221 | 0.04 | 0.064 | 0.57 | 29.26 | 0.64 |
| 495 | Макароны | 130 | 3.8 | 4.6 | 15.1 | 133 | 0.11 | 11.9 | 3.5 | 62.4 | 0.8 |
| 491 | Компот из свежих (замороженных) ягод (по сезону) | 170 | 0.2 | 0.1 | 10.7 | 44 | 0.02 | 0.02 | 4 | 14 | 2.8 |
| 574 | Хлеб ржаной | 50 | 4 | 0.5 | 20 | 103 | 0.04 | 0.025 | - | 10.5 | 1.0 |
| | Итог за обед | 640 | | | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 470 | Бифалайф биопродукт кисломолочный | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 101 | 0.07 | 0.3 | 1.26 | 216 | 0.18 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 20 | 1.8 | 0.2 | 14.8 | 45.5 | 0.04 | 0.02 | 0.47 | 6 | 0.40 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | |
| 290 | Оладьи из творога со сгущёнкой | 130 | 9.7 | 6.8 | 18.9 | 142 | 0.05 | 0.2 | 0.18 | 88.46 | 0.54 |
| 21 | Салат морковный | 50 | 0.7 | 0.4 | 0.7 | 21 | 0.2 | 0.1 | 3 | 13 | 0.3 |
| 457 | Чай с сахаром | 180 | 2 | 1 | 9.3 | 38 | - | - | 6 | 10.44 | 0.48 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 20 | 1.8 | 0.2 | 14.8 | 45.5 | 0.04 | 0.02 | 0.47 | 6 | 0.40 |
| | итог за ужин | 380 | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 55.05 | 60.90 | 260.22 | 1794.7 | 13.88 | 1.34 | 66.90 | 641.59 | 12.55 |

Неделя первая . Пятница. Пятый день.

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества, мг. | |
|-----------|---|--------------|---------------------|------|-------|-------------------------------|----------|-------|-------|---------------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 232 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 7 | 6 | 36 | 234 | 0.12 | 0.16 | 0.24 | 111.28 | 1.24 |
| 465 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.8 | 2.3 | 13.6 | 78 | 0.36 | 0.12 | 1.17 | 111 | 0.12 |
| 69 | Бутерброд со сливочным маслом | 38 | 1.8 | 8 | 14.8 | 104.5 | 0.07 | 0.048 | - | 0 | 0.93 |
| | итог за завтрак | 418 | | | | | | | | | |
| | ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 82 | Банан | 100 | 0.1 | 0.3 | 0.2 | 44 | 0.03 | 0.8 | 10 | 40 | 1.6 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 98 | Свекольник на курином бульоне | 220 | 2.2 | 4 | 0.7 | 87.2 | 0.024 | 0.024 | 7.5 | 13.02 | 0.63 |
| 322 | Рагу из овощей и мяса | 170 | 10 | 5 | 11 | 208 | 0.09 | 0.12 | 8.43 | 96.36 | 1 |
| 495 | Компот из смеси сухофруктов | 170 | 0.5 | 0 | 18 | 80 | - | - | 12 | 23.82 | 1.24 |
| 574 | Хлеб ржаной | 50 | 4 | 0.5 | 20 | 103 | 0.04 | 0.025 | - | 10.5 | 1.0 |
| | итог за обед | 690 | | | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 470 | Бифалайф биопродукт кисломолочный | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 101 | 0.08 | 0.32 | 2.74 | 252.8 | 0.22 |
| 582 | Печенье | 30 | 4.15 | 3.45 | 17.8 | 81 | 0.03 | 0 | 0 | 8.7 | 0.10 |
| | итог за полдник | 230 | | | | | | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | |
| 261 | Тефтели из рыбы | 70 | 9.7 | 3.8 | 3.9 | 86 | 0.07 | 0.26 | 0.24 | 155.3 | 0.69 |
| 1 | Салат из свежей (квашенной) капусты (по сезону) | 60 | 1.7 | 2.3 | 4.6 | 51 | 0.02 | 0.03 | 0.4 | 13 | 0.03 |
| 457 | Чай | 180 | 2 | 1 | 9.3 | 38 | - | - | 1.84 | 10.76 | 0.16 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 20 | 1.8 | 0.2 | 14.8 | 45.5 | 0.08 | 0.04 | 0.77 | 13 | 0.80 |
| | итог за ужин | 330 | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 54 | 60 | 260.5 | 1795.2 | 1.22 | 1.30 | 54.28 | 798.96 | 21.73 |

Неделя вторая. Понедельник. Шестой день.

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества, мг. | |
|-----------|---|--------------|---------------------|-------|--------|-------------------------------|----------|-------|--------|---------------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 270 | Омлет с рисовой кашей | 80 | 6 | 8.3 | 6.5 | 125 | 0.04 | 0.18 | 0.1 | 43 | 1.04 |
| 63 | Бутерброд с маслом | 58 | 7.8 | 9 | 14.8 | 175 | 0.08 | 0.04 | 0.77 | 13 | 0.80 |
| 465 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2.8 | 2.3 | 13.6 | 88 | 0.36 | 0.12 | 1.17 | 111 | 0.12 |
| | итог за завтрак | 338 | | | | | | | | | |
| | ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 0.02 | 0.02 | 4 | 14 | 2.8 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 129 | Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне | 200 | 2.7 | 3.5 | 10.2 | 77.7 | 0.1 | 0.1 | 3.7 | 29 | 0.7 |
| 372 | Котлета куриная | 70 | 14 | 12.4 | 7.5 | 199 | 0.07 | 0.07 | 8.92 | 32.92 | 0.9 |
| 383 | Пюре из овощей | 130 | 1.7 | 9 | 6.4 | 103.4 | 0.09 | 0.12 | 8.43 | 96.36 | 1 |
| | Огурец солёный | 30 | 0.4 | - | 4.5 | 8 | 0.02 | 0.02 | 4 | 14 | 2.8 |
| 495 | Компот из кураги | 170 | 0.5 | 0 | 16 | 70 | - | - | 0.4 | 31.82 | 1.24 |
| 574 | Хлеб ржаной | 50 | 4 | 0.5 | 20 | 103 | 0.04 | 0.025 | - | 10.5 | 1.0 |
| | итог за обед | 650 | | | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 483 | Кисель из яблок сушеных | 180 | 0.2 | 0 | 20.2 | 100 | - | - | 1.84 | 10.76 | 0.16 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 20 | 1.8 | 0.2 | 14.8 | 45.5 | 0.04 | 0.02 | 0.47 | 6 | 0.40 |
| | итог за полдник | 200 | | | | | | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | |
| 289 | Запеканка из творога | 130 | 13.3 | 7.8 | 14.4 | 177 | 0.04 | 0.1 | 0.3 | 176 | 0.7 |
| 406 | Соус молочный сладкий | 30 | 0.05 | 1.4 | 2.5 | 168 | 0.009 | 0.021 | 0.081 | 16.2 | 0.03 |
| 457 | Чай с сахаром | 180 | 2 | 1 | 9.3 | 38 | - | - | 6 | 10.44 | 0.48 |
| | итог за ужин | 380 | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 54.87 | 60.21 | 259.60 | 1792.9 | 11.16 | 16.41 | 117.09 | 797.86 | 10.91 |

Неделя вторая .Вторник. Седьмой день.

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества, мг. | |
|-----------|-------------------------------|--------------|---------------------|------|-------|-------------------------------|----------|-------|--------|---------------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 230 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 6 | 6.89 | 31.3 | 209 | 0.14 | 0.02 | - | 12.78 | 1.06 |
| 69 | Бутерброд со сливочным маслом | 38 | 1.8 | 8 | 14.8 | 104.5 | 0.08 | 0.04 | 0.77 | 13 | 0.80 |
| 462 | Какао с молоком | 180 | 3.7 | 3.2 | 15.5 | 97 | 0.06 | 0.18 | 14.8 | 152.94 | 0.54 |
| | итог за завтрак | 418 | | | | | | | | | |
| | ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 82 | Банан | 100 | 0.1 | 0.3 | 0.2 | 44 | 0.03 | 0.8 | 10 | 40 | 1.6 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 121 | Уха с крупой | 200 | 5.6 | 2 | 8.5 | 72.2 | 0.05 | 0.07 | 0.3 | 36.85 | 0.52 |
| 345 | Кнели куриные с рисом | 70 | 14 | 9 | 5 | 169 | 0.08 | 0.08 | 3.38 | 15.09 | 0.34 |
| 410 | Соус сметанный с томатом | 30 | 0.1 | 5.6 | 1.6 | 61 | 0.03 | 0.02 | 0.04 | 26 | 0.01 |
| 241 | Макаронные изделия отварные | 130 | 3.6 | 2.3 | 30.7 | 158 | 0.1 | 0.06 | 4.1 | 16 | 0.37 |
| 487 | Компот из яблок с лимоном | 170 | 0.2 | 0.10 | 12 | 51 | - | - | 0.4 | 31.82 | 1.24 |
| 574 | Хлеб ржаной | 50 | 4 | 0.5 | 20 | 103 | 0.04 | 0.025 | - | 10.5 | 1.0 |
| | итог за обед | 650 | | | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 470 | Снежок | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 101 | 0.07 | 0.3 | 1.26 | 216 | 0.18 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 20 | 1.8 | 0.2 | 14.8 | 45.5 | 0.04 | 0.02 | 0.47 | 6 | 0.40 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | |
| 465 | Пицца детская с мясом | 150 | 16 | 15 | 21 | 260 | 0.05 | 0.07 | 0.3 | 36.85 | 0.52 |
| 457 | Чай с сахаром | 180 | 2 | 1 | 9.3 | 38 | - | - | 6 | 10.44 | 0.48 |
| | итог за ужин | 330 | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 57.2 | 62.7 | 264.5 | 1802 | 1.25 | 1.78 | 132.51 | 649 | 23.44 |

Неделя вторая. Среда. Восьмой день.

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества, мг. | |
|--------------|--|-----------------|---------------------|------|--------|----------------------------------|----------|-------|-------|------------------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 236 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5 | 6 | 32.6 | 208 | 0.12 | 0.16 | 0.24 | 111.28 | 1.24 |
| 72 | Бутерброд с маслом и повидлом | 45 | 1 | 3.9 | 23.4 | 134 | 0.07 | 0.048 | - | 13.95 | 0.93 |
| 465 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2.8 | 2.3 | 13.6 | 88 | 0.36 | 0.12 | 1.17 | 111 | 0.12 |
| | итог за завтрак | 425 | | | | | | | | | |
| | ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 0.02 | 0.02 | 4 | 14 | 2.8 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 115 | Суп картофельный с клецками на курином бульоне | 200 | 2.7 | 3.5 | 9 | 80 | 0.1 | 0.17 | 10 | 31 | 2.9 |
| 372 | Шницель | 70 | 11.6 | 8.3 | 12 | 181 | 0.07 | 0.07 | 8.92 | 32.92 | 0.9 |
| 256 | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 4.7 | 4.3 | 18.1 | 138.4 | 0.11 | 11.9 | 3.5 | 62.4 | 0.8 |
| 9 | Салат из квашеной капусты с луком | 50 | 0.7 | 2 | 4 | 40 | 0.01 | 0.02 | 15.05 | 27.90 | 0.35 |
| 495 | Компот из кураги | 170 | 0.5 | 0 | 16 | 75 | - | - | 12 | 23.82 | 1.24 |
| 574 | Хлеб ржаной | 50 | 4 | 0.5 | 20 | 103 | 0.04 | 0.025 | - | 10.5 | 1.0 |
| | итог за обед | 670 | | | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 470 | Бифалайф биопродукт кисломолочный | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 101 | 0.07 | 0.3 | 1.26 | 216 | 0.18 |
| 573 | Пшеничные сухари | 30 | 1.8 | 0.45 | 20.8 | 65.5 | 0.08 | 0.04 | 0.77 | 13 | 0.80 |
| | итог за полдник | 230 | | | | | | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | |
| 357 | Оладьи из печени по кунцевски | 70 | 14 | 3 | 11 | 145 | 0.05 | 0.09 | 0.162 | 125 | 1.3 |
| 203 | Каша гречневая рассыпчатая с луком | 130 | 5 | 3 | 24 | 160 | | | | | |
| 457 | Чай с сахаром | 180 | 2 | 1 | 9.3 | 38 | - | - | 6 | 10.44 | 0.48 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 20 | 1.8 | 0.2 | 14.8 | 45.5 | 0.02 | 0.2 | 61 | 23 | 1.4 |
| | итог за ужин | 400 | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 54.7 | 60.6 | 263.45 | 1796.4 | 1.75 | 2.04 | 60.33 | 774.28 | 12.38 |

Неделя вторая. Четверг.

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества, мг. | |
|-----------|--|--------------|---------------------|-------|------|-------------------------------|----------|-------|------|---------------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 234 | Каша геркулесовая молочная | 200 | 7 | 8.2 | 29 | 221.6 | 0.1 | 0.12 | 0.24 | 153.10 | 0.74 |
| 63 (1) | Бутерброд с маслом и сыром | 50 | 6.8 | 8 | 13.8 | 155 | 0.36 | 0.12 | 1.17 | 111 | 0.12 |
| 462 | Какао с молоком | 180 | 3.7 | 3.2 | 15.5 | 97 | 0.06 | 0.18 | 14.8 | 152.94 | 0.54 |
| | итог за завтрак | 418 | | | | | | | | | |
| | ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 82 | Груша | 100 | 0.1 | 0.3 | 0.2 | 44 | - | - | 68 | 0.33 | 38 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 16 (1) | Салат из солёных огурцов с луком | 50 | 0.4 | 3 | 1.3 | 30 | 0.001 | - | 12 | 0.2 | 0.07 |
| 117 (1) | Суп фасолевый на курином бульоне со сметаной | 200 | 3.5 | 3.7 | 7 | 77 | 0.1 | 0.1 | 3.7 | 29.77 | 0.77 |
| 328 (1) | Жаркое по- домашнему | 60 | 12.6 | 9.3 | 12 | 201 | 0.07 | 0.07 | 8.92 | 32.92 | 0.9 |
| 495 (1) | Компот из сушёных яблок | 130 | 2.8 | 5.6 | 6.8 | 90 | 0.11 | 10 | 3.2 | 62 | 0.3 |
| 574 (1) | Салат из солёных огурцов с луком | 170 | 0.5 | 0 | 18 | 70 | - | - | 0.4 | 31.82 | 1.24 |
| 16 (1) | Хлеб ржаной | 50 | 4 | 0.5 | 20 | 103 | 0.04 | 0.025 | - | 10.5 | 1.0 |
| | итог за обед | 660 | | | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 470 | Бифилайф биопродукт кисломолочный | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 101 | 0.08 | 0.32 | 2.74 | 252.8 | 0.22 |
| 582 | Печенье | 30 | 3.1 | 3.45 | 17.8 | 71 | 0.03 | 0 | 0 | 8.7 | 0.10 |
| | итог за полдник | 230 | | | | | | | | | |
| | УЖИН | | | | | | | | | | |
| 385 | Сырники из творога с повидлом | 150 | 16 | 8 | 16.2 | 180 | 0.1 | 0.06 | 4.1 | 21 | 0.7 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 20 | 1.8 | 0.2 | 14.8 | 45.5 | 0.04 | 0.02 | 0.47 | 6 | 0.40 |
| 457 | Чай с сахаром | 180 | 2 | 1 | 9.3 | 38 | - | - | 6 | 10.44 | 0.48 |
| | итог за ужин | 350 | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 53.2 | 59.76 | 260 | 1789.6 | 1.13 | 1.24 | 182 | 944.8 | 12.32 |

Неделя вторая. Пятница. Десятый день.

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины | | | Минеральные вещества, мг. | |
|-------------------|---|--------------|---------------------|-------|-------|-------------------------------|----------|-------|-------|---------------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| 229 | Каша «Дружба» | 200 | 5 | 6 | 27 | 190 | 0.16 | 0.08 | - | 11.28 | 3.24 |
| 462 | Какао с молоком | 190 | 2.7 | 3.2 | 14.5 | 197 | 0.06 | 0.18 | 14.8 | 152.94 | 0.54 |
| 69 | Бутерброд со сливочным маслом | 38 | 1.8 | 8 | 14.8 | 104.5 | 0.08 | 0.04 | 0.77 | 13 | 0.80 |
| | итог за завтрак | 418 | | | | | | | | | |
| | ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 92 | 0.02 | 0.02 | 4 | 14 | 2.8 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | |
| 100 (1) 87 (1) | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 200 | 1.6 | 3.12 | 10 | 89 | 5.0 | 5.0 | 18.48 | 43.32 | 0.8 |
| 326 (1) | Бефстроганов из отварного мяса | 70 | 10 | 9.15 | 3.6 | 145.4 | 0.24 | 0.072 | 0.55 | 18.6 | 0.79 |
| 256 (1) | Макаронные изделия отварные | 130 | 3.7 | 4.3 | 18.1 | 138.4 | 0.11 | 11.9 | 3.5 | 62.4 | 0.8 |
| 494 (1) | Компот из плодов или ягод сушеных | 170 | 0.5 | 0 | 16 | 75 | - | - | 0.4 | 31.82 | 1.24 |
| 574 (1) | Хлеб ржаной | 50 | 4 | 0.5 | 20 | 103 | 0.04 | 0.025 | - | 10.5 | 1.0 |
| | итог за обед | 620 | | | | | | | | | |
| | ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| 470 | Снежок | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 101 | 0.07 | 0.08 | 0.8 | 39 | 1.18 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 30 | 1.8 | 0.45 | 21.85 | 65.5 | 0.08 | 0.04 | 0.77 | 13 | 0.80 |
| | УЖИН | | | | | | | | | | |
| 307 | Биточки рыбные | 70 | 9 | 1 | 7 | 74 | 0.24 | 0.072 | 0.55 | 18.6 | 0.79 |
| 47 | Винегрет | 60 | 10 | 5.2 | 5.6 | 58 | 0.11 | 11.9 | 3.5 | 62.4 | 0.8 |
| 573 | Хлеб пшеничный | 20 | 1.8 | 0.2 | 14.8 | 45.5 | 0.08 | 0.04 | 0.77 | 13 | 0.80 |
| 457 | Чай с сахаром | 180 | 2 | 1 | 9.3 | 38 | - | - | 6 | 10.44 | 0.48 |
| | итог за ужин | 330 | | | | | | | | | |
| | ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 53.83 | 60.62 | 260 | 1792.3 | 5.56 | 6.08 | 78.95 | 691.77 | 17.48 |
| | Среднее значение за период 10 дней | | 54.5 | 60.4 | 261.3 | 1797.6 | | | | | |
| | норма | | 54 | 60 | 261 | 1800 | | | | | |

