

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ Д/С 9

М. В. Котова

Приказ от 10.01.2022 года № 6-од

Примерное цикличное перспективное меню  
на зимний период для питания детей  
дошкольного возраста,  
посещающих МАДОУ Д/С 9  
с 12-ти часовым пребыванием  
(от 1 до 3 лет)

| Приём<br>пищ                      | №<br>реце<br>птур | Наименование блюда                           | Выход<br>блюда, г | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая | Вита<br>мин С |
|-----------------------------------|-------------------|--|-------------------|------------------|-------|-------|----------------|---------------|
|                                   |                   |  |                   | Б                | Ж     | У     |                |               |
| День 1 (зима 1-3)=10              |                   |  |                   |                  |       |       |                |               |
| <b>Завтрак</b>                    |                   |  |                   |                  |       |       |                |               |
|                                   | 3                 | Бутерброд с сыром российским                 | 45                | 4,73             | 6,88  | 14,56 | 139,08         | 0,07          |
|                                   | 235               | Пудинг из творога с рисом и изюмом           | 150               | 22,71            | 16,14 | 36,51 | 382,14         | 0,28          |
|                                   |                   | Сметана                                      | 10                | 0,25             | 2,00  | 0,32  | 20,28          |               |
|                                   | 41                | Салат из моркови и я блок                    | 40                | 0,34             | 2,09  | 3,15  | 32,76          | 2,78          |
|                                   | 400               | Молоко кипяченое                             | 180               | 5,48             | 4,88  | 9,07  | 102,12         | 2,46          |
| Фактическое содержание, г         |                   |  |                   |                  |       |       |                |               |
|                                   |                   |  | 425,0             | 33,5             | 32,0  | 63,6  | 676,4          | 5,6           |
| Норма, г, не менее                |                   |  |                   |                  |       |       |                |               |
|                                   |                   |  | 350-450           | 10,5             | 11,75 | 50,8  | 350,0          |               |
| <b>2 завтрак</b>                  |                   |  |                   |                  |       |       |                |               |
|                                   | 401               | Напиток кисломолочный                        | 150               | 4,35             | 3,75  | 6,00  | 75,20          | 1,05          |
| Фактическое содержание, г         |                   |  |                   |                  |       |       |                |               |
|                                   |                   |  |                   | 4,35             | 3,75  | 6,0   | 75,2           | 1,05          |
| Норма, г, не менее                |                   |  |                   |                  |       |       |                |               |
|                                   |                   |  |                   | 2,1              | 2,4   | 10,2  | 70,0           |               |
| <b>Обед</b>                       |                   |  |                   |                  |       |       |                |               |
|                                   |                   | Салат из квашеной капусты с зеленым горошком | 40                | 0,33             | 1,55  | 3,43  | 29,00          | 0,05          |
|                                   | 82                | Суп картофельный с макаронными изделиями     | 180               | 3,50             | 4,35  | 16,50 | 120,89         | 5,94          |
|                                   | 274               | Мясо тушеное с овощами в соусе               | 170               | 16,20            | 13,28 | 11,03 | 228,44         | 3,71          |
|                                   | 372               | Компот из свежих плодов                      | 150               | 0,12             | 0,09  | 18,06 | 73,53          | 0,65          |
|                                   |                   | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный                 | 30                | 1,98             | 0,36  | 10,02 | 51,24          |               |
| Фактическое содержание, г         |                   |  |                   |                  |       |       |                |               |
|                                   |                   |  | 570               | 22,13            | 19,63 | 59,04 | 503,1          | 10,35         |
| Норма, г, не менее                |                   |  |                   |                  |       |       |                |               |
|                                   |                   |  | 450-550           | 14,7             | 16,45 | 71,1  | 490,0          |               |
| <b>Ужин (уплотнённый полдник)</b> |                   |  |                   |                  |       |       |                |               |
|                                   | 313               | Каша рассыпчатая                             | 120               | 4,20             | 2,55  | 25,90 | 143,35         |               |
|                                   | 437               | Печень по-стогановски                        | 80                | 14,январь        | 13,6  | 1,6   | 185,00         | 0             |
|                                   | 392               | Чай с сахаром                                | 150               | 0,04             | 0,01  | 6,99  | 28,21          |               |
|                                   | 478               | Булочка "Осенняя"                            | 30                | 2,01             | 2,99  | 14,7  | 93,55          | 0,03          |
|                                   |                   | Хлеб пшеничный                               | 20                | 1,58             | 0,20  | 9,66  | 46,76          |               |
|                                   |                   | Фрукты свежие                                | 95                | 0,38             | 0,38  | 9,31  | 42,18          | 9,50          |
| Фактическое содержание, г         |                   |  |                   |                  |       |       |                |               |
|                                   |                   |  | 495               | 22,35            | 19,35 | 58,8  | 496,87         | 9,53          |
| Норма, г, не менее                |                   |  |                   |                  |       |       |                |               |
|                                   |                   |  | 400-500           | 14,70            | 16,45 | 71,05 | 490,00         |               |
| ИТОГО за 1 день                   |                   |  |                   |                  |       |       |                |               |
|                                   |                   |  |                   | 82,3             | 74,7  | 187,4 | 1751,6         | 26,5          |
| Норма, г, не менее                |                   |  |                   |                  |       |       |                |               |
|                                   |                   |  |                   | 42,0             | 47,0  | 203,0 | 1400,0         |               |

| Приём пи                          | № рецептуры | Наименование блюда                             | Выход блюда<br>. г | Пищевые вещества |        |       | Энергетическая ценность | Витамины С |
|-----------------------------------|-------------|--|--------------------|------------------|--------|-------|-------------------------|------------|
|                                   |             |  |                    | Б                | Ж      | У     |                         |            |
| День 2 (зима 1-3)=8               |             |  |                    |                  |        |       |                         |            |
| <b>Завтрак</b>                    |             |  |                    |                  |        |       |                         |            |
|                                   |             | Бутерброд с маслом сливочным и повидлом        | 45                 | 2,05             | 3,22   | 23,63 | 131,67                  | 0,39       |
|                                   | 224         | Омлет паровой с мясом                          | 120                | 14,84            | 18,22  | 2,32  | 232,62                  | 0,50       |
|                                   |             | Горшек зелёный консервированный                | 30                 | 0,34             |        | 3,43  | 15,05                   |            |
|                                   | 397         | Какао с молоком                                | 150                | 3,06             | 2,65   | 13,20 | 88,89                   | 1,43       |
|                                   |             | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный                   | 20                 | 1,32             | 0,24   | 6,68  | 34,16                   |            |
|                                   |             |  |                    |                  |        |       |                         |            |
|                                   |             |  |                    |                  |        |       |                         |            |
| Фактическое содержание, г         |             |  | 365,0              | 21,6             | 24,3   | 49,3  | 502,4                   | 2,3        |
| Норма, г, не менее                |             |  | 350-450            | 10,5             | 11,75  | 50,8  | 350,0                   |            |
| <b>2 завтрак</b>                  |             |  |                    |                  |        |       |                         |            |
|                                   |             | Кондитерское изделие                           | 20                 | 4,1              | 2,3    | 13,2  | 94,0                    |            |
|                                   | 399         | Сок овощной, фруктовый и ягодный               | 150                | 0,45             | 0,15   | 22,80 | 94,4                    | 6          |
|                                   |             |  |                    |                  |        |       |                         |            |
| Фактическое содержание, г         |             |  |                    | 4,55             | 2,45   | 36,0  | 188,4                   | 6          |
| Норма, г, не менее                |             |  |                    | 2,1              | 2,4    | 10,2  | 70,0                    |            |
| <b>Обед</b>                       |             |  |                    |                  |        |       |                         |            |
|                                   | 33          | Салат из свёклы                                | 40                 | 0,57             | 2,44   | 3,34  | 37,58                   | 3,80       |
|                                   | 74          | Рассольник на курином бульоне мелкошинкованный | 180                | 2,01             | 2,37   | 11,02 | 73,41                   | 4,95       |
|                                   | 300         | Птица отварная с соусом сметанным 50/25        | 75                 | 31,72            | 23,60  | 51,22 | 169,78                  | 0,75       |
|                                   | 318         | Картофель отварной                             | 50                 | 0,96             | 1,44   | 7,67  | 47,45                   | 7,00       |
|                                   | 379         | Кисель из сушеных фруктов                      | 150                | 0,17             | 0,01   | 24,80 | 99,99                   | 0,11       |
|                                   |             | Хлеб пшеничный                                 | 20                 | 1,58             | 0,2    | 9,7   | 46,76                   |            |
|                                   |             | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный                   | 20                 | 1,32             | 0,24   | 6,68  | 34,16                   |            |
|                                   |             |  |                    |                  |        |       |                         |            |
| Фактическое содержание, г         |             |  | 535                | 38,332           | 30,291 | 114,4 | 509,131                 | 16,6064    |
| Норма, г, не менее                |             |  | 450-550            | 14,7             | 16,45  | 71,1  | 490,0                   |            |
| <b>Ужин (уплотнённый полдник)</b> |             |  |                    |                  |        |       |                         |            |
|                                   |             | Яйцо отварное                                  | 40                 | 5,10             | 4,60   | 0,30  | 48,60                   |            |
|                                   | 253         | Рыба, запечённая с морковью                    | 80                 | 9,83             | 4,27   | 3,45  | 91,55                   | 1,61       |
|                                   | 330         | Пюре из овощей                                 | 120                | 2,87             | 3,52   | 13,25 | 96,17                   | 21,50      |
|                                   | 401         | Напиток кисломолочный                          | 150                | 4,35             | 3,75   | 6,00  | 75,20                   | 1,05       |
|                                   | 491         | Кекс "Детский"                                 | 37                 | 2,15             | 6,75   | 18,50 | 143,41                  | 0,11       |
|                                   |             | Хлеб пшеничный                                 | 20                 | 1,58             | 0,20   | 9,66  | 46,76                   |            |
|                                   |             |  |                    |                  |        |       |                         |            |
| Фактическое содержание, г         |             |  | 447,00             | 25,88            | 23,09  | 51,16 | 501,69                  | 24,27      |
| Норма, г, не менее                |             |  | 400-500            | 14,70            | 16,45  | 71,05 | 490,00                  |            |
| <b>ИТОГО за 1 день</b>            |             |  |                    |                  |        |       |                         |            |
| Норма, г, не менее                |             |  |                    | 90,4             | 80,2   | 250,8 | 1701,6                  | 49,2       |
| Норма, г, не менее                |             |  |                    | 42,0             | 47,0   | 203,0 | 1400,0                  |            |

| Приём пищи                        | № рецепту | Наименование блюда                    | Выход блюда, г | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая | Витамин С   |
|-----------------------------------|-----------|---------------------------------------|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|
|                                   |           |                                       |                | Б                | Ж           | У            |                |             |
| День 3 (зима 1-3)=2               |           |                                       |                |                  |             |              |                |             |
| <b>Завтрак</b>                    |           |                                       |                |                  |             |              |                |             |
|                                   | 6         | Бутерброд с маслом сливочным          | 35             | 2,14             | 6,61        | 12,79        | 119,20         |             |
|                                   | 185       | Каша гречнево-пшѐная жидкая с сахаром | 130            | 3,44             | 0,98        | 24,70        | 121,76         |             |
|                                   | 217       | Омлет с морковью                      | 60             | 5,7              | 10,8        | 2,6          | 129,00         | 1,5         |
|                                   | 178       | Оладьи из печени " по-Кунцевски"      | 50             | 10,6             | 7,91        | 7,44         | 144,00         | 15,48       |
|                                   | 395       | Кофейный напиток с молоком            | 150            | 2,34             | 2,00        | 10,60        | 69,88          | 0,98        |
|                                   |           | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный          | 20             | 1,32             | 0,24        | 6,68         | 34,16          |             |
| Фактическое содержание, г         |           |                                       | 445,0          | 25,5             | 28,5        | 64,8         | 618,0          | 18,0        |
| Норма, г, не менее                |           |                                       | 350-450        | 10,5             | 11,75       | 50,8         | 350,0          |             |
| <b>2 завтрак</b>                  |           |                                       |                |                  |             |              |                |             |
|                                   | 399       | Сок овощной, фруктовый и ягодный      | 150            | 0,45             | 0,15        | 22,80        | 94,4           | 6           |
|                                   |           | фрукты свежие                         | 95             | 0,38             | 0,38        | 9,3          | 42,2           | 9,5         |
| Фактическое содержание, г         |           |                                       |                | 0,45             | 0,15        | 22,8         | 94,4           | 6           |
| Норма, г, не менее                |           |                                       |                | 2,1              | 2,4         | 10,2         | 70,0           |             |
| <b>Обед</b>                       |           |                                       |                |                  |             |              |                |             |
|                                   | 41        | Салат из моркови и яблок              | 40             | 0,34             | 2,09        | 3,15         | 32,76          | 2,78        |
|                                   | 71        | Щи из квашенной капусты с картофелем  | 180            | 1,17             | 3,50        | 4,85         | 55,59          | 9,57        |
|                                   | 277       | Пудинг из говядины                    | 60             | 7,71             | 6,21        | 1,98         | 94,61          | 0,30        |
|                                   | 313       | Каша рассыпчатая                      | 100            | 4,20             | 2,55        | 25,90        | 143,35         |             |
|                                   | 376       | Кисель из сока                        | 150            | 3,78             | 3,41        | 27,36        | 154,26         | 1,29        |
|                                   |           | Хлеб пшеничный                        | 20             | 1,58             | 0,20        | 9,66         | 46,76          |             |
| Фактическое содержание, г         |           |                                       | 550            | 18,78            | 17,96       | 72,90        | 527,33         | 13,94       |
| Норма, г, не менее                |           |                                       | 450-550        | 14,7             | 16,45       | 71,1         | 490,0          |             |
| <b>Ужин (уплотнённый полдник)</b> |           |                                       |                |                  |             |              |                |             |
|                                   | 55        | Икра овощная                          | 40             | 0,52             | 1,65        | 2,86         | 28,40          | 1,75        |
|                                   | 261       | Тефтели рыбные тушёные                | 60             | 7,18             | 2,79        | 7,26         | 82,99          | 0,09        |
|                                   | 319       | Картофель в молоке                    | 120            | 2,81             | 2,98        | 15,72        | 101,28         | 12,93       |
|                                   | 460       | Пирожки печеные из дрожжевого теста   | 35             | 4,41             | 1,99        | 12,70        | 86,44          | 0,04        |
|                                   | 394       | Чай с молоком                         | 160            | 2,67             | 2,34        | 14,31        | 89,00          | 1,20        |
|                                   |           | Хлеб пшеничный                        | 20             | 1,58             | 0,20        | 9,66         | 46,76          |             |
|                                   |           | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный          | 20             | 1,32             | 0,24        | 6,68         | 34,16          |             |
| Фактическое содержание, г         |           |                                       | 455            | 20,49            | 12,19       | 69,19        | 469,03         | 16          |
| Норма, г, не менее                |           |                                       | 400-500        | 14,70            | 16,45       | 71,05        | 490,00         |             |
| <b>ИТОГО за 1 день</b>            |           |                                       |                | <b>65,3</b>      | <b>58,8</b> | <b>229,7</b> | <b>1708,7</b>  | <b>53,9</b> |
| Норма, г, не менее                |           |                                       |                | 42,0             | 47,0        | 203,0        | 1400,0         |             |

| Приём пищи                        | № рецептуры | Наименование блюда                             | Выход блюда, г | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая | Вита мин С  |
|-----------------------------------|-------------|--|----------------|------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|
|                                   |             |  |                | Б                | Ж           | У            |                |             |
| День 4 (зима 1-3)=5               |             |  |                |                  |             |              |                |             |
| <b>Завтрак</b>                    |             |  |                |                  |             |              |                |             |
|                                   | 7           | Сыр порциями Российский                        | 10             | 2,32             | 2,95        | 0,00         | 36,00          | 0,07        |
|                                   | 92          | Суп молочный манный                            | 180            | 4,94             | 4,54        | 14,50        | 98,89          | 0,88        |
|                                   | 392         | Чай с молоком                                  | 160            | 2,67             | 2,34        | 14,30        | 89,00          | 1,20        |
|                                   |             | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный                   | 40             | 2,64             | 0,48        | 13,36        | 68,30          |             |
| Фактическое содержание, г         |             |  | 390,0          | 12,6             | 10,3        | 42,2         | 292,2          | 2,1         |
| Норма, г, не менее                |             |  | 350-450        | 10,5             | 11,75       | 50,8         | 350,0          |             |
| <b>2 завтрак</b>                  |             |  |                |                  |             |              |                |             |
|                                   |             | Фрукты свежие                                  | 95             | 0,38             | 0,38        | 9,31         | 42,18          | 9,50        |
| Фактическое содержание, г         |             |  |                | 0,38             | 0,38        | 9,3          | 42,2           | 9,5         |
| Норма, г, не менее                |             |  |                | 2,1              | 2,4         | 10,2         | 70,0           |             |
| <b>Обед</b>                       |             |  |                |                  |             |              |                |             |
|                                   | *216        | Суп с макаронными изделиями                    | 180            | 3,50             | 4,35        | 16,95        | 120,89         |             |
|                                   |             | Суфле из отварного мяса с рисом                | 60             | 9,33             | 8,50        | 12,50        | 164,30         |             |
|                                   | *714        | Рагу овощное с картофелем                      | 100            | 5,16             | 6,90        | 12,50        | 132,86         |             |
|                                   | 372         | Компот из свежих плодов                        | 150            | 0,12             | 0,09        | 18,06        | 73,53          | 0,65        |
|                                   |             | Хлеб пшеничный                                 | 40             | 3,16             | 0,40        | 19,32        | 93,52          |             |
| Фактическое содержание, г         |             |  | 530            | 21,27            | 20,24       | 79,33        | 585,1          | 0,65        |
| Норма, г, не менее                |             |  | 450-550        | 14,70            | 16,45       | 71,05        | 490,00         |             |
| <b>Ужин (уплотнённый полдник)</b> |             |  |                |                  |             |              |                |             |
|                                   | 41          | Салат из моркови и яблок                       | 40             | 0,34             | 2,09        | 3,15         | 32,76          | 2,78        |
|                                   | 159         | Суфле из моркови с творогом                    | 160            | 15,31            | 13,54       | 25,12        | 283,55         | 3,29        |
|                                   |             | Соус фруктовый                                 | 15             | 0,07             | 0,01        | 9,70         | 39,07          | 0,31        |
|                                   | 494         | Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом | 35             | 4,41             | 1,99        | 12,70        | 86,44          | 0,04        |
|                                   | 397         | Напиток кисломолочный                          | 180            | 5,22             | 4,50        | 7,56         | 91,62          | 0,45        |
|                                   |             | Хлеб пшеничный                                 | 20             | 1,58             | 0,20        | 9,66         | 46,76          |             |
| Фактическое содержание, г         |             |  | 450,00         | 26,59            | 20,24       | 64,74        | 547,44         | 4,08        |
| Норма, г, не менее                |             |  | 400-500        | 14,70            | 16,45       | 71,05        | 490,00         |             |
| <b>ИТОГО за 1 день</b>            |             |  |                | <b>60,8</b>      | <b>51,2</b> | <b>195,5</b> | <b>1466,9</b>  | <b>16,4</b> |
| Норма, г, не менее                |             |  |                | 42,0             | 47,0        | 203,0        | 1400,0         |             |

| Приём пи                          | № рецептур | Наименование блюда                       | Выход блюда, г | Пищевые вещества |        |       | Энергетическая ценность | Вита мин С |
|-----------------------------------|------------|--|----------------|------------------|--------|-------|-------------------------|------------|
|                                   |            |  |                | Б                | Ж      | У     |                         |            |
| День 5 (зима 1-3)=6               |            |  |                |                  |        |       |                         |            |
| <b>Завтрак</b>                    |            |  |                |                  |        |       |                         |            |
|                                   | 94         | Суп молочный с крупой (ячневой)          | 150            | 4,10             | 3,80   | 13,76 | 89,24                   | 0,82       |
|                                   | 231        | Сырники из творога                       | 50             | 11,16            | 7,60   | 12,46 | 118,20                  | 0,16       |
|                                   |            | Салат из моркови с сахаром               | 40             | 0,77             | 3,08   | 6,56  | 57,04                   | 3          |
|                                   | 392        | Чай с повидлом 160/10                    | 170            | 0,06             | 0,02   | 9,99  | 40,38                   | 0,03       |
|                                   |            | Хлеб пшеничный                           | 20             | 1,58             | 0,20   | 9,66  | 46,76                   |            |
|                                   |            |  |                |                  |        |       |                         |            |
|                                   |            |  |                |                  |        |       |                         |            |
| Фактическое содержание, г         |            |  | 430,0          | 17,7             | 14,7   | 52,4  | 351,6                   | 4,0        |
| Норма, г, не менее                |            |  | 350-450        | 10,5             | 11,75  | 50,8  | 350,0                   |            |
| <b>2 завтрак</b>                  |            |  |                |                  |        |       |                         |            |
|                                   |            | Фрукты свежие                            | 95             | 0,38             | 0,38   | 9,31  | 42,18                   | 9,50       |
|                                   |            |  |                |                  |        |       |                         |            |
|                                   |            |  |                |                  |        |       |                         |            |
| Фактическое содержание, г         |            |  |                | 0,38             | 0,38   | 9,3   | 42,2                    | 9,5        |
| Норма, г, не менее                |            |  |                | 2,1              | 2,4    | 10,2  | 70,0                    |            |
| <b>Обед</b>                       |            |  |                |                  |        |       |                         |            |
|                                   | 57         | Борщ с квашеной капустой и картофелем    | 180            | 1,73             | 4,91   | 12,21 | 99,95                   | 8,04       |
|                                   | 282        | Шницель рубленый (из говядины)           | 60             | 8,93             | 6,74   | 8,97  | 132,26                  |            |
|                                   | 205        | Макароны отварные с маслом               | 110            | 4,03             | 3,09   | 19,34 | 121,33                  |            |
|                                   | 372        | Компот из свежих плодов                  | 150            | 0,12             | 0,09   | 18,06 | 73,53                   | 0,65       |
|                                   |            | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный             | 40             | 2,64             | 0,48   | 13,36 | 68,30                   |            |
|                                   |            |  |                |                  |        |       |                         |            |
|                                   |            |  |                |                  |        |       |                         |            |
| Фактическое содержание, г         |            |  | 540            | 17,45            | 15,31  | 71,94 | 495,37                  | 8,685      |
| Норма, г, не менее                |            |  | 450-550        | 14,70            | 16,45  | 71,05 | 490,00                  |            |
| <b>Ужин (уплотнённый полдник)</b> |            |  |                |                  |        |       |                         |            |
|                                   | 54         | Икра морковная                           | 40             | 0,88             | 1,84   | 4,35  | 37,46                   | 2,05       |
|                                   | 291        | Запеканка картофельная с печенью или мяс | 120            | 9,09             | 182,40 | 19,20 | 177,60                  | 2,85       |
|                                   |            | Сметана                                  | 5              | 0,13             | 1,00   | 0,16  | 10,14                   |            |
|                                   | 460        | Крендель сахарный                        | 40             | 2,83             | 5,26   | 22,30 | 147,86                  |            |
|                                   |            | Молоко кипяченое                         | 180            | 4,58             | 4,08   | 7,60  | 85,36                   | 2,05       |
|                                   |            | Хлеб пшеничный                           | 20             | 1,58             | 0,20   | 9,66  | 46,76                   |            |
|                                   |            |  |                |                  |        |       |                         |            |
| Фактическое содержание, г         |            |  | 405,00         | 19,09            | 194,78 | 63,27 | 505,18                  | 6,95       |
| Норма, г, не менее                |            |  | 400-500        | 14,70            | 16,45  | 71,05 | 490,00                  |            |
| <b>ИТОГО за 1 день</b>            |            |  |                |                  |        |       |                         |            |
|                                   |            |  |                | 54,6             | 225,2  | 196,9 | 1394,4                  | 29,1       |
| Норма, г, не менее                |            |  |                | 42,0             | 47,0   | 203,0 | 1400,0                  |            |

| Приём<br>пищ                      | №<br>реце<br>птур | Наименование блюда                  | Выход<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая | Витамин С |
|-----------------------------------|-------------------|-------------------------------------|----------------------|------------------|-------------|--------------|----------------|-----------|
|                                   |                   |                                     |                      | Б                | Ж           | У            |                |           |
| День 6 (зима 1-3)=3               |                   |                                     |                      |                  |             |              |                |           |
| <b>Завтрак</b>                    |                   |                                     |                      |                  |             |              |                |           |
|                                   | 90                | Суп молочный рисовый                | 130                  | 3,14             | 3,44        | 9,34         | 80,99          | 0,65      |
|                                   | 341               | Зразы из творога с изюмом           | 50                   | 7,57             | 5,38        | 12,17        | 127,36         |           |
|                                   | 397               | Какао с молоком                     | 180                  | 3,15             | 2,72        | 13,00        | 88,92          | 1,20      |
|                                   |                   | Хлеб пшеничный                      | 20                   | 1,58             | 0,20        | 9,66         | 46,76          |           |
| Фактическое содержание, г         |                   |                                     | 380,0                | 15,4             | 11,7        | 44,2         | 344,0          | 1,9       |
| Норма, г, не менее                |                   |                                     | 350-450              | 10,5             | 11,75       | 50,8         | 350,0          |           |
| <b>2 завтрак</b>                  |                   |                                     |                      |                  |             |              |                |           |
|                                   |                   | Сок овощной, фруктовый и ягодный    | 180                  | 0,60             | 0,20        | 30,40        | 125,8          | 8         |
|                                   |                   | Фрукты свежие                       | 95                   | 0,38             | 0,38        | 9,31         | 42,18          | 9,50      |
| Фактическое содержание, г         |                   |                                     |                      | 0,98             | 0,58        | 39,7         | 168,0          |           |
| Норма, г, не менее                |                   |                                     |                      | 2,1              | 2,4         | 10,2         | 70,0           |           |
| <b>Обед</b>                       |                   |                                     |                      |                  |             |              |                |           |
|                                   |                   | Салат из свеклы с солеными огурцами | 40                   | 0,26             | 1,24        | 2,70         | 23,20          | 2,23      |
|                                   | 80                | Суп картофельный с бобовыми         | 160                  | 3,51             | 3,37        | 10,45        | 86,20          | 3,72      |
|                                   | 308               | Фрикадельки из птицы                | 60                   | 6,30             | 5,60        | 3,90         | 92,09          | 0,18      |
|                                   | 333               | Картофель отварной                  | 100                  | 1,91             | 2,88        | 15,34        | 94,90          | 14,00     |
|                                   | 384               | Кисель молочный                     | 150                  | 3,15             | 2,79        | 22,68        | 128,49         | 1,08      |
|                                   |                   | Хлеб пшеничный                      | 20                   | 1,58             | 0,20        | 9,66         | 46,76          |           |
| Фактическое содержание, г         |                   |                                     | 530,00               | 16,71            | 16,08       | 64,73        | 471,64         | 21,21     |
| Норма, г, не менее                |                   |                                     | 450-550              | 14,70            | 16,45       | 71,05        | 490,00         |           |
| <b>Ужин (уплотнённый полдник)</b> |                   |                                     |                      |                  |             |              |                |           |
|                                   | 52                | Икра свекольная                     | 40                   | 0,90             | 1,84        | 5,33         | 41,64          | 2,69      |
|                                   |                   | Рыба отварная                       | 60                   | 10,53            | 1,42        | 0,47         | 56,78          | 0,30      |
|                                   | 321               | Пюре картофельное                   | 120                  | 2,45             | 3,84        | 16,35        | 109,78         | 14,53     |
|                                   |                   | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный        | 50                   | 3,30             | 0,36        | 16,70        | 83,24          | 0,26      |
|                                   | 463               | Коржики молочные                    | 37                   | 4,89             | 8,43        | 46,50        | 281,43         | 0,05      |
|                                   | 395               | Кофейный напиток с молоком          | 150                  | 2,15             | 1,46        | 15,50        | 83,74          | 0,28      |
| Фактическое содержание, г         |                   |                                     | 457,00               | 24,22            | 17,35       | 100,85       | 656,61         | 18,11     |
| Норма, г, не менее                |                   |                                     | 400-500              | 14,70            | 16,45       | 71,05        | 490,00         |           |
| <b>ИТОГО за 1 день</b>            |                   |                                     |                      | <b>57,4</b>      | <b>45,8</b> | <b>249,5</b> | <b>1640,3</b>  |           |
| Норма, г, не менее                |                   |                                     |                      | 42,0             | 47,0        | 203,0        | 1400,0         |           |

| Приём<br>пищ                      | №<br>реце<br>птур | Наименование блюда                         | Выход<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества |             |              | Энергет<br>ическая<br>ценност | Вита<br>мин С |
|-----------------------------------|-------------------|--|----------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                                   |                   |  |                      | Б                | Ж           | У            |                               |               |
| День 7 (зима 1-3)=1               |                   |  |                      |                  |             |              |                               |               |
| <b>Завтрак</b>                    |                   |  |                      |                  |             |              |                               |               |
|                                   | 3                 | Бутерброд с сыром российским               | 35                   | 4,45             | 5,63        | 12,87        | 119,98                        | 0,07          |
|                                   | 185               | Каша пшённная жидкая с сахаром             | 150                  | 3,86             | 1,10        | 26,50        | 131,34                        | 3,86          |
|                                   | 395               | Кофейный напиток с молоком                 | 150                  | 2,34             | 2,00        | 10,63        | 69,88                         | 0,98          |
|                                   |                   | Фрукты свежие                              | 95                   | 0,38             | 0,38        | 9,31         | 42,18                         | 9,50          |
| Фактическое содержание, г         |                   |  | 430,0                | 11,0             | 9,1         | 59,3         | 363,4                         | 14,4          |
| Норма, г, не менее                |                   |  | 350-450              | 10,5             | 11,75       | 50,8         | 350,0                         |               |
| <b>2 завтрак</b>                  |                   |  |                      |                  |             |              |                               |               |
|                                   |                   | Сок овощной, фруктовый и ягодный           | 150                  | 0,45             | 0,15        | 22,80        | 94,4                          | 8             |
|                                   |                   | Кондитерское изделие                       | 20                   | 4,1              | 2,3         | 13,2         | 89,9                          |               |
| Фактическое содержание, г         |                   |  |                      | 4,55             | 2,45        | 36,0         | 184,3                         | 8             |
| Норма, г, не менее                |                   |  |                      | 2,1              | 2,4         | 10,2         | 70,0                          |               |
| <b>Обед</b>                       |                   |  |                      |                  |             |              |                               |               |
|                                   |                   | Салат из квашеной капусты с зеленым горошк | 30                   | 0,25             | 1,17        | 2,58         | 21,85                         | 0,05          |
|                                   | 84                | Суп с рыбными фрикадельками                | 180                  | 9,82             | 3,89        | 13,82        | 129,57                        | 6,56          |
|                                   | 280               | Суфле мясное из говядины с тыквой          | 60                   | 8,64             | 3,16        | 0,09         | 63,36                         |               |
|                                   | 320               | Овощи отварные с маслом                    | 100                  | 1,31             | 2,59        | 5,18         | 49,27                         | 3,69          |
|                                   | 379               | Кисель из сушеных фруктов                  | 150                  | 0,17             | 0,01        | 24,80        | 99,97                         | 0,11          |
|                                   |                   | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный               | 40                   | 2,64             | 0,48        | 13,36        | 68,32                         |               |
| Фактическое содержание, г         |                   |  | 560,00               | 22,58            | 10,13       | 57,25        | 410,49                        | 10,36         |
| Норма, г, не менее                |                   |  | 450-550              | 14,70            | 16,45       | 71,05        | 490,00                        |               |
| <b>Ужин (уплотнённый полдник)</b> |                   |  |                      |                  |             |              |                               |               |
|                                   | 40                | Салат из моркови и яблок                   | 40                   | 0,34             | 2,09        | 3,15         | 32,76                         | 2,78          |
|                                   | 236               | Пудинг из творога с рисом (запеченый)      | 130                  | 19,68            | 13,99       | 31,63        | 331,14                        | 0,34          |
|                                   | 362               | Соус фруктовый (яблочный)                  | 15                   | 0,07             | 0,01        | 9,7          | 31,07                         | 0,31          |
|                                   | 400               | Молоко кипяченое                           | 180                  | 5,48             | 4,88        | 9,07         | 102,12                        | 2,46          |
|                                   |                   | Хлеб пшеничный                             | 20                   | 1,58             | 0,20        | 9,66         | 46,76                         |               |
| Фактическое содержание, г         |                   |  | 385,00               | 26,81            | 5,09        | 60,06        | 511,09                        | 3,11          |
| Норма, г, не менее                |                   |  | 400-500              | 14,70            | 16,45       | 71,05        | 490,00                        |               |
| <b>ИТОГО за 1 день</b>            |                   |  |                      | <b>65,0</b>      | <b>26,8</b> | <b>212,6</b> | <b>1469,2</b>                 |               |
| Норма, г, не менее                |                   |  |                      | 42,0             | 47,0        | 203,0        | 1400,0                        |               |



| Приём<br>пищи                     | №<br>рецептур | Наименование блюда               | Выход<br>блюда<br>г | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая | Витамин С   |
|-----------------------------------|---------------|----------------------------------|---------------------|------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|
|                                   |               |                                  |                     | Б                | Ж           | У            |                |             |
| День 8 (зима 1-3)=9               |               |                                  |                     |                  |             |              |                |             |
| <b>Завтрак</b>                    |               |                                  |                     |                  |             |              |                |             |
|                                   | 7             | Сыр российский                   | 10                  | 2,32             | 2,95        |              | 36,00          | 0,07        |
|                                   | 94            | Суп молочный с крупой (рисовой)  | 130                 | 3,10             | 3,30        | 10,90        | 85,70          | 0,82        |
|                                   | 239           | Оладьи из творога                | 25                  | 3,48             | 2,7         | 0,25         | 38,70          | 0,08        |
|                                   | 40            | Салат из моркови и яблок         | 40                  | 0,34             | 2,09        | 3,15         | 32,77          | 2,78        |
|                                   | 394           | Чай с молоком                    | 160                 | 2,67             | 2,34        | 14,30        | 89,00          | 1,20        |
|                                   |               | Хлеб пшеничный                   | 20                  | 1,58             | 0,20        | 9,66         | 46,76          |             |
| Фактическое содержание, г         |               |                                  | 385,0               | 13,5             | 13,6        | 38,3         | 328,9          | 4,9         |
| Норма, г, не менее                |               |                                  | 350-450             | 10,5             | 11,75       | 50,8         | 350,0          |             |
| <b>2 завтрак</b>                  |               |                                  |                     |                  |             |              |                |             |
|                                   |               | Фрукты свежие                    | 95                  | 0,38             | 0,38        | 9,31         | 42,18          | 9,50        |
|                                   | 399           | Сок овощной, фруктовый и ягодный | 150                 | 0,45             | 0,15        | 22,80        | 94,4           | 8           |
| Фактическое содержание, г         |               |                                  |                     | 0,83             | 0,53        | 32,1         | 136,5          | 17,5        |
| Норма, г, не менее                |               |                                  |                     | 2,1              | 2,4         | 10,2         | 70,0           |             |
| <b>Обед</b>                       |               |                                  |                     |                  |             |              |                |             |
|                                   |               | Салат из белокочанной капусты    | 40                  | 0,67             | 3,1         | 6,86         | 58,00          |             |
|                                   | 80            | Суп картофельный с крупой        | 180                 | 2,60             | 2,79        | 17,00        | 103,52         | 8,25        |
|                                   |               | Котлеты рыбные любительские      | 60                  | 8,09             | 2,54        | 6,41         | 80,86          | 2,08        |
|                                   | 205           | Макароны отварные с маслом       | 60                  | 2,20             | 1,69        | 10,55        | 66,18          |             |
|                                   | 379           | Кисель из сушеных фруктов        | 150                 | 0,17             | 0,01        | 24,80        | 99,99          | 0,11        |
|                                   |               | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный     | 40                  | 2,64             | 0,48        | 13,36        | 68,32          |             |
| Фактическое содержание, г         |               |                                  | 530                 | 15,70            | 7,509       | 72,123       | 418,87         | 10,44       |
| Норма, г, не менее                |               |                                  | 450-550             | 14,7             | 16,45       | 71,1         | 490,0          |             |
| <b>Ужин (уплотнённый полдник)</b> |               |                                  |                     |                  |             |              |                |             |
|                                   |               | Салат из кукурузы консервиров.   | 40                  | 1,15             | 2,47        | 3,21         | 39,67          | 3,72        |
|                                   |               | Тефтели мясные                   | 60                  | 4,07             | 4,52        | 5,15         | 77,56          | 0,23        |
|                                   | 320           | Овощи отварные с маслом          | 100                 | 1,31             | 2,59        | 5,18         | 49,27          | 3,68        |
|                                   | 337           | Яйцо отварное                    | 40                  | 5,1              | 4,6         | 0,3          | 48,60          |             |
|                                   |               | Булочка обогащенная с изюмом     | 25                  | 2,20             | 0,81        | 16,00        | 79,97          |             |
|                                   |               | Напиток кисломолочный            | 180                 | 5,22             | 4,50        | 7,56         | 91,62          | 0,54        |
|                                   |               | Хлеб пшеничный                   | 20                  | 1,58             | 0,20        | 9,66         | 46,76          |             |
| Фактическое содержание, г         |               |                                  | 465                 | 20,63            | 19,69       | 47,06        | 433,45         | 8,17        |
| Норма, г, не менее                |               |                                  | 400-500             | 14,70            | 16,45       | 71,05        | 490,00         |             |
| <b>ИТОГО за 1 день</b>            |               |                                  |                     | <b>50,7</b>      | <b>41,3</b> | <b>189,5</b> | <b>1317,8</b>  | <b>41,1</b> |
| Норма, г, не менее                |               |                                  |                     | 42,0             | 47,0        | 203,0        | 1400,0         |             |

| Приём<br>пищи                     | №<br>рецептур | Наименование блюда                     | Выход<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая | Витамин С   |
|-----------------------------------|---------------|--|----------------------|------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|
|                                   |               |  |                      | Б                | Ж           | У            |                |             |
| День 9 (зима 1-3)=4               |               |  |                      |                  |             |              |                |             |
| <b>Завтрак</b>                    |               |  |                      |                  |             |              |                |             |
|                                   | 185           | Каша манная жидкая с сахаром           | 150                  | 2,36             | 0,23        | 20,97        | 95,39          |             |
|                                   | 217           | Омлет с морковью                       | 85                   | 5,96             | 12,34       | 2,96         | 146,78         | 1,02        |
|                                   | 178           | Оладьи из печени по-Кунцевски"         | 50                   | 10,6             | 7,91        | 7,44         | 143,35         | 15,48       |
|                                   | 392           | Чай с сахаром                          | 150                  | 0,04             | 0,01        | 6,99         | 28,21          |             |
|                                   |               | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный           | 20                   | 1,32             | 0,24        | 6,68         | 34,16          |             |
| Фактическое содержание, г         |               |  | 455,0                | 20,3             | 20,7        | 45,0         | 447,9          | 16,5        |
| Норма, г, не менее                |               |  | 350-450              | 10,5             | 11,75       | 50,8         | 350,0          |             |
| <b>2 завтрак</b>                  |               |  |                      |                  |             |              |                |             |
|                                   |               | Фрукты свежие                          | 95                   | 0,38             | 0,38        | 9,31         | 42,18          | 9,50        |
|                                   | 399           | Сок овощной, фруктовый и ягодный       | 150                  | 0,45             | 0,15        | 22,80        | 94,4           | 8           |
| Фактическое содержание, г         |               |  |                      | 0,83             | 0,53        | 32,1         | 136,5          | 17,5        |
| Норма, г, не менее                |               |  |                      | 2,1              | 2,4         | 10,2         | 70,0           |             |
| <b>Обед</b>                       |               |  |                      |                  |             |              |                |             |
|                                   | 59            | Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) | 180                  | 1,97             | 4,28        | 9,85         | 85,81          | 12,80       |
|                                   | 306           | Биточки рубленные из птицы             | 60                   | 8,45             | 8,88        | 5,30         | 134,92         | 0,24        |
|                                   | 322           | Пюре картофельное с морковью           | 100                  | 2,94             | 4,61        | 19,62        | 131,73         | 17,44       |
|                                   | 372           | Компот из свежих плодов                | 150                  | 0,33             | 0,02        | 20,83        | 84,76          | 0,30        |
|                                   |               | Хлеб пшеничный                         | 20                   | 1,58             | 0,20        | 9,66         | 46,76          |             |
|                                   |               | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный           | 20                   | 1,32             | 0,24        | 6,68         | 34,16          |             |
| Фактическое содержание, г         |               |  | 530                  | 16,59            | 18,23       | 71,93        | 518,14         | 30,78       |
| Норма, г, не менее                |               |  | 450-550              | 14,7             | 16,45       | 71,1         | 490,0          |             |
| <b>Ужин (уплотнённый полдник)</b> |               |  |                      |                  |             |              |                |             |
|                                   |               | Зеленый горошек консервированный       | 30                   | 0,67             |             | 6,86         | 30,11          |             |
|                                   |               | Зразы куриные с омлетом и овощами      | 60                   | 6,76             | 7,36        | 6,20         | 118,08         |             |
|                                   | 314           | Каша вязкая (рисовая)                  | 100                  | 2,03             | 4,00        | 17,03        | 112,24         | 15,13       |
|                                   | 458           | Ватрушка с повидлом                    | 35                   | 2,23             | 1,49        | 22,06        | 110,57         | 0,04        |
|                                   | 400           | Молоко кипяченое                       | 180                  | 4,58             | 4,08        | 7,58         | 85,36          | 2,05        |
|                                   |               | Хлеб пшеничный                         | 20                   | 1,58             | 0,20        | 9,66         | 46,76          |             |
| Фактическое содержание, г         |               |  | 425,00               | 17,85            | 17,13       | 69,39        | 503,12         | 17,22       |
| Норма, г, не менее                |               |  | 400-500              | 14,70            | 16,45       | 71,05        | 490,00         |             |
| <b>ИТОГО за 1 день</b>            |               |  |                      | <b>55,5</b>      | <b>56,6</b> | <b>218,5</b> | <b>1605,7</b>  | <b>82,0</b> |
| Норма, г, не менее                |               |  |                      | 42,0             | 47,0        | 203,0        | 1400,0         |             |

| Приём<br>пищ                      | №<br>рецеп<br>туры | Наименование блюда                   | Выход<br>блюда,<br>г | Пищевые вещества |             |              | Энергет<br>ическая<br>ценност | Витам<br>ин С |
|-----------------------------------|--------------------|--------------------------------------|----------------------|------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                                   |                    |                                      |                      | Б                | Ж           | У            |                               |               |
| День 10 (зима 1-3)=7              |                    |                                      |                      |                  |             |              |                               |               |
| <b>Завтрак</b>                    |                    |                                      |                      |                  |             |              |                               |               |
|                                   | 2                  | Бутерброд с повидлом                 | 45                   | 2,51             | 0,30        | 22,90        | 104,34                        | 0,44          |
|                                   | 94                 | Суп молочный с крупой                | 130                  | 3,13             | 3,30        | 10,90        | 85,82                         | 0,59          |
|                                   |                    | Суфле из отварного мяса с рисом      | 60                   | 9,33             | 8,5         | 12,5         | 163,82                        |               |
|                                   |                    | Салат из кукурузы консерв.           | 40                   | 1,15             | 2,47        | 3,21         | 39,67                         | 3,72          |
|                                   | 392                | Чай с сахаром                        | 150                  | 0,04             | 0,01        | 6,99         | 28,21                         |               |
|                                   |                    | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный         | 20                   | 1,32             | 0,24        | 6,68         | 34,16                         |               |
| Фактическое содержание, г         |                    |                                      | 445,0                | 17,5             | 14,8        | 63,2         | 456,0                         | 4,7           |
| Норма, г, не менее                |                    |                                      | 350-450              | 10,5             | 11,75       | 50,8         | 350,0                         |               |
| <b>2 завтрак</b>                  |                    |                                      |                      |                  |             |              |                               |               |
|                                   | 401                | Напиток кисломолочный                | 180                  | 5,22             | 4,50        | 7,56         | 91,62                         | 0,54          |
| Фактическое содержание, г         |                    |                                      |                      | 5,22             | 4,5         | 7,6          | 91,6                          | 0,54          |
| Норма, г, не менее                |                    |                                      |                      | 2,1              | 2,4         | 10,2         | 70,0                          |               |
| <b>Обед</b>                       |                    |                                      |                      |                  |             |              |                               |               |
|                                   | 85                 | Суп картофельный с клёцками (170/10) | 180                  | 1,48             | 2,23        | 9,06         | 62,24                         | 4,14          |
|                                   |                    | Голубцы ленивые                      | 60                   | 4,87             | 3,62        | 6,73         | 78,98                         | 6,00          |
|                                   | 321                | Пюре картофельное                    | 120                  | 4,9              | 7,68        | 32,7         | 219,52                        | 29,06         |
|                                   | 379                | Кисель из сушеных фруктов            | 150                  | 0,17             | 0,01        | 24,80        | 99,97                         | 0,11          |
|                                   |                    | Хлеб пшеничный                       | 30                   | 2,37             | 0,30        | 14,49        | 70,14                         | 0,27          |
| Фактическое содержание, г         |                    |                                      | 540                  | 13,79            | 13,842      | 87,776       | 530,854                       | 39,58         |
| Норма, г, не менее                |                    |                                      | 450-550              | 14,7             | 16,45       | 71,1         | 490,0                         |               |
| <b>Ужин (уплотнённый полдник)</b> |                    |                                      |                      |                  |             |              |                               |               |
|                                   | 54                 | Икра свекольная                      | 40                   | 0,94             | 1,84        | 5,33         | 41,64                         | 2,70          |
|                                   |                    | Кнели рыбные                         | 80                   | 10,91            | 3,34        | 4,50         | 91,70                         | 0,29          |
|                                   | 334                | Морковь, тушенная в сметанном соусе  | 120                  | 1,68             | 3,38        | 9,65         | 75,71                         | 3,17          |
|                                   | 337                | Яйцо отварное                        | 40                   | 5,1              | 4,6         | 0,3          | 63,00                         |               |
|                                   | 476                | Булочка "Розовая"                    | 30                   | 2,40             | 0,84        | 15,12        | 77,64                         | 0,10          |
|                                   | 400                | Молоко кипяченое                     | 150                  | 3,38             | 3,05        | 5,90         | 64,57                         | 1,00          |
|                                   |                    | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный         | 20                   | 1,32             | 0,24        | 6,68         | 34,16                         |               |
| Фактическое содержание, г         |                    |                                      | 480,00               | 26,59            | 20,24       | 64,74        | 547,44                        | 4,08          |
| Норма, г, не менее                |                    |                                      | 400-500              | 14,70            | 16,45       | 71,05        | 490,00                        |               |
| <b>ИТОГО за 1 день</b>            |                    |                                      |                      | <b>63,1</b>      | <b>53,4</b> | <b>223,3</b> | <b>1625,9</b>                 | <b>49,0</b>   |
| Норма, г, не менее                |                    |                                      |                      | 42,0             | 47,0        | 203,0        | 1400,0                        |               |