

Утверждаю

Директор МАДОУ ЦРР детский сад 4

И.Н.Тур

Приказ № 30 от 31 мая 2023 г.

## *Перспективное цикличное меню*

МАДОУ ЦРР детский сад 4

на летний период

(ясли)

Станица Павловская

2023 год

| <b>1 день</b>             |               |                        |              |               |                |              |             |
|---------------------------|---------------|------------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|
| Наименование блюда        | Выход блюда   | Пищевые вещества,грамм |              |               | Ккал           | Витамин С    | № рецептуры |
|                           |               | Б                      | Ж            | У             |                |              |             |
| <b>Завтрак</b>            |               |                        |              |               |                |              |             |
| Салат из св.капусты       | 40            | 0,65                   | 4,03         | 4,24          | 51,6           | 15,32        | 5           |
| Омлет натуральный         | 150           | 13,4                   | 20,7         | 3,49          | 255            | 0,75         | 110         |
| Чай                       | 150           | 0,15                   | 0            | 4,8           | 19,8           | 0,022        | 54-2ГН-2020 |
| Хлеб пшеничный            | 20            | 2,37                   | 0,6          | 8,4           | 46,2           | 0            | 24          |
| Кондитерское изделие      | 10            | 0,04                   | 0            | 7,53          | 10             | 0,2          |             |
| <b>Итого</b>              | <b>370</b>    | <b>16,61</b>           | <b>25,33</b> | <b>28,46</b>  | <b>382,6</b>   | <b>16,3</b>  |             |
| <b>2-й завтрак</b>        |               |                        |              |               |                |              |             |
| Кисломолочный напиток     | 150           | 4,2                    | 3,75         | 6,15          | 77,25          | 1,05         | 251         |
| <b>Итого</b>              | <b>150</b>    | <b>4,2</b>             | <b>3,75</b>  | <b>6,15</b>   | <b>77,25</b>   | <b>1,05</b>  |             |
| <b>Обед</b>               |               |                        |              |               |                |              |             |
| Овощи свежие              | 20            | 0,21                   | 0            | 1,32          | 6,3            | 0,78         | 24          |
| Свекольник со сметаной    | 150/7,5       | 1,15                   | 3,8          | 6,03          | 62,49          | 8,52         | 34          |
| Тефтели                   | 100           | 7,83                   | 11,56        | 8,07          | 167,64         | 21,6         | 174         |
| Макароны отварные         | 60            | 2,2                    | 2,11         | 14,12         | 84,43          | 0            | 194         |
| Сок фруктовый/овощной     | 150           | 0,6                    | 0            | 16,95         | 64,5           | 18           |             |
| Хлеб пшеничный            | 20            | 2,37                   | 0,6          | 8,4           | 46,2           | 0            | 24          |
| Хлеб ржаной               | 30            | 1,65                   | 0,3          | 9,6           | 46,5           | 0            | 24          |
| <b>Итого</b>              | <b>537,5</b>  | <b>16,01</b>           | <b>18,37</b> | <b>64,49</b>  | <b>478,06</b>  | <b>18,78</b> |             |
| <b>Полдник</b>            |               |                        |              |               |                |              |             |
| Печенье творожное         | 80            | 11,04                  | 6,66         | 20,24         | 189,12         | 0,56         | 128         |
| Какао                     | 150           | 3,075                  | 4,5          | 9,45          | 90,825         | 0,247        | 54-7ГН-2020 |
| <b>Итого</b>              | <b>230</b>    | <b>14,11</b>           | <b>11,16</b> | <b>29,69</b>  | <b>279,9</b>   | <b>0,807</b> |             |
| <b>Итого за день</b>      | <b>1287,5</b> | <b>50,93</b>           | <b>58,61</b> | <b>128,79</b> | <b>1217,81</b> | <b>36,94</b> |             |
| <b>2 день</b>             |               |                        |              |               |                |              |             |
| Наименование блюда        | Выход блюда   | Пищевые вещества,грамм |              |               | Ккал           | Витамин С    | № рецептуры |
|                           |               | Б                      | Ж            | У             |                |              |             |
| <b>Завтрак</b>            |               |                        |              |               |                |              |             |
| Сыр                       | 10            | 2,7                    | 2,7          | 0             | 34,5           | 0,3          | 24          |
| Суп молочный с макаронами | 150           | 3,7                    | 4,54         | 13,96         | 111,4          | 0,85         | 43          |
| Кофейный напиток          | 150           | 0,15                   | 0            | 4,8           | 19,8           | 0,022        | 54-6ГН-2020 |
| Хлеб пшеничный            | 20            | 1,52                   | 0,48         | 9,94          | 48             | 0            | 24          |
| <b>Итого</b>              | <b>330</b>    | <b>8,07</b>            | <b>7,72</b>  | <b>28,7</b>   | <b>213,7</b>   | <b>1,172</b> |             |
| <b>2-й завтрак</b>        |               |                        |              |               |                |              |             |
| Фрукты свежие             | 100           | 0,4                    | 0            | 9,8           | 45             | 165          |             |
| <b>Итого</b>              | <b>100</b>    | <b>0,4</b>             | <b>0</b>     | <b>9,8</b>    | <b>45</b>      | <b>165</b>   |             |
| <b>Обед</b>               |               |                        |              |               |                |              |             |
| Овощи свежие              | 20            | 0,21                   | 0            | 1,32          | 6,3            | 0,78         | 24          |
| Суп гороховый             | 150           | 1,4                    | 2,33         | 8,16          | 59,27          | 6,3          | 36          |
| Котлета рыбная            | 65            | 7,98                   | 2,38         | 4,08          | 69,64          | 0,9          | 135         |
| Картофельное пюре         | 130           | 2,76                   | 5,25         | 20,18         | 139,05         | 4,66         | 206         |
| Чай                       | 150           | 0,15                   | 0            | 4,48          | 19,8           | 0,022        | 54-2ГН-2020 |
| Хлеб пшеничный            | 20            | 2,37                   | 0,6          | 8,4           | 46,2           | 0            | 24          |
| Хлеб ржаной               | 30            | 1,65                   | 0,3          | 9,6           | 46,5           | 0            | 24          |
| <b>Итого</b>              | <b>565</b>    | <b>16,52</b>           | <b>10,86</b> | <b>56,22</b>  | <b>386,76</b>  | <b>12,7</b>  |             |

| Полдник                        |             |                        |              |               |                |               |             |
|--------------------------------|-------------|------------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| Маннйй тортик                  | 80          | 8,48                   | 5,84         | 19,52         | 172,31         | 1,88          | 320         |
| Молоко кипяченное              | 150         | 4,2                    | 3,75         | 6,15          | 77,25          | 1,05          | 255         |
| <b>Итого</b>                   | <b>230</b>  | <b>12,68</b>           | <b>9,59</b>  | <b>25,67</b>  | <b>249,56</b>  | <b>2,93</b>   |             |
| <b>Итого за день</b>           | <b>1225</b> | <b>37,67</b>           | <b>28,17</b> | <b>120,39</b> | <b>895,02</b>  | <b>181,8</b>  |             |
| <b>3 день</b>                  |             |                        |              |               |                |               |             |
| Наименование блюда             | Выход блюда | Пищевые вещества,грамм |              |               | Ккал           | Витамин С     | № рец-ры    |
|                                |             | Б                      | Ж            | У             |                |               |             |
| Завтрак                        |             |                        |              |               |                |               |             |
| Овощи свежие                   | 20          | 0,21                   | 0            | 1,32          | 6,3            | 0,78          | 24          |
| Картофель тушеный              | 100         | 2,1                    | 6,4          | 18,5          | 121            | 3,24          | 216         |
| Кофейный напиток               | 150         | 0,15                   | 0            | 4,8           | 19,8           | 0,022         | 54-6ГН-2020 |
| Хлеб пшеничный                 | 20          | 2,37                   | 0,6          | 8,4           | 46,2           | 0             | 24          |
| <b>Итого</b>                   | <b>290</b>  | <b>4,83</b>            | <b>7</b>     | <b>33,02</b>  | <b>193,3</b>   | <b>4,04</b>   |             |
| 2-й завтрак                    |             |                        |              |               |                |               |             |
| Фрукты свежие                  | 100         | 0,4                    | 0            | 9,8           | 45             | 165           |             |
| <b>Итого</b>                   | <b>100</b>  | <b>0,4</b>             | <b>0</b>     | <b>9,8</b>    | <b>45</b>      | <b>165</b>    |             |
| Обед                           |             |                        |              |               |                |               |             |
| Салат из св.капусты            | 40          | 0,65                   | 4,03         | 4,25          | 53,9           | 15,32         | 5           |
| Борщ                           | 150         | 0,75                   | 1,97         | 31,3          | 164,3          | 0,63          | 27          |
| Печень по-строгановски         | 80          | 1,35                   | 4,73         | 7,68          | 79,01          | 7,3           | 162         |
| Каша рассыпчатая               | 100         | 6,18                   | 3,54         | 24,58         | 154,52         | 0             | 188         |
| Кисель из сухофруктов          | 150         | 0,23                   | 0,01         | 18,3          | 72,6           | 0,21          | 874         |
| Хлеб пшеничный                 | 20          | 2,37                   | 0,6          | 8,4           | 46,2           | 0             | 24          |
| Хлеб ржаной                    | 30          | 1,65                   | 0,3          | 9,6           | 46,5           | 0             | 24          |
| <b>Итого</b>                   | <b>570</b>  | <b>13,18</b>           | <b>15,18</b> | <b>104,11</b> | <b>617,03</b>  | <b>23,46</b>  |             |
| Полдник                        |             |                        |              |               |                |               |             |
| Коврижка шоколадная            | 60          | 1,54                   | 6,2          | 33,3          | 204,3          | 0,24          | ТТК № 5     |
| Кисломолочный напиток          | 150         | 4,2                    | 3,75         | 6,15          | 77,25          | 1,05          | 251         |
| <b>Итого</b>                   | <b>210</b>  | <b>5,74</b>            | <b>9,95</b>  | <b>39,45</b>  | <b>281,55</b>  | <b>1,29</b>   |             |
| <b>Итого за день</b>           | <b>1170</b> | <b>33,03</b>           | <b>35,48</b> | <b>186,13</b> | <b>1218,53</b> | <b>209,03</b> |             |
| <b>4 день</b>                  |             |                        |              |               |                |               |             |
| Наименование блюда             | Выход блюда | Пищевые вещества,грамм |              |               | Ккал           | Витамин С     | № рец-ры    |
|                                |             | Б                      | Ж            | У             |                |               |             |
| Завтрак                        |             |                        |              |               |                |               |             |
| Овощи свежие                   | 20          | 0,21                   | 0            | 1,32          | 6,3            | 0,78          | 24          |
| Рыба тушеная в сметанном соусе | 100         | 11                     | 9,6          | 4             | 146,4          | 0,5           | 143         |
| Сок фруктовый/овощной          | 150         | 0,6                    | 0            | 16,95         | 64,5           | 18            |             |
| Хлеб пшеничный                 | 20          | 1,9                    | 0,75         | 10,5          | 57,75          | 0             | 24          |
| <b>Итого</b>                   | <b>290</b>  | <b>13,71</b>           | <b>10,35</b> | <b>32,77</b>  | <b>274,95</b>  | <b>19,28</b>  |             |
| 2-й завтрак                    |             |                        |              |               |                |               |             |
| Фрукты свежие                  | 70          | 0,28                   | 0            | 6,86          | 31,5           | 115,5         |             |
| <b>Итого</b>                   | <b>70</b>   | <b>0,28</b>            | <b>0</b>     | <b>6,86</b>   | <b>31,5</b>    | <b>115,5</b>  |             |
| Обед                           |             |                        |              |               |                |               |             |
| Овощи свежие                   | 20          | 0,21                   | 0            | 1,32          | 6,3            | 0,78          | 24          |
| Суп с клецками и с             | 150/15      | 1,47                   | 2,93         | 8,34          | 65,6           | 0             | 37          |

|                         |             |                        |              |               |               |               |             |
|-------------------------|-------------|------------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| птицей                  |             |                        |              |               |               |               |             |
| Картофельное пюре       | 130         | 2,77                   | 5,24         | 20,1          | 139,05        | 4,65          | 206         |
| Биточки                 | 60          | 11,04                  | 10,72        | 5,27          | 161,64        | 0             | 161         |
| Чай                     | 150         | 0,15                   | 0            | 4,8           | 19,8          | 0,022         | 54-2ГН-2020 |
| Хлеб пшеничный          | 20          | 2,37                   | 0,6          | 8,4           | 46,2          | 0             | 24          |
| Хлеб ржаной             | 30          | 1,65                   | 0,3          | 9,6           | 46,5          | 0             | 24          |
| <b>Итого</b>            | <b>575</b>  | <b>19,66</b>           | <b>19,79</b> | <b>57,83</b>  | <b>485,09</b> | <b>5,45</b>   |             |
| <b>Полдник</b>          |             |                        |              |               |               |               |             |
| Сырники                 | 80          | 15,58                  | 6,45         | 15,52         | 182,48        | 0,36          | 129         |
| Кисломолочный напиток   | 150         | 4,2                    | 3,75         | 6,15          | 77,25         | 1,05          | 251         |
| <b>Итого</b>            | <b>230</b>  | <b>19,78</b>           | <b>10,2</b>  | <b>21,67</b>  | <b>259,73</b> | <b>1,41</b>   |             |
| <b>Итого за день</b>    | <b>1165</b> | <b>44,55</b>           | <b>36,99</b> | <b>119,38</b> | <b>969,62</b> | <b>126,1</b>  |             |
| <b>5 день</b>           |             |                        |              |               |               |               |             |
| Наименование блюда      | Выход блюда | Пищевые вещества,грамм |              |               | Ккал          | Витамин С     | № рецептуры |
|                         |             | Б                      | Ж            | У             |               |               |             |
| <b>Завтрак</b>          |             |                        |              |               |               |               |             |
| Салат из св.овощей      | 30          | 0,42                   | 1,23         | 0,99          | 17,1          | 5,79          | 20          |
| Омлет                   | 150         | 4,94                   | 6,06         | 18,62         | 148,54        | 1,14          | 43          |
| Чай                     | 150         | 0,15                   | 0            | 4,8           | 19,8          | 0,022         | 54-2ГН-2020 |
| Хлеб пшеничный          | 20          | 2,37                   | 0,6          | 8,4           | 46,2          | 0             | 24          |
| <b>Итого</b>            | <b>350</b>  | <b>7,88</b>            | <b>7,89</b>  | <b>32,81</b>  | <b>231,64</b> | <b>6,95</b>   |             |
| <b>2-й завтрак</b>      |             |                        |              |               |               |               |             |
| Фрукты свежие           | 100         | 0,4                    | 0            | 9,8           | 45            | 165           |             |
| <b>Итого</b>            | <b>100</b>  | <b>0,4</b>             | <b>0</b>     | <b>9,8</b>    | <b>45</b>     | <b>165</b>    |             |
| <b>Обед</b>             |             |                        |              |               |               |               |             |
| Овощи свежие            | 20          | 0,21                   | 0            | 1,32          | 6,3           | 0,78          | 24          |
| Суп рисовый с томатом   | 150         | 1,35                   | 2,4          | 12,75         | 81            | 3,18          | 150         |
| Жаркое по-домашнему     | 150         | 16,7                   | 13,5         | 19,46         | 263,05        | 8,05          | 153         |
| Сок фруктовый/овощной   | 150         | 0,6                    | 0            | 16,95         | 64,5          | 18            |             |
| Хлеб пшеничный          | 20          | 2,37                   | 0,6          | 8,4           | 46,2          | 0             | 24          |
| Хлеб ржаной             | 30          | 1,65                   | 0,3          | 9,6           | 46,5          | 0             | 24          |
| <b>Итого</b>            | <b>520</b>  | <b>22,88</b>           | <b>16,8</b>  | <b>68,48</b>  | <b>507,55</b> | <b>30,01</b>  |             |
| <b>Полдник</b>          |             |                        |              |               |               |               |             |
| Кондитерское изделие    | 20          | 1,48                   | 1,91         | 16,29         | 95,85         | 0,09          |             |
| Кофейный напиток        | 150         | 0,15                   | 0            | 4,8           | 19,8          | 0,022         | 54-6ГН-2020 |
| <b>Итого</b>            | <b>170</b>  | <b>1,63</b>            | <b>1,91</b>  | <b>21,09</b>  | <b>204,6</b>  | <b>1,08</b>   |             |
| <b>Итого за день</b>    | <b>1140</b> | <b>32,79</b>           | <b>26,6</b>  | <b>132,18</b> | <b>988,79</b> | <b>203,04</b> |             |
| <b>6 день</b>           |             |                        |              |               |               |               |             |
| Наименование блюда      | Выход блюда | Пищевые вещества,грамм |              |               | Ккал          | Витамин С     | № рецептуры |
|                         |             | Б                      | Ж            | У             |               |               |             |
| <b>Завтрак</b>          |             |                        |              |               |               |               |             |
| Каша рисовая с яблоками | 100         | 2,51                   | 4,2          | 21,84         | 135           | 41,2          | 97          |
| Молоко кипяченое        | 150         | 4,2                    | 3,75         | 6,15          | 77,25         | 1,05          | 255         |
| Хлеб пшеничный          | 20          | 2,37                   | 0,6          | 8,4           | 46,2          | 0             | 24          |
| Кондитерское изделие    | 20          | 0,16                   | 0,02         | 15,96         | 65,2          | 0             |             |
| <b>Итого</b>            | <b>290</b>  | <b>9,24</b>            | <b>8,57</b>  | <b>52,35</b>  | <b>323,65</b> | <b>42,25</b>  |             |
| <b>2-й завтрак</b>      |             |                        |              |               |               |               |             |
| Фрукты свежие           | 70          | 0,28                   | 0            | 6,86          | 31,5          | 115,5         |             |

|                                  |               |                        |              |               |                |               |             |
|----------------------------------|---------------|------------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|-------------|
| <b>Итого</b>                     | <b>70</b>     | <b>0,28</b>            | <b>0</b>     | <b>6,86</b>   | <b>31,5</b>    | <b>115,5</b>  |             |
| <b>Обед</b>                      |               |                        |              |               |                |               |             |
| Овощи свежие                     | 20            | 0,21                   | 0            | 1,32          | 6,3            | 0,78          | 24          |
| Суп рыбный                       | 150           | 7,92                   | 2,46         | 4,02          | 1,21           | 9,07          | 41          |
| Голубцы ленивые                  | 130           | 11,22                  | 11,44        | 8,42          | 181,2          | 20,2          | 150         |
| Яйцо отварное                    | 40            | 5,1                    | 4,6          | 0,3           | 63             | 0             | 9           |
| Чай                              | 150           | 0,15                   | 0            | 4,8           | 19,8           | 0,022         | 54-2ГН-2020 |
| Хлеб пшеничный                   | 20            | 2,37                   | 0,6          | 8,4           | 46,2           | 0             | 24          |
| Хлеб ржаной                      | 30            | 1,65                   | 0,3          | 9,6           | 46,5           | 0             | 24          |
| <b>Итого</b>                     | <b>540</b>    | <b>28,62</b>           | <b>19,4</b>  | <b>36,86</b>  | <b>364,21</b>  | <b>30,1</b>   |             |
| <b>Полдник</b>                   |               |                        |              |               |                |               |             |
| Запеканка творожная              | 75/7,5        | 14,61                  | 6,55         | 14,55         | 171,11         | 0,35          | 117         |
| Кисломолочный продукт            | 150           | 4,2                    | 3,75         | 6,15          | 77,25          | 1,05          | 251         |
| <b>Итого</b>                     | <b>232,5</b>  | <b>18,81</b>           | <b>10,3</b>  | <b>20,7</b>   | <b>248,36</b>  | <b>1,4</b>    |             |
| <b>Итого за день</b>             | <b>1132,5</b> | <b>56,95</b>           | <b>38,27</b> | <b>116,77</b> | <b>967,72</b>  | <b>189,25</b> |             |
| <b>7 день</b>                    |               |                        |              |               |                |               |             |
| Наименование блюда               | Выход блюда   | Пищевые вещества,грамм |              |               | Ккал           | Витамин С     | № рецеп-ры  |
|                                  |               | Б                      | Ж            | У             |                |               |             |
| <b>Завтрак</b>                   |               |                        |              |               |                |               |             |
| Сыр                              | 10            | 2,7                    | 2,7          | 0             | 34,5           | 0,3           | 24          |
| Каша молочная                    | 150           | 3,9                    | 6,15         | 23,1          | 138            | 2,47          | 311         |
| Кофейный напиток на сгущ. молоке | 150           | 2,2                    | 1,49         | 15,68         | 85,05          | 0,285         | 380         |
| Хлеб пшеничный                   | 20            | 2,37                   | 0,6          | 8,4           | 46,2           | 0             | 24          |
| Кондитерское изд.                | 10            | 0,04                   | 0            | 7,53          | 10             | 0,2           |             |
| <b>Итого</b>                     | <b>340</b>    | <b>11,21</b>           | <b>10,94</b> | <b>54,71</b>  | <b>313,75</b>  | <b>3,25</b>   |             |
| <b>2-й завтрак</b>               |               |                        |              |               |                |               |             |
| Фрукты свежие                    | 100           | 0,4                    | 0            | 9,8           | 45             | 165           |             |
| <b>Итого</b>                     | <b>100</b>    | <b>0,4</b>             | <b>0</b>     | <b>9,8</b>    | <b>45</b>      | <b>165</b>    |             |
| <b>Обед</b>                      |               |                        |              |               |                |               |             |
| Овощи свежие                     | 20            | 0,21                   | 0            | 1,32          | 6,3            | 0,78          | 24          |
| Борщ со сметаной                 | 150/6         | 0,75                   | 1,97         | 31,3          | 164,3          | 0,63          | 27          |
| Гуляш                            | 75            | 13,92                  | 15,54        | 4,32          | 212,84         | 2,62          | 152         |
| Картофельное пюре                | 130           | 2,77                   | 5,24         | 20,1          | 139,05         | 4,65          |             |
| Сок фруктовый/овощной            | 150           | 0,6                    | 0            | 16,95         | 64,5           | 18            |             |
| Хлеб пшеничный                   | 20            | 2,37                   | 0,6          | 8,4           | 46,2           | 0             | 24          |
| Хлеб ржаной                      | 30            | 1,65                   | 0,3          | 9,6           | 46,5           | 0             | 24          |
| <b>Итого</b>                     | <b>581</b>    | <b>22,27</b>           | <b>23,65</b> | <b>91,99</b>  | <b>679,69</b>  | <b>26,68</b>  |             |
| <b>Полдник</b>                   |               |                        |              |               |                |               |             |
| Булочка                          | 60            | 4,37                   | 7,07         | 36,8          | 228,2          | 0             | 274         |
| Кисломолочный продукт            | 150           | 4,2                    | 3,75         | 6,15          | 77,25          | 1,05          | 251         |
| <b>Итого</b>                     | <b>210</b>    | <b>8,57</b>            | <b>10,82</b> | <b>42,95</b>  | <b>305,45</b>  | <b>1,05</b>   |             |
| <b>Итого за день</b>             | <b>1231</b>   | <b>42,45</b>           | <b>45,41</b> | <b>199,45</b> | <b>1343,89</b> | <b>195,98</b> |             |
| <b>8 день</b>                    |               |                        |              |               |                |               |             |
| Наименование блюда               | Выход блюда   | Пищевые вещества,грамм |              |               | Ккал           | Витамин С     | № рецеп-ры  |
|                                  |               | Б                      | Ж            | У             |                |               |             |
| <b>Завтрак</b>                   |               |                        |              |               |                |               |             |
| Омлет                            | 100           | 3,3                    | 4,04         | 12,41         | 99,03          | 0,76          | 43          |
| Икра из св.кабачков              | 100           | 2,6                    | 5            | 8,7           | 92,83          | 6,12          | 77          |
| Чай                              | 150           | 0,15                   | 0            | 4,8           | 19,8           | 0,022         | 54-2ГН-2020 |

| Хлеб пшеничный                   | 20          | 2,37                   | 0,6          | 8,4          | 46,2          | 0            | 24          |
|----------------------------------|-------------|------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>Итого</b>                     | <b>370</b>  | <b>8,42</b>            | <b>9,64</b>  | <b>34,31</b> | <b>257,86</b> | <b>6,9</b>   |             |
| <b>2-й завтрак</b>               |             |                        |              |              |               |              |             |
| Кисломолочный напиток            | 150         | 4,2                    | 3,75         | 6,15         | 77,25         | 1,05         | 251         |
| <b>Итого</b>                     | <b>150</b>  | <b>4,2</b>             | <b>3,75</b>  | <b>6,15</b>  | <b>77,25</b>  | <b>1,05</b>  |             |
| <b>Обед</b>                      |             |                        |              |              |               |              |             |
| Овощи свежие                     | 20          | 0,21                   | 0            | 1,32         | 6,3           | 0,78         | 24          |
| Суп картофельный                 | 150         | 1,5                    | 1,38         | 10,98        | 63,5          | 6,21         | 244         |
| Запеканка из печени с рисом      | 80          | 15,04                  | 16,68        | 5,52         | 207,5         | 23,52        | 482         |
| Соус сметанный                   | 30          | 3,12                   | 4,92         | 18,48        | 110,4         | 1,98         | 600         |
| Каша рассыпчатая                 | 100         | 6,18                   | 3,55         | 24,58        | 154,52        | 0            | 206         |
| Компот из сухофруктов            | 150         | 0,45                   | 0            | 17,02        | 69,9          | 0            | 54-7ХН-2020 |
| Хлеб пшеничный                   | 20          | 2,37                   | 0,6          | 8,4          | 46,2          | 0            | 24          |
| Хлеб ржаной                      | 30          | 1,65                   | 0,3          | 9,6          | 46,5          | 0            | 24          |
| <b>Итого</b>                     | <b>550</b>  | <b>13,96</b>           | <b>14,08</b> | <b>76,95</b> | <b>389,9</b>  | <b>67,8</b>  |             |
| <b>Полдник</b>                   |             |                        |              |              |               |              |             |
| Ватрушка                         | 50          | 5,9                    | 2,19         | 34,84        | 182,55        | 0            | 289         |
| Фарш творожный                   | 40          | 6,88                   | 0,42         | 3,76         | 46,36         | 0,07         | 315         |
| Молоко                           | 150         | 4,2                    | 3,75         | 6,15         | 77,25         | 1,05         | 255         |
| <b>Итого</b>                     | <b>240</b>  | <b>16,98</b>           | <b>6,36</b>  | <b>44,75</b> | <b>306,16</b> | <b>1,12</b>  |             |
| <b>Итого за день</b>             | <b>1310</b> | <b>43,56</b>           | <b>33,83</b> | <b>162,2</b> | <b>1031,2</b> | <b>76,87</b> |             |
| <b>9 день</b>                    |             |                        |              |              |               |              |             |
| Наименование блюда               | Выход блюда | Пищевые вещества,грамм |              |              | Ккал          | Витамин С    | № рецептуры |
|                                  |             | Б                      | Ж            | У            |               |              |             |
| <b>Завтрак</b>                   |             |                        |              |              |               |              |             |
| Сыр                              | 10          | 2,7                    | 2,7          | 0            | 34,5          | 0,3          | 24          |
| Суп молочный с крупой            | 150         | 4,18                   | 4,59         | 14,79        | 117,06        | 0,85         | 43          |
| Кофейный напиток на сгущ. молоке | 150         | 2,2                    | 1,49         | 15,68        | 85,05         | 0,285        | 380         |
| Хлеб пшеничный                   | 20          | 2,37                   | 0,6          | 8,4          | 46,2          | 0            | 24          |
| <b>Итого</b>                     | <b>330</b>  | <b>11,45</b>           | <b>9,38</b>  | <b>38,87</b> | <b>282,81</b> | <b>1,43</b>  |             |
| <b>2-й завтрак</b>               |             |                        |              |              |               |              |             |
| Фрукты свежие                    | 70          | 0,28                   | 0            | 6,86         | 31,5          | 115,5        |             |
| <b>Итого</b>                     | <b>70</b>   | <b>0,28</b>            | <b>0</b>     | <b>6,86</b>  | <b>31,5</b>   | <b>115,5</b> |             |
| <b>Обед</b>                      |             |                        |              |              |               |              |             |
| Салат из св.капусты              | 40          | 0,65                   | 4,03         | 4,25         | 53,98         | 15,32        | 5           |
| Суп с клецками и с птицей        | 150/15      | 2,25                   | 1,9          | 10,27        | 97,16         | 3,18         | 37          |
| Биточки                          | 60          | 11,04                  | 10,72        | 5,27         | 161,64        | 0            | 161         |
| Макароны отварные                | 65          | 2,39                   | 2,29         | 15,3         | 91,4          | 0            | 194         |
| Компот из сухофруктов            | 150         | 0,45                   | 0            | 17,02        | 69,9          | 0            | 54-7ХН-2020 |
| Хлеб пшеничный                   | 20          | 2,37                   | 0,6          | 8,4          | 46,2          | 0            | 24          |
| Хлеб ржаной                      | 30          | 1,65                   | 0,3          | 9,6          | 46,5          | 0            | 24          |
| <b>Итого</b>                     | <b>530</b>  | <b>20,8</b>            | <b>19,84</b> | <b>70,11</b> | <b>566,8</b>  | <b>18,5</b>  |             |
| <b>Полдник</b>                   |             |                        |              |              |               |              |             |
| Булочка                          | 60          | 4,37                   | 7,07         | 36,8         | 228,2         | 0            | 274         |
| Кисель молочный                  | 150         | 3,9                    | 0            | 24,75        | 117           | 1,26         | 651         |
| <b>Итого</b>                     | <b>210</b>  | <b>8,27</b>            | <b>7,07</b>  | <b>61,55</b> | <b>345,2</b>  | <b>1,26</b>  |             |

| <b>Итого за день</b>               | <b>1140</b>    | <b>40,8</b>            | <b>36,29</b> | <b>177,39</b> | <b>1226,31</b> | <b>136,69</b> |              |
|------------------------------------|----------------|------------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|
| <b>10 день</b>                     |                |                        |              |               |                |               |              |
| Наименование блюда                 | Выход<br>блюда | Пищевые вещества,грамм |              |               | Ккал           | Витамин<br>С  | № рец-<br>ры |
|                                    |                | Б                      | Ж            | У             |                |               |              |
| <b>Завтрак</b>                     |                |                        |              |               |                |               |              |
| Рыба тушеная в<br>томате с овощами | 140            | 14,52                  | 8,03         | 7,51          | 160,29         | 2,5           | 144          |
| Картофельное пюре                  | 120            | 2,55                   | 4,85         | 18,6          | 128,4          | 4,3           | 206          |
| Сок<br>фруктовый/овощной           | 150            | 0,64                   | 0            | 18,16         | 69,1           | 19,28         |              |
| Хлеб пшеничный                     | 20             | 2,37                   | 0,6          | 8,4           | 46,2           | 0             | 24           |
| <b>Итого</b>                       | <b>430</b>     | <b>20,08</b>           | <b>13,48</b> | <b>52,7</b>   | <b>404</b>     | <b>26,1</b>   |              |
| <b>2-й завтрак</b>                 |                |                        |              |               |                |               |              |
| Фрукты свежие                      | 73             | 0,28                   | 0            | 6,86          | 31,5           | 115,5         |              |
| <b>Итого</b>                       | <b>73</b>      | <b>0,28</b>            | <b>0</b>     | <b>6,86</b>   | <b>31,5</b>    | <b>115,5</b>  |              |
| <b>Обед</b>                        |                |                        |              |               |                |               |              |
| Салат из св. овощей                | 40             | 0,56                   | 1,64         | 1,32          | 22,8           | 7,72          | 20           |
| Суп с макаронами                   | 150            | 0,42                   | 3,78         | 3,89          | 51,3           | 1,65          | 38           |
| Плов из птицы                      | 150            | 8,76                   | 6,55         | 21,4          | 182,3          | 2,96          | 492          |
| Кисель из сухофруктов              | 150            | 0,23                   | 0,01         | 18,3          | 72,6           | 0,21          | 874          |
| Хлеб пшеничный                     | 20             | 2,37                   | 0,6          | 8,4           | 46,2           | 0             | 24           |
| Хлеб ржаной                        | 30             | 1,65                   | 0,3          | 9,6           | 46,5           | 0             | 24           |
| <b>Итого</b>                       | <b>540</b>     | <b>13,99</b>           | <b>12,88</b> | <b>62,91</b>  | <b>421,7</b>   | <b>12,54</b>  |              |
| <b>Полдник</b>                     |                |                        |              |               |                |               |              |
| Кондитерское<br>изделие            | 30             | 1,97                   | 2,54         | 21,72         | 127,8          | 0,12          |              |
| Кисломолочный<br>напиток           | 150            | 4,2                    | 3,75         | 6,15          | 77,25          | 1,05          | 251          |
| <b>Итого</b>                       | <b>180</b>     | <b>6,17</b>            | <b>6,29</b>  | <b>27,87</b>  | <b>205,05</b>  | <b>1,17</b>   |              |
| <b>Итого за день</b>               | <b>1223</b>    | <b>40,52</b>           | <b>32,65</b> | <b>150,34</b> | <b>1062,25</b> | <b>155,31</b> |              |

| <b>Ужин</b>                     |              |                        |              |              |               |              |             |
|---------------------------------|--------------|------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| Наименование блюда              | Выход блюда  | Пищевые вещества,грамм |              |              | Ккал          | Витамин С    | № рецептуры |
|                                 |              | Б                      | Ж            | У            |               |              |             |
| <b>1 день</b>                   |              |                        |              |              |               |              |             |
| Сыр                             | 10           | 2,7                    | 2,7          | 0            | 34,5          | 0,3          | 24          |
| Суп молочный с крупой           | 150          | 3,7                    | 4,54         | 13,96        | 111,4         | 0,85         | 43          |
| Чай                             | 125          | 1,74                   | 1,58         | 8,29         | 54,5          | 0,48         | 262         |
| Фрукты свежие                   | 50           | 0,2                    | 0            | 4,9          | 22,5          | 82,5         |             |
| Хлеб пшеничный                  | 22           | 2,6                    | 0,66         | 9,24         | 50,8          | 0            | 24          |
| <b>Итого</b>                    | <b>357</b>   | <b>10,94</b>           | <b>9,48</b>  | <b>36,39</b> | <b>273,7</b>  | <b>84,13</b> |             |
| <b>2 день</b>                   |              |                        |              |              |               |              |             |
| Овощи свежие                    | 40           | 0,32                   | 0,04         | 0,06         | 5,2           | 2            | 24          |
| Рагу овощное                    | 175          | 4,08                   | 15,63        | 22,5         | 243,7         | 23,5         | 77          |
| Сок фруктовый/овощной           | 120          | 0,48                   | 0            | 13,5         | 51,6          | 14,4         |             |
| Хлеб ржаной                     | 25           | 1,38                   | 0,25         | 8,01         | 38,7          | 0            | 24          |
| <b>Итого</b>                    | <b>360</b>   | <b>6,26</b>            | <b>15,92</b> | <b>44,07</b> | <b>339,2</b>  | <b>39,9</b>  |             |
| <b>3 день</b>                   |              |                        |              |              |               |              |             |
| Омлет натуральный               | 65           | 5,82                   | 9,02         | 1,52         | 110,54        | 0,33         | 110         |
| Икра из св. кабачков            | 75           | 1,5                    | 6,75         | 6,4          | 91,5          | 5,25         | 24          |
| Кофейный напиток                | 125          | 1,74                   | 1,99         | 12,3         | 74,16         | 0,8          | 253         |
| Хлеб пшеничный                  | 25           | 1,9                    | 0,22         | 12,42        | 60            | 0            | 24          |
| <b>Итого</b>                    | <b>290</b>   | <b>10,96</b>           | <b>17,98</b> | <b>32,64</b> | <b>336,2</b>  | <b>6,38</b>  |             |
| <b>4 день</b>                   |              |                        |              |              |               |              |             |
| Овощи свежие                    | 37           | 0,29                   | 0,03         | 0,06         | 0,48          | 1,85         | 24          |
| Гуляш из филе кур               | 70           | 9,72                   | 4,54         | 2,8          | 92,4          | 3,35         | 437         |
| Макароны товарные               | 60           | 2,2                    | 2,11         | 14,12        | 84,4          | 0            | 194         |
| Компот из сухофруктов           | 180          | 0,49                   | 0            | 25,06        | 102,39        | 1,08         | 241         |
| Хлеб ржаной                     | 25           | 1,38                   | 0,25         | 8,01         | 38,7          | 0            | 24          |
| <b>Итого</b>                    | <b>372</b>   | <b>14,08</b>           | <b>6,93</b>  | <b>50,05</b> | <b>318,37</b> | <b>6,28</b>  |             |
| <b>5 день</b>                   |              |                        |              |              |               |              |             |
| Овощи свежие                    | 30           | 1,5                    | 0,06         | 2,49         | 16,5          | 7,5          | 24          |
| Биточек                         | 50           | 9,2                    | 8,93         | 4,39         | 134,7         | 0            | 451         |
| Картофельное пюре               | 100          | 2,12                   | 4,04         | 15,5         | 106,9         | 3,5          | 206         |
| Коврижка шоколадная             | 47,5         | 1,19                   | 4,91         | 26,4         | 161,77        | 0,19         | 5           |
| Молоко                          | 150          | 4,2                    | 3,75         | 6,15         | 77,25         | 1,05         | 255         |
| Хлеб пшеничный                  | 20           | 2,37                   | 0,6          | 8,4          | 46,2          | 0            | 24          |
| Фрукты свежие                   | 50           | 0,2                    | 0            | 4,9          | 22,5          | 82,5         |             |
| <b>Итого</b>                    | <b>447,5</b> | <b>20,78</b>           | <b>22,29</b> | <b>68,23</b> | <b>565,82</b> | <b>94,74</b> |             |
| <b>6 день</b>                   |              |                        |              |              |               |              |             |
| Овощи свежие                    | 35           | 0,28                   | 0,03         | 0,05         | 4,55          | 1,75         | 24          |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 130          | 13,48                  | 7,45         | 6,97         | 148,8         | 2,32         | 144         |
| Картофель отварной              | 100          | 2,12                   | 4,04         | 15,5         | 106,9         | 3,5          | 206         |
| Сок фруктовый/овощной           | 120          | 0,48                   | 0            | 13,5         | 51,6          | 14,4         |             |
| Хлеб пшеничный                  | 25           | 1,9                    | 0,22         | 12,42        | 60            | 0            | 24          |
| <b>Итого</b>                    | <b>427,5</b> | <b>19,41</b>           | <b>11,91</b> | <b>61,11</b> | <b>446,4</b>  | <b>22,01</b> |             |
| <b>7 день</b>                   |              |                        |              |              |               |              |             |
| Овощи свежие                    | 35           | 0,28                   | 0,03         | 0,05         | 4,55          | 1,75         | 24          |
| Печень по-строгановски          | 50           | 11,07                  | 8,18         | 2,23         | 129,09        | 5,5          | 162         |



|                                 |              |              |              |               |               |              |     |
|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-----|
| Каша рассыпчатая                | 60           | 3,7          | 2,12         | 14,74         | 92,7          | 0            | 188 |
| Кисель                          | 150          | 1,01         | 0            | 21,67         | 74,01         | 0            | 233 |
| Хлеб пшеничный                  | 25           | 1,9          | 0,22         | 12,42         | 60            | 0            | 24  |
| <b>Итого</b>                    | <b>320</b>   | <b>17,96</b> | <b>10,55</b> | <b>51,11</b>  | <b>360,35</b> | <b>7,25</b>  |     |
| <b>8 день</b>                   |              |              |              |               |               |              |     |
| Суп молочный с крупой           | 150          | 3,7          | 4,54         | 13,96         | 111,4         | 0,85         | 43  |
| Запеканка творожная со сметаной | 80/8         | 15,58        | 6,98         | 15,52         | 182,48        | 0,6          | 117 |
| Кофейный напиток                | 125          | 1,74         | 1,99         | 12,3          | 74,16         | 0,8          | 253 |
| <b>Итого</b>                    | <b>275</b>   | <b>21,02</b> | <b>13,51</b> | <b>41,78</b>  | <b>368,04</b> | <b>2,25</b>  |     |
| <b>9 день</b>                   |              |              |              |               |               |              |     |
| Овощи свежие                    | 35           | 0,28         | 0,03         | 0,05          | 4,55          | 1,75         | 24  |
| Котлета рыбная                  | 65           | 7,98         | 2,38         | 4,08          | 69,54         | 0,9          | 135 |
| Картофельное пюре               | 100          | 2,12         | 4,04         | 15,5          | 106,9         | 3,5          | 206 |
| Чай                             | 125          | 1,74         | 1,58         | 8,29          | 54,5          | 0,48         | 262 |
| Хлеб ржаной                     | 25           | 1,38         | 0,25         | 8,01          | 38,7          | 0            | 24  |
| <b>Итого</b>                    | <b>350</b>   | <b>13,5</b>  | <b>8,28</b>  | <b>35,93</b>  | <b>274,19</b> | <b>6,63</b>  |     |
| <b>10 день</b>                  |              |              |              |               |               |              |     |
| Салат из св.капусты             | 50           | 1,34         | 5,98         | 2,18          | 63,15         | 21,6         | 7   |
| Каша рассыпчатая                | 60           | 3,48         | 2,16         | 18            | 105,5         | 0            | 186 |
| Кисломолочный напиток           | 150          | 1,19         | 4,91         | 26,4          | 161,77        | 0,19         | 251 |
| Хлеб ржаной                     | 25           | 4,2          | 3,75         | 6,15          | 77,25         | 1,05         | 24  |
| Булочка                         | 65           | 4,87         | 8,58         | 39,58         | 256,1         | 0            | 769 |
| Фрукты свежие                   | 112,5        | 0,45         | 0            | 11,02         | 50,62         | 185          |     |
| <b>Итого</b>                    | <b>462,5</b> | <b>15,53</b> | <b>25,38</b> | <b>103,33</b> | <b>714,39</b> | <b>207,8</b> |     |

Согласовано (технолог)

Помазан О.С.