

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ ДС № 6  
«Росинка» с. Георгиевское  
\_\_\_\_\_ М.А.Девяткина

# **ПРИМЕРНОЕ      ЦИКЛИЧНОЕ**

## **М Е Н Ю**

**на период «лето - осень»**

для детей от 1,5 до 7 лет, посещающих детский  
сад

с 10,5 – часовым пребыванием

ДЕНЬ: 1

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда        | Выход<br>блюда<br>(гр.)  | Пищевые вещества<br>(г) |                       |                         | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>мг. |           |                         | Минераль<br>ные в-ва,<br>мг. |       |
|---------------------------------------------|--------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------------------|-----------------|-----------|-------------------------|------------------------------|-------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                              |                          | Б                       | Ж                     | У                       |                                  | В1              | В2        | С                       | Ca                           | Fe    |
| Яйцо<br>отварное                            | <b>60/60</b>             | 8,5/<br>8,7             | 11,4/<br>12,3         | 4,62/<br>5,52           | 155,2/167,4                      | 0,36            | 0,38      | 3,5/4,2                 | -                            | -     |
| Икра<br>кабачковая<br>консерв.              | <b>50/50</b>             |                         |                       |                         |                                  |                 |           |                         |                              |       |
| Какао с молоко                              | <b>180/200</b>           | 4,3/<br>5,2             | 4,9/<br>5,8           | 13,1/<br>16,6           | 112,6/138,1                      | 0,00<br>1       | -         | 1,9/<br>2,3             | 0,001                        | 0,024 |
| Хлеб<br>пшеничный                           | <b>20/30</b>             | 1,5/<br>2,2             | 0,16/<br>0,24         | 9,7/<br>14,5            | 47,6/<br>71,4                    | 0,00<br>3       | 0,04      | -                       | -                            | -     |
| Масло<br>сливочное                          | <b>6/7</b>               | 0,05/<br>0,05           | 8,25/<br>8,25         | 0,08/<br>0,08           | 74,8/<br>74,8                    | -               | -         | -                       | -                            | -     |
| Сыр                                         | <b>5/8</b>               | 1,1/<br>1,6             | 1,4/<br>2,0           | -                       | 18,0/<br>25,2                    | -               | 0,04      | 0,08/0,<br>1            | 100                          | -     |
| <b>ИТОГО:</b>                               |                          | <b>15,4/<br/>17,7</b>   | <b>26,1/<br/>28,5</b> | <b>27,5/<br/>36,7</b>   | <b>408,2/476,9</b>               |                 |           | <b>5,48/<br/>6,6</b>    |                              |       |
| <b>ВТОРОЙ<br/>ЗАВТРАК</b>                   |                          |                         |                       |                         |                                  |                 |           |                         |                              |       |
| Фрукты                                      | <b>90/95</b>             | 0,3/<br>0,4             | 0,3/<br>0,4           | 8,8/9,3                 | 40,5/42,7                        | -               | -         | 11,7/<br>12,3           | -                            | 3     |
| <b>ОБЕД</b>                                 |                          |                         |                       |                         |                                  |                 |           |                         |                              |       |
| Борщ с<br>капустой и<br>картофелем          | <b>200/<br/>250</b>      | 3,7                     | 6,9                   | 21                      | 165,6                            | -               | 0,03<br>7 | 44,7                    | 39,2                         | 0,48  |
| Салат из<br>св.огурцов с<br>луком           | <b>65/75</b>             | 1,03/<br>1,19           | 1,97/<br>2,98<br>5    | 6,18/<br>7,38           | 46,1/60,8                        | -               | 0,00<br>4 | 6,5/7,7<br>5            | 2,4                          | -     |
| Бигус                                       | <b>65/83</b>             | 12,9/<br>17,1           | 11,6/<br>15,8         | 5,78/8,<br>08           | 177,5/244,3                      | 0,08<br>6       | 0,64      | 33/<br>42,75            | 49,2                         | 2,4   |
| Компот из<br>сухофруктов                    | <b>180/200</b>           | 0,02/<br>0,03           | —                     | 12,8/<br>13,5           | 48,9/51,5                        | -               | -         | 0,23/<br>0,28           | -                            | -     |
| Хлеб<br>пшеничный                           | <b>25/30</b>             | 1,9/<br>2,2             | 0,2/<br>0,24          | 12,1/<br>14,5           | 59,5/71,4                        | 0,12            | 0,14      |                         |                              |       |
| Хлеб ржаной                                 | <b>30/37</b>             | 2,0/<br>2,5             | 0,36/<br>0,44         | 12,7/<br>15,7           | 64,2/79,2                        | -               | 0,04<br>8 | -                       | -                            | 0,74  |
| <b>ИТОГО:</b>                               |                          | <b>23,6/<br/>30,2</b>   | <b>19,1/<br/>25,4</b> | <b>78,56/<br/>91,84</b> | <b>577,7/717,5</b>               |                 |           | <b>68,93/<br/>83,33</b> |                              |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>                              |                          |                         |                       |                         |                                  |                 |           |                         |                              |       |
| Запеканка из<br>творога с<br>кисел.подливой | <b>70/90<br/>15/40</b>   | 21,8                    | 17,1                  | 16,9                    | 312,7                            | 0,00<br>6       | 0,69      | 0,6                     | 144                          | -     |
| Чай с лимоном                               | <b>180/200<br/>10/10</b> | 0,09/<br>0,1            | 0,01/<br>0,01         | 6,2/<br>10,26           | 26/41,8                          | -               | -         | 4/4,8                   | -                            | -     |
| <b>ИТОГО:</b>                               |                          | <b>13,1/<br/>14,5</b>   | <b>13,4/<br/>13,8</b> | <b>44,62/<br/>65,23</b> | <b>357,42/445,<br/>95</b>        |                 |           | <b>4,47/<br/>5,45</b>   |                              |       |
| <b>ВСЕГО:</b>                               |                          | <b>52,3/<br/>62,5</b>   | <b>58,7/<br/>67,9</b> | <b>150,6/<br/>193,7</b> | <b>1343,32/<br/>1640,35</b>      |                 |           | <b>78,88/<br/>95,38</b> |                              |       |

ДЕНЬ: 2

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда   | Выход<br>блюда<br>(гр.) | Пищевые вещества<br>(г) |                       |                         | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины<br>мг. |           |                       | Минераль<br>ные<br>в-ва,<br>мг. |          |
|----------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|-----------|-----------------------|---------------------------------|----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                         |                         | Б                       | Ж                     | У                       |                                   | В1              | В2        | С                     | Са                              | Fe       |
| Каша молочная<br>из овсяных<br>хлопьев | <b>170/<br/>190</b>     | 5,5/<br>6,4             | 6,9/<br>9,3           | 20,9/<br>26,9           | 168,9/215,9                       | -               | 0,00<br>9 | 1,8/<br>1,9           | 240                             | -        |
| Кофейный<br>напиток с<br>молоком       | <b>180/<br/>200</b>     | 4,2/<br>5,0             | 4,8/<br>5,7           | 12,9/<br>16,3           | 109,7/134,7                       | -               | 0,34      | 1,9/<br>2,3           | -                               | -        |
| Хлеб<br>пшеничный                      | <b>20/30</b>            | 1,5/<br>2,2             | 0,16/<br>0,24         | 9,7/<br>14,5            | 47,6/71,4                         | 0,00<br>3       | 0,04      | -                     | -                               | -        |
| Масло<br>сливочное                     | <b>6/7</b>              | 0,02/<br>0,02           | 4,1/<br>4,1           | 0,04/<br>0,04           | 37,4/37,4                         | -               | -         | -                     | -                               | -        |
| <b>ИТОГО:</b>                          |                         | <b>12,4/<br/>15,2</b>   | <b>17,4/<br/>21,4</b> | <b>43,5/<br/>57,7</b>   | <b>381,6/484,6</b>                |                 |           | <b>3,8/<br/>4,3</b>   |                                 |          |
| <b>ВТОРОЙ<br/>ЗАВТРАК</b>              |                         |                         |                       |                         |                                   |                 |           |                       |                                 |          |
| Фрукты                                 | <b>90/<br/>95</b>       | 0,3/<br>0,4             | 0,3/<br>0,4           | 8,8/9,3                 | 40,5/42,7                         | -               | -         | 11,7/<br>12,3         | -                               | 3        |
| <b>ОБЕД</b>                            |                         |                         |                       |                         |                                   |                 |           |                       |                                 |          |
| Суп с<br>макаронными<br>изделиями      | <b>200/250</b>          | 5,5/<br>6,79            | 4,71/<br>5,56         | 20,2/<br>23,38          | 141,0/<br>167,6                   | 0,12            | 0,03      | 17,5/<br>20,2<br>5    | 6                               | 0,7<br>2 |
| Плов из<br>отварных<br>курей           | <b>130/<br/>180</b>     | 18,2                    | 15,6                  | 31,7                    | 343                               | 0,08            | 0,25      | 3                     | 6                               | 2,4      |
| Салат из<br>свежих<br>помидор          | <b>50/60</b>            | 1,1                     | 3                     | 6,1                     | 56,3                              | -               | -         | 9                     | -                               | -        |
| Сок фруктовый                          | <b>150/<br/>150</b>     | 0,7                     | -                     | 13,6                    | 57                                | -               | -         | 3                     | -                               | -        |
| Хлеб<br>пшеничный                      | <b>25/30</b>            | 2,2                     | 0,2                   | 14,5                    | 71,4                              | 0,00<br>3       | 0,04      | -                     | -                               | -        |
| Хлеб ржаной                            | <b>30/37</b>            | 2,5                     | 0,4                   | 15,7                    | 45,2                              | -               | 0,04<br>8 | -                     | -                               | 0,7<br>4 |
| <b>ИТОГО:</b>                          |                         | <b>21,8/<br/>28,4</b>   | <b>10,4/<br/>26,1</b> | <b>83,6/<br/>102,6</b>  | <b>617,4/772,5</b>                |                 |           | <b>48,1/<br/>59,7</b> |                                 |          |
| <b>ПОЛДНИК</b>                         |                         |                         |                       |                         |                                   |                 |           |                       |                                 |          |
| Оладьи с<br>повидлом                   | <b>80/90<br/>12/15</b>  | 13,0/<br>14,4           | 13,4/<br>13,8         | 38,42/<br>54,97         | 331,42/404,15                     | 0,12            | 0,18      | 0,47/<br>0,65         | 69                              | 0,0<br>5 |
| Чай с сахаром                          | <b>180/<br/>200</b>     | -                       | -                     | 9,9                     | 37,9                              | -               | -         | -                     | -                               | -        |
| <b>ИТОГО:</b>                          |                         | <b>17,5/<br/>21,8</b>   | <b>13,9/<br/>17,1</b> | <b>21,6/<br/>26,8</b>   | <b>285,0/350,6</b>                |                 |           | <b>0,5/<br/>0,6</b>   |                                 |          |
| <b>ВСЕГО:</b>                          |                         | <b>52/<br/>65,8</b>     | <b>42/<br/>64,9</b>   | <b>157,5/<br/>196,4</b> | <b>1324,5/1650,4</b>              |                 |           | <b>64/<br/>76,9</b>   |                                 |          |

ДЕНЬ: 3

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда  | Выход<br>блюда<br>(гр.)       | Пищевые вещества<br>(г) |                       |                         | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины<br>мг. |           |                         | Минераль<br>ные в-ва,<br>мг. |           |
|---------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|-----------|-------------------------|------------------------------|-----------|
|                                       |                               | Б                       | Ж                     | У                       |                                   | В1              | В2        | С                       | Ca                           | Fe        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                        |                               |                         |                       |                         |                                   |                 |           |                         |                              |           |
| Суп молочный<br>с гречневой<br>крупой | <b>145/<br/>180</b>           | 6,0                     | 7,6                   | 26,7                    | 201,1                             | 100,<br>1       | -         | 1,8                     | 0,11<br>1                    | -         |
| Какао с<br>молоком                    | <b>180/<br/>200</b>           | 5,2                     | 5,8                   | 16,6                    | 138,1                             | 0,00<br>1       | -         | 2,3                     | 0,00<br>1                    | 0,0<br>24 |
| Хлеб<br>пшеничный                     | <b>20/30</b>                  | 2,2                     | 0,2                   | 14,5                    | 71,4                              | 0,00<br>3       | 0,04      | -                       | -                            | -         |
| Масло<br>сливочное                    | <b>6/7</b>                    | 0,02                    | 4,1                   | 0,04                    | 37,4                              | -               | -         | -                       | -                            | -         |
| Кондитерское<br>изделие               | <b>11/20</b>                  | 1,5                     | 2,3                   | 14,8                    | 87,7                              | -               | -         | -                       | -                            | -         |
| <b>ИТОГО:</b>                         |                               | <b>8,8/<br/>13,5</b>    | <b>13,1/<br/>17,9</b> | <b>32,9/<br/>66,8</b>   | <b>326,1/489,5</b>                |                 |           | <b>1,9/<br/>2,4</b>     |                              |           |
| <b>ВТОРОЙ<br/>ЗАВТРАК</b>             |                               |                         |                       |                         |                                   |                 |           |                         |                              |           |
| Кефир                                 | <b>140/<br/>140</b>           | 3,0                     | 3,5                   | 4,5                     | 61,6                              | -               | -         | 0,8                     | -                            | -         |
| <b>ОБЕД</b>                           |                               |                         |                       |                         |                                   |                 |           |                         |                              |           |
| Суп с рыбными<br>консервами           | <b>200/<br/>250</b>           | 6,7                     | 2,5                   | 26,4                    | 160,1                             | 0,19<br>4       | 0,04<br>4 | 19,4                    | 12                           | 0,7<br>2  |
| Котлеты<br>«Пермские»                 | <b>100/<br/>120</b>           | 22,4                    | 17,7                  | 18,5                    | 323                               | 0,10<br>6       | 0,43<br>9 | 116,3                   | 105,<br>3                    | -         |
| Капуста<br>тушеная                    | <b>140/<br/>150</b>           | 5,29                    | 3,03                  | 16,03                   | 117,1                             | -               | -         | -                       | -                            | -         |
| Огурец свежий<br>(порциями)           | <b>48/58</b>                  |                         |                       |                         |                                   |                 |           |                         |                              |           |
| Кисель из<br>концентрата              | <b>180/<br/>200</b>           | 0,08                    | 0,06                  | 11,9                    | 46,8                              | -               | -         | -                       | -                            | -         |
| Хлеб<br>пшеничный                     | <b>15/20</b>                  | 2,2                     | 0,2                   | 14,5                    | 71,4                              | 0,02            | 0,02      | -                       | -                            | -         |
| Хлеб ржаной                           | <b>30/37</b>                  | 2,5                     | 0,4                   | 15,7                    | 79,2                              | -               | 0,04<br>8 | -                       | -                            | 0,7<br>4  |
| <b>ИТОГО:</b>                         |                               | <b>25,0/<br/>33,9</b>   | <b>17,2/<br/>20,9</b> | <b>65,5/<br/>87</b>     | <b>527/680,5</b>                  |                 |           | <b>100,7/<br/>135,7</b> |                              |           |
| <b>ПОЛДНИК</b>                        |                               |                         |                       |                         |                                   |                 |           |                         |                              |           |
| Макароны<br>отварные с<br>сыром       | <b>65/100</b>                 | 4,6                     | 5,5                   | 20,9                    | 155,4                             | 0,03            | 0,07      | 0,1                     | 100                          | -         |
| Чай<br><br>с лимоном                  | <b>180/<br/>200<br/>10/10</b> | 0,1                     | 0,01                  | 10,2                    | 41,86                             | -               | -         | 4,8                     | -                            | -         |
| Фрукты                                | <b>90/<br/>95</b>             | 0,4                     | 0,4                   | 9,3                     | 42,7                              | -               | -         | 12,3                    | -                            | 3         |
| <b>ИТОГО:</b>                         |                               | <b>4,7/<br/>6,5</b>     | <b>6,6/<br/>8,0</b>   | <b>32,2/<br/>46,2</b>   | <b>210,2/285,7</b>                |                 |           | <b>15,7/<br/>17,1</b>   |                              |           |
| <b>ВСЕГО:</b>                         |                               | <b>41,4/<br/>56,9</b>   | <b>40,1/<br/>50,3</b> | <b>134,7/<br/>204,5</b> | <b>1119,3/1517,3</b>              |                 |           | <b>119/<br/>156</b>     |                              |           |

ДЕНЬ: 4

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Вых.<br>блюд<br>(гр.) | Пищевые вещества (г)  |                       |                         | Энерг. ценность<br>(ккал) | Витамины<br>мг. |           |                         | Минераль<br>ные в-ва,<br>мг. |          |
|--------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------|-----------|-------------------------|------------------------------|----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |                       | Б                     | Ж                     | У                       |                           | В1              | В2        | С                       | Са                           | Fe       |
| Суп молочный с<br>манной крупой      | <b>140/<br/>170</b>   | 5,0                   | 8,0                   | 27,7                    | 203,0                     | -               | 0,28<br>9 | 1,8                     | 186                          | -        |
| Кофейный<br>напиток с<br>молоком     | <b>180/<br/>200</b>   | 5,0                   | 5,7                   | 16,3                    | 134,7                     | -               | 0,34      | 2,3                     | -                            | -        |
| Хлеб<br>пшеничный                    | <b>20/<br/>30</b>     | 2,2                   | 0,2                   | 14,5                    | 71,4                      | 0,00<br>3       | 0,04      | -                       | -                            | -        |
| Масло<br>сливочное                   | <b>6/7</b>            | 0,02                  | 4,1                   | 0,04                    | 37,4                      | -               | -         | -                       | -                            | -        |
| <b>ИТОГО:</b>                        |                       | <b>11,1/<br/>13,8</b> | <b>17,0/<br/>20,0</b> | <b>42,7/<br/>58,5</b>   | <b>340,3/471,7</b>        |                 |           | <b>3,58/<br/>4,21</b>   |                              |          |
| <b>ВТОРОЙ<br/>ЗАВТРАК</b>            |                       |                       |                       |                         |                           |                 |           |                         |                              |          |
| Сок фруктовый                        | <b>150/<br/>150</b>   | 0,7                   | -                     | 13,6                    | 57                        | -               | -         | 3,0                     | -                            | -        |
| Напиток с<br>витаминами<br>«Витошка» | <b>200</b>            | -                     | -                     | 19                      | 80                        | -               | -         | 4,0                     | -                            | -        |
| <b>ОБЕД</b>                          |                       |                       |                       |                         |                           |                 |           |                         |                              |          |
| Суп<br>картофельный с<br>бобовыми    | <b>200/<br/>250</b>   | 6,4                   | 5,7                   | 22,2                    | 170,6                     | 0,03<br>5       | 0,15      | 21,4                    | 20,7<br>5                    | 0,9      |
| Салат из<br>св.капусты и<br>огурцов  | <b>75/<br/>95</b>     | 1,4                   | 2,9                   | 1,7                     | 42,1                      | -               | -         | 24                      | -                            | -        |
| Котлеты<br>любительские              | <b>130/<br/>150</b>   | 24,9                  | 12,5                  | 29,7                    | 338,8                     | 0,03            | 0,51<br>8 | 33,2                    | 126                          | 2,4      |
| Картофель<br>отварной                | <b>90/<br/>110</b>    | 2,92                  | 3,88                  | 23,73                   | 146,7                     | -               | -         | -                       | -                            | -        |
| Компот из<br>сухофруктов             | <b>180/<br/>200</b>   | 0,03                  | —                     | 13,5                    | 51,5                      | -               | -         | 0,3                     | -                            | -        |
| Хлеб<br>пшеничный                    | <b>20/<br/>25</b>     | 2,2                   | 0,2                   | 14,5                    | 71,4                      | 0,00<br>3       | 0,04      | -                       | -                            | -        |
| Хлеб ржаной                          | <b>30/<br/>37</b>     | 2,5                   | 0,4                   | 15,7                    | 79,2                      | -               | 0,04<br>8 | -                       | -                            | 0,7<br>4 |
| <b>ИТОГО:</b>                        |                       | <b>33,3/<br/>37,4</b> | <b>17,5/<br/>21,7</b> | <b>81,1/<br/>97,3</b>   | <b>632/753,6</b>          |                 |           | <b>66,9/<br/>78,9</b>   |                              |          |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |                       |                       |                       |                         |                           |                 |           |                         |                              |          |
| Ватрушка с<br>творогом               | <b>110/<br/>120</b>   | 15,7                  | 11,1                  | 42,6                    | 304,33                    | 0,17            | 0,20<br>6 | 0,7                     | 66                           | 1,1<br>2 |
| Чай с сахаром                        | <b>180/<br/>200</b>   | -                     | -                     | 9,9                     | 37,9                      | -               | 0,15      | 2                       | -                            | -        |
| Кондит. изделия                      | <b>11/20</b>          | 1,5                   | 2,3                   | 14,8                    | 87,2                      | -               | -         | -                       | -                            | -        |
| <b>ИТОГО:</b>                        |                       | <b>15,2/<br/>17,2</b> | <b>10,6/<br/>13,4</b> | <b>48,9/<br/>67,3</b>   | <b>357,1/465,7</b>        |                 |           | <b>0,6/<br/>0,7</b>     |                              |          |
| <b>ВСЕГО:</b>                        |                       | <b>60,3/<br/>69,1</b> | <b>45,1/<br/>55,1</b> | <b>186,3/<br/>236,7</b> | <b>1386,4/1748</b>        |                 |           | <b>74,08/<br/>86,81</b> |                              |          |

ДЕНЬ: 5

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда     | Выход<br>блюда<br>(гр.)       | Пищевые вещества (г)  |                        |                         | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины<br>мг. |           |                       | Минераль<br>ные в-ва,<br>мг. |          |
|------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|-----------|-----------------------|------------------------------|----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                           |                               | Б                     | Ж                      | У                       |                                   | В1              | В2        | С                     | Са                           | Fe       |
| Суп молочный<br>из пшенной<br>крупы      | <b>210/<br/>220</b>           | 5,4                   | 7,9                    | 22,3                    | 182,0                             | 0,2             | 0,17<br>6 | 1,7                   | 48                           | -        |
| Какао с<br>молоком                       | <b>180/<br/>200</b>           | 5,2                   | 5,8                    | 16,6                    | 138,1                             | 0,1             | 0,18      | 2,3                   | 69                           | 0,0<br>5 |
| Хлеб<br>пшеничный                        | <b>20/30</b>                  | 2,2                   | 0,2                    | 14,5                    | 71,4                              | 0,00<br>3       | 0,04      | -                     | -                            | -        |
| Масло<br>сливочное                       | <b>6/7</b>                    | 0,02                  | 4,1                    | 0,04                    | 37,4                              | -               | -         | -                     | -                            | -        |
| Сыр                                      | <b>5/8</b>                    | 1,5                   | 1,9                    | -                       | 24,4                              | -               | 0,05      | 0,1                   | 100                          |          |
| <b>ИТОГО:</b>                            |                               | <b>12,7/<br/>14,6</b> | <b>18,1/<br/>21,1</b>  | <b>20,8/<br/>38,7</b>   | <b>337/407,8</b>                  |                 |           | <b>8,1/<br/>10,1</b>  |                              |          |
| <b>ВТОРОЙ<br/>ЗАВТРАК</b>                |                               |                       |                        |                         |                                   |                 |           |                       |                              |          |
| Сок фруктовый                            | <b>150/<br/>150</b>           | 0,7                   | -                      | 13,6                    | 57                                | -               | -         | 3,0                   | -                            | -        |
| <b>ОБЕД</b>                              |                               |                       |                        |                         |                                   |                 |           |                       |                              |          |
| Суп с<br>фрикадельками                   | <b>200/<br/>250</b>           | 9,6                   | 8,1                    | 25,6                    | 218,8                             | -               | 0,04      | 19,4                  | 23,2                         | 6,0<br>5 |
| Салат из<br>свеж.огурцов                 | <b>48/58</b>                  | 1,2                   | 3,0                    | 7,6                     | 62,4                              | -               | -         | 8,5                   | -                            | 6        |
| Печень по-<br>строгановски               | <b>55/70</b>                  | 21,1                  | 19,7                   | 24,9                    | 330,2                             | 0,1             | 1,24<br>4 | 29,4                  | 15,5                         | 4,3<br>8 |
| Картофельное<br>пюре                     | <b>100/<br/>120</b>           |                       |                        |                         |                                   |                 |           |                       |                              |          |
| Компот из<br>свежих яблок                | <b>180/<br/>200</b>           | 0,2                   | 0,2                    | 15,7                    | 64,9                              | -               | -         | 7,8                   | -                            | 2,2<br>5 |
| Хлеб<br>пшеничный                        | <b>25/30</b>                  | 2,2                   | 0,2                    | 14,5                    | 71,4                              | 0,05            | 0,06      | -                     | -                            | -        |
| Хлеб ржаной                              | <b>30/<br/>37</b>             | 2,5                   | 0,4                    | 15,7                    | 79,2                              | -               | 0,04<br>8 | -                     | -                            | 0,7<br>4 |
| <b>ИТОГО:</b>                            |                               | <b>30,7/<br/>36,8</b> | <b>26,6/<br/>31,6</b>  | <b>88,4/<br/>104</b>    | <b>700,8/826,9</b>                |                 |           | <b>55,9/<br/>65,1</b> |                              |          |
| <b>ПОЛДНИК</b>                           |                               |                       |                        |                         |                                   |                 |           |                       |                              |          |
| Омлет<br>Свежий<br>помидор<br>(порциями) | <b>125/<br/>125<br/>38/48</b> | 7,2                   | 11,0                   | 7,6                     | 160,9                             | -               | 0,47      | 7,8                   | 70                           | 0.4<br>8 |
| Чай<br><br>с лимоном                     | <b>180/<br/>200<br/>10/10</b> | 0,1                   | 0,01                   | 10,2                    | 41,8                              | -               | -         | 4,8                   | -                            | -        |
| Конд. изделие                            | <b>11/20</b>                  | 1,5                   | 2,3                    | 14,8                    | 87,2                              | -               | -         | -                     | -                            | -        |
| <b>ИТОГО:</b>                            |                               | <b>5,09/<br/>7,0</b>  | <b>8,21/<br/>10,21</b> | <b>28,6/<br/>47,3</b>   | <b>210,3/311,0</b>                |                 |           | <b>5,5/<br/>6,5</b>   |                              |          |
| <b>ВСЕГО:</b>                            |                               | <b>49,2/<br/>59,1</b> | <b>52,9/<br/>62,9</b>  | <b>151,4/<br/>203,6</b> | <b>1305,1/1602,7</b>              |                 |           | <b>72,5/<br/>84,7</b> |                              |          |

ДЕНЬ: 6

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда         | Выход<br>блюда<br>(гр.) | Пищевые вещества (г) |                |                 | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины<br>мг. |           |                 | Минерал.<br>в-ва, мг. |          |
|----------------------------------------------|-------------------------|----------------------|----------------|-----------------|-----------------------------------|-----------------|-----------|-----------------|-----------------------|----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                               |                         | Б                    | Ж              | У               |                                   | В1              | В2        | С               | Ca                    | Fe       |
| Суп молочный<br>с макаронными<br>изделиями   | 120/<br>150             | 24,0                 | 21,0           | 22,5            | 416,8                             | 0,187           | 0,5<br>1  | 0,45            | 126                   | -        |
| Кофейный<br>напиток с мол.                   | 180/<br>200             | 5,0                  | 5,7            | 16,3            | 134,7                             | -               | 0,3<br>4  | 2,3             | -                     | -        |
| Хлеб<br>пшеничный                            | 20/<br>30               | 2,2                  | 0,2            | 14,5            | 71,4                              | 0,003           | 0,0<br>4  | -               | -                     | -        |
| Масло<br>сливочное                           | 6/7                     | 0,02                 | 4,1            | 0,04            | 37,4                              | -               | -         | -               | -                     | -        |
| Сыр                                          | 5/8                     |                      |                |                 |                                   |                 |           |                 |                       |          |
| Кондитерское<br>изделие                      | 11/<br>20               | 1,5                  | 2,3            | 14,8            | 87,2                              | -               | -         | -               | -                     | -        |
| <b>ИТОГО:</b>                                |                         | 8,5/<br>11,8         | 13,4/<br>16,0  | 64,34/<br>91,24 | 413,6/560,0                       |                 |           | 1,9/<br>2,3     |                       |          |
| <b>ВТОРОЙ<br/>ЗАВТРАК</b>                    |                         |                      |                |                 |                                   |                 |           |                 |                       |          |
| р                                            | 140/<br>140             | 4,2                  | 4,8            | 6,1             | 8,4                               | -               | -         | 1,0             | -                     | -        |
| <b>ОБЕД</b>                                  |                         |                      |                |                 |                                   |                 |           |                 |                       |          |
| Свекольник                                   | 200/<br>250             | 8,0                  | 7,8            | 16,3            | 171,3                             | -               | 0,2       | 19,4            | 4,2                   | 0,5      |
| Рагу из птицы                                | 150/<br>160             | 19,5                 | 18,03          | 25,3            | 313,2                             | 0,09            | 0,1<br>29 | 29,9            | 9,4                   | 2,6<br>4 |
| Салат из св.<br>капусты с<br>огурцом         | 75/95                   | 2,6                  | 3,0            | 6,3             | 64,5                              | -               | -         | 40,0            | -                     | 6        |
| Кисель из<br>концентрата                     | 180/<br>200             | 0,08                 | 0,06           | 11,9            | 46,8                              | -               | -         | -               | -                     | -        |
| Хлеб<br>пшеничный                            | 25/30                   | 2,2                  | 0,2            | 14,5            | 71,4                              | 0,003           | 0,0<br>4  | -               | -                     | -        |
| Хлеб ржаной                                  | 30/<br>37               | 2,5                  | 0,4            | 15,7            | 79,2                              | -               | 0,0<br>48 | -               | -                     | 0,7<br>4 |
| <b>ИТОГО:</b>                                |                         | 30,3/<br>34,9        | 26,15/<br>29,5 | 71,3/<br>90,0   | 554,0/746,4                       |                 |           | 75/<br>89,3     |                       |          |
| <b>ПОЛДНИК</b>                               |                         |                      |                |                 |                                   |                 |           |                 |                       |          |
| Вареники<br>ленивые с<br>соусом<br>сметанным | 90/120<br>20/30         | 7,5                  | 13,3           | 9,8             | 190,9                             | -               | 0,3<br>9  | 4,5             | -                     | -        |
| Чай<br>с лимоном                             | 180/<br>200<br>10/10    | 0,1                  | 0,01           | 10,2            | 41,86                             | -               | -         | 4,8             | -                     | -        |
| Фрукты                                       | 90/<br>95               | 0,4                  | 0,4            | 9,3             | 42,7                              | -               | -         | 12,3            | -                     | 3        |
| <b>ИТОГО:</b>                                |                         | 19,5/<br>24,5        | 17,6/<br>21,4  | 32,8/<br>42     | 409,9/501,36                      |                 |           | 16,04/<br>17,55 |                       |          |
| <b>ВСЕГО:</b>                                |                         | 62,5/<br>75,4        | 61,96/<br>71,7 | 174,5/<br>229,3 | 1461,5/1891,76                    |                 |           |                 |                       |          |

ДЕНЬ: 7

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда | Выход<br>блюда<br>(гр.) | Пищевые вещества (г) |               |                  | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) | Витамины<br>мг. |           |                  | Минераль<br>ные в-ва,<br>мг. |           |
|--------------------------------------|-------------------------|----------------------|---------------|------------------|---------------------------------------|-----------------|-----------|------------------|------------------------------|-----------|
| ЗАВТРАК                              |                         | Б                    | Ж             | У                |                                       | В1              | В2        | С                | Ca                           | Fe        |
| Суп молочный<br>с манной<br>крупой   | 140/<br>170             | 6,9                  | 9,0           | 27,8             | 220,0                                 | 0,13            | 0,18      | 2,0              | 0,18                         | 0,2<br>8  |
| Какао с<br>молоком                   | 180/<br>200             | 5,2                  | 5,8           | 16,6             | 138,1                                 | 0,00<br>1       | -         | 2, 3             | 0,00<br>1                    | 0,0<br>24 |
| Хлеб<br>пшеничный                    | 20/30                   | 2,2                  | 0,2           | 14,5             | 71,4                                  | 0,00<br>3       | 0,04      | -                | -                            | -         |
| Масло<br>сливочное                   | 6/7                     | 0,02                 | 4,1           | 0,04             | 37,4                                  | -               | -         | -                | -                            | -         |
| ИТОГО:                               |                         | 12,92/<br>15,92      | 18,2/<br>21,1 | 37,04/<br>58,94  | 401,7/492,1                           |                 |           | 3,88/<br>4,41    |                              |           |
| ВТОРОЙ<br>ЗАВТРАК                    |                         |                      |               |                  |                                       |                 |           |                  |                              |           |
| Фрукты                               | 90/<br>95               | 0,4                  | 0,4           | 9,3              | 42,7                                  | -               | -         | 12,3             | -                            | 3         |
| ОБЕД                                 |                         |                      |               |                  |                                       |                 |           |                  |                              |           |
| Суп с рыбными<br>консервами          | 200/<br>250             | 3,5                  | 6,7           | 22,3             | 167,4                                 | -               | 0,02<br>9 | 26,2             | 7,4                          | 0,6       |
| Салат из свеж.<br>помидор            | 70/80                   | 1,4                  | 2,9           | 2,8              | 46,3                                  | -               | -         | 22,5             | -                            | 70        |
| Гуляш из<br>говядины                 | 70/80                   | 19,0                 | 19,7          | 30,6             | 382,4                                 | 4,2             | 4,2       | 36,2             | 1,23                         | 12,<br>25 |
| Картофель<br>отварной                | 85/<br>100              |                      |               |                  |                                       |                 |           |                  |                              |           |
| Компот из<br>сухофруктов             | 180/<br>200             | 0,03                 | —             | 13,5             | 51,5                                  | -               | -         | 0,3              | -                            | -         |
| Хлеб<br>пшеничный                    | 25/30                   | 2,2                  | 0,2           | 14,5             | 71,4                                  | 0,00<br>3       | 0,04      | -                | -                            | -         |
| Хлеб ржаной                          | 30/<br>37               | 2,5                  | 0,4           | 15,7             | 79,2                                  | -               | 0,04<br>8 | -                | -                            | 0,7<br>4  |
| ИТОГО:                               |                         | 22,28/<br>28,63      | 23,6/<br>29,9 | 84,0/<br>99,4    | 651,8/798,2                           |                 |           | 71,1/<br>85,2    |                              |           |
| ПОЛДНИК                              |                         |                      |               |                  |                                       |                 |           |                  |                              |           |
| Плов<br>вегетарианский<br>с с/ф      | 70/<br>160              | 3,1                  | 3,7           | 45,6             | 229,3                                 | -               | 0,02      | -                | 12                           | 1         |
| Чай с сахаром                        | 180/<br>200             | -                    | -             | 9,9              | 37,9                                  | -               | -         | -                | -                            | -         |
| Конд. изделие                        | 11/20                   | 1,5                  | 2,3           | 14,8             | 87,2                                  | -               | -         | -                | -                            | -         |
| ИТОГО:                               |                         | 7,6/<br>9,0          | 12,2/<br>15,6 | 19,7/<br>34,5    | 220,9/316,0                           |                 |           | 3,7/<br>4,5      |                              |           |
| ВСЕГО:                               |                         | 43,1/<br>53,95       | 54,3/<br>67,0 | 149,54<br>/202,1 | 1314,9/1649,0                         |                 |           | 90,38/<br>106,41 |                              |           |

ДЕНЬ: 8

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда     | Выход<br>блюда<br>(гр.)       | Пищевые вещества (г)    |                          |                         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>мг. |           |                          | Минеральные в-ва,<br>мг. |          |
|------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|-----------|--------------------------|--------------------------|----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                           |                               | Б                       | Ж                        | У                       |                                      | В1              | В2        | С                        | Ca                       | Fe       |
| Суп молочный<br>из гречневой<br>крупы    | <b>140/<br/>180</b>           | 6,7                     | 8,2                      | 28,7                    | 215,1                                |                 | 0,33      | 2,0                      | 72,2                     | 1,6<br>8 |
| Чай                                      | <b>180/<br/>200<br/>10/10</b> | 0,1                     | 0,01                     | 10,2                    | 41,86                                | -               | -         | 4,8                      | -                        | -        |
| Хлеб<br>пшеничный                        | <b>20/30</b>                  | 2,2                     | 0,2                      | 14,5                    | 71,4                                 | 0,0<br>03       | 0,04      | -                        | -                        | -        |
| Масло<br>сливочное                       | <b>6/7</b>                    | 0,02                    | 4,1                      | 0,04                    | 37,4                                 | -               | -         | -                        | -                        | -        |
| Конд. изделия                            | <b>11/20</b>                  | 1,5                     | 2,3                      | 14,8                    | 87,2                                 | -               | -         | -                        | -                        | -        |
| <b>ИТОГО:</b>                            |                               | <b>12,81/<br/>17,42</b> | <b>14,61/<br/>18,912</b> | <b>33,64/<br/>63,94</b> | <b>360,7/504,4</b>                   |                 |           | <b>29,6/<br/>34,0</b>    |                          |          |
| <b>ВТОРОЙ<br/>ЗАВТРАК</b>                |                               |                         |                          |                         |                                      |                 |           |                          |                          |          |
| Фрукты                                   | <b>90/<br/>95</b>             | 0,4                     | 0,4                      | 9,3                     | 42,7                                 | -               | -         | 12,3                     | -                        | 3        |
| <b>ОБЕД</b>                              |                               |                         |                          |                         |                                      |                 |           |                          |                          |          |
| Щи из свежей.<br>капусты с<br>картофелем | <b>200/<br/>250</b>           | 3,46                    | 5,2                      | 16,6                    | 133,7                                | -               | 0,04<br>6 | 39,23                    | 26,6                     | 0,6      |
| Мясо тушеное<br>Макароны<br>отварные     | <b>80/95<br/>68/115</b>       | 9,4                     | 13,3                     | 24,5                    | 257,3                                | 0,1<br>2        | 0,3       | 2,25                     | -                        | 12       |
| Салат из свежих<br>помидор               | <b>50/60</b>                  | 1,2                     | 3                        | 5,1                     | 51,5                                 | -               | -         | 17,0                     | -                        | -        |
| Сок фруктовый                            | <b>150/<br/>150</b>           | 0,7                     | -                        | 13,6                    | 57                                   | -               | -         | 3,0                      | -                        | -        |
| Хлеб ржаной                              | <b>30/<br/>37</b>             | 2,5                     | 0,4                      | 15,7                    | 79,2                                 | -               | 0,04<br>8 | -                        | -                        | 0,7<br>4 |
| <b>ИТОГО:</b>                            |                               | <b>27,8/<br/>17,26</b>  | <b>18,18/<br/>21,9</b>   | <b>64,8/<br/>75,5</b>   | <b>506,8/578,7</b>                   |                 |           | <b>47,43/<br/>59,23</b>  |                          |          |
| <b>ПОЛДНИК</b>                           |                               |                         |                          |                         |                                      |                 |           |                          |                          |          |
| Омлет                                    | <b>120/<br/>120</b>           | 13,6                    | 12,3                     | 24,4                    | 266,6                                |                 | 0,33      | 29,2                     | 72,2                     | 1,6<br>8 |
| Икра кабачковая                          | <b>50/50</b>                  |                         |                          |                         |                                      |                 |           |                          |                          |          |
| Ряженка                                  | <b>130/<br/>130</b>           | 5,4                     | 10,8                     | 7,3                     | 151,2                                | -               | -         | 0,5                      | -                        | -        |
| Хлеб<br>пшеничный                        | <b>25/30</b>                  | 2,2                     | 0, 24                    | 14,5                    | 71,4                                 | 0,0<br>03       | 0,04      | -                        | -                        | -        |
| Сыр                                      | <b>5/8</b>                    | 1,6                     | 2,0                      | -                       | 25,2                                 | -               | -         | 0,11                     | -                        | -        |
| <b>ИТОГО:</b>                            |                               | <b>12,4/<br/>15,9</b>   | <b>17,3/<br/>21,2</b>    | <b>38,7/<br/>50,5</b>   | <b>366,7/462,9</b>                   |                 |           | <b>2,38/<br/>2,61</b>    |                          |          |
| <b>ВСЕГО:</b>                            |                               | <b>53,31/<br/>50,98</b> | <b>50,39/<br/>62,42</b>  | <b>145,9/<br/>199,2</b> | <b>1274,7/1588,7</b>                 |                 |           | <b>91,11/<br/>108,14</b> |                          |          |

ДЕНЬ: 9

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда                          | Выход<br>блюда<br>(гр.)                        | Пищевые вещества (г)    |                         |                          | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) | Витамины<br>мг. |           |                         | Минераль<br>ные в-ва,<br>мг. |           |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------------------|-----------------|-----------|-------------------------|------------------------------|-----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                |                                                | Б                       | Ж                       | У                        |                                       | В1              | В2        | С                       | Са                           | Fe        |
| Каша молочная<br>из овсяных<br>хлопьев                        | <b>170/<br/>190</b>                            | 21,82                   | 17,12                   | 18,7                     | 319,6                                 | 0,0<br>8        | 0,81      | 0,6                     | 185                          | -         |
| Какао с молоком                                               | <b>180/<br/>200</b>                            | 5,2                     | 5,8                     | 16,6                     | 138,1                                 | 0,0<br>01       | -         | 2,3                     | 0,00<br>1                    | 0,0<br>24 |
| Хлеб<br>пшеничный                                             | <b>20/30</b>                                   | 2,2                     | 0,24                    | 14,5                     | 71,4                                  | 0,0<br>03       | 0,04      | -                       | -                            | -         |
| Масло<br>сливочное                                            | <b>6/7</b>                                     | 0,02                    | 4,1                     | 0,04                     | 37,4                                  | -               | -         | -                       | -                            | -         |
| <b>ИТОГО:</b>                                                 |                                                | <b>23,32/<br/>29,24</b> | <b>23,0/<br/>27,22</b>  | <b>30,24/<br/>49,84</b>  | <b>462,7/566,5</b>                    |                 |           | <b>2,4/2,9</b>          |                              |           |
| <b>ВТОРОЙ<br/>ЗАВТРАК</b>                                     |                                                |                         |                         |                          |                                       |                 |           |                         |                              |           |
| Фрукты                                                        | <b>90/<br/>95</b>                              | 0,4                     | 0,4                     | 9,3                      | 42,7                                  | -               | -         | 12,3                    | -                            | 3         |
| <b>ОБЕД</b>                                                   |                                                |                         |                         |                          |                                       |                 |           |                         |                              |           |
| Суп с перловой<br>крупой и<br>томатом                         | <b>200/<br/>250</b>                            | 6,68                    | 8,11                    | 23,4                     | 199,2                                 | 0,0<br>45       | 0,16<br>5 | 20,2                    | 11                           | 1.4<br>1  |
| Салат из<br>моркови с<br>зел.горошком                         | <b>70/80</b>                                   | 1,4                     | 2,9                     | 1,7                      | 42,1                                  | -               | -         | 24,0                    | -                            | -         |
| Рыба тушеная<br>в томате с<br>овощами<br>Картофельное<br>пюре | <b>120/<br/>140</b><br><br><b>100/<br/>120</b> | 20,6                    | 6,7                     | 42,8                     | 318,1                                 | -               | 0,36      | 5,6                     | -                            | -         |
| Компот из<br>сухофруктов                                      | <b>180/<br/>200</b>                            | 0,03                    | —                       | 13,5                     | 51,5                                  | -               | -         | 0,28                    | -                            | -         |
| Хлеб<br>пшеничный                                             | <b>25/30</b>                                   | 2,2                     | 0,24                    | 14,5                     | 71,4                                  | 0,0<br>03       | 0,04      | -                       | -                            | -         |
| Хлеб ржаной                                                   | <b>30/<br/>37</b>                              | 1,8                     | 0,28                    | 19.92                    | 85.6                                  | -               | 0,04<br>8 | -                       | -                            | 0,7<br>4  |
| <b>ИТОГО:</b>                                                 |                                                | <b>29,47/<br/>33,41</b> | <b>16,0/<br/>18,31</b>  | <b>95,7/<br/>111,6</b>   | <b>659,3/761,5</b>                    |                 |           | <b>43,7/<br/>50,1</b>   |                              |           |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                |                                                |                         |                         |                          |                                       |                 |           |                         |                              |           |
| Пирожки с<br>повидлом                                         | <b>100/<br/>110</b>                            | 12,2                    | 9,3                     | 51,9                     | 344,8                                 | -               | 0,34      | 0,67                    | 97                           | 1,5<br>6  |
| Чай<br><br>с лимоном                                          | <b>180/<br/>200</b><br><b>10/10</b>            | 0,1                     | 0,01                    | 10,2                     | 41,86                                 | -               | -         | 4,8                     | -                            | -         |
| <b>ИТОГО:</b>                                                 |                                                | <b>6,2/<br/>6,4</b>     | <b>9,3/<br/>10,2</b>    | <b>10,4/<br/>15,3</b>    | <b>149,6/177,0</b>                    |                 |           | <b>3,5/<br/>4,2</b>     |                              |           |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                 |                                                | <b>50,72/<br/>58,32</b> | <b>55,31/<br/>63,01</b> | <b>157,84<br/>/192,6</b> | <b>1350,3/1588,5</b>                  |                 |           | <b>84,78/<br/>99,61</b> |                              |           |

ДЕНЬ: 10

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда               | Выход<br>блюда<br>(гр.) | Пищевые вещества (г)    |                         |                          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>мг. |           |                         | Минеральные<br>в-ва,<br>мг. |          |
|----------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------------------|-----------------|-----------|-------------------------|-----------------------------|----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                                     |                         | Б                       | Ж                       | У                        |                                      | В1              | В2        | С                       | Са                          | Fe       |
| Яйцо отварное                                      | <b>60/60</b>            | 5,9                     | 7,1                     | 28, 4                    | 199,7                                | -               | 0,28      | 1,8                     | 180                         | -        |
| Икра кабачковая<br>консерв.                        | <b>50/50</b>            |                         |                         |                          |                                      |                 |           |                         |                             |          |
| Кофейный<br>напиток с<br>молоком                   | <b>180/<br/>200</b>     | 5,0                     | 5,7                     | 16,3                     | 134,7                                | -               | 0,34      | 2,3                     | -                           | -        |
| Хлеб<br>пшеничный                                  | <b>20/30</b>            | 2,2                     | 0,2                     | 14,5                     | 71,4                                 | 0,0<br>03       | 0,04      | -                       | -                           | -        |
| Масло<br>сливочное                                 | <b>6/7</b>              | 0,02                    | 4,1                     | 0,04                     | 37,4                                 | -               | -         | -                       | -                           | -        |
| Сыр                                                | <b>5/8</b>              | 1,6                     | 2,0                     | -                        | 25,2                                 | -               | 0,04      | 0,11                    | 100                         | -        |
| <b>Итого:</b>                                      |                         | <b>11,22/<br/>14,72</b> | <b>16,86/<br/>19,14</b> | <b>42,24/<br/>59,24</b>  | <b>367,2/468,4</b>                   |                 |           | <b>3,58/<br/>4,21</b>   |                             |          |
| <b>ВТОРОЙ<br/>ЗАВТРАК</b>                          |                         |                         |                         |                          |                                      |                 |           |                         |                             |          |
| Сок фруктовый                                      | <b>150/150</b>          | 0,7                     | -                       | 13,6                     | 57,0                                 | -               | -         | 3,0                     | -                           | -        |
| Напиток с<br>витаминами<br>«Витошка»               | <b>200</b>              | -                       | -                       | 19                       | 80                                   | -               | -         | 4,0                     | -                           | -        |
| <b>ОБЕД</b>                                        |                         |                         |                         |                          |                                      |                 |           |                         |                             |          |
| Суп<br>картофельный                                | <b>200/<br/>250</b>     | 8,1                     | 8,1                     | 21,7                     | 197,6                                | 0,0<br>52       | 0,46      | 17,4                    | 13,5                        | 0,9      |
| Салат из свежих<br>огурцов                         | <b>48/58</b>            | 0,8                     | 2,97                    | 3,1                      | 42,8                                 | -               | -         | 8,5                     | -                           | -        |
| Оладьи из<br>печени<br>по-кунцевски                | <b>80/100</b>           | 22,7                    | 21,8                    | 33,8                     | 430,2                                | -               | 2,25      | 54,5                    | 14                          | 2,2<br>5 |
| Сметанный соус                                     | <b>20/30</b>            |                         |                         |                          |                                      |                 |           |                         |                             |          |
| Каша гречневая<br>рассыпчатая                      | <b>63/<br/>120</b>      |                         |                         |                          |                                      |                 |           |                         |                             |          |
| Компот из<br>свежих яблок                          | <b>180/<br/>200</b>     | 0,2                     | 0,2                     | 15,7                     | 64,9                                 | -               | -         | 7,8                     | -                           | 3        |
| Хлеб<br>пшеничный                                  | <b>25/30</b>            | 2,2                     | 0,2                     | 14,5                     | 71,4                                 | 0,1<br>2        | 0,14      | -                       | -                           | -        |
| Хлеб ржаной                                        | <b>30/37</b>            | 2,5                     | 0,4                     | 15,7                     | 79,2                                 | -               | 0,04<br>8 | -                       | -                           | 0,7<br>4 |
| <b>Итого:</b>                                      |                         | <b>32,6/<br/>36,5</b>   | <b>29,15/<br/>33,67</b> | <b>91,6/<br/>104,5</b>   | <b>776,5/886,1</b>                   |                 |           | <b>74,7/<br/>88,2</b>   |                             |          |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                     |                         |                         |                         |                          |                                      |                 |           |                         |                             |          |
| Запеканка из<br>творога с<br>киселевой<br>подливой | <b>70/90<br/>15/40</b>  | 6,4                     | 10,2                    | 5,4                      | 139,1                                | 0,1<br>1        | 0,21      | 4,2                     | 48                          | -        |
| Чай с сахаром                                      | <b>180/200</b>          | -                       | -                       | 9,9                      | 37,9                                 | -               | -         | -                       | -                           | -        |
| <b>Итого:</b>                                      |                         | <b>6,2/<br/>6,4</b>     | <b>9,3/<br/>10,2</b>    | <b>10,4/<br/>15,3</b>    | <b>149,6/177,0</b>                   |                 |           | <b>3,5/<br/>4,2</b>     |                             |          |
| <b>Всего:</b>                                      |                         | <b>50,72/<br/>58,32</b> | <b>55,31/<br/>63,01</b> | <b>157,84<br/>/192,6</b> | <b>1350,3/1588,5</b>                 |                 |           | <b>84,78/<br/>99,61</b> |                             |          |

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ ДС  
№6 «Росинка» с. Георгиевское  
\_\_\_\_\_ М.А.Девяткина

# **ПРИМЕРНОЕ      ЦИКЛИЧНОЕ**

## **М Е Н Ю**

**на период «зима-весна»**

для детей от 1,5 до 7 лет, посещающих детский  
сад

с 10,5 – часовым пребыванием

ДЕНЬ: 1

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда       | Выход<br>блюда<br>(гр.)        | Пищевые вещества<br>(г) |                       |                         | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>мг. |           |                         | Минераль<br>ные в-ва,<br>мг. |       |
|--------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------------------|-----------------|-----------|-------------------------|------------------------------|-------|
|                                            |                                | Б                       | Ж                     | У                       |                                  | B1              | B2        | C                       | Ca                           | Fe    |
| <b>ЗАВТРАК</b>                             |                                |                         |                       |                         |                                  |                 |           |                         |                              |       |
| Яйцо<br>отварное                           | <b>60/60</b>                   | 8,5/<br>8,7             | 11,4/<br>12,3         | 4,62/<br>5,52           | 155,2/167,4                      | 0,36            | 0,38      | 3,5/4,2                 | -                            | -     |
| Икра<br>кабачковая<br>консерв.             | <b>50/50</b>                   |                         |                       |                         |                                  |                 |           |                         |                              |       |
| Какао с молоко                             | <b>180/200</b>                 | 4,3/<br>5,2             | 4,9/<br>5,8           | 13,1/<br>16,6           | 112,6/138,1                      | 0,00<br>1       | -         | 1,9/<br>2,3             | 0,001                        | 0,024 |
| Хлеб<br>пшеничный                          | <b>20/30</b>                   | 1,5/<br>2,2             | 0,16/<br>0,24         | 9,7/<br>14,5            | 47,6/<br>71,4                    | 0,00<br>3       | 0,04      | -                       | -                            | -     |
| Масло<br>сливочное                         | <b>6/7</b>                     | 0,05/<br>0,05           | 8,25/<br>8,25         | 0,08/<br>0,08           | 74,8/<br>74,8                    | -               | -         | -                       | -                            | -     |
| Сыр                                        | <b>5/8</b>                     | 1,1/<br>1,6             | 1,4/<br>2,0           | -                       | 18,0/<br>25,2                    | -               | 0,04      | 0,08/0,<br>1            | 100                          | -     |
| <b>ИТОГО:</b>                              |                                | <b>15,4/<br/>17,7</b>   | <b>26,1/<br/>28,5</b> | <b>27,5/<br/>36,7</b>   | <b>408,2/476,9</b>               |                 |           | <b>5,48/<br/>6,6</b>    |                              |       |
| <b>ВТОРОЙ<br/>ЗАВТРАК</b>                  |                                |                         |                       |                         |                                  |                 |           |                         |                              |       |
| Фрукты                                     | <b>90/95</b>                   | 0,3/<br>0,4             | 0,3/<br>0,4           | 8,8/9,3                 | 40,5/42,7                        | -               | -         | 11,7/<br>12,3           | -                            | 3     |
| <b>ОБЕД</b>                                |                                |                         |                       |                         |                                  |                 |           |                         |                              |       |
| Суп с<br>макаронными<br>изделиями          | <b>200/250</b>                 | 5,5/<br>6,79            | 4,71/<br>5,56         | 20,2/<br>23,38          | 141,0/<br>167,6                  | 0,12            | 0,03      | 17,5/<br>20,25          | 6                            | 0,72  |
| Салат из<br>свеклы и<br>моркови            | <b>60/70</b>                   | 1,03/<br>1,19           | 1,97/<br>2,98<br>5    | 6,18/<br>7,38           | 46,1/60,8                        | -               | 0,00<br>4 | 6,5/7,7<br>5            | 2,4                          | -     |
| Бигус                                      | <b>60/75</b>                   | 12,9/<br>17,1           | 11,6/<br>15,8         | 5,78/8,<br>08           | 177,5/244,3                      | 0,08<br>6       | 0,64      | 33/<br>42,75            | 49,2                         | 2,4   |
| Компот из<br>сухофруктов                   | <b>180/200</b>                 | 0,02/<br>0,03           | —                     | 12,8/<br>13,5           | 48,9/51,5                        | -               | -         | 0,23/<br>0,28           | -                            | -     |
| Хлеб<br>пшеничный                          | <b>25/30</b>                   | 1,9/<br>2,2             | 0,2/<br>0,24          | 12,1/<br>14,5           | 59,5/71,4                        | 0,12            | 0,14      |                         |                              |       |
| Хлеб ржаной                                | <b>30/37</b>                   | 2,0/<br>2,5             | 0,36/<br>0,44         | 12,7/<br>15,7           | 64,2/79,2                        | -               | 0,04<br>8 | -                       | -                            | 0,74  |
| <b>ИТОГО:</b>                              |                                | <b>23,6/<br/>30,2</b>   | <b>19,1/<br/>25,4</b> | <b>78,56/<br/>91,84</b> | <b>577,7/717,5</b>               |                 |           | <b>68,93/<br/>83,33</b> |                              |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>                             |                                |                         |                       |                         |                                  |                 |           |                         |                              |       |
| Запеканка из<br>творога с<br>кисел.подлив. | <b>70/90</b><br><b>15/40</b>   | 21,8                    | 17,1                  | 16,9                    | 312,7                            | 0,00<br>6       | 0,69      | 0,6                     | 144                          | -     |
| Чай с лимоном                              | <b>180/200</b><br><b>10/10</b> | 0,09/<br>0,1            | 0,01/<br>0,01         | 6,2/<br>10,26           | 26/41,8                          | -               | -         | 4/4,8                   | -                            | -     |
| <b>ИТОГО:</b>                              |                                | <b>13,1/<br/>14,5</b>   | <b>13,4/<br/>13,8</b> | <b>44,62/<br/>65,23</b> | <b>357,42/445,<br/>95</b>        |                 |           | <b>4,47/<br/>5,45</b>   |                              |       |
| <b>ВСЕГО:</b>                              |                                | <b>52,3/<br/>62,5</b>   | <b>58,7/<br/>67,9</b> | <b>150,6/<br/>193,7</b> | <b>1343,32/<br/>1640,35</b>      |                 |           | <b>78,88/<br/>95,38</b> |                              |       |

ДЕНЬ: 2

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда        | Выход<br>блюда<br>(гр.) | Пищевые вещества<br>(г) |                       |                         | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины<br>мг. |           |                       | Минераль<br>ные<br>в-ва,<br>мг. |          |
|---------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|-----------|-----------------------|---------------------------------|----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                              |                         | Б                       | Ж                     | У                       |                                   | В1              | В2        | С                     | Са                              | Fe       |
| Каша из<br>овсяных<br>хлопьев<br>«Геркулес» | <b>200/<br/>230</b>     | 5,5/<br>6,4             | 6,9/<br>9,3           | 20,9/<br>26,9           | 168,9/215,9                       | -               | 0,00<br>9 | 1,8/<br>1,9           | 240                             | -        |
| Кофейный<br>напиток с<br>молоком            | <b>180/<br/>200</b>     | 4,2/<br>5,0             | 4,8/<br>5,7           | 12,9/<br>16,3           | 109,7/134,7                       | -               | 0,34      | 1,9/<br>2,3           | -                               | -        |
| Хлеб<br>пшеничный                           | <b>20/30</b>            | 1,5/<br>2,2             | 0,16/<br>0,24         | 9,7/<br>14,5            | 47,6/71,4                         | 0,00<br>3       | 0,04      | -                     | -                               | -        |
| Масло<br>сливочное                          | <b>6/7</b>              | 0,02/<br>0,02           | 4,1/<br>4,1           | 0,04/<br>0,04           | 37,4/37,4                         | -               | -         | -                     | -                               | -        |
| <b>ИТОГО:</b>                               |                         | <b>12,4/<br/>15,2</b>   | <b>17,4/<br/>21,4</b> | <b>43,5/<br/>57,7</b>   | <b>381,6/484,6</b>                |                 |           | <b>3,8/<br/>4,3</b>   |                                 |          |
| <b>ВТОРОЙ<br/>ЗАВТРАК</b>                   |                         |                         |                       |                         |                                   |                 |           |                       |                                 |          |
| Фрукты                                      | <b>90/<br/>95</b>       | 0,3/<br>0,4             | 0,3/<br>0,4           | 8,8/9,3                 | 40,5/42,7                         | -               | -         | 11,7/<br>12,3         | -                               | 3        |
| <b>ОБЕД</b>                                 |                         |                         |                       |                         |                                   |                 |           |                       |                                 |          |
| Борщ с<br>капустой и<br>картофелем          | <b>200/<br/>250</b>     | 3,7                     | 6,9                   | 21                      | 165,6                             | -               | 0,03<br>7 | 44,7                  | 39,2                            | 0,4<br>8 |
| Плов из<br>отварных<br>курей                | <b>130/<br/>180</b>     | 18,2                    | 15,6                  | 31,7                    | 343                               | 0,08            | 0,25      | 3                     | 6                               | 2,4      |
| Салат из<br>свеклы с<br>сол.огурцом         | <b>50/60</b>            | 1,1                     | 3                     | 6,1                     | 56,3                              | -               | -         | 9                     | -                               | -        |
| Сок фруктовый                               | <b>150/<br/>150</b>     | 0,7                     | -                     | 13,6                    | 57                                | -               | -         | 3                     | -                               | -        |
| Хлеб<br>пшеничный                           | <b>25/30</b>            | 2,2                     | 0,2                   | 14,5                    | 71,4                              | 0,00<br>3       | 0,04      | -                     | -                               | -        |
| Хлеб ржаной                                 | <b>30/37</b>            | 2,5                     | 0,4                   | 15,7                    | 45,2                              | -               | 0,04<br>8 | -                     | -                               | 0,7<br>4 |
| <b>ИТОГО:</b>                               |                         | <b>21,8/<br/>28,4</b>   | <b>10,4/<br/>26,1</b> | <b>83,6/<br/>102,6</b>  | <b>617,4/772,5</b>                |                 |           | <b>48,1/<br/>59,7</b> |                                 |          |
| <b>ПОЛДНИК</b>                              |                         |                         |                       |                         |                                   |                 |           |                       |                                 |          |
| Оладьи с<br>повидлом                        | <b>80/90<br/>12/15</b>  | 13,0/<br>14,4           | 13,4/<br>13,8         | 38,42/<br>54,97         | 331,42/404,15                     | 0,12            | 0,18      | 0,47/<br>0,65         | 69                              | 0,0<br>5 |
| Чай с сахаром                               | <b>180/<br/>200</b>     | -                       | -                     | 9,9                     | 37,9                              | -               | -         | -                     | -                               | -        |
| <b>ИТОГО:</b>                               |                         | <b>17,5/<br/>21,8</b>   | <b>13,9/<br/>17,1</b> | <b>21,6/<br/>26,8</b>   | <b>285,0/350,6</b>                |                 |           | <b>0,5/<br/>0,6</b>   |                                 |          |
| <b>ВСЕГО:</b>                               |                         | <b>52/<br/>65,8</b>     | <b>42/<br/>64,9</b>   | <b>157,5/<br/>196,4</b> | <b>1324,5/1650,4</b>              |                 |           | <b>64/<br/>76,9</b>   |                                 |          |

ДЕНЬ: 3

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда        | Выход<br>блюда<br>(гр.)             | Пищевые вещества<br>(г) |                       |                         | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины<br>мг. |           |                         | Минераль<br>ные в-ва,<br>мг. |           |
|---------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|-----------|-------------------------|------------------------------|-----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                              |                                     | Б                       | Ж                     | У                       |                                   | В1              | В2        | С                       | Са                           | Fe        |
| Макароны<br>отварные с<br>сыром             | <b>65/100</b>                       | 4,6                     | 5,5                   | 20,9                    | 155,4                             | 0,03            | 0,07      | 0,1                     | 100                          | -         |
| Какао с<br>молоком                          | <b>180/<br/>200</b>                 | 5,2                     | 5,8                   | 16,6                    | 138,1                             | 0,00<br>1       | -         | 2,3                     | 0,00<br>1                    | 0,0<br>24 |
| Хлеб<br>пшеничный                           | <b>20/30</b>                        | 2,2                     | 0,2                   | 14,5                    | 71,4                              | 0,00<br>3       | 0,04      | -                       | -                            | -         |
| Масло<br>сливочное                          | <b>6/7</b>                          | 0,02                    | 4,1                   | 0,04                    | 37,4                              | -               | -         | -                       | -                            | -         |
| Кондитерское<br>изделие                     | <b>11/20</b>                        | 1,5                     | 2,3                   | 14,8                    | 87,7                              | -               | -         | -                       | -                            | -         |
| <b>ИТОГО:</b>                               |                                     | <b>8,8/<br/>13,5</b>    | <b>13,1/<br/>17,9</b> | <b>32,9/<br/>66,8</b>   | <b>326,1/489,5</b>                |                 |           | <b>1,9/<br/>2,4</b>     |                              |           |
| <b>ВТОРОЙ<br/>ЗАВТРАК</b>                   |                                     |                         |                       |                         |                                   |                 |           |                         |                              |           |
| Кефир                                       | <b>170/<br/>170</b>                 | 3,0                     | 3,5                   | 4,5                     | 61,6                              | -               | -         | 0,8                     | -                            | -         |
| <b>ОБЕД</b>                                 |                                     |                         |                       |                         |                                   |                 |           |                         |                              |           |
| Суп с рыбными<br>консервами                 | <b>200/<br/>250</b>                 | 6,7                     | 2,5                   | 26,4                    | 160,1                             | 0,19<br>4       | 0,04<br>4 | 19,4                    | 12                           | 0,7<br>2  |
| Котлеты<br>«Пермские»<br>Капуста<br>тушеная | <b>90/<br/>100<br/>130/<br/>150</b> | 22,4                    | 17,7                  | 18,5                    | 323                               | 0,10<br>6       | 0,43<br>9 | 116,3                   | 105,<br>3                    | -         |
| Кисель из<br>концентрата                    | <b>180/<br/>200</b>                 | 0,08                    | 0,06                  | 11,9                    | 46,8                              | -               | -         | -                       | -                            | -         |
| Хлеб<br>пшеничный                           | <b>15/20</b>                        | 2,2                     | 0,2                   | 14,5                    | 71,4                              | 0,02            | 0,02      | -                       | -                            | -         |
| Хлеб ржаной                                 | <b>30/37</b>                        | 2,5                     | 0,4                   | 15,7                    | 79,2                              | -               | 0,04<br>8 | -                       | -                            | 0,7<br>4  |
| <b>ИТОГО:</b>                               |                                     | <b>25,0/<br/>33,9</b>   | <b>17,2/<br/>20,9</b> | <b>65,5/<br/>87</b>     | <b>527/680,5</b>                  |                 |           | <b>100,7/<br/>135,7</b> |                              |           |
| <b>ПОЛДНИК</b>                              |                                     |                         |                       |                         |                                   |                 |           |                         |                              |           |
| Суп молочный<br>с гречневой<br>крупой       | <b>150/<br/>200</b>                 | 6,0                     | 7,6                   | 26,7                    | 201,1                             | 100,<br>1       | -         | 1,8                     | 0,11<br>1                    | -         |
| Чай<br><br>с лимоном                        | <b>180/<br/>200<br/>10/10</b>       | 0,1                     | 0,01                  | 10,2                    | 41,86                             | -               | -         | 4,8                     | -                            | -         |
| Фрукты                                      | <b>90/<br/>95</b>                   | 0,4                     | 0,4                   | 9,3                     | 42,7                              | -               | -         | 12,3                    | -                            | 3         |
| <b>ИТОГО:</b>                               |                                     | <b>4,7/<br/>6,5</b>     | <b>6,6/<br/>8,0</b>   | <b>32,2/<br/>46,2</b>   | <b>210,2/285,7</b>                |                 |           | <b>15,7/<br/>17,1</b>   |                              |           |
| <b>ВСЕГО:</b>                               |                                     | <b>41,4/<br/>56,9</b>   | <b>40,1/<br/>50,3</b> | <b>134,7/<br/>204,5</b> | <b>1119,3/1517,3</b>              |                 |           | <b>119/<br/>156</b>     |                              |           |

ДЕНЬ: 4

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда                           | Вых<br>од<br>блю<br>да<br>(гр.) | Пищевые вещества<br>(г) |               |                 | Энерг. ценность<br>(ккал) | Витамины<br>мг. |           |                 | Минераль<br>ные в-ва,<br>мг. |          |
|----------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------|-----------------|---------------------------|-----------------|-----------|-----------------|------------------------------|----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                 |                                 | Б                       | Ж             | У               |                           | В1              | В2        | С               | Ca                           | Fe       |
| Каша манная<br>молочная<br>жидкая                              | 200/<br>250                     | 5,0                     | 8,0           | 27,7            | 203,0                     | -               | 0,28<br>9 | 1,8             | 186                          | -        |
| Кофейный<br>напиток с<br>молоком                               | 180/<br>200                     | 5,0                     | 5,7           | 16,3            | 134,7                     | -               | 0,34      | 2,3             | -                            | -        |
| Хлеб<br>пшеничный                                              | 20/<br>30                       | 2,2                     | 0,2           | 14,5            | 71,4                      | 0,00<br>3       | 0,04      | -               | -                            | -        |
| Масло<br>сливочное                                             | 6/7                             | 0,02                    | 4,1           | 0,04            | 37,4                      | -               | -         | -               | -                            | -        |
| <b>ИТОГО:</b>                                                  |                                 | 11,1/<br>13,8           | 17,0/<br>20,0 | 42,7/<br>58,5   | 340,3/471,7               |                 |           | 3,58/<br>4,21   |                              |          |
| <b>ВТОРОЙ<br/>ЗАВТРАК</b>                                      |                                 |                         |               |                 |                           |                 |           |                 |                              |          |
| Сок фруктовый                                                  | 150/<br>150                     | 0,7                     | -             | 13,6            | 57                        | -               | -         | 3,0             | -                            | -        |
| <b>ОБЕД</b>                                                    |                                 |                         |               |                 |                           |                 |           |                 |                              |          |
| Рассольник<br>ленинградский                                    | 200/<br>250                     | 6,4                     | 5,7           | 22,2            | 170,6                     | 0,03<br>5       | 0,15      | 21,4            | 20,7<br>5                    | 0,9      |
| Салат из<br>кваш.капусты с<br>луком                            | 50/<br>60                       | 1,4                     | 2,9           | 1,7             | 42,1                      | -               | -         | 24              | -                            | -        |
| Рыба тушеная в<br>томате с<br>овощами<br>Картофель<br>отварной | 120/<br>140<br><br>85/<br>100   | 24,9                    | 12,5          | 29,7            | 338,8                     | 0,03            | 0,51<br>8 | 33,2            | 126                          | 2,4      |
| Компот из<br>сухофруктов                                       | 180/<br>200                     | 0,03                    | —             | 13,5            | 51,5                      | -               | -         | 0,3             | -                            | -        |
| Хлеб<br>пшеничный                                              | 25/<br>30                       | 2,2                     | 0,2           | 14,5            | 71,4                      | 0,00<br>3       | 0,04      | -               | -                            | -        |
| Хлеб ржаной                                                    | 30/<br>37                       | 2,5                     | 0,4           | 15,7            | 79,2                      | -               | 0,04<br>8 | -               | -                            | 0,7<br>4 |
| <b>ИТОГО:</b>                                                  |                                 | 33,3/<br>37,4           | 17,5/<br>21,7 | 81,1/<br>97,3   | 632/753,6                 |                 |           | 66,9/<br>78,9   |                              |          |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                 |                                 |                         |               |                 |                           |                 |           |                 |                              |          |
| Ватрушка с<br>творогом                                         | 110/<br>120                     | 15,7                    | 11,1          | 42,6            | 304,33                    | 0,17            | 0,20<br>6 | 0,7             | 66                           | 1,1<br>2 |
| Чай с сахаром                                                  | 180/<br>200                     | -                       | -             | 9,9             | 37,9                      | -               | 0,15      | 2               | -                            | -        |
| Кондит. изделия                                                | 11/<br>20                       | 1,5                     | 2,3           | 14,8            | 87,2                      | -               | -         | -               | -                            | -        |
| <b>ИТОГО:</b>                                                  |                                 | 15,2/<br>17,2           | 10,6/<br>13,4 | 48,9/<br>67,3   | 357,1/465,7               |                 |           | 0,6/<br>0,7     |                              |          |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                  |                                 | 60,3/<br>69,1           | 45,1/<br>55,1 | 186,3/<br>236,7 | 1386,4/1748               |                 |           | 74,08/<br>86,81 |                              |          |

ДЕНЬ: 5

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда                 | Выход<br>блюда<br>(гр.)                 | Пищевые вещества (г)  |                        |                         | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины<br>мг. |           |                       | Минераль<br>ные в-ва,<br>мг. |     |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|-----------|-----------------------|------------------------------|-----|
| <b>ЗАВТРАК</b>                                       |                                         | Б                     | Ж                      | У                       |                                   | В1              | В2        | С                     | Са                           | Fe  |
| Омлет                                                | <b>90/90</b>                            | 7,2                   | 11,0                   | 7,6                     | 160,9                             | -               | 0,47      | 7,8                   | 70                           | 0,4 |
| Салат из сол.<br>Огурцов и лука                      | <b>45/55</b>                            |                       |                        |                         |                                   |                 |           |                       |                              | 8   |
| Какао с<br>молоком                                   | <b>180/<br/>200</b>                     | 5,2                   | 5,8                    | 16,6                    | 138,1                             | 0,1             | 0,18      | 2,3                   | 69                           | 0,0 |
| Хлеб<br>пшеничный                                    | <b>20/30</b>                            | 2,2                   | 0,2                    | 14,5                    | 71,4                              | 0,00<br>3       | 0,04      | -                     | -                            | -   |
| Масло<br>сливочное                                   | <b>6/7</b>                              | 0,02                  | 4,1                    | 0,04                    | 37,4                              | -               | -         | -                     | -                            | -   |
| Сыр                                                  | <b>5/8</b>                              |                       |                        |                         |                                   |                 |           |                       |                              |     |
| <b>ИТОГО:</b>                                        |                                         | <b>12,7/<br/>14,6</b> | <b>18,1/<br/>21,1</b>  | <b>20,8/<br/>38,7</b>   | <b>337/407,8</b>                  |                 |           | <b>8,1/<br/>10,1</b>  |                              |     |
| <b>ВТОРОЙ<br/>ЗАВТРАК</b>                            |                                         |                       |                        |                         |                                   |                 |           |                       |                              |     |
| Сок фруктовый                                        | <b>150/<br/>150</b>                     | 0,7                   | -                      | 13,6                    | 57                                | -               | -         | 3,0                   | -                            | -   |
| <b>ОБЕД</b>                                          |                                         |                       |                        |                         |                                   |                 |           |                       |                              |     |
| Суп с<br>фрикадельками                               | <b>200/<br/>250</b>                     | 9,6                   | 8,1                    | 25,6                    | 218,8                             | -               | 0,04      | 19,4                  | 23,2                         | 6,0 |
| Салат из<br>свеклы<br>отварной                       | <b>50/60</b>                            | 1,2                   | 3,0                    | 7,6                     | 62,4                              | -               | -         | 8,5                   | -                            | 6   |
| Оладьи из<br>печени/соус см.<br>Картофельное<br>пюре | <b>70/80<br/>20/30<br/>100/<br/>110</b> | 21,1                  | 19,7                   | 24,9                    | 330,2                             | 0,1             | 1,24<br>4 | 29,4                  | 15,5                         | 4,3 |
| Компот из<br>свежих яблок                            | <b>180/<br/>200</b>                     | 0,2                   | 0,2                    | 15,7                    | 64,9                              | -               | -         | 7,8                   | -                            | 2,2 |
| Хлеб<br>пшеничный                                    | <b>25/30</b>                            | 2,2                   | 0,2                    | 14,5                    | 71,4                              | 0,05            | 0,06      | -                     | -                            | -   |
| Хлеб ржаной                                          | <b>30/<br/>37</b>                       | 2,5                   | 0,4                    | 15,7                    | 79,2                              | -               | 0,04<br>8 | -                     | -                            | 0,7 |
| <b>ИТОГО:</b>                                        |                                         | <b>30,7/<br/>36,8</b> | <b>26,6/<br/>31,6</b>  | <b>88,4/<br/>104</b>    | <b>700,8/826,9</b>                |                 |           | <b>55,9/<br/>65,1</b> |                              |     |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                       |                                         |                       |                        |                         |                                   |                 |           |                       |                              |     |
| Суп молочный<br>из пшенной<br>крупы                  | <b>210/<br/>220</b>                     | 5,4                   | 7,9                    | 22,3                    | 182,0                             | 0,2             | 0,17<br>6 | 1,7                   | 48                           | -   |
| Чай<br><br>с лимоном                                 | <b>180/<br/>200<br/>10/10</b>           | 0,1                   | 0,01                   | 10,2                    | 41,8                              | -               | -         | 4,8                   | -                            | -   |
| Конд. изделие                                        | <b>11/20</b>                            | 1,5                   | 2,3                    | 14,8                    | 87,2                              | -               | -         | -                     | -                            | -   |
| <b>ИТОГО:</b>                                        |                                         | <b>5,09/<br/>7,0</b>  | <b>8,21/<br/>10,21</b> | <b>28,6/<br/>47,3</b>   | <b>210,3/311,0</b>                |                 |           | <b>5,5/<br/>6,5</b>   |                              |     |
| <b>ВСЕГО:</b>                                        |                                         | <b>49,2/<br/>59,1</b> | <b>52,9/<br/>62,9</b>  | <b>151,4/<br/>203,6</b> | <b>1305,1/1602,7</b>              |                 |           | <b>72,5/<br/>84,7</b> |                              |     |

ДЕНЬ: 6

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда         | Выход<br>блюда<br>(гр.)       | Пищевые вещества (г)  |                        |                         | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины<br>мг. |           |                         | Минерал.<br>в-ва, мг. |          |
|----------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|-----------------------------------|-----------------|-----------|-------------------------|-----------------------|----------|
|                                              |                               | Б                     | Ж                      | У                       |                                   | В1              | В2        | С                       | Ca                    | Fe       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                               |                               |                       |                        |                         |                                   |                 |           |                         |                       |          |
| Плов<br>вегетарианский<br>с с/ф              | <b>70/<br/>110</b>            | 3,1                   | 3,7                    | 45,6                    | 229,3                             | -               | 0,0<br>2  | -                       | 12                    | 1        |
| Кофейный<br>напиток с мол.                   | <b>180/<br/>200</b>           | 5,0                   | 5,7                    | 16,3                    | 134,7                             | -               | 0,3<br>4  | 2,3                     | -                     | -        |
| Хлеб<br>пшеничный                            | <b>20/<br/>30</b>             | 2,2                   | 0,2                    | 14,5                    | 71,4                              | 0,003           | 0,0<br>4  | -                       | -                     | -        |
| Масло<br>сливочное                           | <b>6/7</b>                    | 0,02                  | 4,1                    | 0,04                    | 37,4                              | -               | -         | -                       | -                     | -        |
| Сыр                                          | <b>5/8</b>                    |                       |                        |                         |                                   |                 |           |                         |                       |          |
| Кондитерское<br>изделие                      | <b>11/<br/>20</b>             | 1,5                   | 2,3                    | 14,8                    | 87,2                              | -               | -         | -                       | -                     | -        |
| <b>ИТОГО:</b>                                |                               | <b>8,5/<br/>11,8</b>  | <b>13,4/<br/>16,0</b>  | <b>64,34/<br/>91,24</b> | <b>413,6/560,0</b>                |                 |           | <b>1,9/<br/>2,3</b>     |                       |          |
| <b>ВТОРОЙ<br/>ЗАВТРАК</b>                    |                               |                       |                        |                         |                                   |                 |           |                         |                       |          |
| Кефир                                        | <b>170/<br/>170</b>           | 4,2                   | 4,8                    | 6,1                     | 8,4                               | -               | -         | 1,0                     | -                     | -        |
| <b>ОБЕД</b>                                  |                               |                       |                        |                         |                                   |                 |           |                         |                       |          |
| Свекольник                                   | <b>200/<br/>250</b>           | 8,0                   | 7,8                    | 16,3                    | 171,3                             | -               | 0,2       | 19,4                    | 4,2                   | 0,5      |
| Рагу из птицы                                | <b>150/<br/>170</b>           | 19,5                  | 18,03                  | 25,3                    | 313,2                             | 0,09            | 0,1<br>29 | 29,9                    | 9,4                   | 2,6<br>4 |
| Салат из св.<br>капусты и<br>моркови         | <b>60/70</b>                  | 2,6                   | 3,0                    | 6,3                     | 64,5                              | -               | -         | 40,0                    | -                     | 6        |
| Кисель из<br>концентрата                     | <b>180/<br/>200</b>           | 0,08                  | 0,06                   | 11,9                    | 46,8                              | -               | -         | -                       | -                     | -        |
| Хлеб<br>пшеничный                            | <b>25/30</b>                  | 2,2                   | 0,2                    | 14,5                    | 71,4                              | 0,003           | 0,0<br>4  | -                       | -                     | -        |
| Хлеб ржаной                                  | <b>30/<br/>37</b>             | 2,5                   | 0,4                    | 15,7                    | 79,2                              | -               | 0,0<br>48 | -                       | -                     | 0,7<br>4 |
| <b>ИТОГО:</b>                                |                               | <b>30,3/<br/>34,9</b> | <b>26,15/<br/>29,5</b> | <b>71,3/<br/>90,0</b>   | <b>554,0/746,4</b>                |                 |           | <b>75/<br/>89,3</b>     |                       |          |
| <b>ПОЛДНИК</b>                               |                               |                       |                        |                         |                                   |                 |           |                         |                       |          |
| Вареники<br>ленивые с<br>соусом<br>сметанным | <b>90/120<br/>20/30</b>       | 7,5                   | 13,3                   | 9,8                     | 190,9                             | -               | 0,3<br>9  | 4,5                     | -                     | -        |
| Чай<br>с лимоном                             | <b>180/<br/>200<br/>10/10</b> | 0,1                   | 0,01                   | 10,2                    | 41,86                             | -               | -         | 4,8                     | -                     | -        |
| Фрукты                                       | <b>90/<br/>95</b>             | 0,4                   | 0,4                    | 9,3                     | 42,7                              | -               | -         | 12,3                    | -                     | 3        |
| <b>ИТОГО:</b>                                |                               | <b>19,5/<br/>24,5</b> | <b>17,6/<br/>21,4</b>  | <b>32,8/<br/>42</b>     | <b>409,9/501,36</b>               |                 |           | <b>16,04/<br/>17,55</b> |                       |          |
| <b>ВСЕГО:</b>                                |                               | <b>62,5/<br/>75,4</b> | <b>61,96/<br/>71,7</b> | <b>174,5/<br/>229,3</b> | <b>1461,5/1891,76</b>             |                 |           |                         |                       |          |

ДЕНЬ: 7

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда        | Выход<br>блюда<br>(гр.)      | Пищевые вещества (г)    |                       |                          | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) | Витамины<br>мг. |           |                          | Минераль<br>ные в-ва,<br>мг. |           |
|---------------------------------------------|------------------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------------|---------------------------------------|-----------------|-----------|--------------------------|------------------------------|-----------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                              |                              | Б                       | Ж                     | У                        |                                       | В1              | В2        | С                        | Са                           | Fe        |
| Каша из<br>овсяных<br>хлопьев<br>«Геркулес» | <b>200/<br/>230</b>          | 6,9                     | 9,0                   | 27,8                     | 220,0                                 | 0,13            | 0,18      | 2,0                      | 0,18                         | 0,2<br>8  |
| Какао с<br>молоком                          | <b>180/<br/>200</b>          | 5,2                     | 5,8                   | 16,6                     | 138,1                                 | 0,00<br>1       | -         | 2, 3                     | 0,00<br>1                    | 0,0<br>24 |
| Хлеб<br>пшеничный                           | <b>20/30</b>                 | 2,2                     | 0,2                   | 14,5                     | 71,4                                  | 0,00<br>3       | 0,04      | -                        | -                            | -         |
| Масло<br>сливочное                          | <b>6/7</b>                   | 0,02                    | 4,1                   | 0,04                     | 37,4                                  | -               | -         | -                        | -                            | -         |
| <b>ИТОГО:</b>                               |                              | <b>12,92/<br/>15,92</b> | <b>18,2/<br/>21,1</b> | <b>37,04/<br/>58,94</b>  | <b>401,7/492,1</b>                    |                 |           | <b>3,88/<br/>4,41</b>    |                              |           |
| <b>ВТОРОЙ<br/>ЗАВТРАК</b>                   |                              |                         |                       |                          |                                       |                 |           |                          |                              |           |
| Фрукты                                      | <b>90/<br/>95</b>            | 0,4                     | 0,4                   | 9,3                      | 42,7                                  | -               | -         | 12,3                     | -                            | 3         |
| <b>ОБЕД</b>                                 |                              |                         |                       |                          |                                       |                 |           |                          |                              |           |
| Суп картоф. с<br>бобовыми                   | <b>200/<br/>250</b>          | 3,5                     | 6,7                   | 22,3                     | 167,4                                 | -               | 0,02<br>9 | 26,2                     | 7,4                          | 0,6       |
| Салат из кваш.<br>капусты и лука            | <b>45/55</b>                 | 1,4                     | 2,9                   | 2,8                      | 46,3                                  | -               | -         | 22,5                     | -                            | 70        |
| Азу из<br>говядины<br>Картофель<br>отварной | <b>60/80<br/>85/<br/>100</b> | 19,0                    | 19,7                  | 30,6                     | 382,4                                 | 4,2             | 4,2       | 36,2                     | 1,23                         | 12,<br>25 |
| Компот из<br>сухофруктов                    | <b>180/<br/>200</b>          | 0,03                    | —                     | 13,5                     | 51,5                                  | -               | -         | 0,3                      | -                            | -         |
| Хлеб<br>пшеничный                           | <b>25/30</b>                 | 2,2                     | 0,2                   | 14,5                     | 71,4                                  | 0,00<br>3       | 0,04      | -                        | -                            | -         |
| Хлеб ржаной                                 | <b>30/<br/>37</b>            | 2,5                     | 0,4                   | 15,7                     | 79,2                                  | -               | 0,04<br>8 | -                        | -                            | 0,7<br>4  |
| <b>ИТОГО:</b>                               |                              | <b>22,28/<br/>28,63</b> | <b>23,6/<br/>29,9</b> | <b>84,0/<br/>99,4</b>    | <b>651,8/798,2</b>                    |                 |           | <b>71,1/<br/>85,2</b>    |                              |           |
| <b>ПОЛДНИК</b>                              |                              |                         |                       |                          |                                       |                 |           |                          |                              |           |
| Омлет<br>Икра<br>кабачковая                 | <b>90/ 90<br/>50/50</b>      | 24,0                    | 21,0                  | 22,5                     | 416,8                                 | 0,18<br>7       | 0,51      | 0,45                     | 126                          | -         |
| Чай с сахаром                               | <b>180/<br/>200</b>          | -                       | -                     | 9,9                      | 37,9                                  | -               | -         | -                        | -                            | -         |
| Конд. изделие                               | <b>11/20</b>                 | 1,5                     | 2,3                   | 14,8                     | 87,2                                  | -               | -         | -                        | -                            | -         |
| <b>ИТОГО:</b>                               |                              | <b>7,6/<br/>9,0</b>     | <b>12,2/<br/>15,6</b> | <b>19,7/<br/>34,5</b>    | <b>220,9/316,0</b>                    |                 |           | <b>3,7/<br/>4,5</b>      |                              |           |
| <b>ВСЕГО:</b>                               |                              | <b>43,1/<br/>53,95</b>  | <b>54,3/<br/>67,0</b> | <b>149,54<br/>/202,1</b> | <b>1314,9/1649,0</b>                  |                 |           | <b>90,38/<br/>106,41</b> |                              |           |

**ДЕНЬ: 8**

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда   | Выход<br>блюда<br>(гр.)       | Пищевые вещества (г)    |                          |                         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины<br>мг. |       |                          | Минеральные в-ва,<br>мг. |      |
|----------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------|--------------------------|--------------------------|------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                         |                               | Б                       | Ж                        | У                       |                                      | В1              | В2    | С                        | Ca                       | Fe   |
| Салат сельдь с<br>картофелем           | <b>90/110</b>                 | 13,6                    | 12,3                     | 24,4                    | 266,6                                |                 | 0,33  | 29,2                     | 72,2                     | 1,68 |
| Чай<br>с лимоном                       | <b>180/<br/>200<br/>10/10</b> | 0,1                     | 0,01                     | 10,2                    | 41,86                                | -               | -     | 4,8                      | -                        | -    |
| Хлеб<br>пшеничный                      | <b>20/30</b>                  | 2,2                     | 0,2                      | 14,5                    | 71,4                                 | 0,003           | 0,04  | -                        | -                        | -    |
| Масло<br>сливочное                     | <b>6/7</b>                    | 0,02                    | 4,1                      | 0,04                    | 37,4                                 | -               | -     | -                        | -                        | -    |
| Конд. изделия                          | <b>11/20</b>                  | 1,5                     | 2,3                      | 14,8                    | 87,2                                 | -               | -     | -                        | -                        | -    |
| <b>ИТОГО:</b>                          |                               | <b>12,81/<br/>17,42</b> | <b>14,61/<br/>18,912</b> | <b>33,64/<br/>63,94</b> | <b>360,7/504,4</b>                   |                 |       | <b>29,6/<br/>34,0</b>    |                          |      |
| <b>ВТОРОЙ<br/>ЗАВТРАК</b>              |                               |                         |                          |                         |                                      |                 |       |                          |                          |      |
| Фрукты                                 | <b>90/<br/>95</b>             | 0,4                     | 0,4                      | 9,3                     | 42,7                                 | -               | -     | 12,3                     | -                        | 3    |
| <b>ОБЕД</b>                            |                               |                         |                          |                         |                                      |                 |       |                          |                          |      |
| Щи из кваш.<br>капусты с<br>картофелем | <b>200/<br/>250</b>           | 3,46                    | 5,2                      | 16,6                    | 133,7                                | -               | 0,046 | 39,23                    | 26,6                     | 0,6  |
| Мясо тушеное<br>Макароны<br>отварные   | <b>80/95<br/>65/110</b>       | 9,4                     | 13,3                     | 24,5                    | 257,3                                | 0,12            | 0,3   | 2,25                     | -                        | 12   |
| Салат из свеклы<br>отварной            | <b>50/60</b>                  | 1,2                     | 3                        | 5,1                     | 51,5                                 | -               | -     | 17,0                     | -                        | -    |
| Сок фруктовый                          | <b>150/<br/>150</b>           | 0,7                     | -                        | 13,6                    | 57                                   | -               | -     | 3,0                      | -                        | -    |
| Хлеб ржаной                            | <b>30/<br/>37</b>             | 2,5                     | 0,4                      | 15,7                    | 79,2                                 | -               | 0,048 | -                        | -                        | 0,74 |
| <b>ИТОГО:</b>                          |                               | <b>27,8/<br/>17,26</b>  | <b>18,18/<br/>21,9</b>   | <b>64,8/<br/>75,5</b>   | <b>506,8/578,7</b>                   |                 |       | <b>47,43/<br/>59,23</b>  |                          |      |
| <b>ПОЛДНИК</b>                         |                               |                         |                          |                         |                                      |                 |       |                          |                          |      |
| Суп молочный<br>из гречневой<br>крупы  | <b>150/<br/>200</b>           | 6,7                     | 8,2                      | 28,7                    | 215,1                                |                 | 0,33  | 2,0                      | 72,2                     | 1,68 |
| Ряженка                                | <b>150/<br/>150</b>           | 5,4                     | 10,8                     | 7,3                     | 151,2                                | -               | -     | 0,5                      | -                        | -    |
| Хлеб<br>пшеничный                      | <b>25/30</b>                  | 2,2                     | 0,24                     | 14,5                    | 71,4                                 | 0,003           | 0,04  | -                        | -                        | -    |
| Сыр                                    | <b>5/8</b>                    | 1,6                     | 2,0                      | -                       | 25,2                                 | -               | -     | 0,11                     | -                        | -    |
| <b>ИТОГО:</b>                          |                               | <b>12,4/<br/>15,9</b>   | <b>17,3/<br/>21,2</b>    | <b>38,7/<br/>50,5</b>   | <b>366,7/462,9</b>                   |                 |       | <b>2,38/<br/>2,61</b>    |                          |      |
| <b>ВСЕГО:</b>                          |                               | <b>53,31/<br/>50,98</b> | <b>50,39/<br/>62,42</b>  | <b>145,9/<br/>199,2</b> | <b>1274,7/1588,7</b>                 |                 |       | <b>91,11/<br/>108,14</b> |                          |      |

ДЕНЬ: 9

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда                   | Выход<br>блюда<br>(гр.)              | Пищевые вещества (г)    |                         |                          | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) | Витамины<br>мг. |           |                         | Минераль<br>ные в-ва,<br>мг. |           |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------------------|-----------------|-----------|-------------------------|------------------------------|-----------|
|                                                        |                                      | Б                       | Ж                       | У                        |                                       | В1              | В2        | С                       | Ca                           | Fe        |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                         |                                      |                         |                         |                          |                                       |                 |           |                         |                              |           |
| Суп молочный с<br>макаронными<br>изделиями             | <b>150/<br/>180</b>                  | 21,82                   | 17,12                   | 18,7                     | 319,6                                 | 0,0<br>8        | 0,81      | 0,6                     | 185                          | -         |
| Какао с молоком                                        | <b>180/<br/>200</b>                  | 5,2                     | 5,8                     | 16,6                     | 138,1                                 | 0,0<br>01       | -         | 2,3                     | 0,00<br>1                    | 0,0<br>24 |
| Хлеб<br>пшеничный                                      | <b>20/30</b>                         | 2,2                     | 0,24                    | 14,5                     | 71,4                                  | 0,0<br>03       | 0,04      | -                       | -                            | -         |
| Масло<br>сливочное                                     | <b>6/7</b>                           | 0,02                    | 4,1                     | 0,04                     | 37,4                                  | -               | -         | -                       | -                            | -         |
| <b>ИТОГО:</b>                                          |                                      | <b>23,32/<br/>29,24</b> | <b>23,0/<br/>27,22</b>  | <b>30,24/<br/>49,84</b>  | <b>462,7/566,5</b>                    |                 |           | <b>2,4/2,9</b>          |                              |           |
| <b>ВТОРОЙ<br/>ЗАВТРАК</b>                              |                                      |                         |                         |                          |                                       |                 |           |                         |                              |           |
| Фрукты                                                 | <b>90/<br/>95</b>                    | 0,4                     | 0,4                     | 9,3                      | 42,7                                  | -               | -         | 12,3                    | -                            | 3         |
| <b>ОБЕД</b>                                            |                                      |                         |                         |                          |                                       |                 |           |                         |                              |           |
| Суп с перловой<br>крупой и<br>томатом                  | <b>200/<br/>250</b>                  | 6,68                    | 8,11                    | 23,4                     | 199,2                                 | 0,0<br>45       | 0,16<br>5 | 20,2                    | 11                           | 1.4<br>1  |
| Салат из<br>моркови с зел.<br>горошком                 | <b>65/75</b>                         | 1,4                     | 2,9                     | 1,7                      | 42,1                                  | -               | -         | 24,0                    | -                            | -         |
| Котлеты рыбные<br>любительские<br>Картофельное<br>пюре | <b>110/<br/>130<br/>100/<br/>110</b> | 20,6                    | 6,7                     | 42,8                     | 318,1                                 | -               | 0,36      | 5,6                     | -                            | -         |
| Компот из<br>сухофруктов                               | <b>180/<br/>200</b>                  | 0,03                    | —                       | 13,5                     | 51,5                                  | -               | -         | 0,28                    | -                            | -         |
| Хлеб<br>пшеничный                                      | <b>25/30</b>                         | 2,2                     | 0,24                    | 14,5                     | 71,4                                  | 0,0<br>03       | 0,04      | -                       | -                            | -         |
| Хлеб ржаной                                            | <b>30/<br/>37</b>                    | 1,8                     | 0,28                    | 19.92                    | 85.6                                  | -               | 0,04<br>8 | -                       | -                            | 0,7<br>4  |
| <b>ИТОГО:</b>                                          |                                      | <b>29,47/<br/>33,41</b> | <b>16,0/<br/>18,31</b>  | <b>95,7/<br/>111,6</b>   | <b>659,3/761,5</b>                    |                 |           | <b>43,7/<br/>50,1</b>   |                              |           |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                         |                                      |                         |                         |                          |                                       |                 |           |                         |                              |           |
| Пирожки с<br>повидлом                                  | <b>100/<br/>110</b>                  | 12,2                    | 9,3                     | 51,9                     | 344,8                                 | -               | 0,34      | 0,67                    | 97                           | 1,5<br>6  |
| Чай<br><br>с лимоном                                   | <b>180/<br/>200<br/>10/10</b>        | 0,1                     | 0,01                    | 10,2                     | 41,86                                 | -               | -         | 4,8                     | -                            | -         |
| <b>ИТОГО:</b>                                          |                                      | <b>6,2/<br/>6,4</b>     | <b>9,3/<br/>10,2</b>    | <b>10,4/<br/>15,3</b>    | <b>149,6/177,0</b>                    |                 |           | <b>3,5/<br/>4,2</b>     |                              |           |
| <b>ВСЕГО:</b>                                          |                                      | <b>50,72/<br/>58,32</b> | <b>55,31/<br/>63,01</b> | <b>157,84<br/>/192,6</b> | <b>1350,3/1588,5</b>                  |                 |           | <b>84,78/<br/>99,61</b> |                              |           |

ДЕНЬ: 10

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда               | Выход<br>блюда<br>(гр.) | Пищевые вещества (г)    |                         |                          | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) | Витамины<br>мг. |           |                         | Минераль<br>ные в-ва,<br>мг. |          |
|----------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------------------|-----------------|-----------|-------------------------|------------------------------|----------|
|                                                    |                         | Б                       | Ж                       | У                        |                                       | В1              | В2        | С                       | Ca                           | Fe       |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                     |                         |                         |                         |                          |                                       |                 |           |                         |                              |          |
| Яйцо отварное                                      | 60/60                   | 5,9                     | 7,1                     | 28,4                     | 199,7                                 | -               | 0,28      | 1,8                     | 180                          | -        |
| Икра кабачковая<br>консерв.                        | 50/50                   |                         |                         |                          |                                       |                 |           |                         |                              |          |
| Кофейный<br>напиток с<br>молоком                   | 180/<br>200             | 5,0                     | 5,7                     | 16,3                     | 134,7                                 | -               | 0,34      | 2,3                     | -                            | -        |
| Хлеб<br>пшеничный                                  | 20/30                   | 2,2                     | 0,2                     | 14,5                     | 71,4                                  | 0,0<br>03       | 0,04      | -                       | -                            | -        |
| Масло<br>сливочное                                 | 6/7                     | 0,02                    | 4,1                     | 0,04                     | 37,4                                  | -               | -         | -                       | -                            | -        |
| Сыр                                                | 5/8                     | 1,6                     | 2,0                     | -                        | 25,2                                  | -               | 0,04      | 0,11                    | 100                          | -        |
| <b>Итого:</b>                                      |                         | <b>11,22/<br/>14,72</b> | <b>16,86/<br/>19,14</b> | <b>42,24/<br/>59,24</b>  | <b>367,2/468,4</b>                    |                 |           | <b>3,58/<br/>4,21</b>   |                              |          |
| <b>ВТОРОЙ<br/>ЗАВТРАК</b>                          |                         |                         |                         |                          |                                       |                 |           |                         |                              |          |
| Сок фруктовый                                      | 150/<br>150             | 0,7                     | -                       | 13,6                     | 57,0                                  | -               | -         | 3,0                     | -                            | -        |
| <b>ОБЕД</b>                                        |                         |                         |                         |                          |                                       |                 |           |                         |                              |          |
| Суп<br>картофельный                                | 200/<br>250             | 8,1                     | 8,1                     | 21,7                     | 197,6                                 | 0,0<br>52       | 0,46      | 17,4                    | 13,5                         | 0,9      |
| Салат из свеклы<br>с сол.огурцом                   | 50/60                   | 0,8                     | 2,97                    | 3,1                      | 42,8                                  | -               | -         | 8,5                     | -                            | -        |
| Печень по-<br>строгановски                         | 90/110                  | 22,7                    | 21,8                    | 33,8                     | 430,2                                 | -               | 2,25      | 54,5                    | 14                           | 2,2<br>5 |
| Каша гречневая<br>рассыпчатая                      | 80/<br>115              |                         |                         |                          |                                       |                 |           |                         |                              |          |
| Компот из<br>свежих яблок                          | 180/<br>200             | 0,2                     | 0,2                     | 15,7                     | 64,9                                  | -               | -         | 7,8                     | -                            | 3        |
| Хлеб<br>пшеничный                                  | 25/30                   | 2,2                     | 0,2                     | 14,5                     | 71,4                                  | 0,1<br>2        | 0,14      | -                       | -                            | -        |
| Хлеб ржаной                                        | 30/37                   | 2,5                     | 0,4                     | 15,7                     | 79,2                                  | -               | 0,04<br>8 | -                       | -                            | 0,7<br>4 |
| <b>Итого:</b>                                      |                         | <b>32,6/<br/>36,5</b>   | <b>29,15/<br/>33,67</b> | <b>91,6/<br/>104,5</b>   | <b>776,5/886,1</b>                    |                 |           | <b>74,7/<br/>88,2</b>   |                              |          |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                     |                         |                         |                         |                          |                                       |                 |           |                         |                              |          |
| Запеканка из<br>творога с<br>киселевой<br>подливой | 70/90<br><br>15/40      | 6,4                     | 10,2                    | 5,4                      | 139,1                                 | 0,1<br>1        | 0,21      | 4,2                     | 48                           | -        |
| Чай с сахаром                                      | 180/<br>200             | -                       | -                       | 9,9                      | 37,9                                  | -               | -         | -                       | -                            | -        |
| <b>Итого:</b>                                      |                         | <b>6,2/<br/>6,4</b>     | <b>9,3/<br/>10,2</b>    | <b>10,4/<br/>15,3</b>    | <b>149,6/177,0</b>                    |                 |           | <b>3,5/<br/>4,2</b>     |                              |          |
| <b>Всего:</b>                                      |                         | <b>50,72/<br/>58,32</b> | <b>55,31/<br/>63,01</b> | <b>157,84<br/>/192,6</b> | <b>1350,3/1588,5</b>                  |                 |           | <b>84,78/<br/>99,61</b> |                              |          |