

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующий МАДОУ Д/С 20  
\_\_\_\_\_  
Т.Н. Лисецкая  
Приказ №166 от 08.11.2021 года

Примерное цикличное перспективное меню  
на летне-осенний период для питания детей  
дошкольного возраста,  
посещающих МАДОУ Д/С 20  
с 10,5 часовым пребыванием  
(от 3 до 7 лет)

| Приём<br>пищ               | №<br>ре<br>цеп<br>ты | Наименование блюда                 | Выход<br>блюда<br>, г | Пищевые вещества |        |       | Энерг<br>етиче<br>ская | Вита<br>мин<br>С |
|----------------------------|----------------------|------------------------------------|-----------------------|------------------|--------|-------|------------------------|------------------|
|                            |                      |                                    |                       | Б                | Ж      | У     |                        |                  |
| День 1 (лето 3-7)=1        |                      |                                    |                       |                  |        |       |                        |                  |
| Завтрак                    |                      |                                    |                       |                  |        |       |                        |                  |
|                            | 176                  | Каша рисовая вязкая                | 150                   | 4,54             | 2,26   | 40,0  | 198,64                 | 0,65             |
|                            | 7                    | Сыр российский                     | 10                    | 2,32             | 2,95   | 0,0   | 35,83                  | 0,07             |
|                            |                      | Овощи свежие                       | 50                    | 0,4              | 0,05   | 1,4   | 7,65                   |                  |
|                            |                      | Суфле из печени                    | 80                    | 5,6              | 8,4    | 4,3   | 115,20                 | 219              |
|                            | 395                  | Кофейный напиток с молоком         | 180                   | 2,85             | 2,41   | 14,4  | 90,53                  | 1,17             |
|                            |                      | Хлеб пшеничный                     | 40                    | 3,16             | 0,40   | 19,32 | 93,52                  |                  |
|                            |                      |                                    |                       |                  |        |       |                        |                  |
| Фактическое содержание, г  |                      |                                    | 510,0                 | 18,9             | 16,5   | 79,4  | 541,4                  | 220,9            |
| Норма, г, не менее         |                      |                                    | 400                   | 13,5             | 15     | 65,3  | 450,0                  |                  |
|                            |                      |                                    |                       |                  |        |       |                        |                  |
| 2 завтрак                  |                      |                                    |                       |                  |        |       |                        |                  |
|                            | 399                  | Сок фруктовый                      | 200                   | 0,6              | 0,2    | 30,4  | 125,8                  | 8                |
|                            |                      | Кондитерское изделие               | 20                    | 4,1              | 2,3    | 13,2  | 94                     |                  |
|                            |                      |                                    |                       |                  |        |       |                        |                  |
| Фактическое содержание, г  |                      |                                    |                       | 4,7              | 2,5    | 43,6  | 219,8                  | 8                |
| Норма, г, не менее         |                      |                                    | 100                   | 2,7              | 3,0    | 13,1  | 90,0                   |                  |
|                            |                      |                                    |                       |                  |        |       |                        |                  |
| Обед                       |                      |                                    |                       |                  |        |       |                        |                  |
|                            | 17                   | Салат из свежих овощей с яблоками  | 60                    | 0,52             | 3,12   | 3,77  | 45,19                  | 7,50             |
|                            | 82                   | Суп картофельный с макаронными изд | 200                   | 2,29             | 2,46   | 13,46 | 106,50                 | 6,60             |
|                            |                      | Жаркое по-домашнему                | 200                   | 25,03            | 6,79   | 19,95 | 240,09                 |                  |
|                            | 379                  | Кисель из сухофруктов              | 180                   | 0,14             | 0,14   | 21,49 | 87,84                  | 1,55             |
|                            |                      | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный       | 50                    | 3,30             | 0,36   | 16,70 | 87,00                  |                  |
|                            |                      |                                    |                       |                  |        |       |                        |                  |
|                            |                      |                                    |                       |                  |        |       |                        |                  |
|                            |                      |                                    |                       |                  |        |       |                        |                  |
| Фактическое содержание, г  |                      |                                    | 690                   | 31,2884          | 12,869 | 75,37 | 566,62                 | 15,65            |
| Норма, г, не менее         |                      |                                    | 600                   | 18,9             | 21     | 91,4  | 630,0                  |                  |
|                            |                      |                                    |                       |                  |        |       |                        |                  |
| Ужин (уплотнённый полдник) |                      |                                    |                       |                  |        |       |                        |                  |
|                            |                      | Овощи свежие                       | 60                    | 0,48             | 0,06   | 1,68  | 9,18                   | 25,00            |
|                            | 252                  | Рыба, запечённая в сметанном соусе | 80                    | 6,35             | 5,10   | 7,87  | 102,78                 | 2,18             |
|                            | 54                   | Икра свекольная                    | 130                   | 3,06             | 5,98   | 17,30 | 135,24                 | 8,71             |
|                            | 496                  | Коржики молочные                   | 37                    | 4,89             | 8,43   | 46,5  | 281,35                 | 0,05             |
|                            | 401                  | Напиток кисломолочный              | 200                   | 5,80             | 5,00   | 8,00  | 100,20                 | 1,40             |
|                            |                      | Хлеб пшеничный                     | 40                    | 3,16             | 0,40   | 19,32 | 93,52                  |                  |
|                            | 368                  | Фрукты свежие                      | 100                   | 0,4              | 0,4    | 9,8   | 44,40                  | 10               |
| Фактическое содержание, г  |                      |                                    | 647                   | 24,135           | 25,37  | 110,5 | 766,67                 | 47,34            |
| Норма, г, не менее         |                      |                                    | 450                   | 18,90            | 21,00  | 91,35 | 630,00                 |                  |
|                            |                      |                                    |                       |                  |        |       |                        |                  |
| ИТОГО за 1 день            |                      |                                    |                       | 79,0             | 57,2   | 308,8 | 2094,5                 | 291,9            |
| Норма, г, не менее         |                      |                                    |                       | 54,0             | 60,0   | 261,0 | 1800,0                 |                  |

| При<br>ём<br>пи            | №<br>реце<br>птур | Наименование блюда                         | Выхо<br>д<br>блю | Пищевые |       |       | Энерге<br>тическая<br>я | Вита<br>мин<br>С |
|----------------------------|-------------------|--------------------------------------------|------------------|---------|-------|-------|-------------------------|------------------|
|                            |                   |                                            |                  | Б       | Ж     | У     |                         |                  |
| День 2 (лето 3-7)=3        |                   |                                            |                  |         |       |       |                         |                  |
| Завтрак                    |                   |                                            |                  |         |       |       |                         |                  |
|                            | 178               | Оладьи из печени "по-кунцевски"            | 80               | 16,96   | 12,66 | 11,9  | 229,38                  | 0                |
|                            | 228               | Драчена с маслом                           | 100              | 8       | 9,45  | 4,92  | 136,73                  | 0,32             |
|                            |                   | Овощи свежие                               | 60               | 0,48    | 0,06  | 1,68  | 9,18                    |                  |
|                            | 394               | Чай с молоком 180                          | 180              | 2,61    | 2,34  | 14,3  | 88,74                   | 1,2              |
|                            |                   | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный               | 25               | 1,65    | 0,15  | 8,35  | 41,35                   |                  |
|                            |                   | Хлеб пшеничный                             | 30               | 2,37    | 0,30  | 14,49 | 70,14                   |                  |
|                            |                   |                                            |                  |         |       |       |                         |                  |
| Фактическое содержание, г  |                   |                                            | 475,0            | 32,1    | 25,0  | 55,7  | 575,5                   | 1,5              |
| Норма, г, не менее         |                   |                                            | 400              | 13,5    | 15    | 65,3  | 450,0                   |                  |
|                            |                   |                                            |                  |         |       |       |                         |                  |
| 2 завтрак                  |                   |                                            |                  |         |       |       |                         |                  |
|                            |                   | Напиток витаминизированный (готовый)       | 165              | 0,86    | 0     | 12,4  | 52,9                    | 29,1             |
|                            | 368               | Фрукты свежие                              | 100              | 0,4     | 0,4   | 9,8   | 44,40                   | 10               |
|                            |                   |                                            |                  |         |       |       |                         |                  |
| Фактическое содержание, г  |                   |                                            |                  | 1,26    | 0,4   | 22,2  | 97,3                    | 39,1             |
| Норма, г, не менее         |                   |                                            | 100              | 2,7     | 3,0   | 13,1  | 90,0                    |                  |
|                            |                   |                                            |                  |         |       |       |                         |                  |
| Обед                       |                   |                                            |                  |         |       |       |                         |                  |
|                            | 14                | Салат овощной (из свежих помидоров с луком | 60               | 0,70    | 4,60  | 2,30  | 53,40                   | 13,40            |
|                            | 80                | Суп картофельный с крупой                  | 200              | 2,08    | 2,23  | 13,60 | 82,79                   | 6,60             |
|                            | 302               | Птица, тушенная в соусе с овощами          | 180              | 12,17   | 4,58  | 20,37 | 171,38                  | 9,71             |
|                            | 372               | Компот из свежих плодов                    | 180              | 0,12    | 0,09  | 10,03 | 41,41                   | 0,65             |
|                            |                   | Хлеб пшеничный                             | 40               | 3,16    | 0,40  | 19,32 | 93,52                   |                  |
|                            |                   | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный               | 25               | 1,65    | 0,15  | 8,35  | 41,35                   |                  |
|                            |                   |                                            |                  |         |       |       |                         |                  |
|                            |                   |                                            |                  |         |       |       |                         |                  |
| Фактическое содержание, г  |                   |                                            | 685              | 19,88   | 12,05 | 73,97 | 483,85                  | 30,4             |
| Норма, г, не менее         |                   |                                            | 600              | 18,9    | 21    | 91,4  | 630,0                   |                  |
|                            |                   |                                            |                  |         |       |       |                         |                  |
| Ужин (уплотнённый полдник) |                   |                                            |                  |         |       |       |                         |                  |
|                            | 38                | Салат из моркови с яблоками                | 60               | 0,64    | 0,11  | 5,18  | 24,27                   | 3,75             |
|                            | 236               | Пудинг из творога с рисом (запеченый)      | 180              | 24,50   | 35,98 | 26,33 | 527,17                  | 0,25             |
|                            | 359               | Соус фруктовый                             | 30               | 0,14    | 0,02  | 19,4  | 78,14                   | 0,62             |
|                            | 492               | Песочник с сухофруктами                    | 30               | 4,22    | 5,50  | 32,00 | 194,38                  | 13,90            |
|                            | 400               | Молоко кипяченое                           | 200              | 6,09    | 5,42  | 10,07 | 113,42                  | 2,73             |
|                            |                   |                                            |                  |         |       |       |                         |                  |
|                            |                   |                                            |                  |         |       |       |                         |                  |
| Фактическое содержание, г  |                   |                                            | 500,00           | 35,59   | 47,03 | 92,93 | 937,38                  | 21,25            |
| Норма, г, не менее         |                   |                                            | 450              | 18,90   | 21,00 | 91,35 | 630,00                  |                  |
|                            |                   |                                            |                  |         |       |       |                         |                  |
| ИТОГО за 1 день            |                   |                                            |                  | 88,8    | 84,4  | 244,7 | 2094,0                  | 92,2             |
| Норма, г, не менее         |                   |                                            |                  | 54,0    | 60,0  | 261,0 | 1800,0                  |                  |

| Приём пищи                 | № рецептур | Наименование блюда                         | Выход блюд | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая | Витамины |
|----------------------------|------------|--------------------------------------------|------------|------------------|-------|-------|----------------|----------|
|                            |            |                                            |            | Б                | Ж     | У     |                |          |
| День 3 (лето 3-7)=2        |            |                                            |            |                  |       |       |                |          |
| Завтрак                    |            |                                            |            |                  |       |       |                |          |
|                            | 185        | Каша пшённая жидкая с сахаром              | 155        | 3,42             | 0,98  | 24,6  | 121,02         | 0        |
|                            |            | Омлет "Сладкоежка"                         | 70         | 1,19             | 4,2   | 10,5  | 84,56          |          |
|                            | 6          | Масло сливочное                            | 5          | 0,04             | 3,63  | 0,065 | 33,09          |          |
|                            | 394        | Чай с молоком                              | 180        | 2,67             | 2,34  | 14,3  | 88,98          | 1,2      |
|                            |            | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный               | 25         | 1,65             | 0,15  | 8,35  | 41,35          |          |
|                            |            |                                            |            |                  |       |       |                |          |
|                            |            |                                            |            |                  |       |       |                |          |
| Фактическое содержание, г  |            |                                            | 435,0      | 9,0              | 11,3  | 57,9  | 369,0          | 1,2      |
| Норма, г, не менее         |            |                                            | 400        | 13,5             | 15    | 65,3  | 450,0          |          |
|                            |            |                                            |            |                  |       |       |                |          |
| 2 завтрак                  |            |                                            |            |                  |       |       |                |          |
|                            | 401        | Напиток кисломолочный                      | 200        | 5,80             | 5,00  | 8,00  | 100,20         | 1,40     |
|                            |            | Кондитерское изделие                       | 20         | 4,1              | 2,3   | 13,2  | 94             |          |
|                            |            |                                            |            |                  |       |       |                |          |
| Фактическое содержание, г  |            |                                            |            | 9,9              | 7,3   | 21,2  | 194,2          | 1,4      |
| Норма, г, не менее         |            |                                            | 100        | 2,7              | 3,0   | 13,1  | 90,0           |          |
|                            |            |                                            |            |                  |       |       |                |          |
| Обед                       |            |                                            |            |                  |       |       |                |          |
|                            | 15         | Салат овощной                              | 60         | 0,70             | 4,60  | 2,30  | 53,40          | 13,40    |
|                            | 67         | Щи из свежей капусты с картофелем          | 200        | 1,47             | 4,42  | 9,97  | 85,54          | 9,61     |
|                            |            | Бефстроганов из отварной говядины с соусом | 80         | 10,34            | 8,29  | 2,19  | 124,73         | 0,005    |
|                            | 313        | Каша гречневая рассыпчатая                 | 130        | 7,12             | 5,29  | 33,48 | 210,01         | 1,40     |
|                            | 372        | Компот из свежих плодов                    | 180        | 0,12             | 0,09  | 10,03 | 41,41          | 0,65     |
|                            |            | Хлеб пшеничный                             | 40         | 3,16             | 0,40  | 19,32 | 93,52          |          |
|                            |            | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный               | 25         | 1,65             | 0,15  | 8,35  | 41,35          |          |
|                            |            |                                            |            |                  |       |       |                |          |
| Фактическое содержание, г  |            |                                            | 715        | 24,56            | 23,24 | 85,64 | 649,96         | 25,07    |
| Норма, г, не менее         |            |                                            | 600        | 18,9             | 21    | 91,4  | 630,0          |          |
|                            |            |                                            |            |                  |       |       |                |          |
| Ужин (уплотнённый полдник) |            |                                            |            |                  |       |       |                |          |
|                            |            | Биточки рыбные запечённые                  | 80         | 8,80             | 4,36  | 5,83  | 97,76          | 0,15     |
|                            | 319        | Картофель в молоке                         | 130        | 3,04             | 3,23  | 17,03 | 109,35         | 14,00    |
|                            | 490        | Кекс "Здоровье"                            | 25         | 1,35             | 5,29  | 13,55 | 107,21         | 0,00     |
|                            | 397        | Какао с молоком                            | 180        | 3,058            | 2,658 | 13,2  | 88,95          | 1,43     |
|                            |            | Хлеб пшеничный                             | 30         | 2,37             | 0,30  | 14,49 | 70,14          |          |
|                            |            | Фрукты свежие                              | 100        | 0,40             | 0,47  | 9,80  | 45,03          | 10,00    |
|                            |            |                                            |            |                  |       |       |                |          |
| Фактическое содержание, г  |            |                                            | 545        | 19,02            | 16,31 | 73,9  | 518,44         | 25,58    |
| Норма, г, не менее         |            |                                            | 450        | 18,90            | 21,00 | 91,35 | 630,00         |          |
|                            |            |                                            |            |                  |       |       |                |          |
| ИТОГО за 1 день            |            |                                            |            | 62,4             | 58,1  | 238,6 | 1731,6         | 53,2     |
| Норма, г, не менее         |            |                                            |            | 54,0             | 60,0  | 261,0 | 1800,0         |          |

| Приём<br>пищ               | №<br>рец<br>епт | Наименование блюда                 | Выход<br>блюда<br>, г | Пищевые |       |       | Энерге<br>тическ<br>ая | Вита<br>мин<br>С |
|----------------------------|-----------------|------------------------------------|-----------------------|---------|-------|-------|------------------------|------------------|
|                            |                 |                                    |                       | Б       | Ж     | У     |                        |                  |
| День 4 (лето 3-7)=6        |                 |                                    |                       |         |       |       |                        |                  |
| Завтрак                    |                 |                                    |                       |         |       |       |                        |                  |
|                            | 93              | Суп молочный с макаронными         | 200                   | 5,75    | 5,22  | 18,9  | 145,50                 | 0,91             |
|                            | 7               | Сыр российский                     | 10                    | 2,32    | 2,95  | 0,0   | 35,83                  | 0,07             |
|                            | 397             | Какао с молоком                    | 180                   | 3,058   | 2,658 | 13,2  | 88,95                  | 1,43             |
|                            |                 | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный       | 25                    | 1,65    | 0,15  | 8,35  | 41,35                  |                  |
|                            |                 | Фрукты свежие                      | 100                   | 0,40    | 0,47  | 9,80  | 45,03                  | 10,00            |
|                            |                 |                                    |                       |         |       |       |                        |                  |
|                            |                 |                                    |                       |         |       |       |                        |                  |
| Фактическое содержание, г  |                 |                                    | 515,0                 | 13,2    | 11,4  | 50,2  | 356,7                  | 12,4             |
| Норма, г, не менее         |                 |                                    | 400                   | 13,5    | 15    | 65,3  | 450,0                  |                  |
|                            |                 |                                    |                       |         |       |       |                        |                  |
| 2 завтрак                  |                 |                                    |                       |         |       |       |                        |                  |
|                            | 399             | Сок фруктовый                      | 200                   | 0,6     | 0,2   | 30,4  | 125,8                  | 8                |
|                            |                 | Кондитерское изделие               | 20                    | 1,78    | 1,6   | 17,5  | 91,25                  |                  |
|                            |                 |                                    |                       |         |       |       |                        |                  |
| Фактическое содержание, г  |                 |                                    |                       | 2,38    | 1,8   | 47,9  | 217,1                  | 8                |
| Норма, г, не менее         |                 |                                    | 100                   | 2,7     | 3,0   | 13,1  | 90,0                   |                  |
|                            |                 |                                    |                       |         |       |       |                        |                  |
| Обед                       |                 |                                    |                       |         |       |       |                        |                  |
|                            |                 | Овощи свежие                       | 60                    | 0,48    | 0,06  | 1,68  | 9,18                   | 25,00            |
|                            | 81              | Суп картофельный с бобовыми        | 200                   | 4,39    | 4,22  | 13,05 | 107,74                 | 4,65             |
|                            | 284             | Тефтели из печени с рисом с соусом | 80                    | 8,21    | 10,20 | 15,03 | 184,76                 | 5,62             |
|                            | 318             | Картофель отварной                 | 130                   | 1,66    | 2,50  | 13,29 | 82,30                  | 12,13            |
|                            | 372             | Компот из свежих плодов            | 180                   | 0,12    | 0,09  | 10,03 | 86,44                  | 0,65             |
|                            |                 | Хлеб пшеничный                     | 40                    | 3,16    | 0,40  | 19,32 | 93,52                  |                  |
|                            |                 | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный       | 25                    | 1,65    | 0,15  | 8,35  | 41,35                  |                  |
|                            |                 |                                    |                       |         |       |       |                        |                  |
| Фактическое содержание, г  |                 |                                    | 715                   | 19,67   | 17,62 | 80,75 | 605,29                 | 48,05            |
| Норма, г, не менее         |                 |                                    | 600                   | 18,90   | 21,00 | 91,35 | 630,00                 |                  |
|                            |                 |                                    |                       |         |       |       |                        |                  |
| Ужин (уплотнённый полдник) |                 |                                    |                       |         |       |       |                        |                  |
|                            | 16              | Салат овощной (Летний)             | 60                    | 0,74    | 3,12  | 3,87  | 46,52                  | 11,22            |
|                            |                 | Рыба, запеченная в омлете          | 80                    | 13,07   | 4,37  | 2,57  | 101,89                 | 0,17             |
|                            | 313             | Каша рассыпчатая                   | 130                   | 4,55    | 2,76  | 28,06 | 155,28                 |                  |
|                            | 394             | Чай с молоком                      | 180                   | 2,67    | 2,34  | 14,3  | 88,98                  | 1,2              |
|                            | 489             | Кекс "Детский"                     | 37                    | 2,91    | 10,69 | 28,90 | 223,45                 | 0,00             |
|                            |                 | Хлеб пшеничный                     | 40                    | 3,16    | 0,40  | 19,32 | 93,52                  |                  |
|                            |                 |                                    |                       |         |       |       |                        |                  |
| Фактическое содержание, г  |                 |                                    | 527,00                | 27,10   | 23,68 | 97,03 | 709,64                 | 12,59            |
| Норма, г, не менее         |                 |                                    | 450                   | 18,90   | 21,00 | 91,35 | 630,00                 |                  |
|                            |                 |                                    |                       |         |       |       |                        |                  |
| ИТОГО за 1 день            |                 |                                    |                       | 62,3    | 54,5  | 275,9 | 1888,6                 | 81,1             |
| Норма, г, не менее         |                 |                                    |                       | 54,0    | 60,0  | 261,0 | 1800,0                 |                  |

| Приём<br>пи                | №<br>реце<br>птур | Наименование блюда                           | Выход<br>блюда<br>, г | Пищевые |       |       | Энерг<br>етичес<br>кая | Вита<br>мин<br>С |
|----------------------------|-------------------|----------------------------------------------|-----------------------|---------|-------|-------|------------------------|------------------|
|                            |                   |                                              |                       | Б       | Ж     | У     |                        |                  |
| День 5 (лето 3-7)=10       |                   |                                              |                       |         |       |       |                        |                  |
| Завтрак                    |                   |                                              |                       |         |       |       |                        |                  |
|                            | 185               | Каша рисовая жидкая с сахаром                | 155                   | 1,6     | 0,23  | 21,8  | 95,55                  |                  |
|                            | 238               | Запеканка из творога с морковью              | 150                   | 21,69   | 18,53 | 52,50 | 463,53                 | 1,59             |
|                            | 6                 | Масло сливочное                              | 10                    | 0,08    | 7,25  | 0,13  | 66,09                  |                  |
|                            | 394               | Чай с молоком                                | 180                   | 2,67    | 2,34  | 14,3  | 88,98                  | 1,2              |
|                            |                   | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный                 | 25                    | 1,65    | 0,15  | 8,35  | 41,35                  |                  |
|                            |                   |                                              |                       |         |       |       |                        |                  |
|                            |                   |                                              |                       |         |       |       |                        |                  |
| Фактическое содержание, г  |                   |                                              | 520,0                 | 27,7    | 28,5  | 97,1  | 755,5                  | 2,8              |
| Норма, г, не менее         |                   |                                              | 400                   | 13,5    | 15    | 65,3  | 450,0                  |                  |
|                            |                   |                                              |                       |         |       |       |                        |                  |
| 2 завтрак                  |                   |                                              |                       |         |       |       |                        |                  |
|                            |                   | Напиток витаминизированный (готовый)         | 165                   | 0,86    | 0     | 12,4  | 52,9                   | 29,08            |
|                            |                   | Кондитерское изделие                         | 20                    | 1,78    | 1,6   | 17,5  | 91,25                  |                  |
|                            |                   |                                              |                       |         |       |       |                        |                  |
| Фактическое содержание, г  |                   |                                              |                       | 2,64    | 1,6   | 29,9  | 144,2                  | 29,08            |
| Норма, г, не менее         |                   |                                              | 100                   | 2,7     | 3,0   | 13,1  | 90,0                   |                  |
|                            |                   |                                              |                       |         |       |       |                        |                  |
| Обед                       |                   |                                              |                       |         |       |       |                        |                  |
|                            | 15                | Салат из свежих помидоров и огурцов с луком  | 60                    | 1,17    | 7,38  | 4,49  | 89,06                  | 20,10            |
|                            | 57                | Борщ со свежей капустой и картофелем         | 200                   | 1,29    | 3,87  | 8,74  | 74,95                  | 8,43             |
|                            |                   | Гуляш из отварного мяса (говядины)           | 80                    | 8,57    | 6,90  | 2,20  | 105,18                 | 0,00             |
|                            | 205               | Макароны отварные с маслом                   | 150                   | 5,23    | 5,2   | 25    | 167,72                 | 0,00             |
|                            | 372               | Компот из свежих плодов                      | 180                   | 0,12    | 0,09  | 10,03 | 86,44                  | 0,65             |
|                            |                   | Хлеб пшеничный                               | 40                    | 3,95    | 0,50  | 24,15 | 116,90                 |                  |
|                            |                   | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный                 | 25                    | 1,65    | 0,15  | 8,35  | 41,35                  |                  |
|                            |                   |                                              |                       |         |       |       |                        |                  |
| Фактическое содержание, г  |                   |                                              | 735                   | 21,98   | 24,09 | 82,96 | 681,6                  | 29,18            |
| Норма, г, не менее         |                   |                                              | 600                   | 18,90   | 21,00 | 91,35 | 630,00                 |                  |
|                            |                   |                                              |                       |         |       |       |                        |                  |
| Ужин (уплотнённый полдник) |                   |                                              |                       |         |       |       |                        |                  |
|                            |                   | Овощи свежие                                 | 60                    | 0,48    | 0,06  | 1,68  | 9,18                   | 25,00            |
|                            | 291               | Запеканка картофельная с печенью (или мясом) | 80                    | 6,06    | 4,75  | 12,85 | 118,39                 | 1,90             |
|                            |                   | Сметана                                      | 8                     | 0,20    | 1,60  | 0,26  | 16,24                  | 0,00             |
|                            | 460               | Крендель сахарный                            | 40                    | 4,43    | 8,21  | 34,84 | 230,96                 | 0,00             |
|                            | 213               | Яйцо вареное                                 | 40                    | 4,9     | 4,5   | 0,3   | 61,30                  |                  |
|                            | 395               | Кофейный напиток с молоком                   | 180                   | 2,85    | 2,41  | 14,4  | 90,53                  | 1,17             |
|                            |                   | Хлеб пшеничный                               | 30                    | 2,37    | 0,30  | 14,49 | 70,14                  |                  |
| Фактическое содержание, г  |                   |                                              | 438,00                | 21,29   | 21,83 | 78,78 | 596,74                 | 28,07            |
| Норма, г, не менее         |                   |                                              | 450                   | 18,90   | 21,00 | 91,35 | 630,00                 |                  |
|                            |                   |                                              |                       |         |       |       |                        |                  |
| ИТОГО за 1 день            |                   |                                              |                       | 73,6    | 76,0  | 288,7 | 2178,0                 | 89,1             |
| Норма, г, не менее         |                   |                                              |                       | 54,0    | 60,0  | 261,0 | 1800,0                 |                  |

| Приём пищи                 | № рецептур | Наименование блюда                | Выход блюда, г | Пищевые |       |       | Энергетическая | Витамин С |
|----------------------------|------------|-----------------------------------|----------------|---------|-------|-------|----------------|-----------|
|                            |            |                                   |                | Б       | Ж     | У     |                |           |
| День 6 (лето 3-7)=8        |            |                                   |                |         |       |       |                |           |
| Завтрак                    |            |                                   |                |         |       |       |                |           |
|                            | 212        | Лапшевник с творогом              | 150            | 13,40   | 11,08 | 31,60 | 279,72         | 0,13      |
|                            | 7          | Сыр российский                    | 10             | 2,32    | 2,95  | 0,00  | 35,83          | 0,07      |
|                            | 213        | Яйцо вареное                      | 40             | 4,9     | 4,5   | 0,3   | 61,30          |           |
|                            | 397        | Какао с молоком                   | 180            | 3,058   | 2,658 | 13,2  | 88,95          | 1,43      |
|                            |            | Хлеб пшеничный                    | 30             | 2,37    | 0,30  | 14,49 | 70,14          |           |
|                            |            | Фрукты свежие                     | 100            | 0,40    | 0,47  | 9,80  | 45,03          | 10,00     |
|                            |            |                                   |                |         |       |       |                |           |
| Фактическое содержание, г  |            |                                   | 510,0          | 26,4    | 22,0  | 69,4  | 581,0          | 11,6      |
| Норма, г, не менее         |            |                                   | 400            | 13,5    | 15    | 65,3  | 450,0          |           |
|                            |            |                                   |                |         |       |       |                |           |
| 2 завтрак                  |            |                                   |                |         |       |       |                |           |
|                            | 399        | Сок фруктовый                     | 200            | 0,6     | 0,2   | 30,4  | 125,8          | 8         |
|                            |            | Кондитерское изделие              | 20             | 1,78    | 1,6   | 17,5  | 91,25          |           |
|                            |            |                                   |                |         |       |       |                |           |
| Фактическое содержание, г  |            |                                   |                | 2,38    | 1,8   | 47,9  | 217,1          |           |
| Норма, г, не менее         |            |                                   | 100            | 2,7     | 3,0   | 13,1  | 90,0           |           |
|                            |            |                                   |                |         |       |       |                |           |
| Обед                       |            |                                   |                |         |       |       |                |           |
|                            |            | Овощи свежие                      | 50             | 0,30    | 0,10  | 2,10  | 10,50          | 4,50      |
|                            | 85         | Суп картофельный с клецками       | 200            | 1,85    | 2,96  | 10,68 | 76,76          | 5,06      |
|                            | 120        | Клецки мучные                     | 25             | 0,1     | 0,81  | 4,79  | 26,85          |           |
|                            |            | Зразы куриные с омлетом и овощами | 80             | 10,95   | 11,89 | 5,07  | 171,09         | 1,73      |
|                            | 336        | Капуста тушеная                   | 100            | 1,85    | 3,22  | 7,19  | 65,14          | 10,26     |
|                            | 379        | Кисель из сухофруктов             | 180            | 0,14    | 0,14  | 21,49 | 87,84          | 1,55      |
|                            |            | Хлеб пшеничный                    | 40             | 3,16    | 0,40  | 19,32 | 93,52          |           |
|                            |            | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный      | 25             | 1,65    | 0,15  | 8,35  | 41,35          |           |
| Фактическое содержание, г  |            |                                   | 700,00         | 18,35   | 19,52 | 70,64 | 531,70         | 23,10     |
| Норма, г, не менее         |            |                                   | 600            | 18,90   | 21,00 | 91,35 | 630,00         |           |
|                            |            |                                   |                |         |       |       |                |           |
| Ужин (уплотнённый полдник) |            |                                   |                |         |       |       |                |           |
|                            |            | Овощи свежие                      | 50             | 0,30    | 0,10  | 2,10  | 10,50          | 4,50      |
|                            |            | Рыба припущенная                  | 80             | 10,45   | 1,42  | 0,16  | 55,22          | 0,2       |
|                            | 321        | Пюре картофельное                 | 130            | 2,64    | 5,20  | 22,14 | 145,92         | 19,70     |
|                            | 490        | Кекс "Здоровье"                   | 25             | 1,35    | 5,29  | 13,55 | 107,21         |           |
|                            | 400        | Молоко кипяченое                  | 200            | 6,09    | 5,42  | 10,07 | 113,42         | 2,73      |
|                            |            | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный      | 25             | 1,65    | 0,15  | 8,35  | 41,35          |           |
|                            |            |                                   |                |         |       |       |                |           |
| Фактическое содержание, г  |            |                                   | 510,00         | 22,18   | 17,48 | 54,27 | 463,12         | 27,13     |
| Норма, г, не менее         |            |                                   | 450            | 18,90   | 21,00 | 91,35 | 630,00         |           |
|                            |            |                                   |                |         |       |       |                |           |
| ИТОГО за 1 день            |            |                                   |                | 69,4    | 60,8  | 242,2 | 1792,8         |           |
| Норма, г, не менее         |            |                                   |                | 54,0    | 60,0  | 261,0 | 1800,0         |           |

| Приём<br>пищи              | №<br>рецептур | Наименование блюда                        | Выход<br>блюда<br>г | Пищевые |       |       | Энергетическая | Вита<br>мин<br>С |
|----------------------------|---------------|-------------------------------------------|---------------------|---------|-------|-------|----------------|------------------|
|                            |               |                                           |                     | Б       | Ж     | У     |                |                  |
| День 7 (лето 3-7)=9        |               |                                           |                     |         |       |       |                |                  |
| Завтрак                    |               |                                           |                     |         |       |       |                |                  |
|                            | 185           | Каша овсяная жидкая с сахаром             | 155                 | 3,65    | 1,91  | 22,49 | 121,75         |                  |
|                            | 3             | Бутерброд с сыром российским              | 40                  | 4,73    | 6,88  | 14,6  | 139,20         | 0,07             |
|                            | 395           | Кофейный напиток с молоком                | 180                 | 2,85    | 2,41  | 14,4  | 90,53          | 1,17             |
|                            |               | Фрукты свежие                             | 100                 | 0,40    | 0,47  | 9,80  | 45,03          | 10,00            |
|                            |               |                                           |                     |         |       |       |                |                  |
|                            |               |                                           |                     |         |       |       |                |                  |
|                            |               |                                           |                     |         |       |       |                |                  |
| Фактическое содержание, г  |               |                                           | 475,0               | 11,6    | 11,7  | 61,2  | 396,5          | 11,2             |
| Норма, г, не менее         |               |                                           | 400                 | 13,5    | 15    | 65,3  | 450,0          |                  |
|                            |               |                                           |                     |         |       |       |                |                  |
| 2 завтрак                  |               |                                           |                     |         |       |       |                |                  |
|                            | 399           | Сок фруктовый                             | 200                 | 1,4     | 0,4   | 22,8  | 100,0          | 14,8             |
|                            |               | Кондитерское изделие                      | 20                  | 1,78    | 1,6   | 17,5  | 91,25          |                  |
|                            |               |                                           |                     |         |       |       |                |                  |
| Фактическое содержание, г  |               |                                           |                     | 3,18    | 2     | 40,3  | 191,3          | 14,8             |
| Норма, г, не менее         |               |                                           | 100                 | 2,7     | 3,0   | 13,1  | 90,0           |                  |
|                            |               |                                           |                     |         |       |       |                |                  |
| Обед                       |               |                                           |                     |         |       |       |                |                  |
|                            | 20            | Салат из белокочанной капусты             | 60                  | 0,01    | 3,04  | 5,19  | 48,16          | 20,97            |
|                            | 84            | Суп картофельный с рыбным фрикадельками   | 225                 | 8,59    | 3,16  | 11,14 | 117,89         | 10,90            |
|                            |               | Котлеты рубленые из кур, запечённые с соу | 70                  | 16,00   | 3,97  | 13,74 | 154,69         | 0,14             |
|                            | 352           | Соус молочный                             | 30                  | 0,8     | 2,53  | 2,97  | 37,85          | 0,03             |
|                            | 322           | Пюре картофельное с морковью              | 130                 | 2,48    | 4,00  | 15,61 | 108,36         | 13,65            |
|                            | 372           | Компот из свежих плодов                   | 180                 | 0,12    | 0,09  | 10,03 | 86,44          | 0,65             |
|                            |               | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный              | 50                  | 3,30    | 0,36  | 16,70 | 87,00          |                  |
|                            |               |                                           |                     |         |       |       |                |                  |
| Фактическое содержание, г  |               |                                           | 745,00              | 31,30   | 17,15 | 75,38 | 640,39         | 46,34            |
| Норма, г, не менее         |               |                                           | 600                 | 18,90   | 21,00 | 91,35 | 630,00         |                  |
|                            |               |                                           |                     |         |       |       |                |                  |
| Ужин (уплотнённый полдник) |               |                                           |                     |         |       |       |                |                  |
|                            |               | Овощи свежие                              | 50                  | 0,30    | 0,10  | 2,10  | 10,50          | 4,50             |
|                            |               | Фрикадельки мясные                        | 70                  | 1,33    | 2,18  | 2,22  | 33,82          | 0,02             |
|                            | 355           | Соус сметанный с томатом                  | 30                  | 0,48    | 4,02  | 1,49  | 44,06          | 0,02             |
|                            | 313           | Каша рассыпчатая                          | 130                 | 4,55    | 2,71  | 28,06 | 154,83         |                  |
|                            | 401           | Напиток кисломолочный                     | 200                 | 5,80    | 5,00  | 8,00  | 100,20         | 1,40             |
|                            | 473           | Булочка "Веснушка"                        | 25                  | 1,95    | 1,53  | 16,5  | 87,45          | 0                |
|                            |               | Хлеб пшеничный                            | 40                  | 3,16    | 0,40  | 19,32 | 93,52          |                  |
| Фактическое содержание, г  |               |                                           | 545,00              | 17,57   | 15,94 | 77,66 | 524,38         | 5,94             |
| Норма, г, не менее         |               |                                           | 450                 | 18,90   | 21,00 | 91,35 | 630,00         |                  |
|                            |               |                                           |                     |         |       |       |                |                  |
| ИТОГО за 1 день            |               |                                           |                     | 63,7    | 46,8  | 254,6 | 1752,5         |                  |
| Норма, г, не менее         |               |                                           |                     | 54,0    | 60,0  | 261,0 | 1800,0         |                  |

| Приём<br>пищи              | №<br>рецептур | Наименование блюда                       | Выход<br>блюд | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая | Витамины С |
|----------------------------|---------------|------------------------------------------|---------------|------------------|-------|-------|----------------|------------|
|                            |               |                                          |               | Б                | Ж     | У     |                |            |
| День 8 (лето 3-7)=7        |               |                                          |               |                  |       |       |                |            |
| Завтрак                    |               |                                          |               |                  |       |       |                |            |
|                            | 185           | Каша рисовая жидкая с сахаром            | 200           | 2,06             | 0,30  | 28,13 | 123,46         | 0,00       |
|                            | 7             | Сыр российский                           | 15            | 3,48             | 4,43  |       | 53,79          | 0,11       |
|                            | 6             | Масло сливочное                          | 5             | 0,04             | 3,63  | 0,07  | 33,09          |            |
|                            | 394           | Чай с молоком                            | 180           | 2,67             | 2,34  | 14,31 | 88,98          | 1,20       |
|                            |               | Хлеб пшеничный                           | 40            | 3,16             | 0,40  | 19,32 | 93,52          |            |
|                            |               |                                          |               |                  |       |       |                |            |
|                            |               |                                          |               |                  |       |       |                |            |
| Фактическое содержание, г  |               |                                          | 440,0         | 11,4             | 11,1  | 61,8  | 392,8          | 1,3        |
| Норма, г, не менее         |               |                                          | 400           | 13,5             | 15    | 65,3  | 450,0          |            |
|                            |               |                                          |               |                  |       |       |                |            |
| 2 завтрак                  |               |                                          |               |                  |       |       |                |            |
|                            | 401           | Напиток кисломолочный                    | 200           | 5,80             | 5,00  | 8,00  | 100,20         | 1,40       |
|                            |               | Кондитерское изделие                     | 20            | 1,78             | 1,60  | 17,50 | 91,25          |            |
|                            |               |                                          |               |                  |       |       |                |            |
| Фактическое содержание, г  |               |                                          |               | 7,58             | 6,6   | 25,5  | 191,5          | 1,4        |
| Норма, г, не менее         |               |                                          | 100           | 2,7              | 3,0   | 13,1  | 90,0           |            |
|                            |               |                                          |               |                  |       |       |                |            |
| Обед                       |               |                                          |               |                  |       |       |                |            |
|                            | 20            | Салат овощной из белокочанной капусты    | 60            | 0,84             | 3,05  | 5,19  | 51,57          | 20,97      |
|                            | 83            | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200           | 5,55             | 4,27  | 12,36 | 110,07         | 8,97       |
|                            |               | Шницель рыбный натуральный               | 80            | 14,12            | 5,54  | 0,69  | 109,10         | 0,40       |
|                            | 342           | Рагу овощное с соусом                    | 130           | 3,17             | 32,67 | 13,44 | 360,47         | 9,39       |
|                            | 378           | Кисель из свежих плодов или ягод         | 180           | 0,13             | 0,04  | 24,73 | 87,84          | 1,65       |
|                            |               | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный             | 50            | 3,30             | 0,36  | 16,70 | 87,00          |            |
|                            |               |                                          |               |                  |       |       |                |            |
|                            |               |                                          |               |                  |       |       |                |            |
| Фактическое содержание, г  |               |                                          | 700           | 27,11            | 45,93 | 73,11 | 806,05         | 41,38      |
| Норма, г, не менее         |               |                                          | 600           | 18,9             | 21    | 91,4  | 630,0          |            |
|                            |               |                                          |               |                  |       |       |                |            |
| Ужин (уплотнённый полдник) |               |                                          |               |                  |       |       |                |            |
|                            |               | Овощи свежие                             | 50            | 0,30             | 0,10  | 2,10  | 10,50          | 4,50       |
|                            |               | Тефтели из говядины (с соусом )          | 80            | 6,62             | 8,02  | 8,16  | 131,30         | 0,47       |
|                            | 55            | Икра овощная                             | 130           | 3,67             | 7,18  | 20,80 | 162,50         | 10,40      |
|                            |               | Напиток витаминизированный (готовый)     | 165           | 0,86             | 0     | 12,4  | 52,9           | 29,08      |
|                            |               | Хлеб пшеничный                           | 40            | 3,16             | 0,40  | 19,32 | 93,52          |            |
|                            | 476           | Булочка "Розовая"                        | 30            | 2,40             | 0,84  | 15,10 | 77,56          | 0,09       |
|                            |               | Фрукты свежие                            | 100           | 0,40             | 0,47  | 9,80  | 45,03          | 10,00      |
| Фактическое содержание, г  |               |                                          | 595           | 17,41            | 17,01 | 87,66 | 573,31         | 54,54      |
| Норма, г, не менее         |               |                                          | 450           | 18,90            | 21,00 | 91,35 | 630,00         |            |
|                            |               |                                          |               |                  |       |       |                |            |
| ИТОГО за 1 день            |               |                                          |               | 63,5             | 80,6  | 248,1 | 1963,7         | 98,6       |
| Норма, г, не менее         |               |                                          |               | 54,0             | 60,0  | 261,0 | 1800,0         |            |

| Приём<br>пищи              | №<br>рецептур | Наименование блюда                | Выход<br>блюда<br>, г | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>я | Вита<br>мин С |
|----------------------------|---------------|-----------------------------------|-----------------------|------------------|-------|--------|---------------------|---------------|
|                            |               |                                   |                       | Б                | Ж     | У      |                     |               |
| День 9 (лето 3-7)=4        |               |                                   |                       |                  |       |        |                     |               |
| Завтрак                    |               |                                   |                       |                  |       |        |                     |               |
|                            | 185           | Каша манная жидкая с сахаром      | 150                   | 2,36             | 0,23  | 20,97  | 95,39               | 0,00          |
|                            | 224           | Омлет паровой с мясом             | 80                    | 9,89             | 12,15 | 1,55   | 155,11              | 0,33          |
|                            | 394           | Чай с молоком                     | 180                   | 2,67             | 2,34  | 14,30  | 88,94               | 1,20          |
|                            |               | Хлеб пшеничный                    | 40                    | 3,16             | 0,40  | 19,32  | 93,52               |               |
|                            |               |                                   |                       |                  |       |        |                     |               |
|                            |               |                                   |                       |                  |       |        |                     |               |
|                            |               |                                   |                       |                  |       |        |                     |               |
| Фактическое содержание, г  |               |                                   | 450,0                 | 18,1             | 15,1  | 56,1   | 433,0               | 2,0           |
| Норма, г, не менее         |               |                                   | 400                   | 13,5             | 15    | 65,3   | 450,0               |               |
|                            |               |                                   |                       |                  |       |        |                     |               |
| 2 завтрак                  |               |                                   |                       |                  |       |        |                     |               |
|                            | 401           | Напиток кисломолочный             | 200                   | 5,80             | 5,00  | 8,00   | 100,20              | 1,40          |
|                            |               | Кондитерское изделие              | 20                    | 1,78             | 1,60  | 17,50  | 91,25               |               |
|                            |               |                                   |                       |                  |       |        |                     |               |
| Фактическое содержание, г  |               |                                   |                       | 7,58             | 6,6   | 25,5   | 191,5               | 1,4           |
| Норма, г, не менее         |               |                                   | 100                   | 2,7              | 3,0   | 13,1   | 90,0                |               |
|                            |               |                                   |                       |                  |       |        |                     |               |
| Обед                       |               |                                   |                       |                  |       |        |                     |               |
|                            |               | Овощи свежие                      | 50                    | 0,30             | 0,10  | 2,10   | 10,50               | 4,50          |
|                            | 57            | Борщ со св. капустой и картофелем | 200                   | 1,29             | 3,87  | 8,74   | 74,95               | 8,43          |
|                            |               | Плов из птицы                     | 160                   | 16,00            | 14,78 | 26,76  | 304,06              | 0,41          |
|                            | 376           | Компот из сушеных фруктов         | 200                   | 0,13             | 0,04  | 24,66  | 99,48               |               |
|                            |               | Хлеб пшеничный                    | 40                    | 3,16             | 0,40  | 19,32  | 93,52               |               |
|                            |               | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный      | 25                    | 1,65             | 0,15  | 8,35   | 41,35               |               |
|                            |               |                                   |                       |                  |       |        |                     |               |
|                            |               |                                   |                       |                  |       |        |                     |               |
| Фактическое содержание, г  |               |                                   | 675                   | 22,53            | 19,34 | 89,93  | 623,86              | 13,34         |
| Норма, г, не менее         |               |                                   | 600-800               | 18,9             | 21    | 91,4   | 630,0               |               |
|                            |               |                                   |                       |                  |       |        |                     |               |
| Ужин (уплотнённый полдник) |               |                                   |                       |                  |       |        |                     |               |
|                            | 230           | Вареники ленивые                  | 180                   | 51,06            | 29,26 | 41,69  | 634,34              | 0,10          |
|                            | 351           | Соус молочный сладкий             | 30                    | 0,58             | 1,36  | 3,98   | 30,44               | 0,10          |
|                            | 496           | Коржик молочный                   | 37                    | 4,89             | 8,43  | 46,50  | 281,43              | 0,05          |
|                            | 395           | Кофейный напиток с молоком        | 180                   | 2,85             | 2,41  | 14,36  | 90,53               | 1,17          |
|                            |               | Фрукты свежие                     | 100                   | 0,40             | 0,47  | 9,80   | 45,03               | 10,00         |
|                            |               |                                   |                       |                  |       |        |                     |               |
|                            |               |                                   |                       |                  |       |        |                     |               |
| Фактическое содержание, г  |               |                                   | 527,00                | 59,78            | 41,93 | 116,33 | 1081,77             | 11,42         |
| Норма, г, не менее         |               |                                   | 450                   | 18,90            | 21,00 | 91,35  | 630,00              |               |
|                            |               |                                   |                       |                  |       |        |                     |               |
| ИТОГО за 1 день            |               |                                   |                       | 108,0            | 83,0  | 287,9  | 2330,0              | 28,1          |
| Норма, г, не менее         |               |                                   |                       | 54,0             | 60,0  | 261,0  | 1800,0              |               |

| Приём<br>пищ               | №<br>реце<br>птур | Наименование блюда                  | Выход<br>блюда<br>, г | Пищевые |       |       | Энергет<br>ическая<br>ценнос | Витами<br>н С |
|----------------------------|-------------------|-------------------------------------|-----------------------|---------|-------|-------|------------------------------|---------------|
|                            |                   |                                     |                       | Б       | Ж     | У     |                              |               |
| День 10 (лето 3-7)=5       |                   |                                     |                       |         |       |       |                              |               |
| Завтрак                    |                   |                                     |                       |         |       |       |                              |               |
|                            | 94                | Суп молочный с крупой пшённой       | 150                   | 4,34    | 4,11  | 13,92 | 110,03                       | 0,68          |
|                            | 2                 | Бутерброд с повидлом                | 55                    | 2,49    | 3,93  | 27,56 | 155,57                       | 0,10          |
|                            |                   | Суфле из отварного мяса с рисом     | 80                    | 15,56   | 11,39 | 16,7  | 231,55                       |               |
|                            | 394               | Чай с молоком                       | 180                   | 2,67    | 2,34  | 14,30 | 88,94                        | 1,20          |
|                            |                   | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный        | 20                    | 1,32    | 0,24  | 6,68  | 34,16                        |               |
|                            |                   |                                     |                       |         |       |       |                              |               |
|                            |                   |                                     |                       |         |       |       |                              |               |
| Фактическое содержание, г  |                   |                                     | 485,0                 | 26,4    | 22,0  | 79,2  | 620,3                        | 2,0           |
| Норма, г, не менее         |                   |                                     | 400                   | 13,5    | 15    | 65,3  | 450,0                        |               |
|                            |                   |                                     |                       |         |       |       |                              |               |
| 2 завтрак                  |                   |                                     |                       |         |       |       |                              |               |
|                            | 399               | Сок фруктовый                       | 200                   | 1,4     | 0,4   | 22,8  | 100,0                        | 14,8          |
|                            |                   | Кондитерское изделие                | 20                    | 1,78    | 1,60  | 17,50 | 91,25                        |               |
|                            |                   |                                     |                       |         |       |       |                              |               |
| Фактическое содержание, г  |                   |                                     |                       | 3,18    | 2     | 40,3  | 191,3                        | 14,8          |
| Норма, г, не менее         |                   |                                     | 100                   | 2,7     | 3,0   | 13,1  | 90,0                         |               |
|                            |                   |                                     |                       |         |       |       |                              |               |
| Обед                       |                   |                                     |                       |         |       |       |                              |               |
|                            |                   | Овощи свежие                        | 50                    | 0,30    | 0,10  | 2,10  | 10,50                        | 4,50          |
|                            | 82                | Суп картофельный с макаронными изде | 200                   | 2,08    | 5,07  | 11,82 | 101,23                       | 9,45          |
|                            |                   | Голубцы ленивые                     | 140                   | 12,36   | 7,91  | 17,73 | 191,55                       | 17,53         |
|                            | 379               | Кисель из сухофруктов               | 180                   | 0,14    | 0,14  | 21,49 | 87,78                        | 1,55          |
|                            |                   | Хлеб пшеничный                      | 20                    | 1,58    | 0,20  | 9,56  | 46,36                        |               |
|                            |                   | Хлеб ржаной, ржано-пшеничный        | 30                    | 1,98    | 0,36  | 10,02 | 51,24                        |               |
|                            |                   |                                     |                       |         |       |       |                              |               |
|                            |                   |                                     |                       |         |       |       |                              |               |
| Фактическое содержание, г  |                   |                                     | 620                   | 18,44   | 13,78 | 72,72 | 488,66                       | 33,03         |
| Норма, г, не менее         |                   |                                     | 600-800               | 18,9    | 21    | 91,4  | 630,0                        |               |
|                            |                   |                                     |                       |         |       |       |                              |               |
| Ужин (уплотнённый полдник) |                   |                                     |                       |         |       |       |                              |               |
|                            | 34                | Пудинг из печени с морковью         | 70                    | 15,68   | 6,86  | 6,30  | 149,66                       |               |
|                            | 321               | Пюре картофельное                   | 150                   | 3,05    | 6,00  | 25,55 | 168,40                       | 22,73         |
|                            | 401               | Напиток кисломолочный               | 200                   | 5,80    | 5,00  | 8,00  | 100,20                       | 1,40          |
|                            | 479               | Булочка "Творожная"                 | 50                    | 7,30    | 2,30  | 29,25 | 166,90                       |               |
|                            |                   | Хлеб пшеничный                      | 30                    | 2,37    | 0,30  | 14,49 | 70,14                        |               |
|                            |                   | Фрукты свежие                       | 95                    | 0,38    | 0,38  | 9,31  | 42,18                        | 9,50          |
|                            |                   |                                     |                       |         |       |       |                              |               |
| Фактическое содержание, г  |                   |                                     | 595,00                | 34,58   | 20,84 | 92,90 | 697,48                       | 33,63         |
| Норма, г, не менее         |                   |                                     | 450                   | 18,90   | 21,00 | 91,35 | 630,00                       |               |
|                            |                   |                                     |                       |         |       |       |                              |               |
| ИТОГО за 1 день            |                   |                                     |                       | 82,6    | 58,6  | 285,1 | 1997,6                       | 83,4          |
| Норма, г, не менее         |                   |                                     |                       | 54,0    | 60,0  | 261,0 | 1800,0                       |               |



