

Заведующий муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного учреждения  
№ 8, Аксентьевская г. Пятигорска  
муниципального образования  
Тихорецкий район

С. В. Воронцов

## Директор

**ГОД**

---

**Циклическое двухнедельное меню для детей дошкольного возраста, находящихся в образовательных учреждениях с режимом пребывания 8-10,5 часов (возрастная группа от 3 до 7 лет включительно)**

| № ТК           | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества |      |       | Энергетиче-<br>ская<br>ценность,<br>(Ккал) | Витамин<br>С, мг |
|----------------|------------------------------------------|-----------------|------------------|------|-------|--------------------------------------------|------------------|
|                |                                          |                 | Б                | Ж    | У     |                                            |                  |
| День 1         |                                          |                 |                  |      |       |                                            |                  |
| Завтрак        |                                          |                 |                  |      |       |                                            |                  |
| 9.02-195       | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 170/25          | 31,7             | 9,0  | 67,2  | 475,0                                      | 0,6              |
| 5.4-180        | Кофейный напиток с молоком               | 180             | 2,5              | 0,0  | 17,9  | 81,5                                       | 1,0              |
| 14.1-25        | Хлеб пшеничный                           | 25              | 2,0              | 0,3  | 12,8  | 61,3                                       | 0,0              |
| 14.2-20        | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20              | 1,0              | 0,2  | 9,8   | 42,8                                       | 0,0              |
|                | ИТОГО                                    | 420             | 37,2             | 9,5  | 107,7 | 660,6                                      | 1,6              |
| Второй завтрак |                                          |                 |                  |      |       |                                            |                  |
| 1.1-100        | Фрукты свежие (яблоки)                   | 100             | 0,4              | 0,4  | 10,4  | 45,0                                       | 10,0             |
|                | ИТОГО                                    | 100             | 0,4              | 0,4  | 10,4  | 45,0                                       | 10,0             |
| Обед           |                                          |                 |                  |      |       |                                            |                  |
| 2.1-50         | Овощи натуральные свежие (огурцы)        | 50              | 0,5              | 0,1  | 2,0   | 10,4                                       | 3,0              |
| 10.3-200       | Щи из свежей капусты с картофелем        | 200             | 1,7              | 4,6  | 5,8   | 70,6                                       | 6,6              |
| 12.1-70        | Биточки рыбные                           | 70              | 9,7              | 3,6  | 14,0  | 127,3                                      | 0,1              |
| 13.5-150       | Рагу из овощей                           | 150             | 2,3              | 8,0  | 19,4  | 159,0                                      | 10,2             |
| 5.9-180        | Кисель из повидла ягодного               | 180             | 0,1              | 0,0  | 34,8  | 139,8                                      | 0,1              |
| 14.1-30        | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,4              | 0,3  | 15,3  | 73,5                                       | 0,0              |
| 14.2-20        | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20              | 1,0              | 0,2  | 9,8   | 42,8                                       | 0,0              |
|                | ИТОГО                                    | 700             | 17,7             | 16,8 | 101,1 | 623,4                                      | 20,0             |
| Полдник        |                                          |                 |                  |      |       |                                            |                  |
| 16.3-145       | Оладьи с молоком сгущенным               | 120/25          | 10,6             | 15,7 | 79,0  | 498,2                                      | 0,4              |
| 5.11-180       | Ряженка                                  | 180             | 5,0              | 4,0  | 7,3   | 85,1                                       | 1,2              |
|                | ИТОГО                                    | 325             | 15,6             | 19,7 | 86,3  | 583,3                                      | 1,6              |
|                | ВСЕГО                                    | 1545            | 70,9             | 46,4 | 305,5 | 1912,3                                     | 33,2             |

| № ТК           | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества |      |       | Энергетиче<br>ская<br>ценность,<br>(Ккал) | Витамин<br>С, мг |
|----------------|------------------------------------------|-----------------|------------------|------|-------|-------------------------------------------|------------------|
|                |                                          |                 | Б                | Ж    | У     |                                           |                  |
| День 2         |                                          |                 |                  |      |       |                                           |                  |
| Завтрак        |                                          |                 |                  |      |       |                                           |                  |
| 7.1-200        | Каша манная молочная жидкая              | 200             | 5,9              | 4,5  | 29,1  | 179,6                                     | 0,3              |
| 18.2-45        | Кондитерское изделие (пряники)           | 45              | 2,2              | 2,2  | 30,8  | 155,7                                     | 0,0              |
| 5.2-180        | Чай с лимоном                            | 180             | 0,2              | 0,0  | 14,2  | 57,2                                      | 1,0              |
| 14.1-25        | Хлеб пшеничный                           | 25              | 2,0              | 0,3  | 12,8  | 61,3                                      | 0,0              |
| 14.2-20        | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20              | 1,0              | 0,2  | 9,8   | 42,8                                      | 0,0              |
|                | ИТОГО                                    | 470             | 11,3             | 7,2  | 96,7  | 496,6                                     | 1,3              |
| Второй завтрак |                                          |                 |                  |      |       |                                           |                  |
| 5.6-150        | Сок фруктовый                            | 150             | 1,5              | 0,2  | 2,8   | 18,7                                      | 6                |
|                | ИТОГО                                    | 150             | 1,5              | 0,2  | 2,8   | 18,7                                      | 6                |
| Обед           |                                          |                 |                  |      |       |                                           |                  |
| 3.1-50         | Салат из белокочанной капусты с морковью | 50              | 0,8              | 4,5  | 4,8   | 56,0                                      | 7,7              |
| 10.1-200       | Свекольник                               | 200             | 1,8              | 4,1  | 9,3   | 81,12                                     | 3,6              |
| 12.6-220       | Жаркое по-домашнему                      | 220             | 21,1             | 18,3 | 16,8  | 316,6                                     | 0,2              |
| 5.8-180        | Компот из смеси сухофруктов              | 180             | 0,5              | 0,0  | 24,6  | 100,6                                     | 0,1              |
| 14.1-30        | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,4              | 0,3  | 15,3  | 73,5                                      | 0,0              |
| 14.2-20        | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20              | 1,0              | 0,2  | 9,8   | 42,8                                      | 0,0              |
|                | ИТОГО                                    | 700             | 27,6             | 27,4 | 80,6  | 670,6                                     | 11,6             |
| Полдник        |                                          |                 |                  |      |       |                                           |                  |
| 16.4-70        | Крендель сахарный                        | 70              | 4,0              | 7,4  | 36,8  | 230,1                                     | 0,0              |
| 5.10-180       | Молоко кипяченое                         | 180             | 5,0              | 5,8  | 9,1   | 108,1                                     | 0,4              |
|                | ИТОГО                                    | 250             | 9,0              | 13,2 | 45,9  | 338,2                                     | 0,4              |
|                | ВСЕГО                                    | 1570            | 49,4             | 48,0 | 226,0 | 1524,1                                    | 19,3             |

| № ТК           | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда      | Масса<br>порции | Пищевые вещества |      |       | Энергетиче-<br>ская<br>ценность,<br>(Ккал) | Витамин<br>С, мг |
|----------------|-------------------------------------------|-----------------|------------------|------|-------|--------------------------------------------|------------------|
|                |                                           |                 | Б                | Ж    | У     |                                            |                  |
| День 3         |                                           |                 |                  |      |       |                                            |                  |
| Завтрак        |                                           |                 |                  |      |       |                                            |                  |
| 8.1-150        | Омлет натуральный                         | 150             | 13,4             | 19,1 | 2,7   | 237,2                                      | 0,4              |
| 3.8-50         | Горошек зеленый консервированный отварной | 50              | 1,4              | 2,1  | 2,8   | 35,5                                       | 2,1              |
| 5.1-180        | Чай с сахаром                             | 180             | 0,1              | 0,0  | 13,9  | 56,0                                       | 0,0              |
| 14.1-25        | Хлеб пшеничный                            | 25              | 2,0              | 0,3  | 12,8  | 61,3                                       | 0,0              |
| 14.2-20        | Хлеб ржано-пшеничный                      | 20              | 1,0              | 0,2  | 9,8   | 42,8                                       | 0,0              |
|                | ИТОГО                                     | 425             | 17,9             | 21,7 | 42,0  | 432,8                                      | 2,5              |
| Второй завтрак |                                           |                 |                  |      |       |                                            |                  |
| 1.1-100        | Фрукты свежие (мандарин)                  | 100             | 0,8              | 0,2  | 7,5   | 38,1                                       | 27,0             |
|                | ИТОГО                                     | 100             | 0,8              | 0,2  | 7,5   | 38,1                                       | 27               |
| Обед           |                                           |                 |                  |      |       |                                            |                  |
| 3.5-50         | Салат из моркови                          | 50              | 0,5              | 4,5  | 4,5   | 61,3                                       | 0,9              |
| 10.2-200       | Борщ с капустой и картофелем              | 200             | 1,4              | 3,1  | 6,2   | 59                                         | 4,4              |
| 12.3-70        | Шницель мясной                            | 70              | 10,4             | 8,6  | 13,7  | 174,0                                      | 0,1              |
| 11.1-30        | Соус красный основной                     | 30              | 0,4              | 0,7  | 2,9   | 19,9                                       | 0,2              |
| 13.6-150       | Каша гречневая рассыпчатая                | 150             | 1,9              | 6,9  | 38,5  | 224,8                                      | 0,0              |
| 5.6-150        | Сок фруктовый                             | 150             | 1,5              | 0,2  | 2,8   | 18,7                                       | 6                |
| 14.1-30        | Хлеб пшеничный                            | 30              | 2,4              | 0,3  | 15,3  | 73,5                                       | 0,0              |
| 14.2-20        | Хлеб ржано-пшеничный                      | 20              | 1,0              | 0,2  | 9,8   | 42,8                                       | 0,0              |
|                | ИТОГО                                     | 700             | 19,5             | 24,5 | 93,7  | 674,0                                      | 11,6             |
| Полдник        |                                           |                 |                  |      |       |                                            |                  |
| 9.5-125        | Сырники из творога с молоком сгущенным    | 100/25          | 18,0             | 5,5  | 37,7  | 271,4                                      | 0,7              |
| 5.4-180        | Кофейный напиток с молоком                | 180             | 2,5              | 0,0  | 17,9  | 81,5                                       | 0,9              |
|                | ИТОГО                                     | 305             | 20,5             | 5,5  | 55,6  | 352,9                                      | 1,6              |
|                | ВСЕГО                                     | 1530            | 58,7             | 52,0 | 198,8 | 1497,8                                     | 42,7             |

| № ТК           | Прием пищи, наименование блюда      | Масса порции | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая ценность, (Ккал) | Витамин С, мг |
|----------------|-------------------------------------|--------------|------------------|------|-------|---------------------------------|---------------|
|                |                                     |              | Б                | Ж    | У     |                                 |               |
|                |                                     |              |                  |      |       |                                 |               |
| День 4         |                                     |              |                  |      |       |                                 |               |
| Завтрак        |                                     |              |                  |      |       |                                 |               |
| 7.2-200        | Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая  | 200          | 5,9              | 5,7  | 26,0  | 179,9                           | 0,0           |
| 5.3-180        | Какао с молоком                     | 180          | 2,3              | 0,4  | 23,4  | 106,4                           | 0,6           |
| 17.1-15        | Сыр порционный                      | 15           | 3,6              | 4,5  | 0,0   | 55,7                            | 0,1           |
| 14.1-25        | Хлеб пшеничный                      | 25           | 2,0              | 0,3  | 12,8  | 61,3                            | 0,0           |
|                |                                     |              |                  |      |       |                                 |               |
|                | ИТОГО                               | 420          | 13,8             | 10,9 | 62,2  | 403,3                           | 0,7           |
| Второй завтрак |                                     |              |                  |      |       |                                 |               |
| 5.11-180       | Напиток кисломолочный "Снежок"      | 180          | 5,0              | 4,0  | 7,3   | 85,1                            | 1,2           |
|                | ИТОГО                               | 180          | 5,0              | 4,0  | 7,3   | 85,1                            | 1,2           |
| Обед           |                                     |              |                  |      |       |                                 |               |
| 2.1-50         | Овощи натуральные свежие (помидоры) | 50           | 0,5              | 0,1  | 2,3   | 12,3                            | 2,5           |
| 10.7-200       | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 200          | 4,6              | 3,3  | 12,6  | 98,9                            | 2,5           |
| 12.7-230       | Плов из отварной птицы              | 230          | 30,6             | 23,4 | 35,9  | 476,1                           | 2,3           |
| 5.5-180        | Напиток из шиповника                | 180          | 0,6              | 0,0  | 20,8  | 85,4                            | 54,0          |
| 14.1-30        | Хлеб пшеничный                      | 30           | 2,4              | 0,3  | 15,3  | 73,5                            | 0,0           |
| 14.2-20        | Хлеб ржано-пшеничный                | 20           | 1,0              | 0,2  | 9,8   | 42,8                            | 0,0           |
|                | ИТОГО                               | 710          | 39,7             | 27,3 | 96,7  | 789,0                           | 61,3          |
| Полдник        |                                     |              |                  |      |       |                                 |               |
| 8.2-1          | Яйцо отварное                       | 48           | 6,1              | 5,2  | 0,3   | 76,0                            | 0,0           |
| 3.6-130        | Икра свекольная                     | 130          | 2,4              | 9,8  | 9,1   | 134,3                           | 3,3           |
| 14.2-20        | Хлеб ржано-пшеничный                | 20           | 1                | 0,2  | 9,8   | 42,8                            | 0             |
| 5.6-150        | Сок фруктовый                       | 150          | 1,5              | 0,2  | 2,8   | 18,7                            | 6             |
|                | ИТОГО                               | 348          | 11               | 15,4 | 22    | 271,8                           | 9,3           |
|                | ВСЕГО                               | 1658         | 69,5             | 57,6 | 188,2 | 1549,2                          | 72,5          |

| № ТК           | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетиче<br>ская<br>ценность,<br>(Ккал) | Витамин<br>С, мг |
|----------------|---------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|-------------------------------------------|------------------|
|                |                                                   |                 | Б                | Ж     | У     |                                           |                  |
|                |                                                   |                 |                  |       |       |                                           |                  |
| День 5         |                                                   |                 |                  |       |       |                                           |                  |
| Завтрак        |                                                   |                 |                  |       |       |                                           |                  |
| 6.2-200        | Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью) | 200             | 5,2              | 1,7   | 18,1  | 110,4                                     | 0,8              |
| 5.4-180        | Кофейный напиток с молоком                        | 180             | 2,5              | 0,0   | 17,9  | 81,5                                      | 1,0              |
| 18.2-45        | Кондитерское изделие (пряники)                    | 45              | 2,2              | 2,2   | 30,8  | 155,7                                     | 0,0              |
| 14.1-25        | Хлеб пшеничный                                    | 25              | 2,0              | 0,3   | 12,8  | 61,3                                      | 0,0              |
| 14.2-20        | Хлеб ржано-пшеничный                              | 20              | 1,0              | 0,2   | 9,8   | 42,8                                      | 0,0              |
|                | ИТОГО                                             | 470             | 12,9             | 4,4   | 89,4  | 451,7                                     | 1,8              |
| Второй завтрак |                                                   |                 |                  |       |       |                                           |                  |
| 1.1-100        | Фрукты свежие (яблоки)                            | 100             | 0,4              | 0,4   | 10,4  | 45,0                                      | 10,0             |
|                | ИТОГО                                             | 100             | 0,4              | 0,4   | 10,4  | 45,0                                      | 10,0             |
| Обед           |                                                   |                 |                  |       |       |                                           |                  |
| 2.1-50         | Овощи натуральные свежие (огурцы)                 | 50              | 0,5              | 0,1   | 2,0   | 10,4                                      | 3,0              |
| 10.12-200      | Суп картофельный с мясными фрикадельками          | 200             | 6,5              | 6,6   | 8,9   | 121,0                                     | 3,9              |
| 12.9-130       | Печень говяжья по-строгановски                    | 80/50           | 16,8             | 15,4  | 5,4   | 227,4                                     | 11,1             |
| 13.3-150       | Картофельное пюре                                 | 150             | 2,0              | 5,0   | 21,0  | 137,2                                     | 5,2              |
| 5.9-180        | Кисель из повидла ягодного                        | 180             | 0,1              | 0,0   | 34,8  | 139,8                                     | 0,0              |
| 14.1-30        | Хлеб пшеничный                                    | 30              | 2,4              | 0,3   | 15,3  | 73,5                                      | 0,0              |
| 14.2-20        | Хлеб ржано-пшеничный                              | 20              | 1,0              | 0,2   | 9,8   | 42,8                                      | 0,0              |
|                | ИТОГО                                             | 760             | 29,3             | 27,6  | 97,2  | 752,1                                     | 23,2             |
| Полдник        |                                                   |                 |                  |       |       |                                           |                  |
| 16.5-70        | Ватрушка с повидлом                               | 70              | 3,7              | 2,1   | 53,1  | 246,2                                     | 0,00             |
| 5.11-180       | Кефир                                             | 180             | 5,0              | 4,0   | 7,3   | 85,1                                      | 1,2              |
|                | ИТОГО                                             | 250             | 8,7              | 6,1   | 60,4  | 331,3                                     | 1,2              |
|                | ВСЕГО                                             | 1580            | 51,3             | 38,5  | 257,4 | 1580,1                                    | 36,2             |
|                | ВСЕГО ЗА 1 НЕДЕЛЮ                                 | 7883            | 228,8            | 242,5 | 987,7 | 6565,8                                    | 203,8            |

| № ТК           | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая ценность, (Ккал) | Витамин С, мг |
|----------------|-----------------------------------------|--------------|------------------|------|-------|---------------------------------|---------------|
|                |                                         |              | Б                | Ж    | У     |                                 |               |
| День 6         |                                         |              |                  |      |       |                                 |               |
| Завтрак        |                                         |              |                  |      |       |                                 |               |
| 7.4-200        | Каша пшенная молочная жидкая            | 200          | 6,0              | 5,5  | 31,3  | 198,9                           | 0,3           |
| 5.4-180        | Кофейный напиток с молоком              | 180          | 2,5              | 0,0  | 17,9  | 81,5                            | 1,0           |
| 8.2-1          | Яйцо отварное                           | 48           | 6,1              | 5,2  | 0,3   | 76,0                            | 0,0           |
| 14.1-25        | Хлеб пшеничный                          | 25           | 2,0              | 0,3  | 12,8  | 61,3                            | 0,0           |
| 14.2-20        | Хлеб ржано-пшеничный                    | 20           | 1,0              | 0,2  | 9,8   | 42,8                            | 0,0           |
|                | ИТОГО                                   | 473          | 17,6             | 11,2 | 72,1  | 460,5                           | 1,3           |
| Второй завтрак |                                         |              |                  |      |       |                                 |               |
| 5.6-150        | Сок фруктовый                           | 150          | 1,5              | 0,2  | 2,8   | 18,7                            | 6,0           |
|                | ИТОГО                                   | 150          | 1,5              | 0,2  | 2,8   | 18,7                            | 6,0           |
| Обед           |                                         |              |                  |      |       |                                 |               |
| 3.5-50         | Салат из моркови                        | 50           | 0,5              | 4,5  | 4,5   | 61,3                            | 0,9           |
| 10.10-200      | Суп картофельный с рыбой                | 200          | 7,6              | 3,6  | 10,6  | 105,4                           | 4,4           |
| 12.10-70       | Тефтели из говядины с рисом (ёжики)     | 70           | 7,9              | 10,7 | 8,5   | 162,3                           | 0,4           |
| 11.1-30        | Соус красный основной                   | 30           | 0,4              | 0,7  | 2,9   | 19,9                            | 0,2           |
| 13.2-150       | Макаронные изделия отварные             | 150          | 5,5              | 5,3  | 31,3  | 187,9                           | 0,0           |
| 5.8-180        | Компот из смеси сухофруктов             | 180          | 0,5              | 0,0  | 24,6  | 100,6                           | 0,1           |
| 14.1-30        | Хлеб пшеничный                          | 30           | 2,4              | 0,3  | 15,3  | 73,5                            | 0,0           |
| 14.2-20        | Хлеб ржано-пшеничный                    | 20           | 1,0              | 0,2  | 9,8   | 42,8                            | 0,0           |
|                | ИТОГО                                   | 730          | 25,8             | 25,3 | 107,5 | 753,7                           | 6,0           |
| Полдник        |                                         |              |                  |      |       |                                 |               |
| 9.8-100        | Яблоки, фаршированные творогом          | 100          | 5,2              | 1,1  | 20,8  | 113,8                           | 3,1           |
| 18.1-30        | Кондитерское изделие (печенье сахарное) | 30           | 1,9              | 4,0  | 20,6  | 127,4                           | 0,0           |
| 5.2-180        | Чай с лимоном                           | 180          | 0,2              | 0,0  | 14,2  | 57,2                            | 1,0           |
|                | ИТОГО                                   | 310          | 7,3              | 5,1  | 55,6  | 298,4                           | 4,1           |
|                | ВСЕГО                                   | 1663         | 52,2             | 41,9 | 238,0 | 1531,3                          | 17,4          |

| № ТК           | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества |      |       | Энергетиче-<br>ская<br>ценность,<br>(Ккал) | Витамин<br>С, мг |
|----------------|-----------------------------------------|-----------------|------------------|------|-------|--------------------------------------------|------------------|
|                |                                         |                 | Б                | Ж    | У     |                                            |                  |
|                |                                         |                 |                  |      |       |                                            |                  |
| День 7         |                                         |                 |                  |      |       |                                            |                  |
| Завтрак        |                                         |                 |                  |      |       |                                            |                  |
| 7.3-200        | Каша рисовая молочная жидкая            | 200             | 4,8              | 4,5  | 26,3  | 163,6                                      | 1,2              |
| 5.3-180        | Какао с молоком                         | 180             | 2,3              | 0,4  | 23,4  | 106,4                                      | 0,6              |
| 18.1-30        | Кондитерское изделие (печенье сахарное) | 30              | 1,9              | 4,0  | 20,6  | 127,4                                      | 0,0              |
| 14.1-25        | Хлеб пшеничный                          | 25              | 2,0              | 0,3  | 12,8  | 61,3                                       | 0,0              |
| 14.2-20        | Хлеб ржано-пшеничный                    | 20              | 1,0              | 0,2  | 9,8   | 42,8                                       | 0,0              |
|                | ИТОГО                                   | 455             | 12,0             | 9,4  | 92,9  | 501,5                                      | 1,8              |
| Второй завтрак |                                         |                 |                  |      |       |                                            |                  |
| 1.1-100        | Фрукты свежие (яблоки)                  | 100             | 0,4              | 0,4  | 10,4  | 45,0                                       | 10,0             |
|                | ИТОГО                                   | 100             | 0,4              | 0,4  | 10,4  | 45,0                                       | 10,0             |
| Обед           |                                         |                 |                  |      |       |                                            |                  |
| 2.1-50         | Овощи натуральные свежие (помидоры)     | 50              | 0,5              | 0,1  | 2,3   | 12,3                                       | 2,5              |
| 10.2-200       | Борщ с капустой и картофелем            | 200             | 1,4              | 3,1  | 6,2   | 59                                         | 4,4              |
| 12.4-70        | Гуляш из говядины                       | 70              | 11,3             | 12,1 | 2,2   | 163,6                                      | 0,4              |
| 13.3-150       | Картофельное пюре                       | 150             | 2,0              | 5,0  | 21,0  | 137,2                                      | 5,2              |
| 5.7-180        | Компот из свежих плодов                 | 180             | 0,5              | 0,2  | 12,6  | 54,6                                       | 2,3              |
| 14.1-30        | Хлеб пшеничный                          | 30              | 2,4              | 0,3  | 15,3  | 73,5                                       | 0,0              |
| 14.2-20        | Хлеб ржано-пшеничный                    | 20              | 1,0              | 0,2  | 9,8   | 42,8                                       | 0,0              |
|                | ИТОГО                                   | 700             | 19,1             | 21,0 | 69,4  | 543,0                                      | 14,8             |
| Полдник        |                                         |                 |                  |      |       |                                            |                  |
| 9.4-100        | Вареники ленивые с маслом сливочным     | 100             | 14,1             | 4,9  | 14,6  | 158,0                                      | 0,2              |
| 5.11-180       | Ряженка                                 | 180             | 5,0              | 4,0  | 7,3   | 85,1                                       | 1,2              |
|                | ИТОГО                                   | 280             | 19,1             | 8,9  | 21,9  | 243,1                                      | 1,4              |
|                | ВСЕГО                                   | 1535            | 50,6             | 39,7 | 194,6 | 1332,6                                     | 28,0             |

| № ТК           | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |      |       | Энергетическая ценность, (Ккал) | Витамин С, мг |
|----------------|---------------------------------------------------|--------------|------------------|------|-------|---------------------------------|---------------|
|                |                                                   |              | Б                | Ж    | У     |                                 |               |
| День 8         |                                                   |              |                  |      |       |                                 |               |
| Завтрак        |                                                   |              |                  |      |       |                                 |               |
| 6.2-200        | Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью) | 200          | 5,2              | 1,7  | 18,1  | 110,4                           | 0,8           |
| 5.1-180        | Чай с сахаром                                     | 180          | 0,1              | 0,0  | 13,9  | 56,0                            | 0,0           |
| 17.1-15        | Сыр порционный                                    | 15           | 3,6              | 4,5  | 0,0   | 55,7                            | 0,1           |
| 14.1-25        | Хлеб пшеничный                                    | 25           | 2,0              | 0,3  | 12,8  | 61,3                            | 0,0           |
|                |                                                   |              |                  |      |       |                                 |               |
|                | ИТОГО                                             | 420          | 10,9             | 6,5  | 44,8  | 283,4                           | 0,9           |
| Второй завтрак |                                                   |              |                  |      |       |                                 |               |
| 1.1-100        | Фрукты свежие (мандарин)                          | 100          | 0,8              | 0,2  | 7,5   | 38,1                            | 27,0          |
|                | ИТОГО                                             | 100          | 0,8              | 0,2  | 7,5   | 38,1                            | 27,0          |
| Обед           |                                                   |              |                  |      |       |                                 |               |
| 2.1-50         | Овощи натуральные свежие (огурцы)                 | 50           | 0,5              | 0,1  | 2,0   | 10,4                            | 3,0           |
| 10.1-200       | Свекольник                                        | 200          | 1,8              | 4,1  | 9,3   | 81,1                            | 3,6           |
| 12.2-70        | Котлеты рыбные любительские                       | 70           | 8,5              | 6,9  | 5,5   | 117,7                           | 0,7           |
| 13.5-150       | Рагу из овощей                                    | 150          | 2,3              | 8,0  | 19,4  | 159,0                           | 10,2          |
| 5.9-180        | Кисель из повидла ягодного                        | 180          | 0,1              | 0,0  | 34,8  | 139,8                           | 0,1           |
| 14.1-30        | Хлеб пшеничный                                    | 30           | 2,4              | 0,3  | 15,3  | 73,5                            | 0,0           |
| 14.2-20        | Хлеб ржано-пшеничный                              | 20           | 1,0              | 0,2  | 9,8   | 42,8                            | 0,0           |
|                | ИТОГО                                             | 700          | 16,6             | 19,6 | 96,1  | 624,3                           | 17,6          |
| Полдник        |                                                   |              |                  |      |       |                                 |               |
| 8.2-1          | Яйцо отварное                                     | 48           | 6,1              | 5,2  | 0,3   | 76,0                            | 0,0           |
| 3.6-130        | Икра свекольная                                   | 130          | 2,4              | 9,8  | 9,1   | 134,3                           | 3,3           |
| 14.2-20        | Хлеб ржано-пшеничный                              | 20           | 1,0              | 0,2  | 9,8   | 42,8                            | 0,0           |
| 5.6-150        | Сок фруктовый                                     | 150          | 1,5              | 0,2  | 2,8   | 18,7                            | 6             |
|                | ИТОГО                                             | 348          | 11,0             | 15,4 | 22,0  | 271,8                           | 9,3           |
|                | ВСЕГО                                             | 1568         | 39,3             | 41,7 | 170,4 | 1217,6                          | 54,8          |

| № ТК           | Прием пищи,<br>наименование<br>блюда     | Масса<br>порции | Пищевые вещества |      |       | Энергетиче<br>ская<br>ценность,<br>(Ккал) | Витамин<br>С, мг |
|----------------|------------------------------------------|-----------------|------------------|------|-------|-------------------------------------------|------------------|
|                |                                          |                 | Б                | Ж    | У     |                                           |                  |
| День 9         |                                          |                 |                  |      |       |                                           |                  |
| Завтрак        |                                          |                 |                  |      |       |                                           |                  |
| 8.1-150        | Омлет натуральный                        | 150             | 13,4             | 19,1 | 2,7   | 237,2                                     | 0,4              |
| 3.7-50         | Икра кабачковая консервированная         | 50              | 0,7              | 3,5  | 3,7   | 48,5                                      | 1,2              |
| 5.4-180        | Кофейный напиток с молоком               | 180             | 2,5              | 0,0  | 17,9  | 81,5                                      | 1,0              |
| 14.1-25        | Хлеб пшеничный                           | 25              | 2,0              | 0,3  | 12,8  | 61,3                                      | 0,0              |
| 14.2-20        | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20              | 1,0              | 0,2  | 9,8   | 42,8                                      | 0,0              |
|                | ИТОГО                                    | 425             | 19,6             | 23,1 | 46,9  | 471,3                                     | 2,6              |
| Второй завтрак |                                          |                 |                  |      |       |                                           |                  |
| 5.11-180       | Напиток кисломолочный "Снежок"           | 180             | 5,0              | 4,0  | 7,3   | 85,1                                      | 1,2              |
|                | ИТОГО                                    | 180             | 5,0              | 4,0  | 7,3   | 85,1                                      | 1,2              |
| Обед           |                                          |                 |                  |      |       |                                           |                  |
| 2.1-50         | Овощи натуральные свежие (помидоры)      | 50              | 0,5              | 0,1  | 2,3   | 12,3                                      | 2,5              |
| 10.9-200       | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200             | 2,4              | 2,7  | 5,9   | 57,7                                      | 3,7              |
| 12.3-70        | Шницель мясной                           | 70              | 10,4             | 8,6  | 13,7  | 174,0                                     | 0,1              |
| 13.4-150       | Капуста тушеная                          | 150             | 3,9              | 5,0  | 10,5  | 110,5                                     | 26,5             |
| 5.5-180        | Напиток из шиповника                     | 180             | 0,6              | 0,0  | 20,8  | 85,4                                      | 54,0             |
| 14.1-30        | Хлеб пшеничный                           | 30              | 2,4              | 0,3  | 15,3  | 73,5                                      | 0,0              |
| 14.2-20        | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20              | 1,0              | 0,2  | 9,8   | 42,8                                      | 0,0              |
|                | ИТОГО                                    | 700             | 21,2             | 16,9 | 78,3  | 556,2                                     | 86,8             |
| Полдник        |                                          |                 |                  |      |       |                                           |                  |
| 9.1-195        | Пудинг творожный с молоком сгущенным     | 170/25          | 25,5             | 8,1  | 58,7  | 408,2                                     | 0,6              |
| 5.10-180       | Молоко кипяченое                         | 180             | 5,0              | 5,8  | 9,1   | 108,1                                     | 0,4              |
|                | ИТОГО                                    | 375             | 30,5             | 13,9 | 67,8  | 516,3                                     | 1,0              |
|                | ВСЕГО                                    | 1680            | 76,3             | 57,9 | 200,3 | 1628,9                                    | 91,6             |

| № ТК           | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность, (Ккал) | Витамин С, мг |
|----------------|---------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|---------------------------------|---------------|
|                |                                                   |              | Б                | Ж     | У      |                                 |               |
| День 10        |                                                   |              |                  |       |        |                                 |               |
| Завтрак        |                                                   |              |                  |       |        |                                 |               |
| 7.5-200        | Каша "Дружба"                                     | 200          | 4,7              | 4,7   | 22,4   | 149,9                           | 0,3           |
| 5.2-180        | Чай с лимоном                                     | 180          | 0,2              | 0,0   | 14,2   | 57,2                            | 1,0           |
| 17.1-15        | Сыр порционный                                    | 15           | 3,6              | 4,5   | 0,0    | 55,7                            | 0,1           |
| 14.1-25        | Хлеб пшеничный                                    | 25           | 2,0              | 0,3   | 12,8   | 61,3                            | 0,0           |
| 14.2-20        | Хлеб ржано-пшеничный                              | 20           | 1,0              | 0,2   | 9,8    | 42,8                            | 0,0           |
|                | ИТОГО                                             | 440          | 11,5             | 9,7   | 59,2   | 366,9                           | 1,4           |
| Второй завтрак |                                                   |              |                  |       |        |                                 |               |
| 1.1-100        | Фрукты свежие (яблоки)                            | 100          | 0,4              | 0,4   | 10,4   | 45,0                            | 10,0          |
|                | ИТОГО                                             | 100          | 0,4              | 0,4   | 10,4   | 45,0                            | 10,0          |
| Обед           |                                                   |              |                  |       |        |                                 |               |
| 3.1-50         | Салат из белокочанной капусты с морковью          | 50           | 0,8              | 4,5   | 4,8    | 56,0                            | 7,7           |
| 10.11-200      | Суп картофельный с клецками                       | 200          | 2,0              | 2,6   | 7,8    | 62,6                            | 2,3           |
| 12.11-100      | Оладьи из печени, запеченные под сметанным соусом | 70/30        | 18,3             | 13,9  | 11,5   | 226,1                           | 35,0          |
| 13.3-150       | Картофельное пюре                                 | 150          | 2,0              | 5,0   | 21,0   | 137,2                           | 5,2           |
| 5.7-180        | Компот из свежих плодов                           | 180          | 0,5              | 0,2   | 12,6   | 54,6                            | 2,3           |
| 14.1-30        | Хлеб пшеничный                                    | 30           | 2,4              | 0,3   | 15,3   | 73,5                            | 0,0           |
| 14.2-20        | Хлеб ржано-пшеничный                              | 20           | 1,0              | 0,2   | 9,8    | 42,8                            | 0,0           |
|                | ИТОГО                                             | 730          | 27,0             | 26,7  | 82,8   | 652,8                           | 52,5          |
| Полдник        |                                                   |              |                  |       |        |                                 |               |
| 16.1-70        | Пирожки, печенные из сдобного теста               | 70           | 5                | 4,7   | 46,8   | 252,4                           | 0,00          |
| 5.11-180       | Кефир                                             | 180          | 5,0              | 4,0   | 7,3    | 85,1                            | 1,2           |
|                | ИТОГО                                             | 250          | 10,0             | 8,7   | 54,1   | 337,5                           | 1,2           |
|                | ВСЕГО                                             | 1520         | 48,9             | 45,5  | 206,5  | 1402,2                          | 65,1          |
|                | ВСЕГО ЗА 2-ю НЕДЕЛЮ                               | 7966         | 191,0            | 226,7 | 1009,8 | 7112,6                          | 256,8         |

|  |                  |       |       |       |        |         |       |
|--|------------------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|
|  | ВСЕГО за 10 дней | 15849 | 419,8 | 469,1 | 1997,4 | 13678,4 | 460,6 |
|  | СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ | 1585  | 42,0  | 46,9  | 199,7  | 1367,8  | 46,1  |

**Примечание:**

1. Неотъемлемым приложением к меню является таблица замен блюд.
2. После 1 марта не рекомендуется использование свежих овощей урожая прошлого года без тепловой обработки.
3. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

**Таблица замен блюд и пищевых продуктов.**

|          |                                     |          |                                          |
|----------|-------------------------------------|----------|------------------------------------------|
| 2.2-50   | Овощи натуральные соленые (огурцы)  | 2.1-50   | Овощи натуральные (огурцы)               |
| 3.6-50   | Икра морковная                      | 3.5-50   | Салат из моркови                         |
| 3.2-50   | Салат из квашеной капусты с луком   | 3.1-50   | Салат из белокочанной капусты с морковью |
| 3.6-50   | Икра свекольная                     | 2.1-50   | Овощи натуральные (помидоры)             |
| 10.4-200 | Щи из квашеной капусты с картофелем | 10.3-200 | Щи из свежей капусты с картофелем        |
| 1.1-100  | Фрукты свежие (мандарины)           | 1.1-100  | Фрукты свежие (яблоко)                   |
| 5.2-180  | Чай с лимоном                       | 5.1-180  | Чай с сахаром                            |
| 13.3-120 | Пюре картофельное                   | 13.7-120 | Картофель отварной                       |
| 18.1     | Кондитерское изделие (пряники)      | 18.2     | Кондитерское изделие (печенье сахарное)  |